

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ-ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ ТА БАТЬКАМ АГРЕСИВНОЇ ДИТИНИ:**

1. Пам'ятайте – підвищення голосу, суворе покарання після агресивного вчинку – найбільш неефективні методи подолання агресії.
2. Намагайтеся передусім з'ясувати причини агресії та по можливості спокійно, тактовно їх позбутися.
3. Дайте можливість вихлюпнути свою агресію, виплеснути емоції за допомогою ігор, спрямувати її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати папір і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.
4. Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву.
5. Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.
6. Навчайте дитину правил самоконтролю.
7. Проявляйте тактовність та терпіння під час спілкування з дитиною.

## **ПОРАДИ БАТЬКАМ КОНФЛІКТНИХ ДІТЕЙ**

- Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недобррозичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, в усіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше виникають «бурі».
- Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і захищаючи свою. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах її виникнення.
- Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші способи виходу з конфліктної ситуації.
- Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

## **РЕКОМЕНДАЦІ ПСИХОЛОГА ПІДЛІТКАМ**

1. Намагайся ставитись до інших людей так, як бажаєш, щоб ставились до тебе.
2. Дотримуйся норм законів і моралі в сім'ї та суспільстві.
3. Формуй в собі позитивні потреби і погляди. Пам'ятай, що егоїзм і слабовілля прирікають тебе на асоціальні вчинки.
4. Не уникай ритмічної і напруженої трудової діяльності. Знаходь собі діло (роботу), яке дає змогу проявити себе та самоствердитися.
5. Намагайся уникати компаній, спроможних змінити тебе, твій світогляд, які можуть утягнути тебе в злочинний світ.
6. Учись знаходити в собі найкращі якості, завжди спирайся на свою гідність: почуття особистої гідності – основа поваги до іншої людини.
7. Сформулюй для себе найближчі і подальші життєві цілі – це могутній фактор твого розвитку.
8. Не прагни до самотності, не занурюйся в себе під час усвідомлення своїх неправомірних вчинків (дій). Обери собі друга з кола близьких тобі людей, який завжди буде готовий надати тобі допомогу.
9. Люби себе будь-якого. Формуй в собі позитивну самооцінку, вчись володіти собою, стримуватися. Не давай волю своїм природним реакціям, вчись виражати емоції достойним чином.

## **РЕКОМЕНДАЦІ ПСИХОЛОГА ПІДЛІТКАМ ЩОДО ПОДОЛАННЯ**

### **АГРЕСИВНОСТІ:**

- виконувати фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, біг, їзда на велосипеді);
- займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба);
- займатися фізичною працею;
- виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу, порвати газету);
- використовувати масаж, особливо верхньої частини спини, з метою зняття напруги;
- викричатися на самоті, не спрямовуючи свій гнів на об'єкт роздратування;
- обговорити ситуацію, яка викликає роздратування, з близькою людиною;
- висловити уявному об'єкту своє невдоволення;
- написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його;
- змінити вид діяльності, що допоможе відволіктися від проблеми;
- використовувати комунікативну техніку «Я»-повідомлення: висловлюючи співрозмовникові почуття щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не руйнувати стосунків. Наприклад: «Я сповнений гніву, злий, розлючений, дуже сердитий, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, дуже боляче»;
- використовувати асоціативне «Я»-повідомлення: злий, як тигр;
- релаксація — метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного або психологічного напруження.