**Советы родителям на тему:**

**«Нарушения поведения ребенка младшего школьного возраста»**

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук» принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены. На самом же деле, в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а особо чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод: «трудный» ребенок нуждается в помощи – и ни в коем случае не в критике и наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Это только кажется, что он «просто не слушается», «не хочет понимать», а на самом деле причина иная. И, как правило, она эмоциональная.

**Выделяют четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей:**

**1**. Борьба за внимание.

Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается. Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания… Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

**2**. Борьба за самоутверждение.

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Если замечания и советы слишком часты, критика слишком резка, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать.

**3**. Желание отомстить.

Дети часто бывают обижены на родителей. Например, за то, что мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (он у бабушки, в больнице), или родители уделяют больше внимания младшему и т.п. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

**4**. Потеря веры в собственный успех.

Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт критики в свой адрес и неудач, он вообще теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно…», «И буду плохой…».

Всякое серьезное нарушение поведения – это крик о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите!» Может ли родитель помочь ему? Практика показывает, что может. Но для этого нужно понять глубинную причину непослушания. Нужно разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально существовать.

При нарушении поведения ребенка мы часто встречаемся с детской агрессией. И зачастую родители теряются, как себя вести в таких ситуациях.

Главное правило — во всех случаях необходимо действовать с искренней любовью и уважением.

* ***Личный пример***

Не стоит оскорблять ребенка, унижать его, запугивать, применять физические наказания. Ребенок впитывает все, что вы делаете и говорите, вы подаете пример, как обращаться с агрессией.

Если с рождения родители запрещают ребенку выражать агрессию (например, ругают, говорят «Не кричи! Не злись!»), он усвоит, что злиться – плохо, попытается ничего не чувствовать. Но при этом он видит, что родители сами кричат друг на друга, на него или применяют физическую силу. То есть действия родителей расходятся с их словами.

Этот внутренний конфликт приведет лишь к новой напряженности, подавлению чувств, неискренности, депрессиям или враждебности. Поэтому если вы хотите, чтобы ребенок безопасно выражал свои чувства, обратите внимание, какой он получает пример от своего окружения.

* ***Учим реагировать правильно***

Всегда важно вовремя отреагировать эмоцию, то есть дать выход ее энергии, а не подавлять. Нужно научить ребенка, как ее отреагировать социально приемлемым путем.

Часто дети проявляют агрессию физически просто потому, что не знают, что можно выражать негативные чувства по-другому. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать, что о них можно говорить, а не обязательно сразу драться.

Ребенок постепенно освоит язык чувств, и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол, а не пытаться привлечь ваше внимание своим ужасным поведением. Дайте ему понять без чтений нравоучений, что он может рассказывать о своих переживаниях, а вы готовы его слушать.

Научите ребенка выражать ***чувства разными способами***, например можно порвать бумагу, скомкать газету, побить специально заведенную для этого «злую подушку», покусать и покричать в нее. Злость можно рисовать, лепить, можно устроить войну между игрушками или покидать со всей силы в угол мягкие мячики. Можно написать все слова, что хочется высказать.

* **Если ребенок дерется**

Если ребенок кричит, пытается вас ударить, обнимите его, крепко прижмите к себе. Постепенно он успокоится, со временем ему будет требоваться для этого все меньше времени. Позже вы сможете сказать ему, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

Покажите, к чему приведет в дальнейшем такое поведение, причем желательно порассуждать вместе с ребенком. Например, объясните, что даже если сейчас он отобрал какую то вещь у ребенка, то потом дети не захотят с ним играть.

Беседуйте с ребенком о проступке без свидетелей, старайтесь использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).

***Обучите ребенка разным способам*** выхода из конфликтных ситуаций, придумайте их вместе с ним, пусть ребенок зарисует возможные пути, проиграйте вместе сценки, сочините сказки, где главный герой ведет себя достойно и заслуживает похвалу.

* **Агрессия – под контролем**

Предоставьте ребенку возможности для эмоциональной разрядки в ***спорте.*** Внимательно контролируйте передачи, которые смотрит ваш ребенок по телевизору, ограничивайте просмотры передач с насилием (включая новости и жестокие мультфильмы).

Конечно, ребенок должен знать, что в мире существует не только добро и счастье, но у него не должно создаваться впечатление, что делать кому-то больно – это норма и признак силы и «крутизны». Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.

    Чтобы избежать излишней агрессии, стоит подробно объяснять ребенку, почему вы ему запрещаете делать что-то, чаще искренно говорить ему о своей любви. Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

И конечно, не забывайте хвалить своего умницу за его успешные действия! Вам следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

   Однако в зависимости от темперамента и личностных особенностей кто-то злится в основном на себя, а кто-то – исключительно на окружающих.

**Что могут сделать родители, чтобы сын или дочь научились понимать, из-за чего они переживают, и цивилизованно выражать гнев?**

**Шаг первый: назвать вслух**

Если ребенок пришел злой из школы или с улицы, то очень важно назвать вслух то, что вы видите: «По-моему, ты злишься на что-то или на кого-то». Школьник, во всем обвиняющий других, скорее всего, довольно быстро расскажет в красках, какие плохие люди его окружают.
Ребенок, скрывающий переживания, может сразу не признаться в том, что произошло. К сожалению, это часто происходит из-за того, что он опасается родительского осуждения, так что придется приложить усилия, чтобы его «разговорить». Можно прямо сказать: «Я не буду тебя ругать. Просто вижу, что что-то произошло. И хочу помочь».

**Шаг второй: присоединиться к чувствам ребенка**

К сожалению, в большинстве случаев мы обходим этот важный момент и сразу переходим к советам. Потом, правда, очень удивляемся, что после наших во всех отношениях правильных рекомендаций вместо благодарности получаем вопль: «Ты меня не понимаешь!» Дело в том, что только присоединившись к чувствам ребенка, мы реально помогаем от них освободиться, успокоиться и открыться для конструктивного обсуждения.
Когда ребенок сердится, он часто говорит о том, как бы хотел отомстить обидчику. Другой вариант поведения – искренняя вера в то, что жизнь теперь закончилась и выход только один – умереть. И то, и другое на самом деле являются показателями сильных переживаний.
Родителям стоит озвучить понимание этих сильных эмоций. Например: «Чувствуется, что ты так зол, что готов доставить обидчику много неприятностей». Или: «Когда попадаешь в неприятную ситуацию, да еще на виду у всего класса, то действительно хочется провалиться сквозь землю раз и навсегда».
Такими комментариями родители, с одной стороны, показывают ребенку, что они действительно готовы выслушать и помочь. А с другой, расширяют его представления о том, что действительно задело и явилось причиной гнева. Ведь дети часто не очень понимают, что именно их так сильно разозлило.

**Шаг третий: выразить гнев**

Еще раз повторю, злость заложена в нас природой для того, чтобы человек мог себя защитить в случае опасности. Если постоянно ее сдерживать, то нерастраченное напряжение накапливается в определенных зонах тела, образуя мышечные *зажимы, спазмы*. Как следствие, возникает плохое самочувствие, различные боли, школьник начинает хуже учиться. Поэтому так важно вовремя «освободиться» от гнева и злости. Понятно, что драка, ругань, плевки, укусы – это запрещенные приемы. Однако важно, чтобы реальное действие было произведено. Можно попросить ребенка звуком и движением выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет дикий вопль, рычание, топанье ногами, избиение подушки, швыряние мягких кубиков в стену.
Рекомендуется также взять мел или карандаш в левую руку (или в обе) и нарисовать свой гнев, а потом лист бумаги скомкать, порвать. Здорово, если родитель сделает то же самое вместе с сыном или дочерью. Если удастся действительно искренне позлиться, то ребенок быстро успокоится и будет готов к обдумыванию, как жить дальше.

**Шаг четвертый: обсудить случившееся**

Теперь стоит в спокойном тоне поговорить, что на самом деле задевает ребенка. Ведь всех, например, толкают в школьном коридоре, но не все из-за этого злятся. Обычно за такими сильными эмоциями стоят переживания, связанные с собственной неуверенностью, желание быть лидером, завоевать уважение сверстников и так далее. Выявив истинные мотивы, можно найти способ их удовлетворения.
Важно также научиться выражать свою злость «законным способом». *Можно,* например, рисовать карикатуры на своего обидчика. Или найти в нем что-то по- настоящему смешное и рассказать с юмором об этом дома маме. Или еще раз вспомнить всю ситуацию и придумать, как она по-разному может закончиться.
       Если такой схемы поведения придерживаться постоянно, то ребенок научится справляться с гневом. А также он будет понимать, что с ним, собственно, происходит, и сумеет объяснять это другим. Он будет уметь выражать злость приемлемыми способами, без вреда себе и окружающим. И, что немаловажно, он усвоит для себя различные варианты выхода из сложной ситуации.