

## **Консультация психолога для родителей «Не позволяй себе...»**

1. Прежде всего, правильное поведение может быть вызвано только правильным поведением. "Задать тон"... Мы задаём его, даже не подозревая об этом! Наш раздражённый тон вызовет такой же. Проявления неприязни, оскорбление личности зависящего от нас младшего рано или поздно вызовут агрессию самозащиты...

2. Дети уважают силу. Они, как правило, чувствуют и силу, и слабость. Истеричность поведения старших, их возмущённые выкрики, драматизированные монологи и угрозы - всё это принижает их в восприятии детей, делает их неприятными, но никак не сильными (так же как заискивание и задабривание: из них дети извлекают выгоды, но за это напрочь отказывают в уважении).

3. Ничто так не передаёт ощущение силы личности, как невозмутимое, спокойное дружелюбие. Оно может стать щитом для взрослого, которым он ограждает себя от отрицательного эмоционального воздействия со стороны подростка (ребёнка), и инструментом воздействия на него.

4. Если хотите, чтобы младший не дерзил вам, не хамил, не кривлялся, для этого нужно обращаться с ним так, как если бы это был уважаемый взрослый человек. "Много чести"?! А вы попробуйте и увидите - вам же будет легче и лучше. Только без фальши, без срывов в уничижительную иронию, иначе это будет воспринято как издевательство. Только искренний уважительный тон! Он не позволяет ученику "распоясаться" в привычной небрежной манере поведения.

5. Если подросток ещё не успел войти в заданный вами корректный тон, если это для него слишком ново и у него пока ещё не выработаны соответствующие способы поведения, не делайте ему замечаний! Сохраняйте спокойную настойчивую учтивость и не замечайте инерции хамства. Все эти способы самовыражения - от нагловатого кривлянья до явного хамства и готовности к агрессивным способам самозащиты обычно подкрепляются нашими окриками и резкими замечаниями. Окрик, брань, осуждение не научают требуемым формам поведения. Мы должны быть постоянным воплощением тех форм поведения, которых требуем от младших, чтобы у них был образец для невольного подражания.

6. Есть дети и подростки с повышенной возбудимостью, с трудными характерами. Их психическое состояние неустойчиво, для его нарушения достаточно затруднения в речи, в решении задачи, ошибки в ответе у доски. Если хотите, чтобы они вели себя спокойнее, попробуйте обойтись без словесных замечаний, без упрёков. Напоминание об отрицательных сторонах характера и иных нежелательных особенностях обычно вызывает их, провоцирует и усиливает их проявление! Вот почему лучше обходиться без упрёков. Достаточно спокойного дружелюбного взгляда, мягкого успокаивающего прикосновения, стойкого проявления миролюбивой, но убедительной силы.

7. Если хотите научиться защищаться от раздражения, то вам может пригодиться следующее знание. Обычно агрессия отрицательных эмоций больше использует наш слух. Поэтому в напряжённых ситуациях следует фиксировать внимание не на слуховых неприятных ощущениях, а на зрительно воспринимаемых объектах. Человек, раздражающий вас, продолжает говорить что-то, что вызывает отрицательную эмоциональную реакцию, а вы, чтобы отгородиться от действия его речи, постарайтесь увидеть его лицо - как можно отчётливее, во всех деталях. Нужно смотреть молча, внимательно, но не "пялиться", а именно активно рассматривать, чтобы увидеть! Во время этой умышленной паузы, когда вы замолчали, постарайтесь увидеть как можно больше деталей обстановки рядом с вашим стрессором. За это время вы сможете овладеть своим состоянием, у вас появится больше возможности овладеть ситуацией, благополучно разрешить её напряжённость.

Кто бы ни был ваш стрессор - начальник или подчинённый, старший или младший, ваше молчание непременно вызовет у него реакцию: его эмоциональная напряжённость пойдёт на убыль!

"Овладеть ситуацией" - значит подчинить её динамику своему сознательному регулирующему контролю. А его цель - не дать состояться ссоре, скандалу, конфликту, привести уже возникшее осложнение ситуации к благополучному разрешению.

Если же кто-то "взял верх" и заставил другого замолчать, подавив его превосходством своей атакующей агрессии, такая "победа" не совмещается с принципом "Не навреди" и, следовательно, слишком дорого обходится.