

## Как помочь ребенку контролировать гнев

Когда ребенок возбуждается от гнева, страха, беспокойства или агрессии, он не в состоянии использовать ни навыки решения проблем, ни другие социальные наработки. Поэтому ему необходимо научиться контролировать эмоции в ситуациях, которые вызывают гнев.

## Научите ребенка пользоваться позитивным самовнушением

Побуждайте вашего ребенка использовать позитивное самовнушение и тактику саморегулирования

## Обучение эмпатии

Теплые доверительные отношения между родителями и ребенком, без сомнения, значительно повышают шансы сохранять здоровые дружеские отношения. Укрепляйте положительное представление вашего ребенка о самом себе. Старайтесь быть ему образцом и наставником.

## Как научить детей дружить и справляться с проблемами, возникающими при общении со сверстниками



Государственное автономное учреждение  
Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической  
медицинской и социальной помощи»



## Почему важна детская дружба?

Благодаря успешно складывающимся дружеским отношениям дети усваивают такие важные социальные навыки как сотрудничество, умение делиться и разрешать конфликты. Дружба воспитывает ощущение принадлежности к группе и начинает развивать у ребенка навыки эмпатии (сопереживания) — то есть умение понимать позицию другого человека. Дружеские отношения — или их отсутствие — оказывают огромное воздействие на социальную приспособляемость ребенка, влияя на его будущее. Исследования показывают, что такие проблемы со сверстниками как изоляция или отвержение, предвещают целый ряд поведенческих трудностей и дальнейшее неумение вписываться в общество, включая депрессию, уход из школы и другие психологические проблемы в подростковый период и в юности.

## Что могут сделать родители?

Первым шагом является обучение ребенка таким навыкам дома и их тренировка. Когда он научится подобающему поведению, вам нужно будет поощрять его использовать эти навыки, если товарищи приходят к нему поиграть, и работать с учителями, чтобы ваш ребенок развивал эти навыки в общении с детьми в школе и на групповых занятиях.

## Помогите ребенку научиться разговаривать с друзьями

Плохие навыки общения связаны с недостаточной социальной компетентностью и отвержением сверстниками.



*«Если родители уверены в себе и готовы к неизбежным проблемам и трудностям, значит смогут проявить гибкость, фантазию и творчество»*

## Составьте расписание игр вашего ребенка с товарищами у вас дома — и следуйте ему

Поощряйте вашего ребенка приглашать одноклассников домой после занятий или по выходным. Выберите подходящих сверстников и пригласите их домой после уроков или в выходные.

## Обучайте социальным навыкам и тренируйте их дома во время игры ребенка с ровесниками

Высказывая похвалу, обязательно четко объясните, за что вы хвалите. Не поощряйте только вашего ребенка, хвалите обоих детей за сотрудничество и совместные действия.