

1. В випадках незначної агресії, коли вона безпечна і може бути пояснена:

- Повне ігнорування реакції дитини/підлітка;
- Розуміння почуттів дитини («Звісно, ти образився...»);
- Переключення уваги, пропозиція будь-якого завдання («Допоможи мені, будь ласка, скласти речі...»);
- Позитивне позначення поведінки («Ти злишся, тому що ти втомився»).

2. Для зниження агресії встановити з дитиною зворотній зв'язок:

- Констатація факту («Ти поводиш себе агресивно»);
- Констатуюче питання («Ти злишся?»);

- Розкриття мотивів агресивної поведінки («Ти прагнеш мене образити? Ти намагаєшся продемонструвати силу?»);
- Висловлювання своїх почуттів до небажаної поведінки («Мені не подобається, коли зі мною розмовляють в такому тоні», «Я гніваюся, коли на мене хтось голосно кричить»);
- Апеляція до правил («Ми же з тобою домовлялися»).

3. Зберегти позитивну репутацію дитини.

Дитині, особливо підлітку, важко відразу визнати свою поразку і провину. Найстрашніше для нього – публічний осуд і негативна оцінка, які провокують психологічні механізми захисту. Щоб цього не сталося, необхідно:

- Публічно мінімізувати провину підлітка («Ти неважно себе почуваш», «ти не хотів його

образити»), але в бесіді віч-на-віч розкрити істину;

- Не вимагати повного підпорядкування, дозволити підлітку/дитині виконати ваші вимоги по-своєму;
- Запропонувати підлітку/дитині компроміс.

4. Контролювати свої негативні емоції.

Коли дитина демонструє агресивну поведінку – це викликає негативні емоції – роздратування, гнів, обурення, страх і безпорадність. Коли дорослий вміє керувати своїми негативними емоціями, він не підкріплює агресивну поведінку дитини, зберігає з нею гарні відносини і водночас демонструє, як треба взаємодіяти з агресивною людиною.

5. Акцентувати увагу на поведінці, а не на особистості за допомогою техніки об'єктивного опису поведінки.

Після того як дитина заспокоїлася, обговорити з нею, як вона поводи́ла себе під час прояву агресії, які слова говорила, які дії здійснювала, не даючи при цьому ніякої оцінки. Обговорювати необхідно лише те, що трапилося «тут і зараз», не згадуючи минулих вчинків. Замість «читання моралі» краще показати негативні наслідки її поведінки, переконливо продемонстрував, що агресія більше шкодить їй самій.

6. Показати зразок конструктивної поведінки за допомогою наступних прийомів:

- Нерефлексивне слухання;
- Витримка паузи, яка дасть змогу дитині заспокоїтися;

- Навіювання спокою невербальними засобами;
- Прояснення ситуації за допомогою питань, що наводять на відповідь;
- Використання гумору;
- Визнання почуттів дитини.

Негайне втручання при агресивних проявах (поради на кожний день)