**Ата-аналар мен педагогтарға ұсыныстар**

**1.**     Кішкентай агрессия жағдайына сабырмен қарау.

Балалар мен жасөсіпірмдердің агрессиясы қауіпсіз және себепті болған жағдайда келесідей позитивті стратегияларды қолдануға болады:

-балалар/жасөспірімдердің рекциясына толығымен немқұрайлы қарау (жағымсыз қылықты доғартудың ең күшті тәсілі);

- баланың сезімдерін түсінетіндігін білдіру («Әрине, сен ренжисің, бірақ ...»);

- басқа нәрсеге назарын аудартқызу, белгілі бір нәрсені істеуді өтіну(«Маған жоғарғы сөреден ыдысты алуға көмектесіп жіберші, сен менен биіксің ғой»);

- қылығының  позитивті мәні («Сен шаршағандықтан аушуланып тұрсың»);

- Агрессия адам табиғатын тән дүние болғандықтан, қалыпты және қауіпсіз агрессиға сырттай жағаласудың қажеті жоқ. Балалар ашу-ызаларын көбінесе өздеріне назар аударту үшін көрсетеді.   Егер бала/жасөспірімнің көрсеткен агрессиясы шектен тыс шықпаса және әбден түсінікті себептерден туындаса, оған өз ашуын сыртқа шығаруға мүмкіндік беріп, мұқият тыңдап, кейін оның назарын басқа бір нәрсеге аудартқызу қажет.

2. Жеке тұлғалық қасиеттерін сөз етпей, барлық назарды оның жасаған қылығына аудару қажет. Жеке қасиеттері мен жасаған қылығын ажыратып алуға оның әрекетін объективті түрде саралау техникасы көмектеседі.  Бала сабырға келгеннен кейін, онымен оның жасаған қылығы туралы сөйлесу керек. Агрессиясын сыртқа шығару кезінде оның өзін-өзі қалай ұстағанын, қандай сөздер айтқанын, ессіз қандай әрекеттер жасағанын сипаттап берген жөн. Сыни сөздер, әсіресе сезімге толы сыни сөздер, ыза мен қарсылық тудырып, мәселенің шешімінен аластатып жібереді.

Баланың  әрекетін саралағанда, тек нақты  фактілермен, өткен қылықтарын еске түсірмей, сол жерде  және сол уақытта жасаған әрекеттерін талқылаумен шектелген өте маңызды, әйтпегенде  балада реніш сезімі туындап, ол өзінің әрекетін сыни бағалай  алмай қалады.  Бәріне белгілі, бірақ еш пайдасы жоқ «адамгершілік жайлы дәріс » оқығаннан да, ең жақсысы оған оның жығымсыз қылығының  кесірлерін көрсетіп, агрессия бәрінен де бұрын оның өзіне зиянды екенін сенімді түрде дәлелдеп берген жөн.  Сонымен қатар, даулы жағдайларда өзін-өзі қалай ұстау амалдарын  көрсеткен де аса маңызды.  Агрессины басудың ең маңызды жолдарының бірі – баламен кері байланыс орнату. Ол келесі амалдар қолданылады:

-факті келтіру («Сен  ашуланып тұрсың»);

- сұрақ қою («Сенің ызаң келіп тұр ма?»);

- агрессивті қылығының мотивтерін ашу («Сен мені ренжіткің келіп тұр ма?», «Сен маған күшіңді көрсеткің келіп тұр ма?»);

- жағымсыз қылығына деген өзіңнің жеке қарым-қатынасыңды білдіру («Менімен  олай сөйлескен маған ұнамайды», «Маған біреу қатты айғаланғанда, менің ашуланамын»);

-ережелерге жүгіну («Біз сенімен келісіп едік қой»);

Баламен/жасөспіріммен кері байланыс орнатқанда, екресек адам  ең дегенде мынадай үш қасиет танытуы керек:

Қызығушылық, ізгі ниеттілік және қаталдық. Соңғысы нағыз жағымсыз қылықтар  ғана қатысты;  бала/жасөспірім  ата-анасы оны жақсы көретінін, бірақ ондай әрекетін құптамайтынын түсінуі керек.

3.Өзінің жеке негативті сезімдерін қадағалау. Ата-аналар мен мамандарға агрессивті балалалармен қарым-қатынас жағдайларында өздерінің негативті сезімдерін мұқият бақылауда ұстап жүргені абзал.  Бала немесе жасөспірім агрессивті қылық көрсеткен кезде, үлкендерде бұл жағымсыз эмоцияларды тудырады – ыза, ашу,қарсылық, қорқыныш, әлсіздік. Үлкендер мұндай негативті сезімдердің қалыпты және адам табиғатына тән екендігін мойындап, өздерін билеген сезімдердің сипаты, күші және ұзақтығын түсінуге тырысқаны жөн.

Ересек адам өзінің жағымсыз эмоцияларын бақара алған жағдайда, ол баланың агрессивті қылығын өршітпей, онымен жақсы қарым-қатынаста қалады және агрессивті адаммен қалай  қарым-қатынас жасау керектігін көрсетеді.

4.Жағдайды өршітпеу.

Бала/жасөпірім агрессиясына тап болған жағдайдағы ересек адамның  басты міндеті – жағдайдың өршуін болдырмау.

Агрессияны  одан сайын күшейтіп, жағдайды ушықтыратын ересек адамда жиі кездесетін дұрыс емес әрекеттер:

-дауыс көтеру, қорқытатын ырғақта сөйлеу;

-үстемдігін көрсету («Әзірше мұнда мен мұғаліммін», «Менің айтқанымдай болады»);

- айғай, ыза:

-агрессивті тұрыс, ым-ишара: (жағын қатты тістеніп алу, айқастырылған қолдар, тістеніп сөйлеу);

-сарказм, мысқыл, мазақ қылу, күлкі ету;

-бала тұлғасына, оның  жақындары мен достарына негативті баға беру;

-физикалық күш қолдану;

-бөтен адамдардың дауларына қатыстыру;

-өзінікінің дұрыс екендігін айтудан қайтпау;

- үгіттер, уағыздар, «өнеге, ғибрат оқу»;
- жазалау немесе    жазалаумен  қорқыту;
- жалпы қорыту  ретінде: «Сендер бәрі бірдейсіңдер», «Сен ылғи солай...», «Сен ешқашан  ... емессін»;
- баланы басқа балалармен салыстыру  (оны кемітіп);
- бұйрықтар, қатал талаптар, қысым;
- дәлелін табу, параға сатып алу, мадақтаулар.
Осы реакциялардың кейбіреулері  баланы қысқа мерзімге тоқтатады, бірақ агрессиялық  іс-әрекеттен  басқа  теріс эффектілері  болуы мүмкін.

5. Теріс қылықты әңгімелеу .
Агрессия кезінде емес, бәрі тыныштанған кезде ғана  қылықты әңгімелеу жөн.  Инцидентті әңгімелеуді көп ұзамай  өткізу керек. Бетпе-бет, куәгерлерсіз  сөйлесіп, содан кейін ғана топта, отбасыда (ылғи емес) әңгімелеу дұрыс. Сөйлесу уақытында  сабырлықты,  әділдікті  сақтау керек.

 Агрессиялық  қылықтың  негативті  салдарын, айналадағылар үшін, сонымен қатар  кіші  агрессор үшін  қираштықты  ескеру қажет.

6.  Баланың  беделін  сақтау.

Балаға, оның үстіне  жасөспірімге, өз бұрыстығын, жеңіліске ұшырауды  мойындау қиын. Ол үшін ең қорқынышты жағдай -  көпшіліктің талқылауы мен негативті бағалауы.  Балалар мен жасөспірімдер  қорғаныш  қылықтардың әр түрлі механизмдерін   қолданып, қалай да  құтылуға тырысады.

Расында да, теріс бедел мен негативті жарлық қауіпті:

 Балаға/жасөспірімге  нықталып, агрессиялық қылықтардың  өзіндік  түрткі күші  ретінде болады.

 Оң беделін сақтау үшін қажет:

-       Жасөспірімнің күнәсін жұрт алдында кемітпеу («Өзіңді нашар сезініп тұрсың», «Оны ренжіткің келмеді»), алайда көзбе көз сөйлескенде шындықты айту;

-       Толық  бағынуды талап етпеу, балаға/ жасөспірімге  талабыңызды  өзінше орындауға мүмкіндік беру;

-       Балаға/жасөспірімге компромисс, өзара  жол беріп  келісуді ұсыну;

-       Толық бағынуды болдыру (яғни  баланың талабыңызды дәл қазір және сіздің қалаған әдіспен орындасын ) баланы қайтадан  агрессияға ұшыратуға болады.
7.  Агрессиясыз қылықтың моделін демонстрациялау.

-       Балада   «бақылайтын агрессияны» тәрбиелеудің  маңызды шарты  -  агрессиясыз қылықтың моделін демонстрациялау.

Агрессия  болғанда екі жақ өздерін ұстай алмай, дилемма пайда болады – өз билеуі үшін күресу немесе жағдайды  тыныш шешу.

Ересектер  өздерін ешқандай агрессиясыз болуға ұмтылып, баланың жасы неғұрлым кіші  болса, оның агрессиялық реакцияларына тыныш жауап беру жөн.

Дау-жанжалдарда шиеленісуді төмендетуге бағытталған және конструктивті қылықтың үлгісін көрсетуге мүмкіндік беретін  ересектің қылығы келесі амалдардан құралады:

-         Рефлексивті емес тыңдауы. Бұл сөйлесушіге  пікір айтуға мүмкіндік беретін   анализсіз тыңдау.  Ол  мұқият үндемей білуден құралады. Осында екі сөздің де маңызы бар. Сөйлесушінің қалауы бойынша үндемеу – оның пікірін тыңдау, ересектердің ескертулерін азайту; мұқият – адам ренжиді, қарым-қатынасы тоқтатылып, қақтығысқа ауысады.

Сөйлесушінің  әңгімесін тоқтатпай,  пікірін толық айтуға  кедергі жасамауға тырысу керек.
 -  балаға тынышталуға мүмкіндік беретін кідіріс жасау;

-       вербалды емес  амалдармен  тынышталуды  сендіру;

-       жетекші сұрақтар арқылы жағдайды  айқындау;

-       әзілшілдікті қолдану;

-       баланың сезімін  мойындау; Балалар  агрессивті емес қылықтар моделін тез қабылдайды.  Басты шарт  -  ересектің  адалдығы, вербалды емес реакциялардың сөздеріне сәйкестігі.