**Как вести себя в кризисной ситуации**

**(рекомендации для родителей)**

1. **Контролировать собственные негативные эмоции**

Необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми.

Если взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он

-не подкрепляет агрессивное поведение;

-демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией;

-сохраняет партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

**II. Сохранять положительную репутацию**

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

-публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), что не распространяется на последующую индивидуальную беседу;

-не требовать полного подчинения, позволить подростку выполнить требование взрослого по-своему;

-предложить школьнику компромисс, договор со взаимными уступками.

**III. Демонстрировать модели неагрессивного поведения.**

Альтернативное поведение взрослого, направленное на снижение напряжения ситуации, может включать в себя следующие приемы:

-выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное выслушивание);

-тайм-аут-представление возможности подростку успокоиться наедине;

-внушение спокойствия невербальными средствами;

-прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

-использование юмора («Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера»);

-признание чувств и интересов собеседника;

-сообщение своих интересов;

-аппеляция к правилам и т.д

Наибольшая польза от этих приемов в том, что дети довольно быстро перенимают их.