**Как снизить проявления импульсивности у ребенка и сформировать навыки самоконтроля и критичного отношения к своим поступкам?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://avatars.mds.yandex.net/i?id=4d4815a7dbc8f564a00dba85a8e516f77cba0712-10375362-images-thumbs&n=13 | ***Игнорировать*** ***эмоций ребенка*** | Общеизвестно, что для подростков характерны сложности с регулированием своих эмоциональных реакций. В этот период взрослеющий человек может быть крайне эмоционально нестабильным, поддаваться влиянию внезапных желаний и импульсов, они порывисты и бескомпромиссны.  |
| https://avatars.mds.yandex.net/i?id=90b72cf3b75a47adcaad774f7711113df7443078-10878189-images-thumbs&n=13 | ***Прислушиваться к ребенку*** |

1. Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор вам не по душе.

2. Говорите с ребенком, избегая резких выражений, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

3. Находите сильные качества подростка и научите правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

4. Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

5. Старайтесь не начинать разговоры с обвинений и не перебивать, когда ребёнок объясняет свои поступки.

6. Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.

7. Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.

8. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка.

9. Будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

10. Старайтесь научить ребенка, как анализировать свое поведение и признавать свои ошибки, если они объективны, подскажите как исправить неправильный поступок.

**Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.**