

В любом периоде развития ребенка, большинство родителей сталкиваются с детской агрессией. Это ситуативные эмоциональные эпизоды, когда малыш может драться, кричать, причем не только на сверстников, родных и близких - но и на родную маму. Согласитесь, такое обстоятельство легко может ввести Вас в ступор, если не шокировать, но главный вопрос, который Вы должны задать себе в этот момент: "Что Я делаю не так?". Ведь все модели поведения, которые демонстрирует Вам Ваш ребенок - он считывает с окружающих его людей, чаще всего именно с Вас.

1) Подавайте ребенку только положительный личный пример:

В Вашей семье обязательно нужно исключить следующее:

- оскорбление и унижение ребенка,
- запугивание ребенка,
- применение физических наказаний.

*Помните, в эти моменты малыши впитывают все, что делают и говорят взрослые, берет на вооружение эти примеры, как **МОЖНО** обращаться к окружающим с агрессией.*



И, напротив, как можно чаще необходимо проявлять к нему:

- терпение,
- принятие его таким, какой он есть,
- внимание и уважение к его личности,
- любовь, выражаемую теплыми словами, телесными объятиями.

2) Нельзя запрещать ребенку выражать свои негативные эмоции:

Если с самых малых лет, Вы будете запрещать ребенку выражать свою агрессию: ругать его за это, требовать: «Не кричи! Не дерись! Не злись!», то он, безусловно, усвоит - "злиться - это плохо". Но какая у него альтернатива? В напряженных негативных ситуациях просто - ничего не чувствовать. Но что ему делать? Особенно при условии, если он тут же видит, что сами родители позволяют себе кричать или применять физическую силу - к нему, или даже друг к другу. Когда он осознает, что слова родителей расходятся с их действиями.

Поэтому для родителей (и близких людей) важно научиться соизмерять свои слова с делом, и не требовать от малыша невозможного - сдерживать в себе злость. Нужно принять, что злость - это прежде всего, негативная эмоция, реакция защиты, и важно позволить ребенку дать выход этой энергии, но не подавлять ее в себе.



3) Учим малыша реагировать правильно:

Часто дети проявляют свои негативные переживания - именно в физической агрессии. Это происходит потому, что они просто не знают, как можно отреагировать по-другому.

И вот ребенок кричит, пытается Вас ударить, что делать?

Обнимите и крепко прижмите его к себе. После того, как постепенно он успокоится, скажите ему, что когда ему плохо - Вы готовы его выслушать.

Порассуждайте вместе с ребенком, к чему может привести такое его поведение в дальнейшем. К примеру: "Милый мой, сейчас ты отобрал игрушку у Пети, он обиделся, и потом не захочет с тобой играть".

Всегда (даже, когда, казалось бы не хватает времени) - подробно объясняйте малышу, почему Вы запретили ему что-то делать. В любых случаях, требование, предъявляемое к нему, должно быть разумным, и на его выполнении нужно настаивать. Таким образом - Вы ясно дадите своему чаду понять, чего от него ждете.

Научите ребенка, (и постоянно напоминайте ему об этом) - что есть замещающие способы реагировать в напряженной ситуации, не причиняя другим людям вреда.

Что предложить вместо драк?

а) **Действие заменить словом**, объясните ребенку, что о своих эмоциях можно говорить, и, что "драться" - это не правильно. Научите его формировать, так называемые, "Я-сообщения": "я злюсь, потому что...", "я обиделся, потому что...", "я расстроился, потому что...".

Помогите ему постепенно освоить этот "язык чувств", и ему будет проще выразить свои эмоции, не пытаясь привлечь Ваше внимание плохим поведением. В доверительной беседе, без нравоучений, дайте малышу понять, что он может всегда Вам рассказать о своих переживаниях, и Вы всегда будете готовы его выслушать.

б) **Покажите ребенку безопасные примеры, как можно "выпускать пар"**, когда он очень зол: комкать и рвать бумагу, газету, бить и колотить специальную «злую подушку», а также кусать и кричать в нее, можно так же кидать со всей силой мягкие мячики в угол.

в) **Злость можно нарисовать, слепить из пластилина** (Вы лепите свою, а ребенок свою) - и когда она будет готова, **покажите как можно ее трансформировать в спокойствие, доброту к окружающим.**



4) Возьмите Агрессию – под свой чуткий контроль:

- **Эмоциональную разрядку**, так **необходимую ребенку - он может получить в двигательных нагрузках**: на прогулке (для которой нужно увеличить время) - дайте ему возможность вволю набегаться, танцуйте вместе с ним, делайте зарядку по утрам.

- **Не перегружайте его психику просмотром телевизора**, полностью исключайте просмотры передач и мультфильмов с насилием.

- **Отмечайте успешные действия Вашего ребенка!** Все свои силы сосредоточьте на формировании правильных поступков своего малыша, но не на искоренении нежелательных. Когда он ведет себя должным образом - закрепите эти усилия похвалой, скажите: «Я горжусь тобой, за то, что ты так поступил(а)». Покажите, что Вы действительно довольны им.



Буклет составила: педагог-психолог МДОУ
«Детский сад № 148» - Караванова М.В.

Муниципальное
дошкольное
образовательное
учреждение
«Детский Сад № 148»
Города Ярославля

Буклет:

*«Что делать родителям,
если ребенок дерется в
детском саду?»*

