

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 малыш впитывает 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?

Если у малыша хватит сил разрешить в себе этот внутренний конфликт - он неизбежно придет к подавлению своих чувств, нередко, к депрессии. И даже к неискренности и враждебности по отношению к родителям.

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.

Поэтому:

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 НАЕДИНЕ, к чему может привести такое его поведение в дальнейшем.

Всегда 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, что есть **замещающие способы реагировать в напряженной ситуации, не причиняя другим людям вреда.** Например:

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 - и когда она будет готова, **покажите как можно ее трансформировать в спокойствие, доброту к окружающим.**

Очень важно также «тренировать» ребенка разным способом выхода из конфликтов, придумайте их вместе с ним.

В дополнение, можно чаще **читать ребенку добрые сказки**, где «Добро всегда побеждает зло», а главные герои ведут себя достойно, **инсценировать с игрушками сценки**, проигрывающие безопасные пути

выхода из конфликтных ситуаций, **включать и разучивать позитивные песни**, подобные: «Улыбке» и «Дорогою добра».

4. Возьмите Агрессию – под свой чуткий контроль:

- **Эмоциональную разрядку, так необходимую ребенку - он может получить в двигательных нагрузках:** на прогулке - 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.

Необходимо уберечь неокрепшую детскую психику от «агрессивных вторжений».

Хотя бы для того, чтобы у него не создавалось впечатление, что обижать кого-то, делать кому-то больно – это обыденно, и может даже, признак силы и авторитета.

Наоборот же, Ваш ребенок должен научиться в будущем противостоять агрессорам, не уподобляясь им.

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.



*Педагог-психолог:
Каримова Екатерина Александровна
МАДОУ Боровский детский сад «Журавушка»*

Памятка для родителей

Ребенок дерется в детском саду

Что делать родителям?

