

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТСЯ С АГРЕССИЕЙ?

Часто маленькие дети, когда злятся, сами не понимают, что с ними происходит. Это важно им объяснять. Например, "Ты сейчас злишься на Ваню, так как он взял поиграть твою машинку, не спросив у тебя разрешения" или "Ты злишься на папу, так как он не разрешает тебе играть за компьютером".

Посочувствуйте ему: "Конечно, это неприятно. Я тебе понимаю", "На твоём месте я бы тоже сердилась (была недовольна), если бы мою вещь взяли без спроса".

Чем меньше ребенок, тем меньше он осознает, что он делает в порыве гнева. Как правило, дети не понимают, что делают больно другим, когда дерутся. И это необходимо объяснить ребенку на его языке, учитывая его возраст. К тому же дети еще не умеют контролировать свою злость. Побуждайте ребенка рассказывать вам о своих чувствах.

Научите его озвучивать свои чувства в "я - сообщениях", например, "я разозлился, так как ты сломал мой телефон", "Мне неприятно, когда мои вещи



Направьте его агрессию в другое русло, допустим, выплеснуть злость он может на занятиях спортом.

Отреагировать злость можно и во всех играх, где есть возможность для удара, пинка: это все простые игры с мячом, футбол, хоккей, бадминтон, теннис, баскетбол, естественно, все виды борьбы. Даже простейшая зарядка поможет снять напряжение.

На прогулках побуждайте ребенка больше двигаться, бегать, прыгать. Обязательно танцуйте с ребенком.

Смотрите с ребенком добрые передачи, мультфильмы и фильмы, читайте сказки, в которых добро побеждает зло. Ограждайте от мультфильмов и фильмов, где демонстрируется насилие.

Пойте и слушайте добрые, жизнерадостные песни.

Инсценируйте с помощью игрушек сценки из сказок и мультфильмов, из жизни ребенка (не называя имен), разыграйте разные способы разрешения конфликтов. Попросите ребенка придумать новые способы решения ситуации мирным путем.

Например, сцену в песочнице можно разыграть на примере двух зайчиков. Один взял игрушку у другого. Что делать в такой ситуации? Например, играть этой игрушкой вместе, вдвоем или по очереди.



МБДОУ №31

## Консультация для родителей «Учимся договариваться»



Г. Красноярск 2023г

## Как научить ребенка дружить. Советы родителям



Отправляя ребенка в детский сад, мы рассчитываем, что там он научится дружить, контактировать с новыми людьми, нести ответственность перед другими за свои поступки.

Однако это не всегда происходит так быстро, как мы ожидаем, ведь *не все дети одинаково легко идут на контакт* и находят место в своей социальной группе.

К счастью, в данной ситуации родители могут во многом помочь своему малышу.

[www.kids-psyhology.ru](http://www.kids-psyhology.ru)

### РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ В ДЕТСКОМ САДУ?

Если драка или другое проявление агрессии - разовый случай самообороны, то важно поговорить с ребенком, объяснить ему возможные последствия этого, но не ругать и не наказывать.

Другое дело, если ребенок сам постоянно начинает драки. В этом случае тоже важно поговорить с ребенком, узнать причины этого. Может быть, ваш ребенок видит во всех врагов. Тогда вместе с ним поищите достоинства у других детей.

Или наказывает других детей за то, что они не хотят с ним играть (дружить). Тогда важно ему объяснить, что таким образом он добивается противоположного результата. С драчунами играть и дружить никто не будет. Научите его, как подружиться с другими детьми.

### ЕСЛИ РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ ПРИ ВАС НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ.

Если драка произошла при вас, не ругайте ребенка, иначе он все равно будет драться, но когда вас нет рядом. Но и не защищайте его, пока не разберетесь кто прав, кто виноват. Такая реакция может привести малыша к ощущению вседозволенности. Сначала разберитесь в ситуации.

Если ваш ребенок неправ, то побудите его извиниться перед другим ребенком и помириться. Если он отказывается, то уводите его домой. Объясните ему, что драться плохо, но не говорите, что он - плохой.

Наедине с ребенком порассуждайте, какие могут быть последствия его драчливости. Допустим, соседский мальчик обидится на него и не захочет с ним играть, с ним не захотят играть и другие дети, он может ранить другого ребенка, объясните, что когда он бьет другого, тому больно.



### КАК ВАМ СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ.

Помните, что многое зависит от вашей реакции на драки ребенка. Кричать на ребенка и тем более его бить, бесполезно и неэффективно.

В случае драки сначала помогите ребенку справиться со злостью (об этом читайте ниже), потом разберитесь, кто прав, кто виноват, кто нарушил существующие правила или договоренности, и помогите придумать несколько других способов разрешения конфликта.

Чаще всего драчуну говорят: "Раз ты дерешься, значит ты - плохой. Петя не дерется, значит, он - хороший". Помните, что критиковать можно поведение, но не самого ребенка. Очень важно не сравнивать своего ребенка с другими детьми (ни в чью пользу). К тому же для вас ваш ребенок всегда хороший, и вы любите его любимым. И это важно ему говорить.

Не запрещайте ребенку чувствовать и выражать злость, раздражение, гнев. Не используйте такие фразы, как "Не кричи!", "Не злись!", "Не дерись!", не навешивайте на него чувство вины за эти чувства. Не рассказывайте ему сказки про то, что где-то живут дети, которые никогда не злятся. Помогите ему правильно реагировать в этих ситуациях. Злость - это естественная реакция защиты. И важно ее не подавлять, а научиться давать ей выход.