

## Рекомендации психолога для родителей



### «Что делать маме, если ребёнок дерётся?»

*Как вести себя мамам, столкнувшимся с подобными ситуациями?*

*Как воспитать ребенка, чтобы он не был задирой, делился своими игрушками, но и мог дать сдачи обидчику?*

Во-первых, нужно быть

готовым к тому, что ребёнок будет осваивать активные физические способы взаимодействия (толкаться, пинаться, кусаться, драться), и не паниковать, что малыш растёт агрессором.

Во-вторых, необходимо понаблюдать и проанализировать, чем вызвано такое поведение: недостатком любви, вседозволенностью в семье или копированием чужого поведения.

В-третьих, стоит ответить себе честно на вопросы:

- «А как должен вести себя мой ребенок в подобных ситуациях?»,
- «Что я сама умею и чему могу научить ребенка, чтобы он вел себя соответственно желаемому?».

В-четвертых, надо принять решение, кто (скорей всего мама), чему (какому поведению) и где (в каких ситуациях) будет обучать ребенка.

В-пятых, нужно выполнять следующие правила во время обучения:

- находиться рядом с ребенком, чтобы быстро реагировать на ситуацию;
- стараться предупреждать ситуацию, не ждать, пока ребенок использует деструктивный способ;
- при первых признаках агрессии направить ребенка по желаемому пути: отвлечь, предложить другую игрушку, изменить место игры, поменяться с

другим ребенком игрушкой, поиграть вместе с ним, настоять на возвращении отнятого;

- если ребенок все сделал правильно, как вы его учили, необходимо его похвалить, обнять, побыть рядом (закрепить новое поведение своим вниманием), самая лучшая поддержка для малыша – это любовь и внимание мамы.

## *Игры и занятия с детьми для снятия агрессии*

1. Сшейте или купите **большую мягкую игрушку** или просто цилиндрической формы **подушку**. Придумайте простое имя, удобное для произношения маленьким ребенком.

Когда у ребенка появится желание покусаться, потолкаться, стукнуть кого-либо игрушкой, лопаткой и т.п., познакомьте его с этой игрушкой и объясните, что папу, маму (и прочих взрослых в доме) бить нельзя (сказать четко и строго), а вот есть Бобо (покажите игрушку), который всегда будет рад подраться. Научите ребенка, как можно драться, кусаться с этим Бобо. Первое время следите, чтобы агрессия ребенка сразу направлялась на игрушку, а не на людей.

2. Очень полезны для снятия агрессии **игры с водой, песком, глиной**. Летом разрешите даже очень маленькому ребенку повозиться в песке (сухом и мокрым), в воде. В холодное время года это можно заменить купанием в ванне. Дети постарше (1,5-3 года) с удовольствием переливают воду из одной емкости в другую. Обеспечьте им условие для этого занятия.

3. Хорошо снимает напряжение **лепка из глины и пластилина**. Начинайте обучать мять в кулачке пластилин, глину как можно раньше. Не бойтесь, что малыш испачкается, просто будьте рядом и обучайте его с самого начала соблюдению определенных правил лепки (на картонке, в одном месте и пр.)

4. **Подвижные игры**. Учите ребенка снимать напряжение через направленную игру: догонялки, прыгалки, зарядку и т.п. Эти занятия снимают агрессивное напряжение и дают положительные эмоции ребенку.

5. **Релаксация, расслабление**. После снятия излишней напряженности (подвижная игра), положите ребенка «поспать», «поплавать в надувном матрасе» и т.п. – обеспечьте состояние покоя. Пусть это будет всего одну минуту.

6. Можно чередовать **движение и покой**. Это научит ребенка произвольно контролировать свое поведение, а значит, и эмоциональное состояние.

7 **Массаж**. Перед сном, после купания, сделайте малышу легкий массаж спины, ножек, ручек, лица. Если на что-то ребенок реагирует отрицательно, то не стоит настаивать, сделайте то, что ему приятно, а, следовательно, позволит расслабиться. При этом рассказывайте о том, что вы делаете, тихим и спокойным голосом.

Взрослый говорит слова и в соответствии с ними делает массаж на спине ребенка:

«Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...

Ехал поезд запоздалый. Из последнего вагона вдруг

Посыпался горох.

Пришли куры, поклевали, поклевали, поклевали...

Пришли утки, пощипали, пощипали, пощипали...

Пришел слон, потоптался, потоптался, потоптался... Пришла слониха, потопталась, потопталась, потопталась... Пришел слоненок, потоптался, потоптался, потоптался...

Пришел дворник, все подмел.

Поставил стол, поставил стул. Начал писать письмо:

«Здравствуй, дорогая дочка. Я купил тебе щеночка. Приезжай скорее, дочка. Забирай себе щеночка». Запечатал письмо и отправил его.)

8. **Рисование красками, лучше пальцами**. Хорошо снимает напряжение, создает положительный эмоциональный фон. Лучше такие рисунки делать на большом листе бумаги или старых обоях.