

Тема номера:

Виртуальная газета

Агрессивное  
поведение детей

# МУДРЫЕ РОДИТЕЛИ

**Вы узнаете**

- Почему ребенок проявляет агрессию;

- Как перевести агрессию в мирное русло;

- Какие игры снимают агрессию.

Рекомендации психолога и  
новая «мудрая» книжка  
в каждом номере!!!



## Причины агрессии



- **Страх.** Родители могут даже не догадываться, что ребенок чего-то боится или считают причину страха сущим пустяком. Игнорирование проблемы со стороны взрослых может привести к истерике.
- **Запреты.** У авторитарных родителей малыш бывает «задавленным» постоянными «нет», «нельзя» и «надо». На ребенка кричат, в чем-то обвиняют или упрекают.
- Ребенок отстаивает свою территорию или **границу** своей личности. Ребенок ожидает нападения, опасается враждебности. Стараются доказать свою независимость и самостоятельность.
- **Чрезмерное эмоциональное напряжение.** Ребенок чувствует, что его не любят или даже ненавидят.
- **Копирует** поведение окружающих **взрослых** или детей.

# Как перевести гнев в мирное русло



- ✓ Шаг первый. Озвучить состояние ребенка. «По-моему, ты злишься на что-то».
- ✓ Шаг второй. Присоединиться к чувствам ребенка. «Чувствуется, что ты зол и готов доставить обидчику много неприятностей».

Такими комментариями вы показываете ребенку, что действительно готовы выслушать и помочь, расширяете его представления о том, что конкретно задело и стало причиной агрессии.

Очень часто мы обходим этот момент и сразу начинаем давать советы, нравоучения. Но только присоединившись к чувствам ребенка, мы помогаем ему от них освободиться.
- ✓ Шаг третий. Помочь ребенку выразить гнев адекватным способом.

Агрессию ребенок в любой форме должен выместить, он не сможет долго сдерживаться. Драка, укусы, плевки, ругань – это запрещенные приемы. Можно попросить ребенка звуком или движением выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет вопль, рычание, топание ногами, биение подушки, швыряние мягких кубиков в стену. Если удастся действительно искренне позлиться, то ребенок быстро успокоится.
- ✓ Шаг четвертый: обсудить случившееся в спокойном тоне.

# Игры и занятия с детьми для снятия агрессии.



- Купите подушку цилиндрической формы, придумать ей имя (Бобо, Жужу). Если у ребенка появится желание подраться, надо объяснить, что есть Бобо, который будет рад подраться.
- Отлично снимают агрессию игры с водой, песком и глиной, лепка из глины и пластилина, выражение своего гнева через рисунки.
- Научите ребенка снимать напряжение через направленную игру: догонялки, прыгалки, зарядку.
- Релаксация, расслабление. После снятия излишней напряженности, положите ребенка «поспать», «поплавать на надувном матрасе» - обеспечьте состояние покоя. Пусть это будет даже всего одну минуту.
- Чередуйте движение и покой. Это научит ребенка контролировать свое поведение и эмоциональное состояние.

## Мудрая книжка



### «Французские дети не плюются едой. Секреты воспитания из Парижа» Памела Друкерман

Модная книга с одной стороны про воспитание детей, а с другой – про знаменитое французское «умение жить», в чем им нет равных...

Книга о том, как воспитать счастливого, уверенного в себе и самостоятельного человека, не занимаясь с ним иностранными языками с младенчества и не кормя грудью до двух лет. И о том, как быть матерью, женщиной и социальной единицей.

Уже с первых страниц книги становится понятно: если наши дети проигрывают французским в хороших манерах, то причина, скорее всего, не в них, а в нас, российских родителях. Точнее, в наших родительских реакциях на разные маленькие и большие проблемы.