

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 21
муниципального образования город Новороссийск
ул. Анапское шоссе, 23«В» mbdoy-21@yandex.ru тел.: 8(8617) 21-48-90



Консультация для родителей:

«Мой ребенок дерется. Советы психолога.»

Подготовила: педагог-психолог
Романенко Лилия Борисовна

Мой ребенок дерется. Советы психолога.

Большинство детей время от времени дерутся. Возможно, драка – это единственное известное им средство взять ситуацию под свой контроль. Безусловно, злость и огорчение – нормальные чувства, однако выражать их дракой – ненормально. Это очень быстро становится привычкой, от которой крайне трудно избавиться. Воспользуйтесь следующими шагами как руководством, чтобы искоренить драчливость в ребёнке.

Шаг 1. Введите правило абсолютной нетерпимости к дракам.

Выберите время, чтобы спокойно поговорить о своём беспокойстве по поводу драк. Говорите серьёзно и твёрдо, чтобы ребёнок понял, что вам не нравится его поведение, и объясните, почему вы этого не одобряете. Если ребёнок постарше, обсудите с ним возможные последствия такого поведения: телесные повреждения участников драки, потеря друзей и плохая репутация. Терпеливо выслушайте ребёнка по поводу мотивов такого поведения. Не осуждайте, а просто выслушайте. Возможно, вы услышите о причинах, о которых не знали. Предложите помощь в разрешении серьёзных проблем. Затем заявите о недопустимости драк и о штрафных санкциях, которые будут применяться, если ребёнок будет драться: «Если я ещё раз увижу, что ты бьёшь сестру, ты перестанешь играть и отправишься на 15 минут в угол».

Шаг 2. Научите ребёнка приемлемым альтернативам.

Сказанные ребёнку слова, что драться нельзя, не подскажут ему, что же можно сделать вместо этого. Помогите ребёнку найти подходящие средства, чтобы справиться со своими чувствами, не прибегая к драке. Придумайте вместе несколько приемлемых альтернатив: «Давай подумаем, что можно предпринять кроме драки». Затем выберите какой-либо вариант и обучите ему ребёнка. Повторяйте его снова и снова, пока ребёнок не научится. Вот несколько вариантов.

? *Разрядить свои эмоции на нейтральном объекте.* Раздробить кусок глины, бить по подушке или наносить удары по подвесной груше.

? *Использовать формулу «Я хочу, чтобы ...»* Ребёнок должен сказать, что он хочет от другого человека. Заявление должно быть направлено на возникшую проблему: «Ты взял мою игрушку, и я хочу, чтобы ты мне её отдал». Обзывать и унижать недопустимо.

? *Выражать свои чувства.* Дети с ограниченными речевыми возможностями могут сказать своему обидчику: «Я сержусь» или «Я очень и очень зол».

? *Уединиться и успокоиться.* Попросите ребёнка помочь вам организовать место, где он может уединиться и успокоиться. Принесите туда несколько вещей, которые помогут вернуться ребёнку в нормальное состояние, например, книги, музыкальные диски, карандаши и бумагу, и поощряйте ребёнка приходить туда, чтобы успокоиться.

? *Вовремя уйти.* Порекомендуйте ребёнку уходить каждый раз, когда он испытывает желание подраться. Это всегда безопаснее.

Шаг 3. Закрепляйте «мирное» поведение.

Один из самых простых способов изменить поведение ребёнка – это поймать его на хорошем поведении. Однако большинство родителей меньше всего пользуются этим. Каждый раз, замечая, что ребёнок справляется со сложной ситуацией спокойно, выражает огорчение не затевая драки, и держит себя в руках, отметьте его поведение и дайте понять, как вы цените его старания: «Я заметила, что ты был очень зол, но отошел в сторону, чтобы успокоиться. Это хороший знак», «Ты словами объяснил другу, что ты зол. Это очень хорошо!» Помните, что дети будут стремиться повторить поощряемое поведение. Это также одно из лучших средств сделать желаемые поступки привычкой.

Шаг 4. Применяйте штрафные санкции, если ребёнок продолжает драться.

Итак, что вы предпримете, если ребёнок продолжает драться? Остановитесь, глубоко вдохните и остыньте, прежде чем реагировать, а затем примените ранее оговоренные штрафные санкции. Не читайте нотаций и, самое главное, **НЕ БЕЙТЕ СВОЕГО АГРЕССИВНОГО РЕБЁНКА**, поскольку он может понять это так: «Ага! Взрослым можно драться, а детям нельзя!» Вместо этого возьмите маленького забияку за руку и скажите: «Нельзя бить людей. Тебе следует постоять 5 минут в углу». Ребёнку постарше строго объявите: «Мы договорились, что драки непозволительны. Ты не будешь смотреть телевизор сегодня вечером». Ребёнок должен послушаться. Если нет – штрафные санкции удваиваются.

План поэтапного изменения проблемного поведения.

Специалисты считают, что агрессивность – это приобретённое поведение. Где же наш ребёнок мог научиться агрессии? Подумайте о том, какой пример вы сами ему подаёте. Насколько хорошо вы демонстрируете ребёнку «спокойствие под обстрелом»? Как вы реагируете на стрессы и сложные жизненные обстоятельства, не проявляя агрессии? Как вы и ваш супруг (супруга) обычно реагируете на агрессивное поведение ребёнка? Например, сохраняете ли вы спокойствие или кричите, критикуете, бранитесь, читаете нотации, шлёпаете его? Может быть, именно ваша реакция порождает агрессию ребёнка? Если это так, что вы предпримете, чтобы изменить своё поведение и подавать ребёнку пример спокойствия? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребёнка.

1. Серьёзно оцените агрессивное поведение ребёнка. Как часто он ввязывается в драки или демонстрирует взрывное поведение? Отмечайте в календаре, когда это происходит. Обратите внимание на

время дня. Прослеживается ли система в месте, времени, детях, с которыми ребёнок дерётся? Проявляет ли он такое поведение ещё где-нибудь? Если да, то поговорите с другими людьми, которые заботятся о ребёнке.

2. Когда началось такое поведение? Что могло инициировать его? Составьте перечень возможных причин и перечитайте его. Что вы можете сделать, чтобы улучшить условия жизни ребёнка и снизить вероятность стрессов?
3. Обратитесь к шагу 1 и установите те или иные штрафные санкции за следующую драку. Продумайте, как вы объясните ребёнку, что вас беспокоит, и какие последствия его ждут.
4. Обратитесь к шагу 2. Что вы можете предпринять, чтобы помочь ребёнку научиться заменять драку приемлемыми формами выражения эмоций? Выберите один или два варианта поведения, научите ребёнка и возьмите на себя обязательство всячески поддерживать такое поведение до тех пор, пока он не перестанет драться.
5. Обратитесь к шагу 3 и продумайте, как вы станете поощрять дружелюбное поведение ребёнка.
6. Будьте готовы к рецидивам драчливости. Чем дольше ребёнок прибегал к дракам, тем больше времени потребуется для изменения такого поведения. Поэтому обратитесь к шагу 4 и подумайте, как вы отреагируете, если ваш ребёнок опять подерётся.
7. Если в течение нескольких недель вы не заметите в поведении ребёнка изменений к лучшему, обратитесь за помощью к специалисту.