

## ЕСЛИ РЕБЕНОК АГРЕССИВНЫЙ

### Консультация для родителей

М.Ю. Хоменко,  
педагог-психолог,  
МБДОУ детский сад № 40



Детям дошкольного возраста бывает очень трудно справиться с переполняющими их чувствами и эмоциями, в том числе с гневом. Данная особенность психики малышей в совокупности с другими внутренними и внешними причинами (ошибками воспитания) зачастую приводит к агрессивному поведению. Существуют некоторые принципы, придерживаясь которых можно предотвратить возникновение этой проблемы и помочь малышу скорректировать агрессивное поведение. В отличие от подростков, дети дошкольного возраста склонны обращаться к взрослым за помощью в разрешении конфликта. Это является хорошей возможностью помочь ребенку найти конструктивное решение проблемы.

Чтобы предотвратить возникновение у ребенка устойчивой агрессии по отношению к себе или окружающим, родителям рекомендуется придерживаться следующих принципов:

- Родители являются для ребенка дошкольного возраста безусловными авторитетами, поэтому самый лучший способ профилактики агрессии – подавать ребенку положительный пример и тщательно следить за собственным поведением.
- Малыш должен чувствовать безусловное принятие и поддержку со стороны близких людей.
- Нельзя навешивать на ребенка ярлыки («Хулиган!», «Какой же ты задира!» и так далее). Таким образом, мы даем оценку его личности в целом, а не конкретному поступку, что заставляет малыша сомневаться в том, что он хороший и добрый.
- Испытывать гнев – это нормально, ведь в жизни бывают абсолютные разные ситуации. Но чтобы ребенок, не полез на обидчика с кулаками или не начал рвать на себе волосы, если у него что-то не получилось, нужно учить малыша, какими еще способами можно выразить свои чувства. Например, объяснить все словами, уйти, бить подушку или рвать бумагу.
- Если агрессия не имеет под собой реальной причины или применяется малышом в качестве развлечения, такое поведение нужно строго пресекать.

- Ребенок дошкольного возраста только начинает изучать себя и еще плохо разбирается в своих чувствах. Поэтому нужно называть ребенку эмоции, которые он испытывает, чтобы малыш научился их принимать и со временем – контролировать («Ты злишься», «Мне кажется, сейчас ты очень рассержена», «Ты расстроен» и так далее).
- Не стоит вмешиваться в конфликт ребенка, если в данный момент никто не подвергается реальной опасности. Малышу необходимо приобрести собственный жизненный опыт, чтобы понять, какие могут быть последствия агрессии, и научиться с ней справляться.
- Необходимо учить ребенка состраданию, на примерах рассказывать о чувствах других людей в конкретных ситуациях.
- Дошкольник должен иметь возможность выплеснуть свои эмоции и энергию. Для этого хорошо подойдут активные виды спорта, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры.

#### **Если ребенок ведет себя агрессивно:**



1. Постарайтесь понять причины агрессивного поведения ребенка и устраниТЬ их.
2. Остановите занесенную для удара руку ребенка, удержите за плечи и твердо скажите «Нельзя!»
3. Отвлеките внимание ребенка интересной игрушкой или каким-либо занятием.
4. Используйте мягкое физическое манипулирования: спокойно возьмите ребенка на руки и унесите его с места конфликта.
5. Создайте ситуацию, чтобы ребенок мог перенести свой гнев на безопасный предмет (резиновые игрушки, бумажные шарики, подушки и т.д.).
6. Учите ребенка выражать свой гнев словами в вежливой форме, называя свои отрицательные эмоции: «Я злюсь», «Я сержусь» и т.п.
7. Не подавляйте агрессию ребенка с позиции силы, не отвечайте на нее вспышками собственного гнева: ребенок усвоит эти формы поведения и будет применять в будущем.
8. Наказывая ребенка, не унижайте его и не угрожайте ему.
9. Не пытайтесь что-либо внушить своему ребенку в минуты приступа его агрессии – это бесполезно. Ругать не имеет смысла, шлепки еще сильнее взбудоражат.
10. Учитесь общаться с ребенком. Любите его. Говорите ему ласковые и ободряющие слова, чаще обнимайте.

Обнаружив у своего ребенка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сестры), а также с друзьями своего ребенка.

Самое главное - попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребенок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

#### **«ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ» (для детей с 4 лет)**

Каждому участнику дается «пыльная подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

#### **«ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ» (для детей с 4 лет)**

Вместо мяча - подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья - обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель - забить в ворота гол. **Примечание:** взрослый следит за соблюдением правил - нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

#### **ЧАС «ТИШИНЫ» И ЧАС «МОЖНО» (для детей с 4 лет)**

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребенку разрешается делать почти все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д. **Примечание:** «часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

#### **«ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ» (для детей с 5 лет)**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника - штурмом взять ее (запрыгнуть), издавая победные крики типа: «А-а-а», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены. **Примечание:** Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

#### **«ШТУРМ КРЕПОСТИ» (для детей с 5 лет)**

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. - все собирается в одну большую кучу). У играющих есть «пушечное ядро» (мяч). По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

#### **«РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ» (для детей с 5 лет)**

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та - тыква» и т.д. **Примечание:** Прежде, чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

#### «ПО КОЧКАМ» (для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие - «лягушки», живущие на болоте. Вместе на одной «кочке» капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвinyсь!» Если двум «лягушкам» тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивается в «болото» соседку, и та ищет себе новую «кочку». **Примечание:** взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

#### «ЖУЖА» (для детей с 6 лет)

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам. **Примечание:** взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными

#### «МИНУТА ШАЛОСТИ» (психологическая разгрузка).

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.

#### «КАРАТИСТ» (снятие физической агрессии).

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

#### «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ» (обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев).

Ведущий говорит: Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.