

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, Вы можете надеяться, что агрессивность Вашего ребёнка будет снята.

Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите её на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать портрет его врага, и Вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

Показывайте ребёнку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нём вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы мести.

Пусть Ваш ребёнок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишней раз приласкать его или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для Вас.

Материал подготовила педагог-психолог ДОУ №272
Воробьева Ульяна Трофимовна



"КОРАБЛИК"

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Детский сад № 272



Приласкайте забияку

Как общаться с агрессивным ребёнком



ЛЮБИТЬ И БЕРЕЧЬ

Шесть секретов избавления от гнева

Секрет	Содержание	Пути выполнения
Секрет первый	Наладьте отношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none">✓ Слушайте своего ребёнка✓ Посвящайте ему время ежедневно✓ Делитесь с ним своим опытом✓ Рассказывайте о своём детстве✓ Если в семье несколько детей, уделяйте каждому в отдельности своё безраздельное внимание
Секрет второй	Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из себя	<ul style="list-style-type: none">✓ Отложите или по возможности вообще отмените совместные дела с ребёнком✓ Не прикасайтесь к ребёнку в минуты раздражения
Секрет третий	Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии	<ul style="list-style-type: none">✓ Говорите детям о своих чувствах, желаниях, потребностях:✓ «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или:✓ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»
Секрет четвёртый	В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное	<ul style="list-style-type: none">✓ Примите тёплую ванну или душ✓ Выпейте чаю✓ Позвоните друзьям✓ Сделайте маску для лица✓ Расслабьтесь, просто лёжа на диване✓ Послушайте любимую музыку
Секрет пятый	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев	<ul style="list-style-type: none">✓ Не давайте ребёнку играть с теми вещами, которыми Вы дорожите. Умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и управляйте собой, подумав о приятном
Секрет шестой	К особо важным событиям готовьтесь заранее. Предусмотрите всевозможные нюансы и подготовьте к ним ребёнка	<ul style="list-style-type: none">✓ Изучайте возможности ребёнка✓ Репетируйте с ребёнком предстоящие события✓ Отправляясь в длительную поездку, возьмите собой питьё, еду и предметы для занятия ребёнка (книги, игрушки, раскраски, карандаши)