

Памятка для родителей «Шесть рецептов избавления от агрессии»

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- ✓ слушайте своего ребенка;
- ✓ проводите вместе с ним как можно больше времени;
- ✓ делитесь с ним своим опытом;
- ✓ рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;
- ✓ если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.



2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Отложите совместные дела с ребенком, старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:

- ✓ примите теплую ванну, душ;
- ✓ выпейте чаю;
- ✓ послушайте любимую музыку.

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. Не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите, не позволяйте выводить себя из равновесия, научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Изучайте силы и возможности своего ребенка, если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад), отрепетируйте все заранее.

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может, если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое. Внимание взрослого - необходимость для ребёнка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания.



Подготовила воспитатель средней группы
Жаркимбаева Татьяна Сергеевна