

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Ребенок дерется

Каждый из родителей хоть раз в жизни сталкивался с агрессивным поведением своих детей. Вот некоторые рекомендации, которые позволят справиться с этой ситуацией.

Подавайте ребенку только положительный личный пример

В Вашей семье обязательно нужно исключить следующее:

- ❖ оскорбление и унижение ребенка;
- ❖ запугивание ребенка;
- ❖ применение физических наказаний;

Помните, в эти моменты малыш впитывает все, что делают и говорят взрослые, берет на вооружение эти примеры, как МОЖНО обращаться к окружающим с агрессией.

И, напротив, как можно чаще необходимо проявлять к нему:

- ❖ терпение;
- ❖ принятие;
- ❖ внимание и уважение;
- ❖ любовь;

Нельзя запрещать ребенку выражать свои негативные эмоции

В этой ситуации он безусловно, усвоит - "злиться — это плохо". Но, что тогда делать со злостью? Остаётся только в напряженных негативных ситуациях просто - ничего не чувствовать, что приведёт к подавлению ребёнком своих чувств.

Поэтому для родителей (и близких людей) важно прежде всего принять, что злость — это прежде всего негативная эмоция, реакция защиты, и важно позволить ребенку дать выход этой энергии, но не подавлять ее в себе.

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Учим ребёнка реагировать правильно

Часто дети проявляют свои негативные переживания - именно в физической агрессии. Это происходит потому, что они просто не знают, как можно отреагировать по-другому. Научите ребёнка заменяющим способам реагирования в напряжённой ситуации.

1 способ: «Действие замени словом». Учите ребёнка формулировать «Я-высказывания» Например: «Я злюсь, потому что...», «Я обиделся, потому что...» и т.д. Используйте сами в речи такие высказывания.

2 способ: Покажите ребёнку безопасные приёмы, как можно «выпустить пар», когда он злится.

Например: рвать и комкать бумагу, стучать по подушке, кидать в стену со всей силы мягкий мяч и т.д.

3 способ: Злость можно нарисовать, слепить из пластилина.

Очень важно, чтобы ребёнок сам выбрал способ, как ему выплеснуть негативную энергию.

Не перегружайте его психику просмотром телевизора

Полностью исключайте просмотры передач и мультфильмов с насилием.

Отмечайте успешные действия Вашего ребенка

Все свои силы сосредоточьте на формировании правильных поступков своего малыша, но не на искоренении нежелательных.

