

Рецепты от гнева.

Часто приходится слышать от огорченных родителей: «Такой хороший был ребенок, а сейчас драчун! В детском саду только его и ругают!» К сожалению, нередко эти жалобы, вполне обоснованы. Такие превращения из «хорошего, доброго ребенка» в драчуна и задиру встречаются достаточно часто.

Вспышки ярости с элементами агрессивного поведения впервые наблюдаются тогда, когда желание ребенка по какой-то причине не выполняются. Препятствием к выполнению желания обычно служит запрет или ограничения со стороны взрослого. Ребенок хочет получить книжку или конфету, спрыгнуть со шкафа, потрогать хрустальную вазу, бросить в угол бабушкины очки или чужую игрушку – разнообразие таких желаний не имеет границ. Только малая часть их может быть осуществлена без неприятных последствий для самого ребенка или для взрослых. Во всех остальных случаях приходится ограничивать требования ребенка. И вот появляется реальная возможность для возникновения конфликта между ребенком и взрослым. Как правильно вести себя в этой ситуации?

Попробуйте перевести активность ребенка в другое русло. Предложите ему какую-нибудь игру или отвлеките его внимание от предмета желания, и вы сами убедитесь, что избежать такого конфликта не только можно, но и необходимо.

Нередко встречаются такие ситуации, когда агрессивность ребенка является частью протеста против действий взрослых, которые принуждают его к чему-либо. Это часто встречается в семьях, где родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми. Они заставляют ребенка что-то делать, вызывая у него реакцию протеста.

Большое значение для появления агрессивности в дошкольном возрасте имеет популярность ребенка в группе сверстников. Не имея адекватных средств общения, ребенок кулаками стремится занять лидерское место в группе.

Для детей статус определяется целым рядом факторов:

- Имеет значение интеллектуальный уровень
- Развитие речи ребенка
- Физическое развитие, ловкость
- Степень овладения различными видами деятельности

- Ценятся также внешний вид и красивая одежда
- Общительность ребенка
- Готовность ребенка делиться игрушками.
- Умение ребенка организовать игру, придумать сюжет, распределить роли.

Подобные факторы полностью определяют положение ребенка в группе сверстников. И если сверстники по той или иной причине не признают ребенка, а еще хуже – отвергают его, то агрессивность, простимулированная обидой, ущемленным самолюбием, будет направляться на обидчика, на того или тех, кого ребенок считает причиной своего бедственного положения.

Иногда агрессивность является способом привлечения внимания окружающих, причина использования которого – неудовлетворенная потребность ребенка в родительской любви, внимании и принятии.

Еще одной причиной появления агрессивности у дошкольника может быть ощущение тревоги и страха нападения. Стимулируется она тем, что ребенок, скорее всего, неоднократно подвергался физическим наказаниям, унижениям, оскорблениям со стороны взрослого. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственным гневом. А лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

Шесть рецептов избавления от гнева.

№	Содержание рецепта	Пути выполнения
1.	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> • Слушайте своего ребенка. • Проводите с ним как можно больше времени. • Делитесь с ним своим опытом. • Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. • Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них отдельно.
2.	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<ul style="list-style-type: none"> • Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком. • Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
3.	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<ul style="list-style-type: none"> • Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, например: «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»
4.	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	<ul style="list-style-type: none"> • Примите теплую ванну, душ. • Выпейте чаю. • Позвоните друзьям. • Просто расслабьтесь, лежа на диване. • Послушайте любимую музыку.
5.	Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ul style="list-style-type: none"> • Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. • Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и

		ситуацией.
6.	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	<ul style="list-style-type: none"> • Изучайте силы и возможности вашего ребенка. • Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все заранее

Возможные СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (выплескивания) ГНЕВА у ребенка.

(Родителям это можно делать вместе с ребенком)

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Поколотить подушку.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой с боксерской грушей».
7. Полить цветы.
8. Быстрыми движениями руки почеркаться карандашом на листе бумаги.
9. Пробежать несколько кругов вокруг какого-либо предмета в доме или на улице.
10. Погонять мяч, поиграть в футбол.
11. Поприседать максимальное количество раз.
12. Сильно постучать карандашом по столу.
13. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет».
14. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить, это важно!
15. Разорвать много бумаги, а затем ее выбросить, это важно!

16. Вылепить что-либо из пластилина, а затем сломать.

17. Поиграть с песком и мелкими игрушками.

Педагог-психолог: Черникова С.Н.