## Советы по профилактике детской агрессии детей дошкольников:

## 

## 1) 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, нужно как можно чаще необходимо проявлять к нему:

## - терпение,

## - принятие его таким, какой он есть,

## - внимание и уважение к его личности,

## - любовь, выражаемую теплыми словами, телесными объятиями.

## 2) Нельзя запрещать ребенку выражать свои негативные эмоции:

## Если с самых малых лет, Вы будете запрещать ребенку выражать свою агрессию: ругать его за это, требовать: «Не кричи! Не дерись! Не злись!», то он, безусловно, усвоит - "злиться - это плохо". Но какая у него альтернатива? В напряженных негативных ситуациях просто - ничего не чувствовать. Но что ему делать? Особенно при условии, если он тут же видит, что сами родители позволяют себе кричать или применять физическую силу - к нему, или даже друг к другу. Когда он осознает, что слова родителей расходятся с их действиями. Если у малыша хватит сил разрешить в себе этот внутренний конфликт - он неизбежно придет к подавлению своих чувств, нередко, к депресии. И даже к неискренности и враждебности по отношению к родителям.

## *Поэтому для родителей (и близких людей) важно научиться соизмерять свои слова с делом, и не требовать от малыша невозможного - сдерживать в себе злость. Нужно принять, что злость - это прежде всего негативная эмоция, реакция защиты, и важно позволить ребенку дать выход этой энергии, но не подавлять ее в себе.* Поэтому:

## 3) Учим малыша 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.

## И вот ребенок кричит, пытается Вас ударить, что делать?

## Обнимите и крепко прижмите его к себе. После того, как постепенно он успокоится, скажите ему, что когда ему плохо - Вы готовы его выслушать. Порассуждайте вместе с ребенком (без свидетелей), к чему может привести такое его поведение в дальнейшем. К примеру: "Милый мой, сейчас ты отобрал игрушку у Пети, он обиделся, и потом не захочет с тобой играть".

## Всегда (даже, когда, казалось бы не хватает времени) - подробно объясняйте малышу, почему Вы запретили ему что-то делать. В любых случаях, требование, предъявляемое к нему, должно быть разумным, и на его выполнении нужно настаивать. Таким образом - Вы ясно дадите своему чаду понять, чего от него ждете.

## Научите ребенка, (и постоянно напоминайте ему об этом) - что есть замещающие способы реагировать в напряженной ситуации,  не причиняя другим людям вреда. Например:

## а)  Действие заменить словом, объясните ребенку, что о своих эмоциях можно говорить, и, что "драться" - это не правильно. Научите его формировать, так называемые, "Я-сообщения": "я злюсь, потому что...", "я обиделся, потому что...", "я расстроился, потому что...".

## Помогите ему постепенно освоить этот "язык чувств", и ему будет проще выразить свои эмоции, не пытаясь привлечь Ваше внимание плохим поведением. В доверительной беседе, без нравоучений, дайте малышу понять, что он может всегда Вам рассказать о своих переживаниях, и Вы всегда будете готовы его выслушать. б) Покажите ребенку безопасные примеры, как можно "выпускать пар", когда он очень зол: комкать и рвать бумагу, газету, бить и колотить специальную «злую подушку», а также кусать и кричать в нее, можно так же кидать со всей силой мягкие мячики в угол.

## в) Злость можно нарисовать, слепить из пластилина (Вы лепите свою, а ребенок свою) - и когда она будет готова, покажите как можно ее трансформировать в спокойствие, доброту к окружающим.

## Очень важно также "тренировать"  ребенка разным способам выхода из конфликтов, придумайте их вместе с ним. В дополнение, можно чаще читать ребенку добрые сказки, где "Добро всегда побеждает зло", а главные герои ведут себя достойно, инсценировать с игрушками сценки, проигрывающие безопасные пути выхода из конфликтых ситуаций, включать и разучивать позитивные песни, подобные: "Улыбке" и "Дорогою добра".

## 

## 4) Возьмите Агрессию – под свой чуткий контроль:

## - Эмоциональную разрядку, так необходимую ребенку - он может получить в двигательных нагрузках: на прогулке (для которой нужно увеличить время) - дайте ему возможность вволю набегаться, танцуйте вместе с ним, делайте зарядку по утрам.

## - Не перегружайте его психику просмотром телевизора, полностью исключайте просмотры передач и мультфильмов с насилием. К этой теме, обращаем Ваше внимание на профильную статью: ["Мультфильмы как средство воспитания..... или расстройства детской психики?"](http://u-sovenka.ru/Razvitie-1-3-goda/Sekretyi-vospitaniya/2011-05-26-05-27-40-218.html) - Отмечайте успешные действия Вашего ребеночка! Все свои силы сосредоточьте на формировании правильных поступков своего малыша, но не на искоренении нежелательных. Когда он ведет себя должным образом - закрепите эти усилия похвалой, скажите: «Я горжусь тобой, за то, что ты так поступил(а)». Покажите, что Вы действительно довольны им.

## Взято из интернета источников.

## <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/08/11/sovety-po-profilaktike-detskoy-agresii>

## <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/11/20/pamyatka-dlya-roditeley-rebenok-deretsya-v-detskom>