

Учите управлять
ребенка своим
ЭМОЦИЯМИ

Можно сильно сжать кулаки,
напрячь мышцы рук, затем
постепенно расслабляться,
«отпуская» негатив.

Сильно-сильно надавить пятками на пол,
все тело, руки, ноги напряжены; зубы
крепко сцеплены. «Ты – большое дерево,
очень крепкое, у
тебя сильные корни, которые уходят
глубоко в землю, тебе никто не страшен.
Это поза уверенного человека»

Поможем мамам, папам
Решить с детьми проблемы.
Наш центр консультаций
С названием «НЕПОСЕДЫ»

МОБИЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР «НЕПОСЕДЫ»
МАДОУ №18 МО г. Армавир



Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих
детей»
в рамках национального проекта
«Образование»

Что делать, если ребенок агрессивный

Педагог-психолог Мартиросян Виктория
Александровна



Адрес
Краснодарский край, г. Армавир,
Северный жилой р-н, 4/2

Контактный телефон
8 (861) 37 35862
Эл. Почта
armavir.madou18@mail.ru

**Интернет консультирование,
обратная связь**
www.madou18.ru



Армавир 2019

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения



Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!»

Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите.

Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями.

Научите ребенка словесным, жестовым формам выражения гнева, раздражения («Я злюсь, меня это обидело»).

Средство «быстрой разрядки». Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или «спеть песенку» (очень громко).

Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

Игра «Обзывалки». Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необходимыми словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет. Заодно и словарь повторите. Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.