

Психологическая гостиная для родителей

«Поговорим об агрессивности. Как бороться со злостью?»

28.01.2020

1. Приветствие...

Здравствуйте, уважаемые родители!!! Я рада Вас видеть на нашей встрече. Если вы здесь, я понимаю, что тема нашей встречи для Вас актуальна и необходима. Тогда пожелаем себе удачного пути в освоении новых знаний.

2. Поздороваться и познакомиться.

За 1 мин. Ваша задача поздороваться за руку, как можно с большим количеством присутствующих здесь людей, не забывая представляться друг другу. Здравствуйте, меня зовут ... (называем имя)

3. Упражнение «Наши ожидания» (слайд №1)

Сегодня мы поговорим о злости и агрессии.

Цитата Сенеки!!! „Когда корабль не знает, в какой порт направляется, никакой ветер не будет попутным.“

Каждый из вас пришёл на нашу встречу с каким-то ожиданием, вопросом. На какой вопрос вы хотели бы сегодня найти ответ.

4. Игра «Ох, уж эти эмоции»

Мне нужны 8 добровольцев. Каждый вытаскивает карточку с определённой эмоцией, ваша задача, поздороваться с нами с помощью слова «Привет!», используя данное чувство и мимику ему сопутствующую. Какие чувства вы увидели? Понять, какое из них чувство злости и почему? Как поняли?

Как вы думаете чувство злости – это хорошее чувство или плохое?

Многим взрослым, родителям кажется, что есть чувства "плохие". Злость, раздражение, страх, обида и пр. входят в их число.

А раз оно (чувство) плохое, то и испытывать его не хорошо. Поэтому, дети часто слышат от родителей: "Хороший мальчик (хорошая девочка) не злится!", "Как тебе не стыдно, ты такой большой, а ты плачешь, как малыш", "Ой, да ладно, ты уже взрослый, чтобы бояться спать один (темноты, Бабы -Яги и т.д).

! Нет ни хороших, ни плохих чувств! Они все наши! Все нужные!

Да, и такое сильное чувство как ГНЕВ! !

5. Игра неоконченное предложение «Я злюсь, когда...»

Слайд №2

Сначала обратимся к себе. Давайте поиграем с вами в такую игру «Я злюсь, когда...» Будем передавать мяч по кругу, заканчивая данное предложение.

Слушая друг друга вы заметили, что все причины, по которым вы злитесь можно объединить в одну большую группу - это недовольство своим, либо чьим-то действием по отношению к вам. И в основе этого недовольства лежит неудовлетворенная потребность.

Малыши, которые рождаются еще с незрелым мозгом, реагируют на внешние раздражители именно так, как велит им рептильный мозг. Будучи грудным - малыш громко заявляет о недовольстве, страхе, боли - криком. Подрастая, ребёнок еще не умеет выражать свои чувства и состояния вербально. Но ему по прежнему доступен освоенный ранее способ - крик, плач.

Лимбическая система (часть мозга, отвечающая за эмоциональный компонент) только формируется и не совершенна.

Поэтому дошколята очень эмоциональны, их эмоции лабильны. Они сначала эмоционируют, потом думают. Хотя и "подумать о своём поведении" дошкольнику сложно. Ведь умение рефлексировать, анализировать придет позже - когда созреет кора мозга.

!! Дети, когда испытывают злость, не понимают, что с ними происходит, как это называется и что с этим делать. Часто это сильное чувство, их **ОЧЕНЬ ПУГАЕТ!** Они могут ударить, укусить, сказать: «Ты дурак», «Ты плохая мама», «Ненавижу тебя», «Я не буду с тобой дружить» и т.д.

! Маленький ребёнок еще НЕ может сказать: «Я сейчас злюсь/ расстроен/ обижен», если родители его никогда этому не учили.

! Очень важно, чтобы родители не запрещали ребёнку проявлять чувство злости (да и любые другие чувства тоже), не стыдили его за это и не ругали, а, наоборот, помогли ему.

! Очень часто подавленные эмоции становятся первопричиной психосоматических заболеваний, неврозов и нарушений поведения.

!!! Главное помнить и научить этому детей!

- Нет ни хороших, ни плохих чувств! Все они "жители нашей Внутренней страны Чувств" (есть специальная методика у Т. Зинкевич - Евстигнеевой).

- Чувствовать злость (страх, обиду и пр) - нормально!

Как помочь ребёнку, когда он злится (слайд №3)

1) Помочь ребёнку осознать, что с ним происходит с помощью слов, озвучить его чувство, объяснить, что с ним сейчас. Например: «Я вижу, что ты сейчас сердисься». «Я понимаю, что ты сейчас злишься».

2) Показать, что вы понимаете, на что именно злится ребёнок:

«Я вижу, что ты очень злишься, потому, что не хочешь уходить с площадки», «Ты злишься на брата потому, что он не дает поиграть машинкой...», или «потому что ты хочешь...», «потому что тебе не дают...».

3) Сказать, что вы понимаете его: «Я тебя понимаю, я бы тоже разозлилась на твоём месте», «Я понимаю, мне тоже было бы обидно, что ...».

4) Помочь ребёнку сказать своими словами, что он чувствует. Научите ребёнка говорить: «Я сержусь», «Я злюсь», «Я так злюсь, что мне хочется тут всё раскидать», «Я так злюсь, что мне хочется тебя ударить».

Ведь даже у взрослого возникают такие мысли стукнуть обидчика, разбить об голову вазу)))

Сказать или подумать – не значит сделать.

Пусть ребёнок скажет вам о том, что он чувствует и думает и ему сразу станет легче.

5) Обозначить ограничения на физическую и словесную агрессию в адрес людей и животных, научив ребёнка перенаправлять свою злость, то есть, выражать её приемлемыми способами.

Что хочется сделать, когда вы злитесь?

(заплакать, закричать, ударить, стукнуть, кинуть, уйти...)

Предложите ребёнку варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость: «Когда ты очень злишься, бить других нельзя, можно сделать вот что (на ваш выбор):

Что можно предложить ребёнку? (слайд № 4) – игра «Бумажные мячи» (шнур, листочки, клей)

– поколотить подушку руками, даже ногами! (но такой способ тоже не подходит детям с повышенной физической агрессией)

– мять в комок листы бумаги! (обычные листы формата А4 резко сминаются в комок за 1 секунду).

– покидаться бумажными комками в стену или друг в друга!

– порвать бумагу и устроить бумажный салют! А потом собрать куски и смастерить из них нечто позитивное (подходит и для работы со страхами, учит детей трансформировать негатив в позитив).

– нарисовать того, на кого злишься и потом его закрасить.

– брать мягкие мячики и кидать их в воду, или в стену

- хорошо помогает дартс, сбивать кегли и пр.

- прыгать и орать (хорошо при снятии родительских запретов, ведь часто гнев именно из-за этого)

- сделать стаканчик крика (простой бумажный стаканчик) и туда орать (хорошо при вербальной агрессии), а потом и растоптать этот стаканчик.

И, конечно, сказки, игры в песке и воде, лепка, рисование!

! Ну, и самое главное - ваш, родительский пример!

Давайте попробуем исследовать, такие понятия как злость и агрессия разделим и посмотрим, чем они связаны между собой. (**Слайд №5**)

Слайд №6 Причины детской агрессии:

Ограничения

Маленький ребенок, в силу возрастных особенностей, сталкивается с ограничениями ежедневно. Это может быть обычное «нельзя» или любое другое ограничение, которое начинается с «не»: «не трогай», «не лезь», «не мешай» и т. д.

Наиболее часто ограничиваются следующие потребности:

- в познании, когда ребенок проявляет интерес к потенциально опасным предметам (розетки дома, камушки и стекла на улице);
- во внимании и любви родителей, когда ребенок просит взрослых побыть с ним, уделить ему время, но взрослые заняты своими делами;
- в движении, когда ребенок хочет куда-нибудь залезть или добежать;
- в продолжении интересной деятельности, когда ребенок увлеченно играет во что-то, или гуляет, или с энтузиазмом выгребает содержимое кухонных ящиков, т. д.;

Ограничения — одна из важных причин агрессии, но далеко не единственная.

Индивидуальные особенности темперамента

Реакция агрессивности является врожденной, но проявляется по-разному, в зависимости от типа нервной системы.

Холерики возбуждаются легко и быстро, их реакция бывает слишком эмоциональной, в ответ на чью-то выходку могут отреагировать мгновенно — накричать, стукнуть, толкнуть и т. д.

Флегматики долго терпят. Но если их достать, «мало не покажется».

Сангвиники без надобности не будут проявлять агрессию, но при необходимости могут за себя постоять.

Впечатлительные и ранимые **меланхолики** постараются сделать все возможное, чтобы на них не обращали внимания, даже если их кто-то уже обидел.

Тип нервной системы относительно мало подвержен изменениям в будущем, каким бы ни было воздействие на него окружения и воспитания.

Подражание реакции взрослых

Иногда причиной агрессии бывает вовсе не темперамент, пусть даже и холерический, а пример окружающих взрослых.

Как правило, агрессию чаще проявляют те дети, которые в семье научились реагировать на враждебные ситуации агрессивным способом, наблюдая за поведением близких взрослых.

Эмоции

Попав в ситуацию, когда его потребности не удовлетворены, ребенок, как и взрослый, реагирует на нее отрицательными эмоциями — в зависимости от темперамента и психологических особенностей. Это могут быть ярость, гнев, страх и тревога.

Справиться с эмоциями ребенку пока никак не удастся. А значит, не остается ничего другого, как выплеснуть эти эмоции наружу.

Недостатки воспитания

Первый вариант воспитания агрессивности: чрезмерно предупредительные родители.

Постоянно добиваясь нужного результата с помощью агрессии, ребенок вырабатывает стереотип агрессивного поведения. При малейшем промедлении в выполнении его желаний он начинает кричать, топтать ногами и проявлять другие формы вербальной и физической агрессии. Такое поведение сначала формируется дома, затем оно переносится в общественную среду — детский сад, двор, дачу и пр. По мере взросления стереотип агрессивного поведения у такого ребенка перерастает в свойство личности, и это приносит немало хлопот и самому человеку, и всем окружающим.

Второй вариант воспитания агрессивности: родители эмоционально отвергают ребенка, относятся к нему пренебрежительно или негативно (на мальчиков особенно влияет отсутствие внимания матери). Это рождает страх, влекущий за собой агрессию.

Появление агрессивности в этом случае объясняется тем, что она приносит ребенку возможность какой-то эмоциональной разрядки, и заставляет мать или других близких обратить на него внимание.

Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение детей, выделяют:

- недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;
- сниженный уровень саморегуляции;
- неразвитость игровой деятельности;
- сниженную самооценку;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

Часто за агрессию родители принимают исследовательский порыв ребенка, его жажду достичь чего-то, сметая все на своем пути. Отличие такого поведения от агрессивного в том, что ребенок не испытывает в этот момент злости, не раздражен. Он нацелен на желаемый объект и настойчиво движется к цели.

Одна из самых ранних форм проявления агрессивности у детей — это негативизм как эффективное средство сопротивления, самоутверждения и достижения цели. Знаменитое «Нет!» малыша, едва научившегося ходить, способно с ума свести любого родителя.

В три — четыре года у детей можно заметить такие агрессивные проявления, как нытье, фырканье, упрямство. В четыре — пять лет — угрозы, наущничество, крики, визг, драки, с помощью которых ребенок пытается добиться своей цели.

Редко какому взрослому удастся спокойно реагировать на агрессивные выходки ребенка. Возникает ощущение, которое можно охарактеризовать словом «закипаю».

И действительно, гнев бывает настолько велик, что требуется «остыть», прежде чем предпринять какие-либо гуманные санкции в отношении агрессивного ребенка.

Виды агрессии: (слайд №7)

- прямая агрессия, или нападение, выбирается ребенком, если противник — например, младший брат или сублильный, более слабый ровесник — уступает в силе;
- защитная агрессия: к ней ребенок прибегает, если противник сильнее — к примеру, это родитель или воспитатель. В этом случае он может отказываться от общения, болеть, быть апатичным, капризным;
- косвенная агрессия тоже возникает из-за неравенства в силах, при этом ребенок вымещает свой гнев на доступных объектах — предметах, животных, других людях;
- пассивная агрессия выражается в реализации агрессивных действий в мечтах, фантазиях — либо в виде молчаливого протеста, отказа что — либо делать (лень), саботажа;
- аутоагрессия — агрессия, направленная на самого себя, при этом ребенок обвиняет себя в происходящем, в старшем возрасте может наносить себе физические повреждения.
-

Возрастные особенности проявления агрессии (слайд №8)

- Первые проявления агрессии появляются **около года**. Ребенок может кусаться, замахиваться на взрослого, иногда ударить, может противиться просьбам и не выполнять запреты. Что с ним происходит?
- Ребенок впервые замечает, что он и мама — два разных человека, что мама не принадлежит ему полностью. Это неожиданная для ребенка новость, трудная для понимания. Все, что происходит в этом возрасте, — это «проба пера». Агрессивные выходки, чаще всего, не являются сильной злостью — скорее, это проявления недовольства, хотя выражаться они могут слишком эмоционально. В любом случае, не стоит приписывать маленьким детям взрослые реакции — по сути, они ими не являются.

- Ребенок в этом возрасте зависит от мнения взрослых по поводу его чувств — ведь ему надо на что-то опираться, разбираясь со своими ощущениями. Если родители принимают любые его проявления (не ругаются, не говорят, что он плохой, а пытаются вместе с ребенком изучать их), то ребенок получает возможность уверенно прислушиваться к себе и учиться саморегуляции.
- Ребенок начинает понимать, что ведет себя агрессивно, то есть «неправильно», тогда, когда у него активно развивается самосознание и он уже может отличить «можно» от «нельзя», «хорошо» от «плохо», когда он уже научился решать конфликт неагрессивным способом. До этого момента он не осознает, что поступает плохо, так как не усвоил приемлемые правила поведения. **Лет до двух** у детей характерны агрессивные проявления из разряда «конфликты в песочнице»: ребенок еще не научился договариваться, поэтому использует силовой способ получить желаемое — отобрать, стукнуть, толкнуть. Дома малыши сбрасывают со стола посуду, плюются, кусаются и т. д.
- Следующий пик агрессивности приходится на **возраст от 2,5 до четырех лет**.
- Именно в возрасте двух — четырех лет начинаются первые проблемы во взаимоотношениях со сверстниками в детском саду или на детской площадке. Почему же до сих пор такой милый малыш вдруг превращается в маленького агрессора, который готов отобрать у всех детей их игрушки?
- Агрессия — это энергия достижения, которая нужна, чтобы получить желаемое, и первая реакция у ребенка, обладающего достаточным уровнем агрессивности — отобрать. Если ему не отдают, то ребенок начинает настаивать, опять же, довольно агрессивно.
- В этом возрасте всем мамам рекомендуется находиться, по возможности, как можно ближе к своему ребенку, чтобы защитить окружающих от его агрессивных проявлений и защитить ребенка от возможной негативной реакции окружающих.
- Приемлемыми способами взаимодействия в песочнице ребенок овладеет чуть позднее, а пока именно родители являются «защитной прослойкой» между ним и его окружением.
- В детском саду сложнее: мамы рядом нет, а воспитатель не всегда может уследить за всеми воспитанниками.
- Если дети с более высоким уровнем агрессивности сами могут за себя постоять, то малыши, у которых он значительно ниже, чем у ровесников, рискуют оказаться объектом нападения.
- Хорошо бы, чтобы к тому моменту, как ребенок пойдет в детский сад, он уже приобрел опыт общения с разными детьми. Если же такого опыта нет, то имеет смысл обучить его элементарной реакции на действия агрессора. Например, громко закричать или позвать на помощь.
- Как только элементарные понятия о том, что можно, а что нельзя, что хорошо, а что плохо, усвоены (это происходит на четвертом — пятом году жизни), ребенок понимает, что физическая агрессия — это плохо. Он обучается оценивать

ситуацию по возможным последствиям: заметят ли взрослые, будет ли наказание за такое поведение.

- Ребенок находит обходной путь: если нельзя толкнуть, стукнуть, укусить, шипнуть, то можно обозвать, а еще безопаснее — подначивать, сплетничать, настраивать одного ребенка против другого.
- Начиная лет с пяти, такой способ выражения агрессии нередко проявляется среди дошкольников.
- Поведение ребенка **семи лет** очень напоминает поведение трехлетки. Ребенок вырос, а начинает демонстрировать те же «я сам» и «не хочу, не буду». Возникает такое ощущение, что все происходящее делается назло родителям.
- Несмотря на то, что внешне поведение ребенка семи лет похоже на поведение трехлетки, внутренние причины такого поведения абсолютно другие. Проявление негативизма — «не хочу, не буду» обусловлено следующими причинами. Во-первых, ребенок начинает сомневаться в содержании правил: «Брату можно не спать до 12 ночи, а почему мне нельзя?», «Вот дяденька бежит на красный свет, а почему мы не бежим, машин ведь нет?» и т. д.
- Нужно будет объяснять все правила заново, но на новом уровне его восприятия. Теперь ребенок готов принять правило только в том случае, если понимает его необходимость, а не по тому, что «мама так сказала».
- Во-вторых, формируется мнение о себе относительно других людей. Ребенок начинает понимать свои особенности: «Я не такой, как все. Значит, правила, которые существуют для всех остальных, никак не касаются меня».

Половые различия в проявлении агрессивности (Слайд №9)

Как отличить патологические проявления агрессии от нормальных? (слайд №10)

Какого ребёнка можно назвать агрессивным? (слайд №11)

Как вести себя с агрессивным ребёнком?

Спокойное отношение в случае незначительной агрессии

Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать эмоции, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

Можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка — весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания;

- позитивное обозначение поведения («Ты злишься, потому, что ты устал»).

Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности ребенка

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, что говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь я сейчас», не припоминая прошлых поступков. Вместо распространенного, неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия, больше всего, вредит ему самому. Ребенок должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы с тобой договаривались!»).

Контроль над собственными негативными эмоциями

Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладовавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

Снижение напряжения ситуации

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией — уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Взрослый здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;

- втягивание в конфликт посторонних людей;
- сравнение ребенка с другими детьми — не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

Сохранение положительной репутации ребенка

Ребенку трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Демонстрация модели неагрессивного поведения

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка — демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Этому помогают следующие приемы:

- Внимательное слушание;
- Пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- Внушение спокойствия невербальными способами;
- Прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- Использование юмора;
- Признание чувств ребенка.

Как справляться с детской агрессией

1. Внимательно наблюдайте за ребенком и проявлениями его поведения. Как только заметите напряжение в его действиях, изменение его настроения — постарайтесь найти способ разрядить ситуацию.

Часто всплеск детской агрессивности происходит не внезапно, а по нарастающей. Сначала мелкий хнык, потом небольшой каприз, за этим следует пробный скандал. И если родители не реагируют, то получают истерику по «полной программе».

2. Признавайте право ребенка на выражение агрессии, но не правоту ребенка в сложившейся ситуации.

Право на переживание агрессии вовсе не означает, что ребенок вправе бить кого-то или ругаться плохими словами. Следует различать чувства и действия, вызванные этими чувствами. И, если чувства мы признаем и позволяем проявить их, то среди действий бывают приемлемые и неприемлемые.

Соответственно ребенку можно говорить о том, что «злость — это нормально, ты можешь сердиться». Отдельно от злости рассматриваются его неприемлемые агрессивные действия.

3. Придумайте для ребенка адекватный способ выражения агрессии, допустимый в вашей семье. Ребенок должен знать, как он может выразить агрессию, чтобы не быть за это наказанным.

Какие есть способы:

- можно пинать ногой диван, подушки, стены; можно говорить слова — о том, что я переживаю, о том, что со мной происходит;
 - можно выражать претензии: «мне так не подходит», «мне это не нравится», «я хочу по-другому»;
 - можно удалиться и переживать в одиночестве.
- Интровертам это просто необходимо — они переживают свои трудности сами, без участия окружающих.

4. В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной:

«Драться нельзя, можно дружить. Друзья могут меняться игрушками или дать поиграть на время или подарить».

Для каждого «нельзя» нужно найти подходящее «можно» и делать акцент именно на нем.

Дошкольники не всегда осознают свое агрессивное поведение: при расспросах они бойко повторяют не раз слышанные от взрослых нравоучительные изречения о том, что «кричать и драться нехорошо», но при случае, не задумываясь, делают и то, и другое. Часто вовлекают в свои конфликты взрослых, просят вмешаться в споры, конфликты, иногда настойчиво требуют поддержки, нередко сами «ябедничают» на приятелей, братьев, сестер.

Грамотные родители, воспитатели с заступничеством, обычно, не торопятся, а предлагают детям попробовать разобраться самим: это учит конструктивно выходить из конфликтных ситуаций, справляться и со своей агрессией, и с агрессией других в свой адрес.

Важно, чтобы ребенок сам научился разрешать свои конфликты с ровесниками. В первую очередь это касается тех детей, которые пойдут в детский сад, ведь воспитатель не сможет быть одновременно в нескольких местах.

Однако для того, чтобы ребенок сам разобрался в ситуации, его необходимо этому научить: договориться, поменяться, играть по очереди и т. д., тогда он сможет сам разрешить непростую ситуацию.

Покажите, как правильно выражать чувства! Сообщайте и называйте свои чувства - я расстроилась/разозлилась/раздражена, потому- то...

! Зеркальте ребёнку его чувства! Я вижу, что ты расстроен...

! И никогда не ругайте и не наказывайте за проявления чувств!

Уважаемые взрослые, помните!

Детская агрессивность — это не просто враждебное поведение, желание причинить боль другому, но и механизм удовлетворения желания, достижения цели и способности к адаптации. Главное, чтобы ребенок научился жить со своей агрессией в согласии, умел проявлять ее социально приемлемыми способами, чтобы она не доставляла неудобства окружающим, а помогала ему добиваться того, чего он хочет.