

## **ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ДРАЧЛИВОСТИ**

*Педагог-психолог Жаркова Г.В., МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 200»  
(по материалам сети Интернет)*

### **Шаг 1. Введите правило абсолютной нетерпимости к дракам**

Выберите время, чтобы спокойно поговорить о своем беспокойстве по поводу драк. Говорите серьезно и твердо, чтобы ребенок понял, что вам не нравится его поведение, и объясните, почему вы этого не одобряете. Терпеливо выслушайте объяснения ребенка по поводу мотивов такого поведения. Не осуждайте, а просто выслушайте. Возможно, вы услышите о причинах, о которых не знали. Может быть, ваш ребенок видит во всех врагов. Тогда вместе с ним поищите достоинства у других детей. Или наказывает других детей за то, что они не хотят с ним играть (дружить). Тогда важно ему объяснить, что таким образом он добивается противоположного результата. С драчунами играть и дружить никто не будет. Научите его, как подружиться с другими детьми. Если драка произошла при вас, не ругайте ребенка, иначе он все равно будет драться, но, когда вас нет рядом. Но и не защищайте его, пока не разберетесь кто прав, кто виноват. Такая реакция может привести малыша к ощущению вседозволенности. Сначала разберитесь в ситуации. Если ваш ребенок неправ, то побудите его извиниться перед другим ребенком и помириться. Если он отказывается, то уводите его домой. Объясните ему, что драться плохо, но не говорите, что он - плохой. Если ребенок на вас замахивается, поймайте его и обнимите. Обнимайте, пока он не успокоится. После этого скажите, что если ему больно или плохо, то он может вам об этом рассказать. Если же он не просто замахнулся, а стукнул вас (или дерется с вами регулярно, не кричите на него. Вполне возможно, что неосознанно он хочет получить именно такую реакцию и привлекает, таким образом, ваше внимание. Наоборот, скажите, что вам больно и всем своим видом покажите, что обиделись на него, отстранитесь, отвернитесь, выйдете из комнаты или выведите его. Пусть другой член семьи (если стал свидетель ситуации) подойдет к вам и пожалеет вас в присутствии ребенка, но игнорируя его, погладит вам «больное место», покажет, что вам больно.

### **Шаг 2. Научите ребенка приемлемым альтернативам**

Сказанные ребенку слова, что драться нельзя, не подскажут ему, что же можно сделать вместо этого. Разрядить свои эмоции на нейтральном объекте: потопать, похлопать в ладошки, комкать и рвать бумагу, резать ножницами, кидать мягкие мячики. Можно повесить в доме боксерскую грушу. Можно использовать все простые игры с мячом: футбол, хоккей, бадминтон, теннис, баскетбол. Даже простейшая зарядка поможет снять напряжение. На прогулках побуждайте ребенка больше двигаться, бегать, прыгать. Обязательно танцуйте с ребенком.

### **Игра «Злая подушка» или «Подушка для битья».**

Выбираем отдельную подушку, которую бьем, кусаем, топчем, пинаем, когда злимся. При этом можно и покричать прямо в подушку. Потом на этой подушке ни в коем случае нельзя спать или лежать. Такую подушку нужно хранить в специальном месте

Использовать формулу «Я хочу, чтобы». Ребенок должен сказать, что он хочет от другого человека. Заявление должно быть направлено на возникшую проблему: «Ты взял мою игрушку, и я хочу, чтобы ты мне ее отдал». Обзывать и унижать недопустимо. Выражать свои чувства. Дети с ограниченными речевыми способностями могут сказать обидчику: «Я сержусь» или «Я очень и очень зол». Часто маленькие дети, когда злятся, сами не понимают, что с ними происходит. Это важно им объяснять. Например, «Ты сейчас злишься на Ваню, так как он взял поиграть твою машинку, не спросив у тебя разрешения» или «Ты злишься на папу, так как он не разрешает тебе играть за компьютером». Посочувствуйте ему: «Конечно, это неприятно. Я тебе понимаю», «На твоём месте я бы тоже сердилась (была недовольна, если бы мою вещь взяли без спроса)». Побуждайте ребенка рассказывать вам о своих чувствах. Научите его озвучивать свои чувства в «я» - сообщениях», например, «я разозлился, так как ты сломал мой телефон». Таким образом, вы учите его выражать злость словами, а не действием. Поощряйте ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает, научите прямо говорить о своих чувствах, о том, что нравится, а что нет.

### **Игра «Волшебный мешочек»**

Сшейте или подберите специальный «волшебный» мешочек, в который можно говорить о своих обидах, боли, злости, досаде и других чувствах. Объясните и покажите ребенку, как им пользоваться. «Этот мешочек обладает волшебным свойством превращать неприятные чувства в спокойные. Для этого надо раскрыть мешочек и сказать в него все, что чувствуешь. А потом закрыть (завязать, застегнуть на пуговку). Тогда это чувство попадет в мешочек и останется в нем до тех пор, пока не исчезнет. Этот мешочек сможет растворить плохое чувство. А ты почувствуешь легкость и спокойствие». Побуждайте ребенка использовать волшебный мешочек всегда, когда он злится, обижается, когда у него плохое настроение, чтобы у него это вошло в привычку.

Уединиться и успокоиться. Попросите ребенка помочь вам организовать ему место, где он может уединиться и успокоиться. Принесите туда несколько вещей, которые помогут ребенку вернуться в нормальное состояние, например, книги, музыкальные диски, карандаши и бумагу, и поощряйте ребенка приходить туда, чтобы успокоиться. Смотрите с ребенком добрые передачи, мультфильмы и фильмы, читайте сказки, в которых добро побеждает зло. Ограждайте от мультфильмов и фильмов, где демонстрируется насилие. Пойте и слушайте добрые, жизнерадостные песни. Инсценируйте с помощью игрушек сценки из сказок и мультфильмов, из жизни ребенка (не называя имен, разыграйте разные способы разрешения конфликтов. Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева. Тогда агрессия найдет выход в

творчестве. Вовремя уйти. Посоветуйте ребенку уходить каждый раз, когда он испытывает желание подраться. Это всегда безопаснее.

### **Шаг 3. Закрепляйте «мирное» поведение.**

Один из самых простых способов изменить поведение ребенка — это поймать его на хорошем поведении. Каждый раз, замечая, что ребенок справляется со сложной ситуацией спокойно, выражает огорчение, не затевая драки, и держит себя в руках, отметьте его поведение и дайте понять, как вы цените его старания: «Ты словами объяснил другу. Очень хорошо!». Помните, что дети будут стремиться повторять поощряемое поведение. Это также одно из лучших средств сделать желаемые поступки привычкой.

### **Шаг 4. Применяйте штрафные санкции, если ребенок продолжает драться.**

Если ребенок продолжает драться? Не читайте нотаций и, самое главное, не бейте своего агрессивного ребенка, поскольку он может понять это так: «Ага! Взрослым можно драться, а детям нельзя!» Вместо этого возьмите маленького забияку за руки и скажите: "Нельзя бить людей. Тебе следует постоять пять минут в углу". Ребенку постарше твердо объявите: «Мы договорились, что драки непозволительны. Ты не будешь смотреть телевизор сегодня вечером». Ребенок должен послушаться. Если нет — штрафные санкции удваиваются.

