

Возьмите агрессию под свой твёрдый контроль

©Физическое напряжение спровоцированное агрессией ребенок - он может сбросить в двигательных нагрузках, которые совместно с любимыми родителями он может выполнить на прогулке (для которой нужно увеличить время) - дайте ему возможность вволю набегаться, танцуйте вместе с ним, будьте весёлыми и лёгкими в общении с ребёнком.

©Не перегружайте его психику просмотром телевизора. Полностью исключайте просмотры передач и мультфильмов с насилием.

©Обратите особое внимание на игры ребенка. В играх дети осуществляют свои мечты, фантазии и страхи.

©Следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей, награждает их «ярлыками», возможно, он повторяет ваши слова.

©Всегда разговаривайте с ребёнком обо всём, что ему интересно, поощряйте ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает. Научите ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что нет. Не откладывайте разговор на потом.

© Не сбрасывайте на ребенка свой негатив.

©Чаще читайте ребенку добрые сказки, где «Добро всегда побеждает зло», а главные герои ведут себя достойно.

©Никогда не игнорируйте драки между детьми.

©Договоритесь с семьёй о единой тактике воспитания в семье.

Игры, которые научат ребёнка управлять своими эмоциями

«Сварливый жук». Тщательно обыщите вашего малыша на предмет наличия воображаемого сварливого жука. Проверьте в ушах. Посмотрите в подмышках. На рубашке. В карманах. "Найдите" его, а когда найдете, поймайте и выбросьте в окно.

«Мешочек со злостью». Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что этот мешочек не простой, а волшебный: все плохое, что накопится в душе, можно класть именно в него. После этого становится

обязательным условие: злиться, визжать и кричать можно только в этом мешочек. После этого мешочек завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем в самом прямом смысле.

«Выпусти пар». Комкать и рвать бумагу, бить и колотить специальную «злую подушку», а также кусать и кричать в нее, можно так же кидать со всей силой мягкий мячик в угол.

Произведения классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей

-Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности: «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.

-Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышения чувства принадлежности к прекрасному миру природы: «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.

-Для общего успокоения: «Симфония № 6» Бетховена - часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.

-Для развития интеллектуальной активности и поднятия настроения: «Шестая симфония», Чайковского - 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена.

-Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности: «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.

Девиз «Не навреди!»

в качестве постоянного напоминания о том, что процесс воспитания не должен разрушать эмоциональный мир ребенка

Самый хороший учитель в жизни - опыт.
Берет, правда, дорого,
но, объясняет доходчиво.



Все успехи начинаются с
самодисциплины.

Все начинается с Вас!

Краевое государственное автономное образовательное учреждение

«Центр развития образования»
Структурное подразделение дошкольного образования
«Детский сад»

Заметки для родителей: «Если б я был художник...?»



Подготовила
педагог-психолог КЦО
Розыева О.Н.

г. Хабаровск, 2017