

Консультация «Устраняем вспышки агрессии у ребенка»

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственными эмоциями. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навык адекватного выражения агрессии.

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), проиграйте ситуацию заранее или проговорите ее. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. п.

Для того чтобы устранить нежелательные вспышки агрессии у ребенка, родителям стоит уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с ними, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.

Цвет хорошего настроения

Удивительно, что в детях, даже самых маленьких, природой заложена определенная реакция на тот или иной цвет. У всех ребятишек повышена чувствительность к цветовой гамме. Одежда, игрушки, стены комнат - все вещи и предметы определенных цветов могут стать вашими помощниками во взаимоотношениях с сыном или дочкой, а могут и помешать.

У психологов принято разделять цвета на активные и пассивные. Активные действуют возбуждающе - они дают легкую "встряску" организму и в состоянии ускорить процессы жизнедеятельности. Такими способностями обладают прежде всего ярко-красный и ярко-оранжевый оттенки, в меньшей степени - желтый. В окружении красного или ярко-оранжевого ребенок первые 30 минут чувствует прилив энергии. Через 1-1,5 часа он уже гиперэнергичен, то есть перевозбужден, а через 5 часов станет раздражительным и агрессивным. Но стоит сменить эту гамму на салатно - голубую, и буквально через 20-30 минут маленький «злюка» превратится если не в ангелочка, то в человека, с которым можно вести переговоры и надеяться на взаимопонимание.

В 2-4 года наиболее приятны детскому глазу нежно-розовые, желтоватые и голубые оттенки. Розовый слон или голубой щенок вызовут нежную привязанность у чувствительных девочек. Мальчики же, по наблюдениям, выбирали исключительно светло-коричневых медведей, но решительно отказывались от точно таких же, но темно-коричневых или черных.

Однако это вовсе не означает, что теперь на все темное, красное или фиолетовое следует наложить табу. Просто учтите влияние этих цветов, выбирая детские наряды, и не покупайте для повседневной носки бордовые колготки, красные рубашки или лиловые платья - малышам в этой одежде предстоит провести в детском саду весь день!

Сколько конфликтов удалось бы избежать, если бы со стен в комнате, где обитает ребенок, с самого нежного возраста на него не смотрели "веселенькие детские рисунки" на белом, как правило, фоне. Статичные фигурки заек, мишек и корабликов очень быстро начинают "мозолить глаза" малышу. Только он, к сожалению, пока не в силах разобраться, что его раздражает, а тем более поведать вам об этом. Куда полезнее для его глаз и нервной системы однотонный спокойный колер: розовый, голубой, салатный, бледно-желтый. По возможности цвет ежегодно или раз в два года заменяйте на новый. Выручат недорогие обои, которые неоднократно можно покрывать краской.

И еще один любопытный вывод сделали психологи. Если при дневном свете малыш будет рисовать или учиться писать на белой бумаге, а вечером при свете лампы - на нежно-салатной, он весьма продвинется в этих начинаниях. Такое распределение цветов при письме и рисовании способствует лучшему запоминанию и меньше всего утомляет.

Как показали специальные исследования, функциональное состояние нервной системы малышей гораздо лучше, если они одеты в голубое и зеленое.

"Кислотные" цвета - пронзительные салатный, розовый и голубой маленьким детям абсолютно противопоказаны! Цветопсихологи рекомендуют в помещениях для малышей использовать гамму цветов от желтовато-зеленого через желтый до бледно-оранжевого. Светло-синий и

светло-зеленый цвета подходят для детских комнат, выходящих окнами на юг, - эти цвета создают ощущение прохлады.

Покупая мебель для малыша, особенно стол, выбирайте светлый натурального дерева или салатного цвета.

Профилактика тревожности

1.Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»)

2.Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3.Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4.Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5.Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.