

## **Ребёнок проявляет агрессию в детском саду: как помочь вместе**

Бывает, что в детском саду малыш толкается, кричит, отбирает игрушки или даже кусается. Родителей это пугает и расстраивает, но важно помнить: для

дошкольников такое поведение - чаще всего не «злой умысел», а способ выразить то, что пока трудно сказать словами: усталость, страх, обиду или желание быть услышанным.

Наша задача — не осуждать ребёнка, а понять причину и мягко научить его другим способам взаимодействия.

### **Почему так происходит**

У агрессивного поведения всегда есть причина.

Вот самые распространённые:

- **Трудности с речью.** Если ребёнку сложно объяснить, что он хочет, он «говорит» телом: толкается за игрушку, кричит.
- **Перегрузка и усталость.** Слишком много новых впечатлений, шум, яркий свет, теснота — всё это может довести до срыва даже спокойного малыша.
- **Эмоциональная боль.** Иногда агрессия — это реакция на разлуку с мамой, на изменения дома (переезд, рождение брата или сестры) или на ощущение, что тебя не замечают.
- **Изучение границ.** Дошкольники активно проверяют, «что можно, а что нельзя». Проба силы - часть этого процесса.
- **Подражание.** Ребёнок мог увидеть агрессивную сцену дома, на улице или в мультике и теперь воспроизводит её, не понимая последствий.

### **Что делать в саду: работаем вместе с педагогами**

Воспитатели в группе знают, как действовать в таких ситуациях, и их главная цель - безопасность всех детей и помощь вашему малышу.

Вот как строится работа:

1. **Немедленная остановка.** Если ребёнок кого-то ударил, воспитатель спокойно вмешается, не давая ситуации разрастись.

2. **Спокойный разговор.** Ребёнка отведут в сторону, помогут успокоиться и объяснят простыми словами: «Толкать нельзя, это больно. Если хочешь игрушку — скажи: „Дай, пожалуйста“».
3. **Переключение внимания.** Часто помогает отвлечь ребёнка на другую игру или поручить ему «важное дело» (например, полить цветы или разложить ложки).
4. **Похвала за хорошее.** Замечать и хвалить, когда ребёнок поступил правильно («Ты смог попросить игрушку! Молодец!»), гораздо важнее, чем ругать за плохое.

**Ваша роль как родителя:** поддерживайте связь с воспитателем. Узнайте, в какие моменты поведение обостряется (после сна, на прогулке, во время сборов на улицу), и обсудите единый план действий.

#### **Что делать дома: практические шаги**

Чтобы помочь ребёнку научиться управлять своими эмоциями, попробуйте эти приёмы.

#### **Говорите о чувствах**

Дошкольники часто не знают названий эмоций. Помогите им: «Ты злишься, потому что не успел достроить башню? Это обидно». Называя эмоцию, вы помогаете ребёнку её «приручить».

Играйте в «Угадай эмоцию»: показывайте мимикой радость, грусть, злость, а потом пусть ребёнок покажет вам. Это весело и полезно.

#### **Учите «мирным словам»**

Составьте вместе короткий набор фраз для сложных ситуаций:

- «Это моя игрушка, поиграй, пожалуйста, потом».
- «Мне не нравится, когда так делают. Остановись».
- «Я хочу играть с вами».

Репетируйте их дома в игре с куклами или мягкими игрушками. Чем чаще ребёнок будет произносить их в безопасной обстановке, тем проще ему будет вспомнить их в группе.

#### **Создайте «уголок успокоения»**

И дома, и (по согласованию) в группе можно оборудовать тихое место с предметами, которые помогают снять напряжение: мягкий плед, подушка для битья, сенсорные игрушки, «баночка злости» (куда можно «сложить» гнев) или просто стакан воды. Договоритесь: если чувствуешь, что закипаешь — иди в уголок и делай что-то из этого списка.

### **Режим и предсказуемость**

Стабильный режим дня — лучший друг спокойного ребёнка. Достаточный сон, прогулки на свежем воздухе и понятные правила дома снижают уровень стресса и, как следствие, агрессии. Заранее рассказывайте о планах: «Сейчас доиграем 5 минут, потом будем собираться». Это уменьшает протесты и вспышки раздражения.

### **Игра вместо нотаций**

Вместо длинных объяснений «почему так нельзя», используйте игру. Например, разыграйте сценку с игрушками: мишка отобрал машинку у зайки. Спросите ребёнка: «Что чувствует зайка? Как мишка может исправить ситуацию?» Совместный поиск решения работает лучше любого выговора.

### **Физическая разрядка**

Если ребёнок «взрывается» от переизбытка энергии, добавьте больше движения: бег, прыжки, лазанье на площадке. Дома можно устроить «полосу препятствий» из подушек или поиграть в «танец-замирание» под музыку. Физическая активность помогает безопасно выплеснуть напряжение.

### **Чего лучше избегать**

- **Публичного стыда и сравнения.** Фразы вроде «Посмотри, какой Ваня хороший, а ты...» только усиливают обиду и желание доказать свою силу.
- **Физического наказания.** Если на агрессию отвечать силой, ребёнок усвоит: «Кто сильнее, тот и прав».
- **Игнорирования.** Не стоит делать вид, что ничего не случилось. Важно обозначить границы: «Я понимаю, что ты злишься, но бить нельзя».

- **Обещаний «любой ценой».** Не говорите: «Если не будешь драться, куплю тебе всё, что захочешь». Ценность хорошего поведения не должна измеряться подарками.

### **Когда стоит обратиться за помощью**

Большинство детей «перерастают» острые формы агрессии, научившись выражать себя словами и справляться с эмоциями. Но иногда нужна дополнительная поддержка специалиста. Обратитесь к психологу, если:

- Агрессивное поведение не снижается через 2–3 месяца работы дома и в саду.
- Ребёнок часто наносит себе или другим ощутимый вред (сильные удары, укусы до крови).
- Вы замечаете, что вспышки гнева случаются не только в саду, но и дома, и они непропорциональны ситуации.
- Появляются другие тревожные признаки: регресс в развитии, страхи, нарушения сна.

### **Главное — будьте на стороне ребёнка**

Даже когда он ведёт себя «плохо», он всё равно нуждается в вашей любви и поддержке. Говорите ему: «Я тебя люблю, даже когда ты злишься. Давай вместе придумаем, как сделать лучше». Эта простая фраза даёт ребёнку чувство безопасности и силы меняться.

Помните: научить ребёнка управлять агрессией — это марафон, а не спринт. Будьте терпеливы к нему и к себе. Если вам нужна индивидуальная стратегия работы с поведением вашего малыша, вы всегда можете обратиться за консультацией к психологу детского сада или вашему педиатру. Мы рядом и готовы помочь.

*Педагог-психолог МАОУ «СОШ» № 12 НГО Юлия Владимировна Иванова*