

Средняя, старшая группа

Памятка 1. Что делать, если ребёнок дерется?»

Не ругайте сразу. Постарайтесь понять причину агрессии: усталость, обида, желание привлечь внимание.

Остановите действие спокойно: мягко возьмите ребёнка за руки;
скажите нейтральным тоном: «Так делать нельзя — драться больно»;
отведите в сторону от группы на 1–2 минуты для «тайм-аута».

Помогите выразить эмоции словами: спросите: «Ты злишься? Почему?»;
научите фразам: «Я злюсь», «Мне не нравится», «Я хочу поиграть».

Предложите альтернативу: побить подушку или мягкий мячик;
потопать ногами; порвать бумагу; нарисовать свои чувства.

Похвалите за сдержанность: «Молодец, что не ударил, а сказал словами!»

Обсудите ситуацию с ребёнком позже, без упрёков, например: «Когда ты ударил Сашу, ему было больно. Как думаешь, что можно сделать, чтобы извиниться?»

Будьте примером: избегайте агрессии в общении с ребёнком и другими людьми.

Разработала: Дуракова Е.Е.,

педагог- психолог

Ранняя группа

Памятка 2. «Почему ребёнок кусается?»

Причины:

нехватка слов для выражения эмоций; стремление привлечь внимание;
защитная реакция на обиду; подражание другим детям; стресс или переутомление; гиперактивность.

Что делать?

Остановить действие: спокойно сказать: «Кусаться нельзя, это больно».

Утешить пострадавшего на глазах укусившего ребёнка.

Объяснить последствия: показать, как страдает другой ребёнок (например, «Смотри, Маша плачет»).

Предложить способ извиниться:

подарить рисунок; помочь поиграть; сказать «извини».

Отвлечь при первых признаках раздражения: предложить игру, книжку, игрушку.

Создать режим дня с чередованием активности и отдыха.

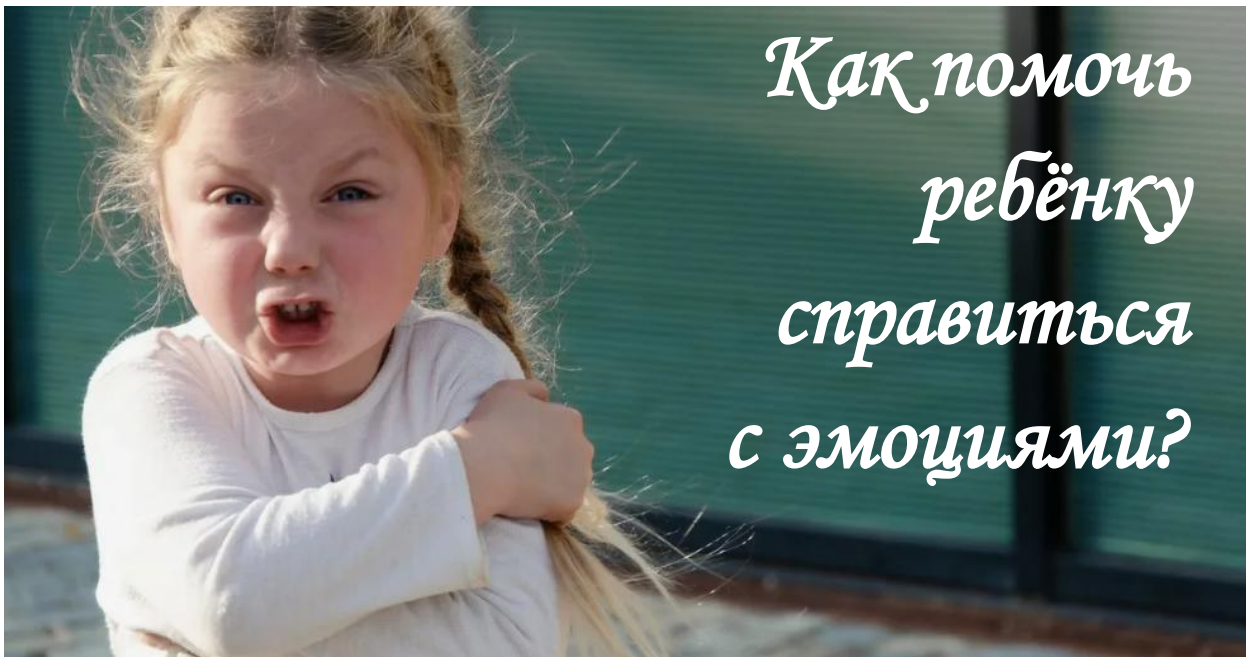
Развивать коммуникативные навыки: учить делиться, договариваться, выражать желания словами.

Контролировать нагрузку: избегать переутомления, обеспечить достаточный сон.

Наблюдать за эмоциональным состоянием ребёнка, обсуждать его чувства.

Разработала: Дуракова Е.Е.,

педагог- психолог



Как помочь ребёнку справиться с эмоциями?

Средняя группа

Памятка 3. «Как помочь ребёнку справиться с эмоциями?»

Способы снятия напряжения:

Физические: бег, прыжки, игры с мячом, массаж, плавание.

Творческие: рисование, лепка, аппликация, музыка.

Релаксационные: глубокое дыхание («надует шарик»), расслабление мышц, прослушивание спокойной музыки.

Игровые: ролевые игры, где ребёнок может «сыграть» свои эмоции (например, злой волк, грустный зайчик).

Правила для взрослых:

1. признавать чувства ребёнка: «Я вижу, ты расстроен»;
2. не запрещать эмоции, а учить их выражать безопасно;
3. быть последовательными в требованиях;
4. создавать атмосферу принятия и поддержки;
5. показывать пример управления эмоциями.

Разработала: Дуракова Е.Е.,

педагог- психолог

Младшая группа

Памятка 4. «Как предотвратить конфликты в группе?»

Учить делиться: игры на обмен игрушками, обсуждение правил совместной игры.

Развивать эмпатию: обсуждать чувства других («Как ты думаешь, что чувствует Саша, когда ты отбираешь у него машинку?»).

Обучать словесному решению споров: фразы-помощники — «Давай поиграем вместе», «Можно я поиграю 5 минут?», «Давай поменяемся».

Создавать позитивную атмосферу: хвалить за доброжелательность, дружбу, помощь другим.

Следить за распределением внимания: уделять время каждому ребёнку, особенно склонному к агрессии.

Использовать сказки и картинки для обсуждения конфликтных ситуаций и поиска выходов из них.

Разработала: Дуракова Е.Е.,

педагог- психолог

Ранняя, в период адаптации

Памятка 5. «Как поддержать ребёнка в период адаптации?»

Создать предсказуемый **распорядок дня**.

Обсуждать предстоящий день в детском саду, готовить ребёнка заранее.

Позволить **брать с собой любимую безопасную игрушку** для чувства безопасности.

Хвалить за маленькие достижения («Ты сегодня сам надел сапожки!»).

Слушать переживания ребёнка, не обесценивая («Я понимаю, тебе грустно без мамы»).

Поддерживать **контакт с воспитателем** для обмена наблюдениями.

Обеспечить достаточный **отдых и сбалансированное питание**.

Разработала: Дуракова Е.Е.,

педагог- психолог

Старшая, подготовительная группа

Памятка 6. «Как развивать саморегуляцию у ребёнка?»

Игры на внимание (найди отличия, запомни порядок предметов).

Упражнения на дыхание (надуваем шарик, кораблик на дыхании).

Счёт до 10 перед реакцией на раздражитель.

Рольевые игры с правилами и последовательностью действий.

Обсуждение эмоций персонажей в книгах и мультфильмах.

Режим дня с чётким чередованием активности и отдыха.

Разработала: Дуракова Е.Е.,

педагог- психолог