

**муниципальное казенное учреждение**

**«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: [cherkir-tsentr@mail.ru](mailto:cherkir-tsentr@mail.ru)

<http://psicentr40.ucoz.com/>

*Памятка для родителей*

**«Как успокоить капризы,  
снять напряжение и агрессию  
у ребенка 1-3 лет»**



Дети с 1,5 до 3 лет часто капризничают, ведут себя агрессивно (начинают драться, разбрасывать игрушки и т.д.) Причин такому поведению малышей, конечно, множество. Но как вести себя в этой ситуации родителю? Что делать?

Конечно же, если ребенок закапризничает или ведет себя агрессивно, взрослому надо приложить максимум усилий, чтобы отвлечь его и занять какими-нибудь игрой. Вот несколько простых игр, которые можно использовать для того, чтобы успокоить их капризы и снять напряжение.

- **Очень полезны для снятия агрессии игры с водой.** Дети с 1,5 до 3 лет с удовольствием переливают воду с одной емкости в другую. Вылавливают мелкие игрушки из воды ситечком. Очень любят наблюдать за тем, как тонут или, наоборот, плавают различные предметы. Вообще, полезны любые водные процедуры с пластмассовыми игрушками и пеной.
- **Мягкие игрушки или подушки для битья.** Сшейте или купите мягкую игрушку или подушку цилиндрической формы. Можно ей придумать простое имя, удобное для произношения малыша, например, бо-бо. Когда у малыша появится желание кусаться, толкаться, стукнуть кого-либо игрушкой, обязательно необходимо объяснить, что папу или маму (и прочих в доме детей и взрослых) бить нельзя, а вот есть игрушка, которая всегда будет рада подраться. Покажите, как может эта игрушка драться, кусаться. Первое время следите, чтобы агрессия ребенка была направлена именно на игрушку, а не на людей.
- **Хорошо успокаивает и снимает напряжение лепка из пластилина.** Не бойтесь, что малыш испачкается или весь дом будет в пластилине, просто правильно организуйте место для работы с пластилином и будьте рядом с ним, учите соблюдать определенные правила лепки. Можно на картоне нарисовать несложный рисунок и попросить малыша раскрасить его, используя пластилин, демонстрируя, как это можно сделать: надавливая и растирая пластилин по картону, стараясь не выходить за края рисунка.

- **Подвижные игры.** Учите ребенка снимать напряжение через направленную игру: «Догони меня», «Беги ко мне», «Перешагни», «Перепрыгни» и другие. Такие игры снимают агрессивное напряжение и дают малышу положительные эмоции.
- **Релаксация, расслабление.** После снятия напряжения (после подвижной игры) положите ребенка «поспать», «отдохнуть» и тому подобное – обеспечьте ему состояние покоя. Пускай даже это всего пару-тройку минут. Можно чередовать движение и покой. Это научит малыша контролировать свое поведение, значит, и эмоциональное состояние.
- **Массаж.** После игр, купания, перед сном делайте ребенку легкий игровой массаж спины, ручек, ножек, лица. Делайте то, что малышу приятно, а, следовательно, позволит расслабиться. При этом рассказывайте о том, что делаете, тихим и спокойным голосом. Дети после 1,5 лет с удовольствием соглашаются на игровой массаж, например, рельсы, рельсы, шпалы, шпалы, ехал поезд запоздалый, из последнего вагона вдруг посыпался горох, пришли куры - поклевали. Пришли утки - пощипали, пощипали. Пришел слон – потоптался. Пришла слониха – потопталась. Пришел слоненок - потоптался, потоптался. Пришел дворник - все подмел, поставил стол, поставил стул, начал писать письмо... Взрослый говорит слова и в соответствии с ними делает массаж (движения рукой, пальцами) на спине ребенка.
- **Упражнение «Солнечный зайчик».** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.
- **Рисование красками,** а еще лучше пальчиками, что благотворно влияет на психику ребенка, успокаивает, снимает напряжение, создает положительный эмоциональный фон. Лучше такие рисунки делать на большом листе или старых обоях. Для малыша очень увлекателен сам процесс рисования пальчиками, но не менее интересен и конечный результат, который получается после завершения процесса.
- **Игры с песком.** Это занятие вообще завораживает малыша. Песок насыпают в небольшую емкость, пересыпают, можно в нем прятать небольшие пластмассовые игрушки и, постепенно раскапывая, вновь находить. Можно для игры использовать различные формочки и лопатки. Это увлечение возможно в песочнице на улице.

Ранний возраст – это особый период в жизни дошкольника. По темпам развития мозга и нервной системы этому периоду нет равных. Считается, что семьдесят процентов информации ребенок усваивает до трех лет. Поэтому, занимайтесь со своим малышом, используйте для этого любую возможность. Важно не упустить этот период!

*А с какой из предложенных игр или других интересных занятий с ребенком вы готовы начать уже сегодня?*

*Материал подобран и составлен педагогом-психологом*

*МКУ «Центр ППМС помощи» С.В. Филимоновой*