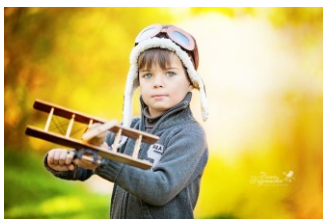


## Консультация педагога-психолога для родителей мальчиков



Воспитание мальчишек – интересный, сложный и очень ответственный процесс. Для того чтобы из малыша вырос настоящий мужчина, нужно вложить много труда, терпения и, конечно же, любви. А, ведь, каждая мама и каждый папа мальчиков знает, что у них растёт сильный, мужественный, смелый ребенок. Вряд ли кто-то скажет, что-то обратное. Потому что именно такие качества изначально заложены природой: мальчики должны быть защитниками, должны проявлять силу, защищать сестер, младших детей в семье, а в будущем быть надежными хозяевами, проявляя волевые качества, энергию, ответственность.

*Но, еще и важно вспомнить то, что мальчики имеют больший, нежели девочки, мышечный тонус в совокупности с запасом внутренней энергии, который периодически нужно регулировать*, иначе последствия выплеска ее, могут быть деструктивны (разрушительны) и, как следствие, ребята могут драться, причиняя друг другу неприятности, бурно ругаться, если что-то не получается в играх, общении. Несмотря на то, что вступая в споры, они, тем самым, учатся контролировать собственные эмоции, взрослым лучше помочь и научить снимать негатив конструктивными способами, чтобы потом не краснеть за поведение ребенка перед другими родителями и педагогами. **На фоне кризисных психо-физиологических перестроек организм чаще нуждается в выплеске накопленной энергии.** Иначе ребята могут быть очень активными (даже, гипер), не соблюдать правила или же, наоборот, замыкаться, накапливая эмоции в себе, проявляя их дома или в виде психосоматики (тики, заикание, т.д.).

*Сделать это можно разными способами, но преимущественно, для снятия психомышечного напряжения используют спортивные игры (упражнения), такие как:*

- плавание;
- бег, прыганье на батуте;
- бокс или битье подушки (или предмета, который бить можно; не рекомендуется использование для данных целей мягких игрушек, т.к. это прототипы живых существ);
- игра «кулачок» (попросите ребенка сжать в руке детский эспандер, мячик массажер и сосчитать до 5 а, после 5 тренировок, до 10, делая при этом громкий выдох по завершении упражнения);
- игры с кинетическим песком (перебирая песок, ребенок успокаивается, снимает напряжение, убирает негативные эмоции и переживания. Игры с охлажденным песком (более твердым) позволяют развить моторику, снять высокую внутреннюю энергию);
- игры с газетой. Хорошо переключает внимание, эмоционально разгружает, разрывание газет или бумаг на мелкие детали. Пока ребенок занят делом, он отвлекается, а когда закончит – забудет, что было не так и станет гораздо спокойнее. Или, «игра в снежки». Пока на улице нет снега, рекомендуется взять лист бумаги (газеты, старые журналы), сильно его скомкать, потоптаться, попрыгать ногами, сделать «снежок» и со всей силы кинуть в мишень (круг дартс, таз/кастрюля, точка на полу);
- калякание на бумаге. Оставляя линии рекомендуется с нажимом, сильно, чтобы вместе с ними оставить как можно больше негатива, переживаний, эмоций.



*Помимо перечисленного, важно разговаривать с мальчишками, предоставлять им возможность выговориться, а не играть в планшет, где все действия происходят молча, а ребенок погружен в безэмоциональный мир.*

*Материал подготовила:*

*Педагог-психолог МДОУ №12 Никитина Анна Валерьевна, 8-960-539-03-69*