

## **Как научить ребенка цивилизованно выражать гнев**

Гнев - сильное и неоднозначное чувство. Считается, что злиться - плохо, т. к. это приводит к дракам, обидам, ссорам. Однако не зря существуют выражения «праведный гнев», «спортивная злость».

Подобные переживания часто необходимы, чтобы справиться с трудной задачей или отстаивать свое мнение. Гнев возникает в ответ на событие, которое человеку не нравится. Тогда происходят изменения на телесном уровне: повышается сердцебиение, мышцы напрягаются, дыхание становится учащенным. Маленькие дети могут кричать, драться, бросаться предметами. Дети постарше начинают обзывать, плевать. Подростки и взрослые часто сдерживаются и даже улыбаются, несмотря на бушующие внутри эмоции, а могут вести себя, как маленькие.

Между тем известно, что гнев может иметь и позитивный эффект - он мобилизует внутренние силы организма. Это нередко помогает преодолеть самого себя в трудной ситуации, защитить слабого. А спортсмены в таком состоянии даже ставят рекорды.

### **Как перевести гнев в мирное русло**

В норме к 7-8 годам большинство школьников уже прекрасно понимают, что выражать свою злость в общественных местах не очень хорошо. Они уже прошли через стадию ролевой игры (с 4 до 6-6,5 года) и на перемене могут скинуть лишнее напряжение через подвижные игры. Поэтому чаще активные неконтролируемые всплески гнева можно наблюдать в основном у детей с неврологическими диагнозами, которые приводят к более медленному созреванию коры полушарий мозга и всех связей (например, межполушарных), следствием чего бывают проблемы с контролем своего поведения. Педагогически запущенные или не посещавшие дошкольные учреждения дети тоже могут вести себя не совсем адекватно. Дети с неврологическими особенностями часто нуждаются в медикаментозной поддержке или дополнительных занятиях, помогающих ускорить созревание всех важных связей в мозгу. Нужно понимать, что в таких случаях без дополнительной работы других специалистов одному учителю или школьному психологу не справиться.

Обычно взрослые призывают детей вообще не злиться или никак не выражать своих переживаний. И тогда всякий раз, когда ребенок испытывает гнев (а не испытывать его он не может – это физиологический механизм, запускающийся в любой ситуации, не удовлетворяющей человека), он

думает, что с ним что-то не так, стыдится себя и, как следствие, еще больше злится.

Однако в зависимости от темперамента, личностных особенностей, а также стиля родительского воспитания одни люди злятся в основном на себя, а другие - исключительно на окружающих.

Что могут сделать родители, чтобы сын или дочь научились понимать причины своих переживаний и цивилизованно выражать гнев

**Шаг первый:** Озвучить состояние ребенка. Это очень важно, т.к. ребенок учится распознавать свои чувства и эмоции при условии, что взрослые ему их называют.

Называние чувств ребенка позволяет ему не ощущать себя плохим, когда с ним происходит то, что родителям не нравится. Он начинает понимать: «Если в теле ощущаю то-то и то-то или хочу сделать что-то определенное - значит, испытываю злость (грусть, радость, удивление, страх и т. д.)». И тогда появляется выбор: можно выразить переживаемое разными способами.

Если ребенок явно на что-то разозлился, то важно сказать ему, что вы видите его состояние: «По-моему, ты злишься на что-то или на кого-то».

Привыкший во всем обвинять других скорее всего довольно быстро опишет в красках, какие плохие люди его окружают. Ребенок, скрывающий переживания, может сразу не признаться в том, что произошло. К сожалению, это часто случается из-за опасения, что родители осудят, поэтому придется приложить усилия, чтобы его разговорить. Можно сказать прямо: «Я не буду тебя ругать. Просто вижу, что-то произошло. И хочу помочь». Можно поделиться воспоминаниями из собственного детства: «Когда я была маленькая, то очень расстраивалась, если... – дальше приводится ситуация, похожая на ситуацию с ребенком.

**Шаг второй:** присоединиться к чувствам ребенка. К сожалению, в большинстве случаев мы обходим этот важный момент и сразу начинаем давать советы. Потом, правда, удивляемся, что после наших во всех отношениях правильных рекомендаций вместо благодарности получаем упрек: «Ты меня не понимаешь!» Дело в том, что, только присоединившись к чувствам ребенка, мы помогаем ему от них освободиться, успокоиться и открыться для конструктивного обсуждения.

Когда ребенок сердится, он часто говорит о том, как хотел бы отомстить обидчику. Это - показатель сильных переживаний. Родителям в таких

ситуациях стоит говорить, что они понимают сильные эмоции ребенка. Например: «Чувствуется, что ты так зол, что готов доставить обидчику много неприятностей». Или: «Когда попадаешь в неприятную ситуацию, да еще на виду у всех, то действительно хочется провалиться сквозь землю раз и навсегда». Такими комментариями родители, с одной стороны, показывают ребенку, что они действительно готовы выслушать и помочь, а с другой - расширяют его представления о том, что конкретно задело и стало причиной гнева. Ведь дети часто не понимают, что именно их так сильно разозлило. Поэтому важно, чтобы взрослый сам проводил такие логические связи. И желательно это делать не в момент пика ярости ребенка, а когда он успокоится.

**Шаг третий:** помочь ребенку выразить гнев адекватным способом. Еще раз отметим, злость заложена в нас природой для того, чтобы мы могли себя защитить в случае опасности.

Если постоянно ее сдерживать, то нерастраченное напряжение накапливается в определенных зонах тела, образуя мышечные зажимы, спазмы.

Как следствие возникает плохое самочувствие, различные боли, ребенок начинает отвлекаться, становится плаксивым или раздражительным. Поэтому так важно вовремя «освободиться» от гнева и злости. Понятно, что драка, ругань, плевки, укусы - это запрещенные приемы. Однако важно, чтобы было произведено реальное действие. Можно попросить ребенка звуком или жестом выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет дикий вопль, рычание, топанье ногами, избиение подушки, швыряние мягких кубиков в стену. Рекомендуется также нарисовать свой гнев, а потом лист бумаги скомкать, порвать. Хорошо, если родитель сделает то же самое вместе с сыном или дочерью. Если удастся действительно искренне позлиться, то ребенок быстро успокоится и будет готов подумать, как жить дальше.

**Шаг четвертый:** обсудить случившееся. Теперь надо в спокойном тоне поговорить, что на самом деле задевает ребенка. Ведь всех, например, толкают в школьном коридоре, но не все из-за этого злятся. Обычно за такими сильными эмоциями стоят переживания, связанные с собственной неуверенностью, желание быть лидером, завоевать уважение сверстников и т.д. Выявив истинные мотивы, можно найти способ их удовлетворения. Рассмотрим на примере, как работает эта схема.

Учитель видит, что Лена после получения результатов контрольной по русскому с силой швырнула тетрадку на пол. Учитель: «Я вижу, ты сильно рассердилась. Всегда неприятно получать плохие оценки. Просто так и хочется взять этот русский и закинуть на Луну». Обучающиеся реагируют по-разному: кто смеется, кто с удивлением смотрит на учителя. Лена тяжело вздыхает.

Учитель: «Кто еще готов разорвать тетрадь по русскому?» Стройный хор голосов: «Я! Я! Я!» «Давайте дружно вместе скажем: о-бид-но, о-бид-но». Все топают и кричат, и те, кто получил пятерки, тоже.

Учитель: «А теперь давайте поговорим. В компьютерные игры все хоть раз да играли. Вы знаете, что большинство игр многоуровневые. Чтобы пройти каждый уровень, нужно постараться. Понять правила, задачи. Если вы вдруг застряли на каком-нибудь уровне - это не значит, что игра плохая, просто вы пока что-то не поняли. Так и с русским языком. Это тоже игра.

Многоуровневая. Лена, ты отлично прошла уровень, на котором нужно было научиться писать, спокойно проскочила глухие и звонкие согласные... (учитель может еще что-то добавить), а вот бонусная игра и тут учитель называет тему по которой писалась контрольная хромает, Что можно сделать? Подойди ко мне после урока, и мы вместе разберем, в чем тебе на этом уровне стоит потренироваться». Лена улыбается, урок продолжается.

В каждой семье и в каждом классе может быть свой «законный» способ проявления злости. Помимо вышеизложенных вариантов можно, например, рисовать карикатуры на своего обидчика. Или найти в нем что-то по-настоящему смешное и с юмором рассказать об этом дома маме. Или еще раз вспомнить всю ситуацию и придумать разные варианты ее завершения.

Если такой схемы поведения придерживаться постоянно, то ребенок научится справляться с гневом. А также он будет понимать, что с ним происходит, и сумеет объяснить это другим. Сможет выражать злость приемлемыми способами, без вреда себе и окружающим. И, что немаловажно, он усвоит для себя разные варианты выхода из сложной ситуации.