

Как научить ребенка правильно выражать гнев.

Ребенку с раннего детства внушают, что злиться нехорошо, потому что человек, выражающий гнев, может не "вписаться" в социум. В результате, вместо того чтобы научиться проявлять свою злость адекватно, он привыкает подавлять ее. А любое подавленное чувство рано или поздно выплескивается наружу.

И часто люди, которые сдержанно ведут себя в обществе, дома превращаются в огнедышащие вулканы. Чтобы избежать этого и сохранить здоровье детей, необходимо учить их правильно выражать негативные эмоции и с наименьшими потерями выходить из сложных ситуаций. Как это сделать - подскажет педагог-психолог.



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 отстоять свое мнение. Например: женщина, обладающая спокойным характером, никак не могла завершить судебный процесс.

Каждый раз заседание откладывалось, а ее посылали за очередной справкой. Она безропотно соглашалась, тратила свое время, нервничала, добывая нужный документ, приносила его в суд и... ситуация повторялась. И так продолжалось три месяца. Постепенно раздражение росло и, наконец, превратилось в тот самый "праведный гнев", который вылился на всех участников судебного заседания, хотя и в абсолютно приемлемой форме. Процесс закончился в тот же день, и решение было принято в ее пользу.

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 себя вести 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.

Драчун и тихоня. Это непростое чувство - одно из базовых, полученных человеком в процессе эволюции. **В животном мире гнев необходим, чтобы выжить, справиться с врагом, стать вожаком стаи.** Однако в мире людей действуют другие законы.

Ко мне на консультацию пришли родители двойняшек Олега и Николая, мальчиков 6 лет. Дети были очень разные. Олежек любил рассматривать книжки, играл в спокойные игры, слушал маму, избегал активных спортивных игр, побаивался высоких лестниц, отдавал свои игрушки другим детям, даже если не очень этого хотел.

Коля, наоборот, игры предпочитал шумные и подвижные, протестовал при любом родительском замечании, дрался с ребятами в группе, если что-то не нравилось, заступался за брата, был заводилой в играх, на улице ничего не боялся. Естественно, взрослых беспокоил именно он. Хотя Олежек злился ничуть не меньше - но он привык сдерживаться и уже в 6 лет страдал головными болями.

Помощь требовалась обоим. И тому, и другому были непонятны причины их злости, они не умели адекватно проявлять ее. Ведь и драка, и полное сдерживание всех своих желаний - способы неэффективные. Братья не могли вербально выразить свои переживания.

Ощущения в теле подсказывают нам сразу, какое чувство на самом деле мы испытываем в той или иной ситуации

Для начала мы выясняли, какие ситуации вызывают раздражение, и что в каждой из них можно сказать. Не сделать, а именно **какие слова произнести в самом начале - пока раздражение не переросло в гнев.** Мы исследовали, где в теле "живут" разные чувства: раздражение, радость, грусть. Ведь ощущения в теле подсказывают нам сразу, какое чувство на самом деле мы

испытываем в той или иной ситуации. В ролевых играх были проиграны варианты нового поведения.

Родителям и воспитателям даны рекомендации. В отношении Коли: если случится эпизод драки, прежде всего, не использовать привычное "Ай-яй-яй, драться нехорошо". Реагировать по-новому: обозначить чувство ребенка и предложить другой способ его выражения. Например: "Я вижу, ты разозлился. Хотел сказать: "Не мешай мне играть (я не хочу давать игрушку и т. д.)"? В следующий раз так и скажи".

Рекомендации в отношении Олега: прекратить поощрение его "слишком хорошего" поведения. Если он отдает игрушку, а на лице - тоска, назвать его возможные чувства и предложить их адекватное выражение: "Я вижу, тебе хочется самому поиграть в эту игрушку. Не обязательно все отдавать. Можно сказать: "Я сейчас хочу играть сам. Может быть, дам потом". А также объяснить, что если на него нападают, нужно сказать громко и внятно: "Отстань от меня! Не трогай меня!".

Как перевести гнев в мирное русло

Обычно взрослые призывают детей вообще никогда 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 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 при условии, что взрослые ему их называют. Начиная с 2-2,5 лет название 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, страхи 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 произошедшую 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. Только присоединившись к чувствам ребенка, мы помогаем ему от них освободиться, успокоиться.

Когда ребенок сердится, он часто говорит о том, как хотел бы отомстить обидчику. Другой вариант поведения - искренняя вера в то, что жизнь теперь закончилась и выход только один - умереть. И то, и другое - показатели 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".

Таковыми 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. Иногда взрослые ошибочно думают, что дети способны логически разложить по полочкам произошедшее с ними. Но это возможно только в возрасте 7-9 лет и то при условии, что начиная с 2,5-3 лет ребенка учили устанавливать причинно-следственную связь событий. 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.

Рассмотрим пример. Воспитатель наблюдает следующую ситуацию. Лиза подходит к Маше и предлагает вместе поиграть с куклой. Маша отворачивается от нее к Свете. Лиза подходит с другой стороны - Маша

снова отворачивается. Лиза краснеет, кулачки сжимаются, и педагог успевает остановить ее в тот момент, когда кукла практически уже опустилась на голову Маши.

Действия родителя: шаг первый – мама/папа приобнимает Лизу и отводит в сторону со словами: "Похоже, ты сильно разозлилась". В ответ - молчание и сопение. Шаг второй - говорит девочке: "Да, очень обидно, когда ты хочешь играть с подружкой, а она с тобой - нет". Лиза, недоверчиво глядя исподлобья и тяжело вздыхая, отвечает: "Так обидно, что хочется даже ударить ее!".

Шаг третий: помочь ребенку выразить гнев адекватным способом.

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

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.

Можно попросить ребенка звуком и движением выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет дикий вопль, рычание, топанье ногами, швыряние мягких кубиков в стену. Рекомендуются также нарисовать свой гнев, а потом лист бумаги скомкать, порвать. Хорошо, если родитель сделает то же самое вместе с сыном или дочерью.

Шаг четвертый: обсудить случившееся.

Теперь стоит в спокойном тоне поговорить, что на самом деле задевает ребенка. Ведь всех, например, толкают на прогулке, 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.

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.

Подготовила А.Н. Никанорова педагог-психолог
по материалам журнала
«Справочник педагога-психолога»