

«КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКИМ ГНЕВОМ»

Дети, как и все люди, могут иногда испытывать чувство гнева. И это нормально. Вообще испытывать любые эмоции – это нормально. При этом чем младше ребёнок, тем больше он реагирует на ситуации эмоционально, а не рационально, логически. Так пока устроен его мозг. Тем не менее сильная злость ребёнка и сопровождающее её поведение (крики/побои/бросание предметов) часто ставят родителей в тупик: как себя вести?

Детям бывает трудно справиться с сильными эмоциями и обозначить словами своё состояние и недовольство, поэтому их можно и нужно этому учить. При этом родителям важно понимать, что «справиться» - это не то же самое, что «подавить» или «отрицать» эмоции. Задача близких взрослых – помочь ребёнку понять, что переживать гнев – это нормально, но нельзя выплескивать его на окружающих или произносить жестокие слова в приступе раздражения, а также совместно с ребёнком придумать социально-приемлемые способы выпускать пар.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ГНЕВА

Чаще всего у детей мы наблюдаем кратковременные вспышки гнева. Но, если такая «гневливая» особенность многократно повторяется, она закрепляется и может стать устойчивой особенностью личности ребенка.

Попробуем выделить некоторые признаки, которые скажут о том, что ребенок склонен к гневным реакциям:

- сердится по малейшим пустякам;
- использует угрозы в речи;
- обвиняет других в своем агрессивном поведении;
- злится в течение долгого времени;
- в его рассказах и рисунках присутствует тема насилия;
- не может выразить свои чувства;
- испытывая злость, может причинять боль себе (самоагрессия);
- не понимает отношения людей к гневу;
- во время приступов гнева не может остановиться, теряет самоконтроль;
- контролирует свое поведение после замечания (в большей степени взрослого).



КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА РЕБЕНКА В СОСТОЯНИИ ГНЕВА?

Когда идет речь о том, как отреагировать на сиюминутные гневные выпады малыша, можно предложить некоторые проверенные способы.

1. Проявите безразличие

Это самая простая и зачастую наиболее действенная реакция на неадекватное поведение ребенка.

Чаще всего дети капризничают, исключительно для привлечения внимания. Это сложно для родителей, особенно если ситуация произошла в общественном месте, где они чувствуют себя неловко. Но повторение такого безразличия в аналогичных ситуациях дает ребенку понимание того, что такой способ добиться своего не работает.

Очень важно при этом не забывать поощрять ребенка, если он успокоился сам

2. Не используйте активно запреты

Например, в магазине, когда ребенок требует, чтобы ему купили определенную игрушку, не стоит прямо говорить: *«Нет, эту игрушку мы покупать не будем, у тебя и так много таких игрушек».*

Лучше спокойным голосом предложите обсуждение ситуации: *«Знаешь, мне тоже эта игрушка понравилась, и я хотела ее тебе купить, но она оказалась такая дорогая, что всех денег, которые у меня, есть на эту игрушку не хватит».* Можно вместе с ребенком посчитать деньги.

3. Предлагайте альтернативу

Например, когда родители собираются с ребенком в магазин, можно сказать:

Мы собираемся в магазин, можем взять тебя с собой, но только при условии, что ты не будешь просить, чтобы мы тебе что-то купили, сегодня у нас нет такой возможности. Если же начнешь капризничать, нам придется ездить в магазин без тебя.

Это очень важный прием, благодаря которому ребенок научится понимать причинно-следственные связи своего поведения.

4. Переключите внимание ребенка

Применение этого способа требует большого творчества. Ведь для того, чтобы ребенок переключился, необходимо в самых обычных явлениях или предметах найти что-то новое или необычное.

5. Активное включение ребенка в свою истерику

Это важный способ преодоления вспышек гнева у ребенка, поскольку, когда ребенок в гневе, он не просто пытается таким образом добиться цели, но действительно испытывает эмоциональное напряжение.

Можно шутливо придумать вместе с ребенком название того, что с ним происходит: *«Да, наш добрый Саша превратился в злого дракона, который на всех бросается, кричит и выпускает дым.»*

Это поможет не раздражаться на него, а объединить свои усилия в борьбе с истерикой.

6. Покажите ребенку альтернативное авторитетное мнение

Этот интересный способ хорошо работает со старшими дошкольниками.

Если ребенок не хочет делать домашнее задание, учиться или ходить в школу, можно спокойно предложить отложить уроки и сходить, например, к строителям, чтобы узнать у них, нужно ли учиться, чтобы что-то строить.

Попробуйте смоделировать со строителями просто разговор:

- Привела вам работника, возьмете? А то он учиться отказывается.

- Возьмем. Цемент замешивать сможешь, а с «уровнем» работать умеешь?

- Нет, не умею.

- Ну, тогда нужно немного подучиться. Вот когда научишься этому, приходи.

7. Направьте накопившуюся энергию ребенка в другое русло

Много приемов работает на предотвращение ситуации выплеска эмоций или же, наоборот, возможности канализировать накопившуюся энергию в другое русло. Так, например, когда мы видим, что ребенок напряжен, не нужно дожидаться истерики, следует предложить выпустить гнев наружу.

Для этого можно:

- попросить ребенка кричать как можно громче. *«Мне кажется, что ты не во всю силу кричишь, ты можешь громче. Давай попробуем покричать погромче, покажем, как мы недовольны»;*
- предложить порвать бумагу, побить грушу, избить подушку, поиграть с песком, водой и использовать другие варианты выплескивания злости;
- предложить поиграть в спортивные игры, устроить соревнование.

8. Избавиться от гнева в зародыше

Это лучший выход, но, вместе с тем, это долговременная и кропотливая работа. Очень важно научить малыша понимать собственные эмоции, адекватно выражать свои чувства. В этом родителям поможет литература, рисование, театр и другие виды художественной деятельности. Но важно не забывать, что образцом поведения чаще всего выступаем мы с вами, родители.

Педагог – психолог Струкова Л.П.

