

Консультация «Гнев ребенка»

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 начинает думать, что с ним что-то не то, стыдится себя и, как следствие, впадает в еще большую злость. Однако в зависимости от темперамента и личностных особенностей кто-то злится в основном на себя, а кто-то – исключительно на окружающих. Что могут сделать родители, чтобы сын или дочь научились понимать, из-за чего они переживают, и цивилизованно выражать гнев?

Шаг первый: назвать вслух

Если ребенок пришел злой из школы или с улицы, то очень важно назвать вслух то, что вы видите: «По-моему, ты злишься на что-то или на кого-то». Школьник, во всем обвиняющий других, скорее всего, довольно быстро расскажет в красках, какие плохие люди его окружают. Ребенок, скрывающий переживания, может сразу не признаться в том, что произошло. К сожалению, это часто происходит из-за того, что он опасается родительского осуждения, так что придется приложить усилия, чтобы его «разговорить». Можно прямо сказать: «Я не буду тебя ругать. Просто вижу, что что-то произошло. И хочу помочь».

Шаг второй: присоединиться к чувствам ребенка

К сожалению, в большинстве случаев мы обходим этот важный момент и сразу переходим к советам. Потом, правда, очень удивляемся, что после наших во всех отношениях правильных рекомендаций вместо благодарности получаем вопль: «Ты меня не понимаешь!» Дело в том, что только присоединившись к чувствам ребенка, мы реально помогаем от них освободиться, успокоиться и открыться для конструктивного обсуждения. Когда ребенок сердится, он часто говорит о том, как бы хотел отомстить обидчику. Другой вариант поведения – искренняя вера в то, что жизнь теперь закончилась и выход только один – умереть. И то, и другое на самом деле являются показателями сильных переживаний.

Родителям стоит озвучить понимание этих сильных эмоций. Например: «Чувствуется, что ты так зол, что готов доставить обидчику много неприятностей». Или: «Когда попадаешь в неприятную ситуацию, да еще на виду у всего класса, 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 действительно задело и явилось причиной гнева. Ведь дети часто не очень понимают, что именно их так сильно разозлило.

Шаг третий: выразить гнев

Еще раз повторю, злость заложена в нас природой для того, чтобы человек мог 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, школьник начинает хуже учиться. Поэтому так важно вовремя «освободиться» от гнева и злости. Понятно, что драка, ругань, плевки, укусы – это запрещенные приемы. Однако важно, чтобы реальное действие было произведено. Можно попросить ребенка звуком и движением выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет дикий вопль, рычание, топание ногами, избивание подушки, швыряние мягких кубиков в стену. Рекомендуется также взять мел или карандаш в левую руку (или в обе) и нарисовать свой гнев, а потом лист бумаги скомкать, порвать. Здорово, если родитель делает то же самое вместе с сыном или дочерью. Если удастся действительно искренне позлиться, то ребенок быстро успокоится и будет готов к обдумыванию, как жить дальше.

Шаг четвертый: обсудить случившееся

Теперь стоит 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 так далее. Выявив истинные мотивы, можно найти способ их удовлетворения.

Важно также научиться выражать свою злость «законным способом». Можно, например, рисовать карикатуры на своего обидчика. Или найти в нем что-то по-настоящему смешное и рассказать с юмором об этом дома маме. Или еще раз вспомнить всю ситуацию и придумать, как она по-разному может закончиться.

Если такой схемы поведения придерживаться постоянно, то ребенок научится справляться с гневом. А также он будет понимать, что с ним, собственно, происходит, и сумеет объяснять это другим. Он будет уметь выразить злость приемлемыми способами, без вреда себе и окружающим. И, что немало важно, он усвоит для себя различные варианты выхода из сложной ситуации.

*Педагог-психолог МБОУ ЗАТО Видяево СОШ № 1
Цыганкова Д.Е.
(материал из журнала «Здоровье школьника», № 06, 2009*