

*Консультация
«Проявление злости и гнева
у ребёнка»*



Подготовила: Михеева Н.А.

Когда взрослые сталкиваются с проявлением злости и гнева у ребёнка, то считают это чем-то неправильным и ненормальным. Когда ребёнок открыто выражает свой гнев – мы, родители, не знаем, как реагировать.

Злость, гнев – это естественные человеческие чувства, которые все мы периодически испытываем. Эти чувства выражают эмоции, направленные против испытываемой несправедливости или как реакция на ситуацию, препятствующую в удовлетворении потребности.

Агрессия – это физические действия в адрес другого человека, выражающееся в нападении или угрозе нападения, связанное с эмоциями злости, страха, ярости и т. п.

Когда мы, взрослые, испытываем злость, гнев, раздражение – мы чаще всего знаем, что именно с нами происходит и как с этим можно справиться.

Мы можем свои чувства: выражать, подавлять, скрывать, рассказывать о них своим друзьям или близкими, мы можем пнуть от злости ногой диван, выкурить сигарету, встать под душ, ударить кулаком по столу, швырнуть вещь и т.д. и т.п.

Как правило, мы не проявляем агрессию в адрес других, т.к. знаем, что доставим им, тем самым, сильный дискомфорт, и поэтому используем разные другие способы справиться со своей злостью.

Дети, когда испытывают злость, не понимают, что с ними происходит, как это называется и что с этим делать. Они могут сказать: «Уйди отсюда», «Ты дурак», «Плохая мама», «Ненавижу тебя», «Я не буду с тобой дружить».



И очень редко ребёнок может сказать: «Я на тебя злюсь», если вы его никогда этому не учили.

Дети переживают жизнь «тотально», они всем своим существом находятся в настоящем моменте, они спонтанны и искренни в

проявлении своих чувств, живут «здесь и сейчас» и часто находятся во власти эмоций.

Очень важно, чтобы родители не запрещали ребёнку проявлять чувство злости (да и любые другие чувства тоже), не стыдили его за это и не ругали, а, наоборот, помогли ему.

Зачастую взрослые адресуют детям вредные послания. Попробуем разобрать их.

Вредное послание №1. «Перестань это испытывать»

Иногда нам хочется остановить эмоции ребёнка, поэтому на автомате используются фразы «не психуй», «перестань», «прекрати», «хватит ныть», «не злись», «не расстраивайся» - все эти фразы предлагают ребёнку перестать чувствовать, тогда у ребенка 2 варианта: выразить эмоцию или подавить её, спрятать вглубь себя, что является очень вредным.

Наша задача не закрывать эмоции внутри, а помочь ребёнку выразить свою эмоцию экологичным способом. В этом могут помочь следующие фразы:

- 1. Я вижу, что ты очень злишься.**
- 2. Тебя, похоже, это очень разозлило.**
- 3. Ты так сильно злишься, что тебе хочется...**
(кричать/кидать/топать...)

Вредное послание №2. «Успокой себя сам»

Взрослые думают, что ребёнку достаточно захотеть и он может взять себя в руки: «Успокойся», «Возьми себя в руки», «Сколько можно злиться?». Но ребёнок, попадая в сильную эмоцию, не может сам себе помочь.

Чтобы он этому научился нам нужно дать ему пример:

- 1. Я вижу, как ты сильно злишься. Когда я злюсь я представляю, что задуваю свечи на торте! Давай попробуем вместе.**
- 2. Ты так сердишься! Попробуй мне об этом сказать словами. Скажи мне: «Мама, я очень сержусь, потому что...».**
- 3. Да ты сейчас злишься на 90 баллов из 100! Давай попробуем вместе успокоиться (и предлагаете ребёнку варианты)**

Вредное послание №3. «Затихни»

Когда крики ребёнка нет сил выдержать и не знаешь, как ему помочь, кажется, что если приказать замолчать, то всё закончится: «хватит орать», «перестань кричать», «замолчи», «я устала слышать твой крик» и т.д. но такими фразами мы никак не поможем ребёнку.

Поэтому:

1. Тебя очень разозлило то, что (попытайтесь назвать причину злости).
2. Ты так кричишь, потому что хочешь, чтобы я...(назовите, чего хочет от вас ребёнок).
3. Когда ты злишься, тебе хочется кричать. Мне тоже это помогает успокоиться. Давай вместе покричим какое-нибудь смешное слово, например, «автипулятка».

Вредное послание №4. «Меня всё достало»

Когда взрослый на взводе, у него могут вырваться такие фразы: «достал уже», «как же ты мне надоел своими истериками», «как ты меня бесишь», «мне надоело на это смотреть», «ты издеваешься?» Это свидетельствует о том, что мы тонем в своих эмоциях, забывая об эмоциях ребёнка, который осознаёт, что даже взрослый не может вынести его злость и помочь ему. Поэтому важно вернуться в то состояние, из которого вы способны выдерживать эмоции ребёнка.

1. Я уже тоже закипаю! Сейчас я успокоюсь. И тогда смогу помочь тебе!
2. Я на пределе! Ещё немножко и я взорвусь. Мне необходимо успокоиться. Я сейчас попью воды, и мы продолжим разговор.
3. Похоже, что мы с тобой вместе злимся. Ты из-за того, что хочешь эту игрушку. А я из-за того, что мне стыдно перед людьми. Давай отойдём в спокойное место и придём в себя.

Вредное послание №5. «Удались»

Когда взрослые обижаются, злятся на детей, могут сказать: «всё, я не буду с тобой разговаривать», «отстань от меня», «иди в другую комнату и успокойся и пока не успокоишься, не выходи».

Эти фразы вредны, потому что ребёнок попадает в изоляцию, несёт наказание за то, что он чувствует, а ему в это время нужна наша поддержка.

Поэтому:

1. Я сейчас тоже начинаю злиться. И мне хочется побыть одной, чтобы успокоиться! Потом мы поговорим.
2. Я вижу, ты сильно злишься. Я буду здесь рядом, пока ты не успокоишься, чтобы поддержать тебя.
3. Иногда человеку, который злится необходимо побыть одному. Я выйду за дверь и буду там. Если захочешь, чтобы я к тебе пришла, скажи мне. Я знаю, как иногда бывает сложно успокоиться.

4. Если жёлтый – это легкое раздражение, оранжевый – средняя злость, красный – ярость, то я уже приблизилась к красному! А у тебя какой цвет? Как ты думаешь, что нам сделать, чтобы вернуть спокойствие?

Вредное послание №6. «Удались»

Когда взрослые начинают обвинять: «как тебе не стыдно так себя вести», «как ты смеешь, я твоя мама», «как ты со мной разговариваешь?», «разве можно так со мной разговаривать?», «что за выходки?», «что ты себе позволяешь?», «что за поведение?». Главная опасность этих фраз, что они не разделяют чувства ребёнка, который начинает думать, что он плохой, раз испытывает злость, что с ним что-то не в порядке. В результате ребёнок может начать подавлять злость. Поэтому:

1. Я вижу, что ты сильно сердишься из-за того, что я ... (обозначить причину). Мне обидно слышать такие слова. Ты можешь просто сказать мне:» Мама, я злюсь!»
2. Иногда я тоже злюсь, но не надо пинать кошку! Давай вместе попробуем... (предложить альтернативу).
3. Я вижу, что ты злишься. Но я не могу тебе позволить меня ударить! Это недопустимо. Ты можешь сказать мне словами (или предлагаете другую альтернативу).

Вредное послание №7. «Ты ужасен»

Когда взрослые начинают говорить «ты ведёшь себя ужасно!», «на тебя все смотрят», «так нельзя», ты что больной/ненормальный?», «противно смотреть на твои сопли и слёзы», ребёнок чувствует, что его не принимают, что он недостаточно хорош. Самое печальное, что это может в итоге привести к тому, что ребёнок в целом будет злиться чаще и тогда получится замкнутый круг.

Поэтому:

1. Ты сейчас сильно злишься. И я понимаю тебя. Но недопустимо кидать в других детей свои игрушки. Я не могу тебе этого позволить.
2. Ты очень хочешь игрушку и поэтому решил кричать и плакать, пока я её не куплю. Ты очень злишься. Мне жаль, что я не могу сейчас её купить.
3. Я вижу, что сестрёнка тебе мешает играть! И ты сердишься! Но я не разрешаю тебе кидать в неё машинки. Ты можешь сказать ей громко «нет» или позвать меня. Я тебе помогу.

Вредное послание №8. «Ты об этом пожалеешь»

Когда взрослые идут на шантаж и угрозы: «больше не буду ничего тебе покупать», «ты ещё попросишь у меня что-нибудь», «если не перестанешь, будешь без мультиков», «ещё раз такое услышу, получишь по губам», «так, моё терпение лопнуло». Это крайне вредно, так как взрослые требуют от ребёнка не показывать свои эмоции. Он будет их подавлять, а затем они, накопившись, вырвутся наружу с большей силой.

Поэтому:

- 1. Ты злишься, но хлопать дверь нельзя. Ты можешь... (предложите другой способ выразить злость)**
- 2. Я вижу, что ты сердишься. И поэтому делаешь так (описываете его нежелательное поведение). Знаешь, когда так делают, я тоже начинаю злиться. Давай сначала успокоимся, а потом решим, что нам делать дальше.**
- 3. Ты злишься, потому что хочешь съесть ещё одну конфету! Ты их очень любишь, я знаю. А я не могу тебе её дать. Я мама и пока что я отвечаю за твоё здоровье. Если бы дети сами решали, сколько они съедят конфет, ты, наверное, съел бы сегодня штук 100!**

Как мы видим, альтернатива вредным посланиям есть. Эти фразы не волшебные, но они настраивают ребёнка на осознание своих эмоций, на их проживание! Наша цель не сделать так, чтобы ребёнок быстро перестал испытывать то, что он испытывает. Главное - успокоить ребёнка. Не заставить перестать чувствовать, а помочь ему пережить эту эмоцию, стать для него поддержкой и помощником в этом процессе!



Каждый раз, когда вы видите, что ребёнок злится, озвучивайте его чувства, показывайте понимание и поддержку и предлагайте ему какой-

нибудь из вариантов, научив ребёнка перенаправлять свою злость на другие неодушевлённые объекты, то есть, выражать её приемлемыми способами.

Предложите ребёнку варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость: «Когда ты очень злишься, бить других нельзя, можно сделать вот что (на ваш выбор):

Давай мы с тобой:

- поколотим подушку руками!
- покидаемся подушкой!
- попинаем подушку ногами!
- покидаем мягкие игрушки (в корзину, на пол, на диван).
- будем мять в комок листы бумаги! (обычные листы формата А4 резко сминаются в комок за 1 секунду).
- покидаемся бумажными комками в стену или друг в друга!
- порвём бумагу!
- будем обзывать овощами:

«Ты – баклажан! Твоя очередь!», «Ты – морковка», «Ты – капуста!».

- нарисуем того, на кого ты злишься и потом его зачирикаем.
- слепим того, на кого ты злишься, а потом его раздавим.

Все это нужно не просто сказать, а обязательно продемонстрировать ребёнку, показывать, как это делать и вовлечь его в процесс.

Скорее всего, со временем, у него появится свой любимый способ и он сможет справляться это без вас.

Таким образом, вы помогаете ребёнку выплеснуть напряжение, разрядить свою негативную эмоцию и при этом он не причинит вред себе, взрослым или другим детям.



Вы показываете, что уважаете чувства ребёнка, но при этом устанавливаете определённые ограничения на их проявление. Вы запрещаете агрессию, но помогаете ребёнку другими путями справляться с чувством злости и проявлять его.

