Как научить детей контролировать гнев

Педагог-психолог
Понидельникова Татьяна Викторовна

Вы можете научить ребенка понимать и контролировать “негативные” эмоции.

Когда ребенок злится, его непосредственная реакция – дать тумаков. Это желание вполне естественно, но, если ребенок собирается жить в обществе, с ним нужно что - то делать.
Когда родители вмешиваются в жизнь своих детей, их цель – помочь ребенку понять, как правильно себя вести во взрослом мире. Задумайтесь на минуту: существует ли идеальный способ контролировать гнев? Главное – сохранять равновесие. Если вам что-то не нравится, нужно сказать об этом – уверенно, вслух и как можно раньше – пока вам не захочется принимать насилие. Гнев и насилие – не одно и то же. Человек прибегает к насилию, если не умеет контролировать свои действия.
Взрослый человек умеет сдерживать гнев так, что его проявления не наносят вред и не оскорбляют окружающих. Если ребенок редко злится, его могут посчитать слабаком, и другие дети начнут им помыкать или использовать. Если он впадает в ярость слишком часто, его возненавидят и навесят ярлык драчуна. Вы должны показать детям, как достигнуть идеального баланса – это потребует многих лет практики, начиная с возраста одного года.

ОПРЕДЕЛИТЕ УРОВЕНЬ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ» СВОИХ ДЕТЕЙ

Положение ребёнка в семье (старший, младший, единственный ребенок)
Как ребёнок проявляет гнев **0** никак **1** впадает в истерику, проявляет агрессию и физическое насилие **2** спокойно, уверенно на словах объясняет причины недовольства
Как ребенок проявляет грусть **0** никак **1** хандрит или впадает в ярость **2** откровенно признаётся, что ему грустно, плачет и хочет обнять
Как ребенок проявляет страх 0 никак 1 замыкается в себе или нападает, ругается **2** вслух признается в своих страхах и не боится рассказать о них
Как ребенок проявляет радость **0** никак **1** ведет себя по – дурацки, легкомысленно, возбуждённо **2** признаётся, что ему весело, поет, танцует, обнимается, смеется

Теперь сложите баллы и определите уровень “эмоциональной грамотности”. Максимальное количество баллов - 8. Если показатель равен 6 и меньше, есть над чем поработать!

Теперь вы сами видите, с какими эмоциями у ваших детей возникают проблемы.

Подбодрите ребенка, позвольте ему высказаться, что он на самом деле чувствует и почему. Маленькие дети могут нарисовать картинку или объяснить, что у них на душе с помощью “веселых” и “грустных” рожиц. Проявите нежность и заботу.

Может, и вы начнете лучше разбираться в своих чувствах и на собственном примере покажете детям, как быть честным с самим собой и найти безопасный способ выражения эмоций.

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

- Объясните, что необходимо выражать гнев словами, а не насилием. Дети должны вслух произнести, что они в ярости и рассказать, почему.
- Помогите ребенку найти взаимосвязь между эмоциями и причинами их возникновения. Поговорите с ним, выясните, что спровоцировало вспышку гнева. Маленьким детям иногда нужно помочь “вспомнить”, что же пошло не так. “Ты злишься на Диму, потому что он взял твою машинку?” “Тебе надоело ждать, когда я закончу разговор?” Очень скоро дети сами смогут объяснить, чем они недовольны и почему, вместо того, чтобы сразу переходить к импульсивным действиям.
- Ребенок должен знать, что вы готовы его выслушать и принять во внимание его чувства (но это не значит, что всё будет так, как он хочет). «Я понимаю, почему ты злишься. Я тебя не слушала. Но теперь слушаю.” Или: «Знаю, ты уже устал стоять в очереди, и я тоже, но что мы можем поделать? Может, придумаем занятия поинтереснее, чем мучить маленького братика?”
- Прямо скажите, что насилие – неприемлемый способ выражать гнев. Сразу же пресекайте все попытки после каждой драки, анализируйте негативные последствия и настаивайте на том, чтобы ребенок исправил свою ошибку (т.е высказал недовольство вслух, на
- словах!)
- Дети должны говорить, чего они ХОТЯТ. Очень часто ребенок начинает хныкать и жаловаться, потому что чего-то НЕ хочет. Настройте его на позитивный взгляд. (- Он меня бьет. - Скажи ему громко, при всех, чтобы так больше не делал. - Маша отняла мой велосипед. - Попроси ее вернуть немедленно. Скажи, что это твой велосипед, и он тебе нужен прямо сейчас.)

• Будьте примером для своих детей. В сложных ситуациях ребенок, скорее всего, будет делать то, что вы делаете, а не то, что вы говорите. Дети лучше научатся контролировать гнев, если вы умеренно проявляете свои эмоции, а не всегда улыбаетесь, ведете себя разумно и сдержанно. Ребенок должен понимать, что его родители - тоже из крови и плоти.

Можно сильно злиться на детей, при этом не унижая их и не прибегая к насилию. Не забывайте о том, что эмоции нужно выражать прямо и непосредственно. Ребенку может потребоваться какое-то время, чтобы научиться справляться с гневом. Радуйтесь, что он демонстрирует хоть какие-то сдвиги в этом направлении – не пытается ударить другого ребенка или вас, а громко произносит: “Я разозлился!“ Даже некоторые взрослые на такое не способны – поэтому считайте, что добились огромных успехов.

ПОКОНЧИМ С ИСТЕРИКАМИ!

Крайнее проявление гнева – *истерика.*

Устраивать истерики дети учатся случайно. В возрасте от восемнадцати месяцев до двух лет ребенку приходится многому научиться - переживать разочарование, ждать, смиряться, когда отвечают “нет”. Когда ребенок впервые в жизни закатывает истерику, сила собственного гнева поражает его – он полностью теряет над собой контроль, и испытывает нечто, что раньше ни с ним, ни с вами никогда не случалось. Иногда все происходит так внезапно, что сам ребёнок напуган до смерти! “Что это было?” – спрашивает он сам себя, плачет и просит у вас утешения. С этого самого момента маленькие дети начинают понимать, что они делают и полностью контролируют свои эмоции. «Вот, смотри, я кричу во все горло, так-так, падаю на асфальт… немного соплей для достоверности …здорово, все получилось!“

Зачем ребенку так себя вести? Частично он испытывает облегчение, выпустив недовольство. Но основная мотивация любого малыша – произвести незабываемый эффект на взрослых! Ведь если устроить истерику, взрослые смущаются, пугаются, становятся напряжёнными и иногда исполняют все твои желания! Таким

образом, истерики, как крайнее проявление гнева и разновидность эмоционального шантажа, могут войти в привычку.

КАК БОРОТЬСЯ С ИСТЕРИКАМИ?

- НЕ ПООЩРЯЙТЕ ИСТЕРИКИ. Самый первый и самый важный шаг – принять твердое решение. Ваш ребенок никогда не получит то, что он хочет, в результате истерики. Может, в прошлом вы пытались откупиться от него, чтобы он замолчал, но больше этого не произойдет.

- ЗАЙМИТЕСЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТОРОНОЙ. Если истерика началась, делайте все что нужно, чтобы ее прекратить. Некоторые не обращают на детей внимания и уходят (хотя это трудно сделать), другие хватают за шкирку и относят в комнату или в машину. Выбор зависит от вас или от ситуации. Гораздо более важно предотвратить последующие истерики, что приводит нас к следующему этапу…

- РЕБЁНОК ДОЛЖЕН БЫТЬ НАКАЗАН. Когда истерика закончится, не оставляйте всё, как есть. Ваш ребенок должен понять, что так выражать гнев просто нельзя. Когда вы и ваш ребенок успокоитесь, настанет время проучить его. Пусть сидит у себя комнате, стоит у стены или ждет, пока вы оба вернетесь из супермаркета. Ребенок должен столкнутся с ситуацией лицом к лицу и извиниться, сказать, что вывело его из себя, что он сделал неправильно. Можно придумать практическое наказание, если он закатил действительно жуткую истерику, или если это происходит не в первый раз – отнять игрушку, запретить смотреть телевизор и т.д.

- ПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ. Истерики - верный показатель того, что родители и дети переживают слишком сильный стресс. Хотите, чтобы ваша жизнь стала легче - тогда проследите, какие именно ситуации вызывают недовольство у вас и ваших детей. Сделайте все возможное, чтобы свести такие случаи к минимуму. Если ваши дети не любят долго ходить по магазинам, идите сами, а детей оставьте с няней, или сократите время пребывания в магазине, чтобы ребенок привык быть с вами, но не рассчитывал на ваше внимание. Предусмотрите заранее те случаи, когда будете заняты или слишком раздражены, чтобы детям было чем заняться и с кем поиграть час или два.