

Как научить ребенка цивилизованно выражать гнев

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 отстаивать 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 обзываться, плевать. Подростки и взрослые часто сдерживаются и даже улыбаются несмотря на бушующие внутри эмоции, а могут вести себя, 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.

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.

Как перевести гнев в мирное русло

В норме к 7-8 годам большинство школьников уже прекрасно понимают, что выражать свою злость в общественных местах не очень хорошо. Они уже прошли через стадию ролевой игры (с 4 до 6-6,5 года) и на перемене могут скинуть лишнее напряжение через подвижные игры. Поэтому чаще активные неконтролируемые всплески гнева можно наблюдать в основном у детей с неврологическими диагнозами, которые приводят к более замедленному созреванию коры полушарий мозга и всех связей (например, межполушарных), следствием чего бывают проблемы с контролем своего поведения. Педагогически запущенные или не посещавшие дошкольные учреждения дети тоже могут вести себя не совсем адекватно. Дети с неврологическими особенностями часто нуждаются в медикаментозной поддержке и/или дополнительных занятиях, помогающих ускорить созревание всех важных

связей в мозгу. Нужно понимать, что в таких случаях без дополнительной работы других специалистов одному учителю или школьному психологу не справиться.

Обычно взрослые призывают детей вообще 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, как следствие, 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 года называние 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, страх и 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.

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». Такими 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. 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.

Шаг третий: помочь ребенку выразить гнев адекватным способом. Еще раз отметим: злость заложена в нас природой для того, чтобы мы могли себя защитить в случае опасности.

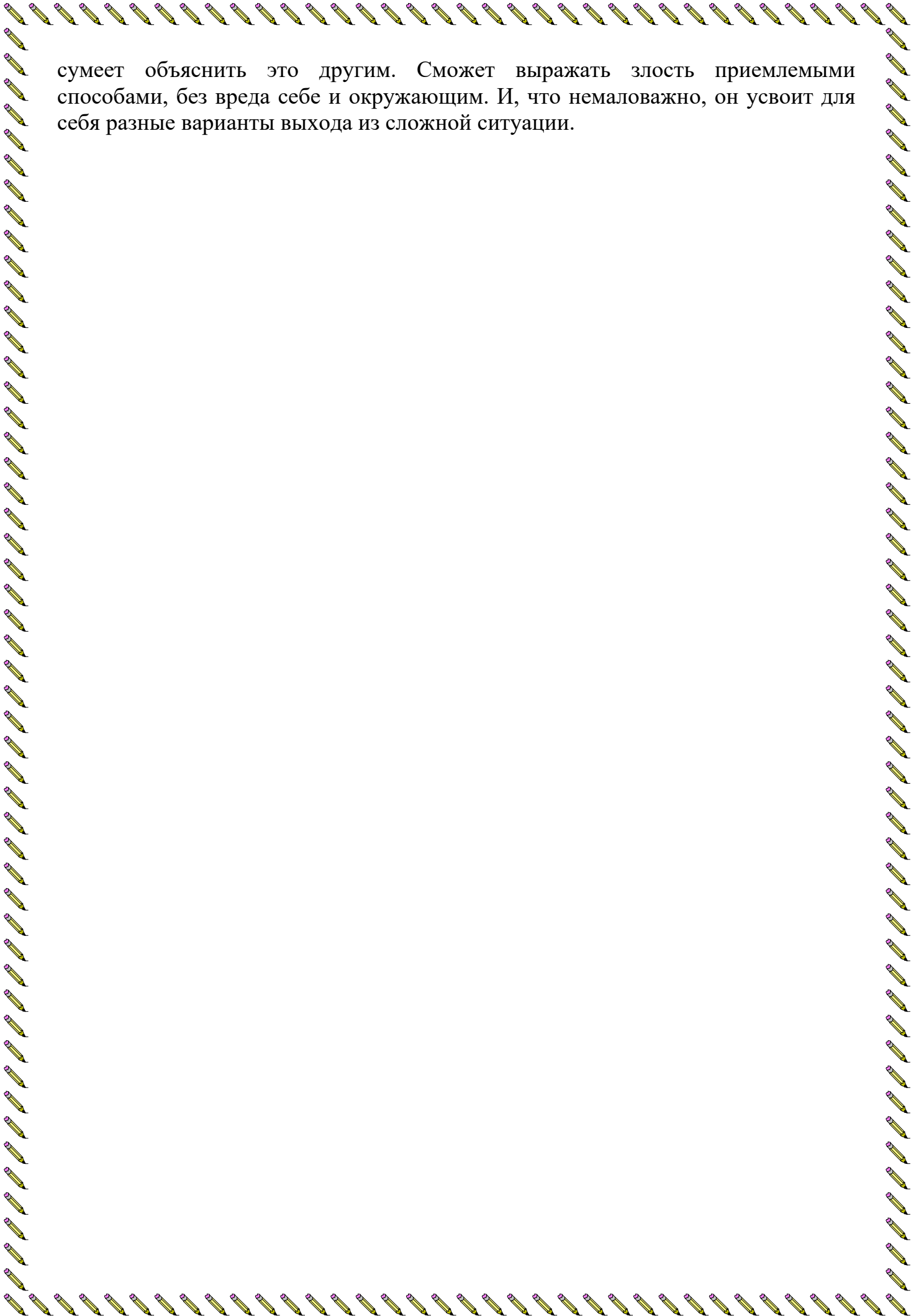
Если постоянно ее сдерживать, то нерастраченное напряжение накапливается в определенных зонах тела, образуя мышечные зажимы, спазмы.

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. Однако важно, чтобы было произведено реальное действие. Можно попросить ребенка звуком или жестом выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет дикий вопль, рычание, топание ногами, избивание подушки, 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. Если удастся действительно искренне позлиться, то ребенок быстро успокоится и будет готов подумать, 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 т.д. Выявив истинные мотивы, можно найти способ их удовлетворения. Рассмотрим на примере как работает эта схема.

В каждой семье и в каждом классе может быть свой «законный» способ проявления злости. Помимо вышеизложенных вариантов можно, например, рисовать карикатуры на своего обидчика. Или найти в нем что-то по-настоящему смешное и с юмором рассказать об этом дома маме. Или еще раз вспомнить всю ситуацию и придумать разные варианты ее завершения.

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.