

Как помочь ребенку справляться со своим гневом?

(рекомендации родителям)

Педагог-психолог Л.П.Любчак

Неоднократно к психологам обращаются за помощью родители со следующим запросом: «Воспитатель в детском саду (учитель в школе) жалуются на моего ребенка, что он ведет себя агрессивно. Я и сам это замечаю, но что с этим делать?» На самом деле, проблема детской агрессивности актуальна в настоящее время. Что можно посоветовать родителям в таком случае?

1. **Попробуйте понять причину неконтролируемого гнева ребенка** (то, что сейчас модно называть агрессией). А причины могут быть разными. Если это ребенок приемный, то возможно это выход его психологической травмы, полученной в раннем детстве. Возможно, ребенок не умеет выстраивать отношения с детьми по-другому, с ним не играют, он чувствует себя одиноко и выражает себя таким образом. А может он лишь воспроизводит то поведение, которое видел где-то и оно его впечатлило. Бывает, у ребенка слабо развита саморегуляция ввиду малого возраста. Понимание причины агрессивного поведения помогает более точно наметить пути работы с ним и снимает, в определенной мере, напряжение с родителей, чувство вины.
2. **Надо быть внимательным к потребностям ребенка.** Мальчик или девочка, обижающий других, сам отчаянно нуждается в любви, в её конкретных проявлениях. Такому ребенку надо уделять много внимания, ласки. Рекомендуем родителям взять себе за правило: сидеть в обнимку с ребенком не менее полчаса в день. И в течение дня ласково прикасаться к ребенку не менее 10 раз. Также импульсивному ребенку, склонному к агрессии, очень важно слышать от родителей, что его любят. Любят всегда, без всяких условностей. Даже, когда он ведет себя плохо, родители отругают, накажут, но при этом любят. Как только потребность ребенка в любви будет удовлетворяться, - большая часть проблем с неконтролируемым гневом отпадёт сама собой.
3. **Важно учить ребенка осознавать свои чувства и проговаривать их.** Для этого с раннего возраста надо спрашивать о чувствах? Ты сейчас злишься? Ты расстроился? Ты обиделся? Ребенку надо научиться обращать внимания на свои чувства и высказывать их. Например: «Я злюсь на Мишу, потому что он не хочет со мной играть!», «Я очень рад, что ты мне купила эту игрушку!». Для этого надо и самому проговаривать свои чувства: «Меня раздражает, когда дети не убирают за собой игрушки!». Когда человек осознает свои чувства, и тем более, проговаривает их – ему гораздо легче держать свой гнев или любые другие эмоции под контролем.
4. **Ребенок должен знать, что делать, чтобы в состоянии гнева не побить кого-то и не оскорбить его.** Можно научить ребенка, когда хочется кого-то побить – незаметно сжимать кулачки крепко-крепко, поддержать их так 3-4 секунды и разжать, повторить три раза. Или применять многим известный способ – считать про себя до десяти. А может – просто отойти подальше от того, кто вызывает гнев.

5. **Ребенка надо научить выражать свой гнев (также, как и другие эмоции) социально приемлемым образом.** Если человек научится сдерживать свои эмоции, но не научится правильно от них освобождаться, то это может грозить эмоциональным срывом, или психосоматическими заболеваниями. Как можно выплескивать свой гнев, не навредив окружающим?

- через резкие движения, удары, но наносимые не человеку, а подушке или резиновой груше;

- через физическую работу или мышечную нагрузку (кидать снег, колоть дрова, делать отжимания, приседания, походить, побегать);

- нарисовать свою злость и порвать лист с ее изображением на множество мелких кусочков;

- «эффект пустого стула» - представить, что человек, объект твоего гнева сидит перед тобой, и ты можешь нелицеприятно всё высказать воображаемому человеку, а на самом деле - пустому стулу.

- можно написать письмо человеку, где также прописать все свои чувства и эмоции, но его не отправлять, а порвать;

- если обидчик – близкий человек, с которым ты бы хотел и дальше поддерживать хорошие отношения, то с ним надо проговаривать свои эмоции: обиду, злость, гнев. Он может и не догадываться, что какие-то его слова или действия вызвали у тебя такие эмоции.

5. **В некоторых случаях, повышенная импульсивность и агрессивность могут быть вызваны особенностями развития нервной системы** (по причине родовой травмы, например, или психологической травмы в раннем возрасте). Помощь родителя такому ребенку должна состоять не только из обучения навыкам управления эмоциями, но и **медикаментозными средствами**: ноотропы, витамины, помогающие нервной системе правильно работать. Естественно, их надо принимать по рекомендациям психиатра или педиатра.

Уважаемые родители, помните, что теория, не подкрепленная практикой, может не дать никакого результата. Помогайте ребенку осознавать свои эмоции и правильно их отреагировать не от случая к случаю, а **систематически**. Показывайте ребенку **на своём примере**, как себя правильно вести, когда ты гневаешься. Не опускайте рук, если не видите сразу результата. На формирование хороших навыков нужно время. Если вы будете последовательно работать над тем, чтобы ребенок научился контролировать свой гнев и выражать его приемлемым способом, то **обязательно добьётесь успеха** и заложите хороший фундамент на всю последующую жизнь ребенка.

Терпения вам и удачи, дорогие родители!