

Как научить ребенка цивилизованно выражать гнев

Гнев - сильное и неоднозначное чувство. Считается, что злиться — плохо, так как это приводит к дракам, обидам, ссорам. Однако, не зря существуют выражения « праведный гнев», «спортивная злость».



Подобные переживания часто необходимы, чтобы справиться с трудной жизненной задачей или отстоять свое мнение. Гнев может иметь и позитивный эффект — он мобилизует внутренние силы организма.

Как перевести гнев в мирное русло:

Шаг первый: изучите состояние ребенка. Это важно, так как ребенок учится распознавать свои чувства при условии, что взрослые называют ему их.

Шаг второй: присоединитесь к чувствам ребенка. Только присоединившись к чувствам ребенка, вы поможете ему от них освободиться, успокоиться. Говорите в таких ситуациях, что понимаете сильные эмоции ребенка. Например: «Чувствуется, как ты зол, что готов доставить обидчику много неприятностей». Такими комментариями, с одной стороны, вы показываете ребенку свою готовность выслушать и помочь, а с другой — расширяете его представление о том, что конкретно задело и стало причиной гнева.

Шаг третий: помогите ребенку выразить гнев адекватным способом. **Помните: если постоянно сдерживать гнев, то нарастающее напряжение накапливается в определенных зонах тела, образуя мышечные спазмы, зажимы.** Можно попросить ребенка звуком или движением выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Можно попросить ребенка нарисовать свой гнев, а потом лист бумаги

скомкать или порвать.

Шаг четвертый: обсудите случившееся. Спокойно поговорите с ребенком о том, что его задевает. Обычно за сильными эмоциями стоят переживания, связанные с собственной неуверенностью, желанием быть лидером. Выявив истинные мотивы, можно найти способы их удовлетворения!

Если такой схемы поведения вы будете придерживаться постоянно, то ребенок научится справляться с гневом.

