

Приступы гнева и как их преодолеть

Вспышки гнева у маленьких детей

Гнев детей – вещь обычная. Вряд ли найдется ребенок, не проявивший ни разу недовольства, раздражения или ярости. Вспышки гнева и сопровождающее их агрессивное поведение может проявить себя очень рано, в возрасте двух-пяти лет: ребенок кусается, грубо толкается, пытается ударить ногой, угрожает, ломает чужие игрушки, унижает других детей, издевается над ними, дразнит до слез. Гневом дети реагируют на конфликты, лишения, на угрозы вторжения в свой мир, свой порядок, на чрезмерные, с их точки зрения, требования. Очень часто гнев сопутствует ревности, зависти, обиде, переживанию невозможности добиться желаемого. Гнев малыша вспыхивает мгновенно, протекает стремительно и настолько плохо контролируется, что часто выбивает из колеи и родителей, и самих детей. Чувствуя себя беспомощными перед бурными вспышками недовольства, родители пытаются каким-либо образом утихомирить ребенка, чаще всего награждая его шлепками. То есть, в тот самый момент, когда у *родителей* *появляется* *уникальный шанс продемонстрировать, что такое самоконтроль* и как нужно правильно гневаться, - они решительно отказываются от этого шанса в пользу репрессий.

После вспышки гнева ребенок нуждается в помощи, чтобы вновь обрести самоконтроль

Если ребенок впал в состояние гнева, важно, чтобы родители сохраняли спокойствие. Даже после сильной вспышки ярости дети довольно быстро разряжаются и становятся прежними. А вот родителям вернуться в нормальное состояние сложнее. Когда эмоциональная вспышка у ребенка пройдет, его стоит поддержать (“Представляю, как тебя разозлило, что...”) и помочь ему переключиться с агрессивного поведения на более спокойное. Некоторым детям помогает простое чирканье карандашом или раскрашивание бумаги, другим – необходимо спокойно посидеть на руках у родителей. Ребенок может захотеть остаться один, или у него появляется потребность в физической разрядке (ударить ногой по футбольному мячу, нокаутировать диванную подушку и т.д.).

После случившегося можно даже с трехлетним ребенком обсудить, что и почему произошло. Скажите ему, что каждый человек иногда чувствует гнев. Но те способы, которыми он его выражает, не всегда приемлемы (“Твой брат взял твои кубики, а ты разозлился и разрушил его крепость. Разве это тебе помогло?”).

Не всегда удастся предотвратить причины, которые могут вызвать гнев. Поэтому ребенка необходимо научить простейшим приемам саморегуляции – они позволят ему не реагировать импульсивно.

Можно предложить ребенку громко произнести несколько раз: “Я сердит!”. Можно рассказать ему сказку о том, как злая волшебница повсюду рассылает своих бессердечных и злых воинов-невидимок, которые сеют между людьми вражду, ненависть и зло, желая, чтобы всем вокруг было

плохо. Такой воин-невидимка может незаметно проникать в человека, и тогда он из доброго и справедливого, вдруг, превращается в злого, жестокого и драчливого забияку. Окончание сказки может быть примерно таким: “Как только ты заметишь, что ты – это не ТЫ, а разбушевавшийся злой воин-невидимка, бери скорее прутик прогоняй его, приговаривая: “Уходи, уходи отсюда прочь! Я добрый, я справедливый! Передай своей волшебнице, что ей меня не победить!”.

Такие приемы помогают отвлечь внимание ребенка от конфликта, удержать его от импульсивной агрессивной реакции, перенаправить негативные эмоции на отрицательного героя, сохранить у ребенка самоощущение: “Я хороший!”. Заметив, что ребенок раздражен, напомните ему, как и что он должен делать. Помогите ему научиться владеть собой.

Ребенку нужно знать, как переживают гнев родители.

Даже самый благоразумный человек иногда теряет самообладание. Если случилось так, что кто-то из родителей “вышел из себя”, ему лучше удалиться и дать себе небольшую передышку, чтобы успокоиться. Вернувшись к ребенку, следует постараться объяснить ему, из-за чего произошла вспышка, признать, что такой способ выражения чувств неверный, и извиниться. У детей проявления гнева, в большей мере, связаны с их темпераментом. Некоторые дети выходят из себя быстрее, чем другие, некоторые довольно долго не могут понять, что они переживают гнев. Но все дети могут и должны научиться выражать гнев таким способом, который не вредил бы не им, ни кому-либо другому.

Отчего случаются приступы гнева?

Жестокость детей – явление совсем не редкое. Проявления агрессии часто сопутствуют детским взаимоотношениям. Едва ли не каждый второй ребенок сталкивается с разными формами жестокости в детском саду, школе, во дворе... Почему эти ангельские, чистые, невинные создания так отчаянно жестоки?

У жестокости много корней. Генетических, физиологических, экономических, социальных. Среди причин – и то, что дети видят жестокость дома или по телевидению. Но никогда причиной жестокости не является только что-то одно.

Вспышки гнева становятся все более серьезной проблемой по мере того, как дети взрослеют. У большинства двухлетних детей речевые навыки ограничены, и их действия часто импульсивны; то, что ребенок в два-три года теряет контроль до десяти раз в день – нормально, но если такое поведение наблюдается у шести-семилетних детей, родителям необходимо насторожиться.

Грубое обращение с ребенком, жестокость по отношению к нему, повышают вероятность того, что ребенок и сам станет грубым и жестоким. Так что, *родители, которые контролируют и дисциплинируют своих детей, практикуя физические наказания, создают опасную ситуацию. Ребенок*

учится тому, что физическое воздействие- это способ, с помощью которого можно заставить другого делать то, что ты хочешь.

Повседневная агрессия маленьких детей – тревожный сигнал для родителей

Многие родители не в состоянии признать, что поведение их детей жестокое, особенно, если это касается мальчиков (“Мальчик, есть мальчик!”). Однако принадлежность ребенка к мужскому полу отнюдь не означает, что к нарушениям поведения у мальчиков нужно относиться легкомысленно.

Некоторые родители не придают значения вспышкам гнева маленьких детей, предполагая, что ребенок это “перерастет”. Но это ошибка! Многочисленные исследования подтверждают существование связи между ранними проявлениями гнева и серьезными проблемами в управлении поведением в дальнейшем.

Жестокое поведение складывается постепенно, и одна из первых вех на этом пути – жестокость к животным. Когда родители наблюдают ее у своих детей, они часто ничего не говорят и пытаются дать этому рациональное объяснение: “Он не знал, что делает; он ошибся; он устал; он просто не рассчитал своей силы” и т.д. Но еще более опасно, когда родители поощряют такую жестокость к животным.

Агрессивные проявления в поведении ребенка никак нельзя не замечать, надеясь, что оно само по себе как-нибудь отомрет. Контролируйте, меняется ли поведение ребенка после того, как его одернули, осудили, наложили запрет? Если малыш не может утихомириться сразу и продолжает дерзить, ерепениться, задиаться, но, словно по инерции, все менее и менее вызывающе, - то это вполне приемлемые варианты переживания гнева. Но если агрессивное поведение остается устойчивым, – это тревожно.

Обратите внимание на поведение ребенка в играх. Ему трудно изобразить миролюбивого или спокойного персонажа? Ему трудно удержать себя в спортивных, силовых играх (футбол, борьба и т.п.) от пинков и приемов карате? Вам сложно остановить его от злобных проявлений, тем более просто словами? Если да, то это выступает свидетельством высокого уровня агрессии. Возможно, конечно, что стремление ребенка причинить кому-то вред свидетельствует о его собственном внутреннем неблагополучии. Но, в таком случае, тем более, ваш ребенок страдает, и остро нуждается в помощи.

Управление драчуном

В раннем возрасте все дети время от времени дерутся. Но между двумя и тремя годами их уже надо переключать на другую форму выражения своих эмоций и потребностей - с использованием слов. В этот период ребенка следует учить сопереживанию, например, понимать, что он делает больно другому, когда с силой отталкивает ребенка или отнимает у него игрушку.

Такие дети нуждаются в специальных упражнениях, помогающих освоить приемлемые навыки поведения. Надо научить ребенка анализировать

свои эмоции, а для этого ситуации можно проигрывать, проговаривать, рисовать и даже лепить. Нельзя только взрываться в ответ на каждую выходку юного самоутвержденца – тем самым вы только накрепко зафиксируете неприятный момент в сознании маленького человека. Всегда помните, что во всех ситуациях, когда желание сломать или испортить игрушку, что-нибудь разрушить и сокрушить связано с гневом, завистью и эгоизмом, - в его основе лежат неуверенность в себе и вражда к людям. Здесь поможет только ваша любовь, спокойствие и умение контролировать себя.

За гневом дети часто скрывают свои оскорбленные чувства. Например, в школе ребенка дразнят. Ответить непосредственным обидчикам ребенок не в состоянии, зато он может безобразничать на перемене, нахамить бабушке, нацарапать на стене лифта вульгарные слова. Будьте внимательны и доброжелательны! Старайтесь докопаться до истинных причин агрессивного поведения ребенка.

Необходимо четко и обстоятельно объяснять ребенку, что может случиться, если он будет драться, - объяснить последствия таких действий. Подсказать, как простой разговор может помочь решить проблему.

Даже, если кажется, что ребенку эти занятия не помогают, не следует их бросать, надеясь, что он “перерастет” проблему. Как известно, агрессивность сильно возрастает в подростковом возрасте, иногда достигая совершенно неприемлемых и недопустимых форм проявления, поэтому родители обязаны формировать навыки социального поведения с раннего детства.