

БУРАТИНО

Приложение к газете МБДОУ детского сада комбинированного вида №54
МО город Армавир. Выпуск №3 (17.10.2012г)

Психолог - родителям

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА

ЦИВИЛИЗОВАННО ВЫРАЖАТЬ СВОЙ ГНЕВ

ГНЕВ – сильное и неоднозначное чувство. Считается, что злиться – плохо, т.к. это приводит к дракам, обидам и ссорам. Однако не зря существуют выражения «праведный гнев», «спортивная злость».

Гнев может иметь и позитивный эффект – он мобилизует внутренние силы организма

Подобные переживания часто необходимы, чтобы справиться с трудной задачей или отстоять свое мнение. Гнев возникает в ответ на событие, которое человеку не нравится. Тогда происходят изменения на телесном уровне: повышается сердечбиение, мышцы напрягаются, дыхание становится учащенным. Маленькие дети могут кричать, драться, бросаться предметами. Дети постарше начинают обзывать, 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.

КАК ПЕРЕВЕСТИ ГНЕВ В МИРНОЕ РУСЛО

Обычно взрослые призывают детей вообще никогда 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 лет название 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 свое переживаемое разными способами.

Если ребенок явно на что-то злится, 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 случается из-за опасения, что

Ребенок не может не испытывать гнев, т.к. это физиологический механизм, запускающийся в любой ситуации, не удовлетворяющей человека

4 шага научить ребенка выражать свой гнев:

1. Озвучить состояние ребенка.
2. Присоединиться к его чувствам.
3. Помочь выразить свой гнев адекватным способом.
4. Обсудить случившееся.

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.

Только присоединившись к чувствам ребенка, мы помогаем ему от них освободиться, успокоиться

Ребенок, скрывающий переживания, может сразу не признаться в том, что произошло. Это часто случается из-за опасения, что родители осудят

Когда ребенок сердится, он часто говорит о том, как бы хотел 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 попадешь в неприятную ситуацию, да еще на виду у всех, то действительно хочется провалиться сквозь землю раз и навсегда».

Таковыми комментариями родители, с одной стороны, показывают ребенку, что они действительно готовы выслушать и помочь, а с другой стороны – расширяют его представления о том, что конкретно задело и стало причиной гнева. Иногда взрослые ошибочно думают, что дети способны логически разложить по полочкам произошедшее с ними.

Шаг третий: помочь ребенку выразить свой 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 неистраченное напряжение накапливается в определенных зонах тела, образуя мышечные зажимы, спазмы.

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

Как следствие, возникает плохое самочувствие, различные боли, ребенок начинает отвлекаться, становится плаксивыми или раздраженными. 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 движением выразить свою злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет дикий вопль, рычание, топанье ногами, избивание подушки. Рекомендуется также нарисовать свой гнев, а потом лист бумаги скомкать, порвать. Хорошо, если родитель сделает это вместе с ребенком. Если удастся действительно искренне позлиться, то ребенок быстро успокоится и будет готов подумать, как жить дальше.

Обычно за сильными эмоциями стоят переживания, связанные с собственной неуверенностью, желание быть лидером т.д. Выявив истинные мотивы, можно найти способ их удовлетворения

Шаг четвертый: обсудить случившееся. Теперь стоит в спокойном тоне поговорить, что на самом деле задевает ребенка. Ведь всех, например, толкают на прогулке, 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.