

## 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 отстоять 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 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. А спортсмены в таком состоянии даже ставят рекорды.

### Драчун и тихоня

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.

Ко мне на консультацию пришли родители двойняшек Олега и Николая, мальчиков 8 лет. Дети были очень разные. Олежек любил рассматривать книжки, играл в спокойные игры, слушался маму, избегал активных спортивных игр, побаивался высоких лестниц, отдавал свои вещи другим детям, даже если не очень этого хотел.

Коля, наоборот, игры предпочитал шумные и подвижные, протестовал при любом родительском замечании, дрался с ребятами, если что-то не нравилось, заступался за брата, был заводилой в играх, на улице ничего не боялся. Естественно, взрослых беспокоил именно он. Хотя Олежек злился ничуть не меньше - но он привык сдерживаться и уже с 7 с половиной лет страдал головными болями.

Помощь требовалась обоим. И тому и другому были непонятны причины их злости, они не умели адекватно проявлять ее. Ведь и драка, и полное сдерживание всех своих желаний - способы неэффективные. Братья не могли вербально выразить свои переживания.

Для начала мы выяснили, какие ситуации вызывают раздражение и что в каждой из них можно сказать. Не сделать, а именно какие слова произнести

в самом начале - пока раздражение не переросло в гнев. Мы исследовали, где в теле «живут» разные чувства: раздражение, радость, грусть. Ведь ощущения в теле подсказывают нам сразу, какое чувство на самом деле мы испытываем в той или иной ситуации. В ролевых играх были проиграны варианты нового поведения. Родителям и учителям даны рекомендации. В отношении Коли: если случится эпизод драки, прежде всего, не использовать привычное «Ай-яй-яй, драться нехорошо». Реагировать по-новому: обозначить чувство ребенка и предложить другой способ его выражения. Например: «Я вижу, ты разозлился. Хотел сказать: "Не мешай мне играть (я не хочу давать игрушку и т. д.)"? В следующий раз так и скажи».

Рекомендации в отношении Олега: прекратить поощрение его «слишком хорошего» поведения. Если он отдает игрушку, а на лице - тоска, назвать его возможные чувства и предложить их адекватное выражение: «Я вижу, тебе хочется самому поиграть в эту игрушку. Не обязательно все отдавать. Можно сказать: "Я сейчас хочу играть сам. Может быть, дам потом"». А также объяснить, что если на него нападают, нужно не бежать с криком к взрослому, а самому сказать громко и внятно: «Отстань от меня! Не трогай меня!»

### 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 дозревание 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, избиение подушки, швыряние мягких кубиков в стену. Рекомендуется 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.

Учитель видит, что Лена после получения результатов контрольной по русскому с силой швырнула тетрадку на пол. Учитель: «Я вижу, ты сильно рассердилась. Всегда неприятно получать плохие оценки. Просто так и хочется взять этот русский и закинуть на Луну». Обучающиеся реагируют по-разному: кто смеется, кто с удивлением смотрит на учителя. Лена тяжело вздыхает.

Учитель: «Кто еще готов разорвать тетрадь по русскому?» Стройный хор голосов: «Я! Я! Я!» «Давайте дружно вместе скажем: о-бид-но, о-бид-но». Все топают и кричат, и те, кто получил пятерки, тоже.

Учитель: «А теперь давайте поговорим. В компьютерные игры все хоть раз да играли. Вы знаете, что большинство игр многоуровневые. Чтобы пройти каждый уровень, нужно постараться. Понять правила, задачи. Если вы вдруг застряли на каком-нибудь уровне - это не значит, что игра плохая, просто вы пока что-то не поняли. Так и с русским языком. Это тоже игра. Многоуровневая. Лена, ты отлично прошла уровень, на котором нужно было научиться писать, спокойно проскочила глухие и звонкие согласные... (учитель может еще что-то добавить), а вот бонусная игра "Словарные слова" хромает, Что можно сделать? Подойди ко мне после урока, и мы вместе разберем, в чем тебе на этом уровне стоит потренироваться». Лена улыбается, урок продолжается.

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 выразить злость приемлемыми способами, без вреда себе и окружающим. И, что немаловажно, он усвоит для себя разные варианты выхода из сложной ситуации.