**Как научить ребенка цивилизованно выражать гнев**

консультация для педагогов

Ребенку с раннего детства внушают, что злиться нехорошо, потому что человек, выражающий гнев, может не «вписаться» в социум. В результате, вместо того чтобы научиться проявлять свою злость адекватно, он привыкает подавлять ее, А любое подавленное чувство рано или поздно выплескивается наружу. И часто люди, которые сдержанно ведут себя в обществе, дома превращаются в огнедышащие вулканы. Чтобы избежать этого и сохранить здоровье детей, необходимо учить их правильно выражать негативные эмоции и с наименьшими потерями выходить из сложных ситуаций. Как это сделать - подскажет педагог-психолог.

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».

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 обзываться, плеваться. Подростки и взрослые часто сдерживаются и даже улыбаются несмотря на бушующие внутри эмоции. 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. 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.

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 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**. 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. 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. Иногда взрослые ошибочно думают, что дети способны логически разложить по полочкам произошедшее с ними. Но это возможно только в возрасте 7-9 лет и то при условии, что начиная с 2,5-3 лет ребенка учили устанавливать причинно-следственную связь событий. 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.

Рассмотрим пример. Воспитатель наблюдает следующую ситуацию. Лиза подходит к Маше и предлагает вместе поиграть с куклой. Маша отворачивается от нее к Свете. Лиза подходит с другой стороны - Маша снова отворачивается. Лиза краснеет, кулачки сжимаются, и педагог успевает остановить ее в тот момент, когда кукла практически уже опустилась на голову Маши.

Действия педагога: **шаг первый** - воспитательница приобнимает Лизу и отводит в сторону со словами: «Похоже, ты сильно разозлилась». В ответ - молчание и сопение.

**Шаг второй** - говорит девочке; «Да, очень обидно, когда ты хочешь играть с подружкой, а она с тобой - нет». Лиза, недоверчиво глядя исподлобья и тяжело вздыхая, отвечает: «Гак обидно, что хочется даже ударить ее!».

**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 и движением выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет дикий вопль, рычание, топанье 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.

Вернемся к примеру с Лизой - Третий шаг - воспитательница говорит Лизе: «У нас е группе есть правило - драться нельзя!». И предлагает: «А давай топнем ногой и громко спросим: "Маша, ты будешь играть со мной или нет?"». Девочка недоверчиво смотрит, робко топает ногой. «Давай громко вместе!» Вместе топают несколько раз. Дети отвлекаются от своих занятий и с интересом наблюдают за происходящим. Маша вдруг тоже топает ногой и кричит: «Нет! Я дружу со Светой». Воспитательница: «Спасибо, Маша. Теперь Лизе понятно, что можно к тебе не подходить. Ты в следующий раз сразу говори, а то когда просто спиной поворачиваешься - непонятно». Лиза в это время опускает голову и готовится плакать. Самое время снова применить шаги первый и второй - только уже в отношении грусти. А потом переходить к четвертому.

**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.

Вернемся к нашему примеру. После того как воспитатель озвучит, что ребенку грустно и что это действительно грустно, когда с тобой не хотят дружить, можно перейти к вариантам завершения ситуации. Посмотреть, кто в группе сейчас готов дружить. Ведь кроме Маши есть другие ребята. Или предложить отвлечься и, например, помочь педагогу принести материалы для занятий или порисовать. Ребенок может выбрать сам. Главное - принимающая и спокойная позиция взрослого, каждом дошкольном учреждении 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 выражать злость приемлемыми способами, без вреда себе и окружающим. И, что немаловажно, он усвоит для себя разные варианты выхода из сложной ситуации.