

Подготовила: ст. воспитатель, Малетина В.А., воспитатель, Шинкевич О.О.

## Консультация «Как научить ребенка справляться с гневом»



Для многих родителей самыми сложными проблемами в воспитании являются те, что затрагивают эмоции ребенка. С такими ситуациями сталкиваются все семьи, в том числе с малышами. Много вопросов у родителей вызывают негативные эмоции, которые может переживать ребенок.

Гнев принято считать наименее приемлемой эмоцией. И если радость, грусть или страх ребенок может легко выразить, то именно с гневом у него возникают трудности. Свойственно ли ребенку дошкольного возраста чувствовать гнев? Как понять, что он испытывает именно его? Что делать родителям и педагогам, чтобы помочь малышу справиться с этой эмоцией? Об этом рассказала Валентина Кулаковская – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института детства, семьи и воспитания Российской академии образования.

### Почему ребенок испытывает гнев?

Для начала попробуем определить, что такое гнев и насколько он характерен для малыша.

В данном случае под проявлениями гнева мы имеем в виду яркую негативную эмоциональную реакцию. Она может возникать, когда важные для ребенка потребности не удовлетворены, когда возникло препятствие на пути к чему-то желаемому. То есть это непроизвольная и незапланированная реакция. Обычно она сопровождается вспышкой физической и словесной активности.

«Маленький ребенок еще не владеет способами преодоления жизненных препятствия. Он их только осваивает, поэтому любую яркую эмоциональную реакцию ребенка можно рассматривать как проявление гнева»,

### Гнев – важная эмоция

О том, что для ребенка эта эмоция совершенно особая, говорит тот факт, что с возрастом уменьшается частота ее появления. Проявления гнева наиболее характерны для детей от года до четырех лет.

При этом, чем взрослее ребенок, тем сложнее и более «психологичнее» его проблемы.

Например, у младенца причиной ярких эмоциональных переживаний может быть элементарный физический дискомфорт: ему хочется есть или пить, ему жарко или холодно. Аффективные проявления также могут появиться, если малышу страшно или его что-то тревожит.

У трехлетних детей приступы гнева могут проявиться, когда у них не получается сделать что-то самостоятельно. Особенно это заметно в кризисные периоды развития ребенка.

## Полезьа гнева для здоровья детей

Очень важно понимать, что все эмоции полезны и играют определенную роль в нашей жизни.

«Часто гнев ребенка родители расценивают как агрессивное поведение. Но у агрессии всегда есть цель: человек сознательно чего-то добивается. А гнев почти всегда проявляется бесконтрольно, он не осознается. У детей в основном гнев – это неосознанный способ переживания сложной ситуации, выражение собственной значимости, индивидуальности», – обращает внимание Валентина Кулаковская.



Эта эмоция помогает ребенку адаптироваться к любой ситуации, которая воспринимается как угроза. Гнев дает возможность противостоять обстоятельствам, которые мешают малышу. Он также снижает чувство страха. Поэтому и для ребенка дошкольного возраста гнев просто необходим.

### Тревожные признаки гнева

Чаще всего у детей мы наблюдаем кратковременные вспышки гнева. Но, если такая «гневливая» особенность многократно повторяется, она закрепляется и может стать устойчивой особенностью личности ребенка.

Попробуем выделить некоторые признаки, которые скажут о том, что ребенок склонен к гневным реакциям:

- сердится по малейшим пустякам;
- использует угрозы в речи;
- обвиняет других в своем агрессивном поведении;
- злится в течение долгого времени;
- в его рассказах и рисунках присутствует тема насилия;
- не может выразить свои чувства;
- испытывая злость, может причинять боль себе (самоагрессия);
- не понимает отношения людей к гневу;
- во время приступов гнева не может остановиться, теряет самоконтроль;
- контролирует свое поведение после замечания (в большей степени взрослого).

Для многих родителей самыми сложными проблемами в воспитании являются те, что затрагивают эмоции ребенка. С такими ситуациями сталкиваются все семьи, в том числе с малышами. Много вопросов у родителей вызывают негативные эмоции, которые может переживать ребенок.

Гнев принято считать наименее приемлемой эмоцией. И если радость, грусть или страх ребенок может легко выразить, то именно с гневом у него возникают трудности. Свойственно ли ребенку дошкольного возраста чувствовать гнев? Как понять, что он испытывает именно его? Что делать родителям и педагогам, чтобы помочь малышу справиться с этой эмоцией? Об этом рассказала **Валентина Кулаковская** – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института детства, семьи и воспитания Российской академии образования.



## **Почему ребенок испытывает гнев?**

Для начала попробуем определить, что такое гнев и насколько он характерен для малыша.

В данном случае под проявлениями гнева мы имеем в виду яркую негативную эмоциональную реакцию. Она может возникать, когда важные для ребенка потребности не удовлетворены, когда возникло препятствие на пути к чему-то желаемому. То есть это произвольная и незапланированная реакция. Обычно она сопровождается вспышкой физической и словесной активности. «Маленький ребенок еще не владеет способами преодоления жизненных препятствия. Он их только осваивает, поэтому любую яркую эмоциональную реакцию ребенка можно рассматривать как проявление гнева», – объясняет Валентина Кулаковская.

## **Гнев – важная эмоция**

О том, что для ребенка эта эмоция совершенно особая, говорит тот факт, что с возрастом уменьшается частота ее появления. Проявления гнева наиболее характерны для детей от года до четырех лет.

При этом, чем взрослее ребенок, тем сложнее и более «психологичнее» его проблемы.

Например, у младенца причиной ярких эмоциональных переживаний может быть элементарный физический дискомфорт: ему хочется есть или пить, ему жарко или холодно. Аффективные проявления также могут появиться, если малышу страшно или его что-то тревожит.

У трехлетних детей приступы гнева могут проявиться, когда у них не получается сделать что-то самостоятельно. Особенно это заметно в кризисные периоды развития ребенка.

## **Польза гнева для здоровья детей**

Очень важно понимать, что все эмоции полезны и играют определенную роль в нашей жизни.

«Часто гнев ребенка родители расценивают как агрессивное поведение. Но у агрессии всегда есть цель: человек сознательно чего-то добивается. А гнев почти всегда проявляется бесконтрольно, он не осознается. У детей в основном гнев – это неосознанный способ переживания сложной ситуации, выражение собственной значимости, индивидуальности», – обращает внимание Валентина Кулаковская.

Эта эмоция помогает ребенку адаптироваться к любой ситуации, которая воспринимается как угроза. Гнев дает возможность противостоять обстоятельствам, которые мешают малышу. Он также снижает чувство страха. Поэтому и для ребенка дошкольного возраста гнев просто необходим.

## **Тревожные признаки гнева.**

Чаще всего у детей мы наблюдаем кратковременные вспышки гнева. Но, если такая «гневливая» особенность многократно повторяется, она закрепляется и может стать устойчивой особенностью личности ребенка. Попробуем выделить некоторые признаки, которые скажут о том, что ребенок склонен к гневным реакциям:

- сердится по малейшим пустякам;
- использует угрозы в речи;
- обвиняет других в своем агрессивном поведении;
- злится в течение долгого времени;
- в его рассказах и рисунках присутствует тема насилия;
- не может выразить свои чувства;
- испытывая злость, может причинять боль себе (самоагрессия);
- не понимает отношения людей к гневу;
- во время приступов гнева не может остановиться, теряет самоконтроль;
- контролирует свое поведение после замечания (в большей степени взрослого).

### **Как правильно реагировать на ребенка в состоянии гнева?**



Когда идет речь о том, как отреагировать на сиюминутные гневные выпады малыша, можно предложить некоторые проверенные способы.

#### **1. Проявите безразличие**

Это самая простая и зачастую наиболее действенная реакция на неадекватное поведение ребенка.

Чаще всего дети капризничают, исключительно для привлечения внимания. Это сложно для родителей, особенно если ситуация произошла в общественном месте, где они чувствуют себя неловко. Но повторение такого безразличия в аналогичных ситуациях дает ребенку понимание того, что такой способ добиться своего не работает.

Очень важно при этом не забывать поощрять малыша, если он успокоился сам.

#### **2. Не используйте активно запреты**

Например, в магазине, когда ребенок требует, чтобы ему купили определенную игрушку, не стоит прямо говорить: «Нет, эту игрушку мы покупать не будем, у тебя и так много таких игрушек». Лучше спокойным голосом предложите обсуждение ситуации: «Знаешь, мне тоже эта игрушка понравилась, и я хотела ее тебе купить, но она оказалась такая дорогая, что всех денег, которые у меня, есть на эту игрушку не хватит». Можно вместе с ребенком посчитать деньги.

#### **3. Предлагайте альтернативу**

Например, когда родители собираются с ребенком в магазин, можно сказать: «Мы собираемся в магазин, можем взять тебя с собой, но только при условии, что ты не будешь просить, чтобы мы тебе что-то купили, сегодня у нас нет такой возможности. Если же начнешь капризничать, нам придется ездить в магазин без тебя». Это очень важный прием, благодаря которому ребенок научится понимать причинно-следственные связи своего поведения.

#### **4. Переключите внимание ребенка**

Применение этого способа требует большого творчества. Ведь для того, чтобы ребенок переключился, необходимо в самых обычных явлениях или предметах найти что-то новое или необычное. Легче и продуктивнее этот прием подходит во взаимодействии с маленькими детьми.

#### **5. Активное включение ребенка в свою истерику**

Это важный способ преодоления вспышек гнева у ребенка, поскольку, когда ребенок в гневе, он не просто пытается таким образом добиться цели, но действительно испытывает эмоциональное напряжение. Можно шутливо придумать вместе с ребенком название того,

что с ним происходит: «Да, наш добрый Саша превратился в злого дракона, который на всех бросается, кричит и выпускает дым». Это поможет не раздражаться на него, а объединить свои усилия в борьбе с истерикой.

#### **6. Покажите ребенку альтернативное авторитетное мнение**

Этот интересный способ хорошо работает со старшими дошкольниками. Если ребенок не хочет делать домашнее задание, учиться или ходить в школу, можно спокойно предложить отложить уроки и сходить, например, к строителям, чтобы узнать у них, нужно ли учиться, чтобы что-то строить.

Попробуйте смоделировать со строителями просто разговор:

- Привела вам работника, возьмете? А то он учиться отказывается.

- Возьмем. Цемент замешивать сможешь, а с «уровнем» работать умеешь?

- Нет, не умею.

- Ну, тогда нужно немного подучиться. Вот когда научишься этому, приходи.

**7. Направьте накопившуюся энергию ребенка в другое русло** Много приемов работает на предотвращение ситуации выплеска эмоций или же, наоборот, возможности канализировать накопившуюся энергию в другое русло. Так, например, когда мы видим, что ребенок напряжен, не нужно дожидаться истерики, следует предложить выпустить гнев наружу.

Для этого можно:

- попросить ребенка кричать как можно громче. «Мне кажется, что ты не во всю силу кричишь, ты можешь громче. Давай попробуем покричать погромче, покажем, как мы недовольны»;
- предложить порвать бумагу, побить грушу, избить подушку, поиграть с песком, водой и использовать другие варианты выплескивания злости;
- предложить поиграть в спортивные игры, устроить соревнование.

#### **8. Избавиться от гнева в зародыше**

Это лучший выход, но, вместе с тем, это долговременная и кропотливая работа. Очень важно научить малыша понимать собственные эмоции, адекватно выражать свои чувства. В этом родителям поможет литература, рисование, театр и другие виды художественной деятельности. Но важно не забывать, что образцом поведения чаще всего выступаем мы с вами, родители.