

## МОЙ РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ, КАК УСПОКОИТЬ? МОЖНО - ЛИ ЗЛИТЬСЯ?

Любому человеку, независимо от пола, возраста, роста или веса испытывать любые эмоции - это нормально. Классификация эмоций уже давно разработана, и даже не в единственном варианте. Существует немало взглядов на то, какие эмоции считать первичными и основными. Но в каждую из них (классификации Пола Экмана, Кэрролла Изарда, Роберта Плутчика) входит эмоция гнева (злости).



**На вопрос можно ли злиться? Не задумываясь, отвечу утвердительно – Да. Гнев (злость, ярость) - полезная эмоция.**

Она подсказывает, что нам не нравится, и даёт энергию на изменение ситуации. Злость сопровождается физиологической реакцией — повышением адреналина, кортизола, давления и сердечного ритма, приливом крови к мышцам. Она нужна, чтобы сделать человека сильнее и бесстрашнее в моменте, помочь ему защититься от «врагов».



Детям бывает трудно справиться с сильными эмоциями и обозначить словами своё состояние и недовольство, поэтому их необходимо этому учить. При этом важно понимать, что «справиться» - это не то же самое, что «подавить» или «отрицать» эмоции. Задача взрослых – научиться правильно реагировать на детский гнев и помочь ребенку понять, что переживать гнев – это нормально, но нельзя выплескивать его на окружающих или произносить жестокие слова в приступе раздражения, а также совместно с ребёнком придумать социально-приемлемые способы выпускать пар.

**Восприятие и выражение злости – социальный паттерн, который приобретается в ходе воспитания в семье, под влиянием культуры и опыта.**

## КАК ДЕТИ ВЫРАЖАЮТ ЗЛОСТЬ?

- 0-1,5 лет: плач, укусы, швыряние игрушек;
- 1,5–5 лет: возможны вспышки ярости, физическое нападение на сверстника, крик, плач, топтанье ногами, валяние на полу, убегание, обзывательства;
- 5–7 лет: драчливость, истерики, оскорблении, игнорирование, порча имущества;
- младший школьный возраст: дразнилки, «лёгкие» нападения (толкнуть, отобрать рюкзак, кинуть чем-то), планирование мести, порча имущества, игнорирование просьб, слёзы;
- старший школьный возраст: физическая и вербальная агрессия, перенос агрессии на себя.



**Как бы ребёнок ни проявлял злость, важно разобраться в причинах происходящего, решить конфликт здесь и сейчас и предотвратить агрессию в будущем.**

## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ?

Физиологической основой агрессивности детей является дисбаланс процессов возбуждения-торможения ЦНС, функциональная незрелость отдельных структур головного мозга, отвечающих за контроль эмоций, поведения. При воздействии раздражителя преобладает возбуждение, «запаздывает» процесс торможения.

Психологическая база детской агрессивности – низкая способность к саморегуляции, отсутствие развитых навыков общения, зависимость от взрослых, неустойчивая самооценка. Психологи выделяют несколько возможных причин детской агрессии:

- **Копирование.** Ребёнок психует и злится, потому что копирует агрессивное поведение значимых взрослых, литературных и киноперсонажей, так как видит, что их действия привели к результату.
- **Выученное поведение.** Если ребёнок в раннем детстве привык быстро добиваться желаемого при помощи агрессии, это поведение может закрепиться как приоритетная модель.
- **Ревность.** Ребёнок может проявлять агрессию на фоне ревности к другому ребёнку или близкому человеку в семье.

- **Нарушения социальной адаптации.** В этом случае агрессия проявляется на фоне низкой самооценки, социальных страхов, кризисных периодов в общении со сверстниками.
- **Переутомление и стресс.** Высокая умственная или физическая нагрузка, нехватка полноценного отдыха, частые недосыпы.
- **Физиологические причины.** К ним относятся врождённые или приобретённые нарушения развития нервной системы, инфекционные заболевания мозга, травмы головы, эндокринные патологии.

**Детская агрессия – способ снятия напряжения при эмоциональных, умственных нагрузках, плохом самочувствии.** Причины детской агрессии, так или иначе, связаны с неудовлетворением базовой потребности: в уважении, в ощущении собственной значимости, принятии, связи с окружающими и безопасности.

Так, если ребенок злится из-за того, что ему не дали (не купили, не подарили) желанную вещь, скорее всего он транслирует своим агрессивным поведением: «Меня не слышат, не ценят, не уважают, не настолько меня любят, чтобы дать мне то, что я хочу», «Взрослым не важны мои желания, я плохой».

## КАК ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ?

**Стратегии поведения родителей, которые ребёнку не помогают:**

**Ответить агрессий (шлёпнуть ребёнка/накричать на него).** Это является для ребенка примером недопустимого поведения. Вы испугаете ребенка, но не поможете в развитии эмоциональной регуляции. И, согласитесь, это глупо, когда ребенку говорят, что так себя вести нельзя, но при этом показывают, что другие так делать могут по отношению к нему.



**Рассказать, что злиться ни в коем случае нельзя.** Это, по сути, запрет на эмоцию, который приводит к её подавлению и может в дальнейшем проявляться в психосоматических симптомах. Как говорилось выше, злиться можно, нельзя вредить другим, когда злишься.

**Обидеться и отказаться от общения с ребенком.** В таком состоянии ребёнку одному находиться может быть не безопасно. Если же постоянно выказывать обиду, это может вызвать чувство вины, но не поможет научиться действовать по-другому в те моменты, когда он зол.

**Порекомендовать избить подушку или боксерскую грушу, чтобы дать выход эмоциям.** Это может усугубить состояние (это объяснимо на уровне работы процессов работы мозга). Тем более подушка или груша не всегда будут с ним, чтобы выпустить пар, если он разозлится. Весьма вероятно, что сформируется привычка бить что-то (кого-то), когда ты зол.

**Стратегии поведения родителей, которые ребёнку помогают:**



**Помните, что вы — взрослый.** У вас уже есть навык сохранять самообладание, а ребёнок только учится этому и ему нужна помощь. Не заражайтесь и не заводитесь, так вы исключите закрепление модели реагирования злостью на злость.

**Не стыдитесь происходящего.** Если приступ злости у ребёнка случился в общественном месте, часто родителям становится стыдно перед окружающими. Родители начинают делать замечания: «Как тебе не стыдно, все смотрят» и больше думают о мнении других, чем о состоянии ребёнка в этот момент. Постарайтесь абстрагироваться от общественного мнения и сконцентрироваться на том, что ребёнку сейчас плохо, ему требуется ваша защита и помощь.

**Крепко обнимите ребёнка.** Тактильный контакт — проявление любви и защиты, в которых нуждается агрессивный ребёнок. Объятия помогут приступу агрессии сойти на нет. Если ребёнок кричит и отказывается, валлидируйте чувства: «Я тебя понимаю, т недоволен тем, что... (злился потому, что...) Давай я тебя обниму (пожалею). Я очень тебя люблю». Объясните, что испытывать негативные эмоции — это нормально.

**Поговорите.** Когда ребёнок успокоится, проведите беседу: обсудите ситуацию, его чувства, ваши чувства, проблему, что можно было сделать, что предлагаете сделать в следующий раз. Обсуждение должно проходить наедине. Убедитесь, что находитесь на уровне ребёнка — например, присядьте на корточки, а не говорите с высоты своего роста.

## КАКИМИ СПОСОБАМИ МОЖНО ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

**Используйте психологические упражнения:** регулярно выезжайте в безлюдное место на природу, чтобы громко покричать в пустоту вместе с ребёнком — полезно для всей семьи. В домашних условиях можно порвать бумагу, похлопать в ладоши, потопать «маленькими» ножками, покричать в бумажный стаканчик, поиграть с песком, водой — это экологичные способы выражать злость.



**Найдите, куда выплескивать энергию.** Полезно записать ребенка на йогу, в бассейн или на спортивные тренировки. Это поможет избавиться от чрезмерной энергии, расслабиться, научиться взаимодействовать в команде.

**Проявляйте любовь.** Чем большей заботой и контактом окружён ребёнок, тем меньше ему приходится прибегать к негативным эмоциям для привлечения внимания.

**Никогда не поднимайте руку и соответствуйте своим же требованиям.** Если взрослый пытается объяснить недопустимость агрессии, нецензурных слов, а сам при этом ругается — слова расходятся с делом. И как следствие у ребёнка в голове формируется неправильная картинка. Физическое наказание (например, шлепок по попе), крик взрослого являются психологическим и физическим насилием. Это может травмировать психику ребёнка и впоследствии привести не только к вспышкам агрессии, но и неумению отстаивать границы, страху перед окружающими и низкой самооценке.

**Агрессивное поведение детей успешно корректируется при совместных усилиях родителей, педагогов, психологов. Прогноз в большинстве случаев благоприятный. Чтобы предупредить закрепление агрессии как предпочтительного способа взаимодействия, необходимо придерживаться гармоничного стиля воспитания, демонстрировать способы улаживания конфликтов мирным путем, относиться к ребенку с уважением, позволять проявления гнева в безопасной форме.**

**Педагог-психолог: Бойко Ольга Анатольевна**