

Консультация для родителей (законных представителей)

«Как научить ребенка регулировать свой гнев»

Подготовила: Красовская Е.Ю., старш.воспит.

Гнев – это действующая эмоция. Это не то, что мы, как родители, должны мешать нашим детям чувствовать. Даже если бы мы хотели остановить их гнев, мы не смогли бы. И часто мы не осознаём, что подавляем детский гнев. Нас приучили к этому — мы говорим что-то вроде: «Я не понимаю, почему ты придаёшь этому такое большое значение».



Мы видим выражение эмоций — агрессию, вспышки гнева, истерики — и сосредотачиваемся на этом, а не на скрытой эмоции. Мы непреднамеренно учим наших детей, что гнев — это плохо, и его нужно подавлять.

Что, если вместо этого вы могли бы научить своего ребёнка справляться со своим гневом здоровым способом?

Развитие гнева в детстве

Выражение гнева обычно усиливается в возрасте от двух до пяти лет, как видно из слишком распространённых детских истерик. В возрасте от трёх до шести лет гнев обычно уменьшается и выравнивается.

Тем не менее, 6-летний ребенок всё ещё злится, и в некотором смысле этот гнев может быть глубже, чем раньше, — более значимым. Это будет связано с социальными отношениями, обиженными чувствами и, возможно, беспокойством — сложными чувствами, которых у них не было в возрасте трёх лет. Это начало более взрослого темперамента.

Как научить ребёнка справляться с гневом

1. Сделайте гнев конкретным

Когда ваш ребёнок действительно злится — игнорирование его сильных эмоций или попытка поговорить с ним о «использовании приятных слов» не будет эффективным или тем, что нужно вашему ребёнку.

Помогите ребёнку понять, что то, что он чувствует, — это гнев, и этот гнев естественен, нормален и ожидаем. Гнев менее страшен, когда вы знаете, что это такое.

Тем не менее, может быть одинаково пренебрежительно сказать что-то вроде «О, ты действительно сердисься», в зависимости от тона и намерения. Намерение здесь состоит не в том, чтобы просто поставить «ярлык» на эмоцию, а в том, чтобы помочь вашему ребёнку идентифицировать гнев конкретным образом, чтобы он знал, что происходит, и почему он чувствует себя таким расстроенным в своём теле.

Говорите именно то, что видите, не осуждающим тоном. Представьте себя спортивным комментатором — скажите, что вы видите, и вы сможете перейти к «почему» чуть позже.

Дети могут реагировать на эту стратегию по-разному. Некоторые могут склоняться к гневу, а некоторые могут чувствовать, что гнев немного рассеивается, потому что они чувствуют, что вы понимаете, что происходит, даже если они этого не понимают. Со временем знание того, что они чувствуют гнев, поможет им, потому что у них будет опыт работы с гневом, и они будут знать, какие шаги нужно предпринять.

Первый шаг к здоровому управлению гневом — осознавать, что происходит в теле. Распознавание признаков гнева (например, сжатые кулаки, напряженная грудь и т. д.) — это первый шаг к его остановке.

Вот пример того, как это может выглядеть:

Родитель: «Я вижу, как твоё тело дрожит. Похоже на поезд, у которого забита выхлопная труба».

Ребёнок: «Я сейчас закричу!»

Родитель: «Давай попробуем найти другой способ для выпуска твоего гнева».

2. Определите пределы и установите границы

Когда дети чувствуют себя неуправляемыми, важно установить чёткие границы. Это на самом деле снижает их стресс и страдания, даже когда они сопротивляются этим им. Границы существуют, чтобы держать их в безопасности и обеспечивать безопасность окружающих.

Несмотря на то, что дети отступают от границ, знание того, что вы будете держать их в безопасности, способствует базовому чувству спокойствия. Как только вы будете делать это последовательно, они поймут, что на это можно положиться.

Ключевым моментом здесь является различие между эмоциями и поведением. Если ваш ребёнок выражает свой гнев агрессивным поведением или вспышками гнева, установите чёткие ограничения на то, какие виды поведения являются приемлемыми способами выражения его сильных чувств.

Потренируйтесь говорить это вместе с ребенком:

Когда я злюсь, я полон пара и мне нужно выпустить его.

Когда я выпущу пар, то ...

Держи гневные слова при себе.

Обратите внимание, что акцент делается не только на подавлении поведения — в конце концов это не сработает. Вместо этого нужно научить детей, что делать.

В настоящий момент установление границ может выглядеть так: «Чувствовать то, что ты чувствуешь, — это нормально, бить — ненормально. Я не позволю тебе ударить».

3. Научите ребенка, как «выплеснуть» свой гнев

Агрессивные действия, такие как удары кулаком по подушке, крик в подушку или топание ногами, неэффективны и могут быть вредными.

С другой стороны, ненасильственный выход, помогающий высвободить сдерживаемые эмоции, является идеальным способом помочь вашему ребёнку научиться выражать свой гнев здоровым способом. Это отличная стратегия регулирования эмоций, которая помогает детям научиться справляться со своим гневом.

Когда Коле было 3 года, его мама с разочарованием говорила: «Выбрось этот сердитый мячик». Это не было агрессивным поступком, это было глупо, и он думал, что это было весело.

Такие фразы могут работать особенно с младшими детьми. Даже что-то вроде топания ногами, если это делается глупо, а не агрессивно, может быть полезным.

Это работает и со старшими детьми. Боре 7 лет. Когда он действительно волнуется, папа изображает «бегущего человека», который буквально бежит на месте в течение нескольких минут, пока мальчик не засмеётся.

Если вы можете высвободить этот гнев, разочарование или гнев, заставив их смеяться, это будет иметь двойной эффект. Во-первых, гнев рассеивается, а смех и шутки обеспечивают естественное снятие стресса в организме.

Также, для детей младшего возраста можно попробовать считать до четырёх на глубоком вдохе. С детьми постарше можно начать обратный отсчет от 10. Счёт работает, потому что он занимает ум чем-то другим и помогает освободиться от гнева.

Дыхание — замечательный навык, потому что оно выключает систему реакции на стресс в организме и включает систему отдыха и переваривание гнева, принося спокойствие изнутри. Единственный способ добиться того, чтобы это действительно сработало, — научить вашего ребёнка осознанному дыханию вне гневных ситуаций.

Ключ в том, чтобы дышать игриво — это намного лучше, чем говорить «сделай глубокий вдох». Когда дети действительно злятся, это не сработает. Попробуйте, например, попросить их дышать, как будто они пускают мыльные пузыри, выдохнуть, как дракон, или задуть свечку на день рождения.

4. Помогите ребёнку понять и использовать его «безумную энергию».

Разочарование может укрепить настойчивость, грусть может побудить уйти в себя, когда ваша иммунная система может быть скомпрометирована, и так далее.

Какова функция гнева? Защита. Когда мы злимся, мы чувствуем угрозу и даже, возможно, тревогу.

Гнев, в буквальном смысле, — это «неприятная отрицательная эмоция, сопровождаемая поведением, ощущениями и познанием, которые мотивируют упреждающие или ответные действия». Другими словами, вам всё равно, кто или что находится на вашем пути — вы просто хотите выплеснуть гнев.

Почему мы когда-либо чувствовали себя так? Чаще всего гнев возникает из-за чувства незащищённости или угрозы. Особенно у маленьких детей неожиданный уровень гнева может быть реакцией на то, что они считали несправедливым. Часто тревога переплетается с гневом.

Как только ваш ребёнок успокоится и у него будет время прийти в себя, поговорите о ситуации и о том, какие у него общие триггеры гнева. Ваш ребёнок ревновал? Тревожился? Ему что-то угрожало? Как только у вас появится представление о первопричине гнева, вы сможете говорить об этой эмоции. Что заставило его чувствовать угрозу или тревогу?

Может быть, чувство злости поможет ему подумать о других способах решения сложной проблемы или сделать что-то, что трудно сделать. Этот гнев, который они чувствуют, — много энергии, и эту безумную энергию можно использовать разными способами.

Это важный шаг, который помогает укрепить мысль о том, что проблема не в гневе. Что ваш гнев пытается вам сказать? Иногда гнев настолько велик, что вы не можете расслышать, о чём он говорит, так что выпустите немного пара и послушайте ещё раз. В конечном счете, это навык преодоления трудностей, который ваш ребёнок будет использовать всю свою жизнь.