

Консультация для родителей «почему нельзя учить ребенка подавлять гнев?»

Подготовил педагог-психолог
Грищенко О.И.

Подавленный гнев — частая причина психосоматических заболеваний, тревожных расстройств и просто чувства неудовлетворения собственной жизнью. Когда ребёнку запрещают проявлять какую-то эмоцию, она не исчезает, просто остаётся невыраженной, повышая уровень психического напряжения. Чем дольше копится эмоция, тем разрушительнее для человека и окружающих будет её выплеск. Можно долго надувать воздушный шарик, но рано или поздно он лопнет.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ?

Задача родителей — научить ребёнка выражать гнев правильно, социально приемлемым образом. Если малыш впадает в ярость без причины, оскорбляет окружающих без повода или стремится разрушить чужое имущество по ничтожному поводу, вероятно, выражать гнев правильно он не умеет. Даже если ребёнок спокойный и вы с трудом припоминаете, когда он злился в последний раз, научить его распознавать и проживать негативные эмоции будет полезно. Этот навык сэкономит ему годы психотерапии во взрослой жизни. Если вы хотите научить ребёнка справляться с гневом, сначала присмотритесь к себе. Старая и очень верная аксиома: личный пример работает лучше любых лекций. Вы можете ничего не объяснять ребёнку, а измените собственное поведение — он начнёт вас копировать.

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ:

Эмоцию нужно озвучить вслух. Научите ребёнка говорить: «Я злюсь, потому что...», «Мне обидно из-за...», озвученная эмоция теряет треть своей силы. Кроме того, умение правильно определить и назвать эмоцию — залог хорошего эмоционального интеллекта. Обычно маленькие дети немедленно переходят к действию: дерутся, бросаются предметами, кричат. Мягко остановите ребёнка и попросите объяснить, что с ним происходит. Конечно, вам следует заранее познакомить ребёнка с названиями эмоций и тем, как они ощущаются. «Когда хочется все расколотить и внутри жарко — это злость», «Когда хочется плакать и уйти от всех — это обида» и т.д.

Научите ребёнка распознавать физические признаки гнева. Расскажите ребёнку, что чаще всего, когда мы злимся, мы сжимаем кулаки и зубы, сердце бьётся чаще и громче, дыхание учащается. Когда ребёнок запомнит эти признаки, начните указывать ему на них. «Ты сжимаешь кулаки, похоже, ты злишься. Это так?». Чем раньше ребёнок заметит гнев, тем легче ему будет с ним справиться. Гневу нужно дать выход. Гнев — это не просто чувство, он инициирует выбросы в кровь гормонов, помогающих человеку действовать быстро и решительно: адреналина, кортизола, норадреналина. Эти гормоны — гормоны действия. Поэтому

необходимо выработать разрешённые в вашей семье способы выражения гнева. Это может быть крик, прыжки, бег, пинки дивана, драка на подушках, можно написать на листике причину гнева и приклеить его на видное место или порвать. Важно, чтобы действие было физическим. Вообще, физическая нагрузка отличный способ утилизации негативных эмоций. Сопереживайте ребёнку. Детей часто пугают собственные негативные эмоции. Они могут чувствовать себя плохими или слабыми, жалеть о вспышке гнева. Обнимите ребёнка и объясните, что его реакции нормальны. Похвалите за правильное поведение.

Источники:

1. "Не кричи на ребенка! Как общаться с детьми без криков и наказаний" Мария Шведова (издание 2020 года)
2. "Воспитание без криков и угроз" Лори Петтипо (издание 2019 года)
3. "Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили" Адель Фейбер, Элин Мэзлиш (издание 2018 года)
4. "Понимание детской агрессии" Нина Васильева (издание 2017 года)
5. "Воспитание без штрафов и наказаний" Джейн Нельсон (издание 2016 года)