



МДОУ "Детский сад №233"

Консультация педагога-психолога

# ДЕТИ И ИХ ЭМОЦИИ

## "ЗЛОСТЬ/ГНЕВ"

ЗЛОСТЬ - ЭТО ЭМОЦИЯ,  
ВОЗНИКАЮЩАЯ НА СИТУАЦИЮ, В  
КОТОРОЙ НЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТСЯ  
ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА,  
НАРУШАЮТСЯ ЕГО ГРАНИЦЫ, КОГДА  
ЧЕЛОВЕКУ ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ.

Подготовила:  
Самолетова Е.Н.

В основе злости всегда лежат другие эмоции. Злость — вторичная эмоция, а значит, мы выражаем ее, когда на самом деле смущены, испуганы, нам больно или грустно. Один из способов контролировать злость — это найти ее подлинную причину.



Гнев — это одна из основных эмоций, которую время от времени испытывает каждый. Гнев часто кажется нежелательной эмоцией, и родители считают, что его следует подавлять. Однако если вы учите детей, что гнев — это что-то плохое и опасное, то тем самым побуждаете их подавлять очень естественную часть их человеческого натуры. В результате дети будут катастрофически не подготовлены к тому, чтобы, став взрослыми, правильно выражать свой гнев.



**Если у человека нет злости (эмоция подавлена, заморожена), то у него скорее всего:**

- нет уверенности в себе;
- нет сил отказаться от ненужного ему;
- нет защиты от критики и его легко застыдить;
- нет здорового иммунитета, потому что психика и тело очень взаимосвязаны;
- нет энергии для движения вперед к своей цели, особенно если это предполагает трудности;
- спортсмены без "спортивной злости" не выигрывают соревнования!

**Злость - это двигатель, позволяющий нам менять мир, преодолевать внутренние и внешние препятствия. Именно злость часто приходит на смену страху. Именно она возвращает опору и веру в свои силы.**

## Как распознать приближающуюся вспышку гнева ?

Помочь детям распознать признаки надвигающегося приступа гнева — хороший способ начать обучать их правильно управлять гневом. Определение этих признаков служит предупреждением детям, что они сердятся и что их чувства обостряются.

**Признаки гнева можно разбить на следующие категории:**

**Физические признаки** — это то, как наш организм реагирует на гнев. Помогите детям определить физические признаки, поговорив об изменениях, происходящих в их теле, когда они сердятся. Это усиленное сердцебиение, потение или стеснение в животе или в груди. По этим признакам дети поймут, что рискуют дать гневу подняться на следующий уровень, и это поможет им принять меры, чтобы взять свое поведение под контроль.



**Поведенческие признаки** — это то поведение, которое мы демонстрируем, когда сердимся. Эти признаки видны окружающим и служат предупреждающим знаком, что наш гнев стремится к кульминации. Люди в гневе, например, сжимают кулаки, начинают мерить шагами комнату или срываются на пронзительный крик.



**Когнитивные признаки** — это то, что мы говорим себе, когда сердимся.

То, как ребенок трактует события, может влиять на то, как он выражает свой гнев. Например, ребенок может воспринять что-то как резкую критику, а на самом деле это было просто благодушное замечание. Такие эпизоды можно использовать, чтобы научить ребенка положительному взгляду на вещи при интерпретации ситуации. Положительный взгляд на вещи — инструмент, который ваши дети будут использовать на протяжении всей жизни, чтобы хорошо ладить с другими.

## План контроля над гневом

Каждый ребенок реагирует на гнев по-своему. Родители способны научить детей действенным способам выражения гнева, создав план контроля над гневом.

Цель этого плана – выработка стратегий и техник выражения гнева приемлемым способом. Вместе с ребенком работая над разработкой действенных способов контроля над гневом, вы показываете ему, что серьезно относитесь к его чувствам.

**Родители должны упомянуть в плане некоторые основные правила касательно того, какое поведение не будет прощаться, когда ребенок начинает сердиться, и каким будет наказание.**



### Некоторые примеры базовых правил:

- не причинять физических страданий другим людям, то есть нельзя бить, пинаться, щипаться или ограничивать физическую свободу другого человека;
- не портить чужие личные вещи, то есть не кидать, не рвать и не ломать что бы то ни было;
- не сквернословить, будь то в адрес родителей, родственников или друзей.

# Подсказки о том, как победить гнев

**Один из способов победить гнев - определенные модели альтернативного поведения:** это может быть медленный счет, визуализация знака «Стоп» или глубокий и медленный вдох и выдох. Потренируйтесь вместе с детьми проделывать эти простенькие упражнения. Как только ваши дети начинают сердиться, предлагайте им выбрать другое поведение, которым они могли бы заменить негативные эмоции.

**Вознаграждение и поощрение за альтернативное поведение** может мотивировать детей измениться. Создайте список вознаграждений, которые могут получить ваши дети, если будут прибегать к альтернативному поведению. Когда дети начинают терять контроль над собой, помогайте им, напоминая о пройденных тренировках управления гневом.

**Техники расслабления и дыхательные упражнения.** Покажите детям, как глубоко дышать, и подробно расскажите об этом упражнении: пусть они закроют глаза, глубоко вдохнут и обратят внимание, как их легкие и грудь при этом поднимаются. Пусть они продолжают вдох, а затем выдохнут через нос. Это можно повторять в течение нескольких минут, концентрируясь на порядке действий.

# Подсказки о том, как победить гнев

**Тренировка умения постоять за себя** - важное условие обучения вашего ребенка эффективно управлять своим гневом. Самозащита может заменить агрессию. Для этого научите детей вставать на защиту своих прав, сохраняя вежливость. Достоинно и твердо проявляя себя, дети тем самым говорят, что их мысли, чувства и убеждения важны сами по себе и что им не надо прибегать к агрессии, чтобы добиться своего.

Использование **тайм-аута** важно, потому что он напоминает детям, что было нарушено общепринятое правило и за этим последует наказание. Устраивать тайм-аут можно по-разному. Можно отправить ребенка посидеть в одиночестве в наказание за нарушение правил. Объявите перемирие и предложите детям попробовать сделать что-то другое, например прогуляться, чтобы успокоиться. Наконец, вы можете (и часто должны) устраивать тайм-аут для самих себя, чтобы предотвратить эскалацию гнева. Это не только снимает напряжение, но и показывает детям вашу собственную уязвимость и подверженность гневу, свойственные любому человеку.

Злость - замечательное чувство, именно оно толкает нас на изменения, именно оно после ощущения дискомфорта заставляет нас понять, что что-то не так. Бывает, что мы даже и не поняли, что произошло, а уже раздражение и злость дают о себе знать.



Разрешите себе и своему ребенку чувствовать злость, если хотите, чтобы он мог изменить ситуацию, в которой ему физически не комфортно. Научитесь сами замечать дискомфорт и научите этому своих детей.

Главное – надо научиться выражать свой гнев здоровыми цивилизованными способами, избегая при этом его отрицательных сторон.