

## «Детский гнев: как понять и принять эмоции ребенка?»



**ГНЕВ** - сильная эмоция, которая выступает как защитный механизм, способ высказать своё недовольство или выпустить пар. За гневом обычно скрывается обида, страх или досада.

### Как контролировать гнев ребенка?

👉 Реагируйте на гнев спокойно. Досчитайте про себя до десяти и выдохните. Спросите ребенка, что случилось. Если у него настоящая истерика, подождите пока он сам успокоится. То есть будьте рядом, говорите спокойным голосом, что вы видите и понимаете его состояние, не ругайте и не бросайте его одного. Вы ведь хотите воспитать счастливого ребенка, а не запуганного.



👉 Озвучьте его эмоции. Скажите: «Я вижу, что ты расстроен и злишься. Я могу тебе помочь? Что тебя так расстроило?». Терпеливо выслушайте, что скажет сын или дочь.

👉 Предложите реальную помощь. Например, малыш не смог найти подходящий пазл, раскидал мозаику, теперь злится и плачет. После того, как вы выполнили предыдущие пункты, предложите ему вместе собрать все заново, объясните, как легко находить нужный пазл.

👉 Не пытайтесь читать ребёнку нотации, когда он в гневе. Лучше обсудите его эмоции позже, когда он будет спокоен и немного забудется. Можно приобрести специальные детские книжки, которые доступно рассказывают о чувствах и эмоциях, читайте и обсуждайте их. Они подскажут, как научить ребенка справляться с гневом самостоятельно.

👉 Установите правила, как можно себя вести во время вспышки гнева. Например, можно топтать ногами и кричать, но нельзя бить других, ломать игрушки.



### Тревожные признаки гнева

- сердится по малейшим пустякам;
- использует угрозы в речи;
- обвиняет других в своём 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 своё поведение после замечания (в большей степени взрослого).



**Помните, что прежде всего нужно начинать с себя, быть примером для своего ребенка!**