

Что делать, если ребёнок злится?

Давайте поговорим сначала о самой эмоции «злость»!

Злость – это очень яркая эмоция, ее сложно пропустить или не заметить.

Злость - всегда реакция на ситуацию из вне.

Злость помогаем быстро среагировать в опасных для жизни ситуациях, помогает говорить «нет» в случаях нарушения личных границ, помогает достигать свои цели.

Злость - эмоция векторная. Она направляется к нам от внешнего объекта/субъекта. Мы начинаем ее чувствовать физически в теле (сжимаются зубы, кулаки, в животе все сжимается и поднимается комом к горлу).

Сама эмоция длится 12 секунд, а далее мы решаем что с ней делать, куда ее перенаправить:

-вылить весь запал на тот же самый объект/субъект обратно (но это несомненно портит отношения и создает пропасть между близкими людьми).

- «проглотить», промолчать, не отреагировав и не защитив свои границы, т е направить обратно в себя, что приводит к психосоматическим заболеваниям, т к остаются мышечные зажимы. И что вреднее всего – продолжать ходить и продумывать, как можно было отреагировать, отравляя себя еще более разрушительной эмоцией СТЫД.

- или сейчас, например, озвучить, что Вы злитесь и что с Вами так недопустимо обращаться, тем самым, защитив свои границы, а саму злость достать из себя экологично через предметы, как только появится возможность. Для этого прекрасно подходят все действия и виды спорта, где нужно бросать с силой, от плеча: баскетбол, волейбол и т д, бокс, боулинг, кидать подушку в стену, бить подушку, мокрым полотенцем бить диван и т д

Также спасают интенсивные виды спорта, такие, как бег, плавание, картинг.

Неспортивному человеку подойдут упражнения с голосом:

-можно покричать, когда никого нет рядом,

-или издавать любой гласный звук горлом так,

чтобы создавалась вибрация по тему. Таким образом,



Каждый сам находит свое «действие силы», например, был в моей практике случай, когда человек набирал в плотный мешок кирпичей, шел на улицу и там колотил по мешку молотком, что было сил, пока не чувствовал облегчение.

Желательно держать в голове в этот момент самую ситуацию.

Ребенок учится выражать свою злость у своих родителей. Если папа с мамой кричат друг на друга, то ребенок будет кричать на сверстников, а, возможно, и на родителей. Если мама бьет посуду, ребенок будет швырять игрушки. Если папа дал подзатыльник ребенку, ребенок будет давать подзатыльники младшему брату и коту. Начинаем с себя и учим этому ребенка.

Саморегуляция (или «контроль аффекта») возникает у детей не раньше 5-6 лет.

Задача родителя научить ребенка:

- осознавать свою злость,
- понимать, что с ним происходит,
- социально-приемлемым способом выразить свою злость.

Если ребенок разозлился, важно не отталкивать его в этой ситуации. Не говорить ребенку, что злость – это плохо. Злость - естественное чувство, и сила эмоций ребенка ничем не отличается от силы эмоций взрослого, только ребенок еще не умеет её контролировать. Он имеет право злиться. Не наказывайте ребенка за проявления злости. Ребенок, испытывающий злость, нуждается в защите и пытается достичь этого с помощью эмоций. Помогите ему найти лучший способ выразить свои чувства, используйте при этом методы, понятные для ребенка.



Что делать?

Мы можем ребенка успокоить, прижать к себе, удержать его руку, которая пыталась кого-то стукнуть. Увести его из какой-то травматичной, раздражающей ситуации.

1. НАЗВАТЬ эмоцию: «ТЫ ЗЛИШЬСЯ» или «я понимаю, ты разозлился», «все иногда злятся». Тем самым, ребенок чувствует поддержку и опору родителя, не остается с этим чувством один на один. Ребенок учится в процессе чувствовать и различать эмоции.
2. Проговорить, что такое случается, это действительно неприятная ситуация, НО не надо в этот момент давать активно советы, что делать. Надо разделить с ребенком сам момент яркого проявления эмоции, дать ему время ее прожить, можно приобнять, показать, что то, что с ним происходит – это нормально: «Да, я понимаю, ситуация неприятная, да, ты, конечно, злишься, это естественно.» Если злость направлена на Вас, можно проговорить: «Я вижу, что ты очень злишься на меня!»
3. Когда этот ураган эмоций стихнет, можно поговорить о том, что произошло. Например: «да, он забрал твою игрушку, меня бы тоже это разозлило, но бить другого нельзя, это больно, нужно договариваться, давай подумаем, что ты можешь с этим сделать сейчас.» Помочь ему понять, что вызвало у него такую реакцию и найти приемлемый способ решения, например: «Давай подойдем и ты скажешь: Отдай, пжл, это моя игрушка.» Или такой пример: «Ты злишься, потому что хочешь забрать у Маши её куклу. Это кукла чужая. Ты не можешь её взять без разрешения. Но ты можешь попросить Машу дать тебе поиграть с этой куклой»
Обсуждение должно проходить наедине.



Что делать?

4. Научите ребёнка говорить: «Я ЗЛЮСЬ», «Я на тебя злюсь», «Я так злюсь, что хочу тебя ударить».

5. Научить ребенка выплескивать свои эмоции разными способами, дома ты можешь: потопать ногами, порычать, покричать, можно нарисовать/слепить свою злость и придумать (ребенок придумывает сам), что с ней сделать (порвать, смять, утопить), побить подушку или мягкую игрушку.

При этом важно понимать, что это не остановит его гнев здесь и сейчас, это работа на будущее, чтобы, повзрослев, он лучше контролировал себя.

Когда ребенок становится постарше, он сам начинает понимать, что приступы гнева, которые с ним случаются, не приводят ни к чему хорошему. Ребенок начинает сожалеть, что разозлился, толкнул или ударил кого-то.

Берегите себя, ведь именно вы -
лучшие родители для своих детей!
Неидеальные, живые, настоящие.



Оксана Федорова
Ваш психолог