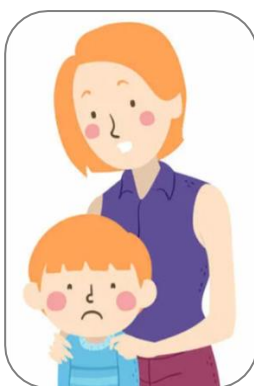




ЕСЛИ ГНЕВ ЗАХВАТИЛ РЕБЕНКА, МЫ, ВЗРОСЛЫЕ, МОЖЕМ ЕМУ ПОМОЧЬ!

Маленький ребенок сам не может вернуть себе «штурвал» управления эмоциями. Гнев на него нападает и несет его, как щепку в водовороте. И так мы можем:

- успокоить его, прижать к себе, удержать его руку, которая пыталась кого-то стукнуть,
- увести его из травматичной, раздражающей ситуации,
- помочь ему понять, что вызвало у него такую реакцию, из-за чего он расстроился.



Некоторые дети любят просто покричать. Радостные крики детей пусть раздаются в доме чаще, а недовольные и пустые крики поощрять не стоит. Ведь когда эмоции переполняют и создают напряжение, их можно или проговорить, или разрядить физической активностью. **Побегать - хорошо. Поплакать в удовольствие - не вредно и нормально.** А кричать свою злость - лишне, тем более что детям это быстро начинает нравиться.



Пример. Родители утром еще дремлют, приходит сын два года, рассердился на что-то и требовательно плачет. Родители благодушно, спокойно ему говорят: «Ты очень громко кричишь, это не надо. Ты иди в свою комнату, там это проплачь, а потом сюда приходи, когда успокоишься». Сын послушно идет, плачет там, возвращается спокойный. Возвращается - родители его обняли и поцеловали.

Если ребенок кричит, но внутри у него напряжения нет - то легче и правильнее его отвлечь, и никакого выплескивания ему не нужно.



Пример: *«Ты расстроилась, что проигрываешь, тебе хочется сейчас разбросать все эти игрушки. Ты же не будешь этого делать. Давай лучше пойдем, попьем воды. Да, тебе сейчас тяжело с этим справиться, но ты повзрослеешь, научишься, уже учишься».*

Есть еще один прием: эмоции не запрещать, но потребовать от детей физически, телесно держать себя позитивно или хотя бы изменить положение тела (сесть или встать, например). Поскольку эмоции запускаются и поддерживаются в первую очередь рисунком лица и тела, то позитивный рисунок лица и тела снимает негатив сам по себе.



Пример: *"Вижу: моя дочь переживает, согнулась в комочек и плачет навзрыд. Попробовал с ней поговорить - не получается, дочь плачет взхлеб и говорит, что не может остановиться. Я сказал, что плакать она может сколько угодно, но поправил ей спину и предложил ей поднять голову. Подняла... Спустя минуту она уже была спокойна: удивленно сказала, что в таком положении плакать не получается".*



Работа по совладению гневом - это не то, что с ребенком один раз проговорили, и сразу стало получаться. Например, мы ожидаем, что ребенок больше не полезет в драку. Скорее всего, полезет, и не раз, и не два. Но если ребенку помогать с осознанием своих эмоций, то в какой-то момент он сам возьмет на себя ответственность по удержанию всплеск гнева.

Важно понимать, что это работа на будущее, что это не остановит его гнев здесь и сейчас, что это работа на укрепление его лобной доли, чтобы, повзрослев, он лучше контролировал себя.

Источники:

[Школа осознанного родительства Большая Медведица](https://www.psychologos.ru/articles/view/razryadka-agressii-i-negativnyh-emociy)

<https://www.psychologos.ru/articles/view/razryadka-agressii-i-negativnyh-emociy>