



Что такое детский гнев и как с ним бороться?

Давайте разберемся, что же такое гнев? Гнев — это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева — недостойная реакция. Уже в детском возрасте нам внушают эту мысль взрослые — родители, бабушки, дедушки, педагоги. Однако детские психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать эту эмоцию, поскольку, таким образом ваш ребенок может стать своеобразной «копилкой гнева». Кроме того, загнав гнев внутрь, человек рано или поздно почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на первого «подвернувшегося под руку» или на того, кто слабее и не сможет дать отпор.

Даже если мы очень постараемся и не поддадимся соблазнительному способу выплеска гнева, наша «копилка», пополняясь день ото дня новыми негативными эмоциями, в один прекрасный день все же может «лопнуть». Причем не обязательно это завершится истерикой и криками. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут «осесть» внутри нас, что приведет к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечнососудистым заболеваниям. Известный психолог К.Изард опубликовал клинические данные, полученные своим коллегой Холтом, которые свидетельствуют о том, что человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний

как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

Именно поэтому от гнева необходимо освободиться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает у нас в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего «накала страстей» необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит от того, в какой форме — вербальной или физической выражает ребенок свой гнев.

Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется «оскорбленному» ребенку. Если же ребенок умеет писать, можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет, если не умеет — сделать подпись под его диктовку. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.

Правда, в нашем обществе не приветствуется такое «вольное» общение, тем более употребление бранных слов и выражений детьми в присутствии взрослых. Но как показывает практика детских психологов, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему «врагу», провоцируя его на ответную брань и привлекая все новых и новых «зрителей». В результате конфликт двоих детей перерастет в обще групповой или даже в жестокую драку.

Возможно, не удовлетворенный сложившейся ситуацией ребенок, который боится по тем или иным причинам вступать в открытое противодействие, но тем не менее жаждет мести, выберет и другой путь: будет подговаривать сверстников, чтобы те не играли с обидчиком или постарается отомстить ему исподтишка. Такое поведение работает, как мина замедленного действия. Неизбежно разгорится групповой конфликт, только он будет дольше «зреть» и охватит большее количество участников. Данный метод «утилизации» гнева может помочь вашему ребенку избежать многих неприятностей в дальнейшем и будет способствовать разрешению конфликтных ситуаций с его участием.

Подготовил: педагог-психолог Балаева И.Е.