**Как справиться с гневом детей**

Рекомендации для родителей,

которые хотят понять причину гнева ребенка и решить проблему.

*Актуально в период пандемии*

Сегодня мы поговорим о гневе ребенка, а также о том, как справиться с ним. Рекомендации, с которыми познакомитесь, вы можете применять и в случаях разрушительного гнева – когда необходима помощь психиатра, и в случаях, когда помощь специалиста не требуется.

**Как гневаются ваши дети**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проявляют агрессию физически, словесно; плачут; капризничают;*(самые распространенные)* | проявляют нежелательные привычки: грызут ногти, сосут палец; | проявляют регресс в навыках: энурез, звукоподражание; впадают в депрессию. |

Удивительно, но реакция гнева у взрослых часто похожа на реакцию гнева у детей. Это говорит о том, что у взрослого сохранилась незрелая форма проявления гнева. Они сами еще не научились правильно проявлять свой гнев.

**Проявляйте гнев как взрослый, а не как ребенок**

Перечислим, каковы эти незрелые реакции, которые переходят от бабушек и дедушек к мамам и папам, а от них к детям. Частая форма неправильной реакции родителей – крики и агрессия, физические наказания. Многие родители не согласятся со мной, особенно папы. Я часто слышу: «Нас тоже били. Мы же выросли и вполне успешны». Да, это так, но неуверенность, заниженную самооценку и другие нежелательные особенности вы тоже приобрели, и самое главное – переняли физически агрессивное поведение, то есть начали использовать физические наказания по отношению к своим детям.

Другая распространенная ошибка – читать нотации, отчитывать своих детей, использовать слова, которые унижают ребенка. При этом родители удивляются, когда унизительные слова, которые они используют, впоследствии возвращаются к ним, и мало того, дети их используют в кругу своих сверстников. - Еще одна ошибка родителей – сравнивать ребенка с другими детьми. Попробуйте испытать на себе такую реакцию – представьте, что ваш супруг или супруга говорит, что сосед или соседка намного спокойней и уравновешенней, чем вы.

**Неправильные реакции взрослого на гнев ребенка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кричать на ребенка в ответ или проявлять ответную агрессию | Отчитывать ребенка за плохое поведение, обзывать, унижать | Указывать ребенку на примеры хорошего поведения других детей |

**Гнев взрослого в ответ на гнев ребенка**

**провоцирует новые всплески агрессии**

**Запомните:**

**основная причина детского гнева – недостаток любви**

Когда ребенок гневается, используйте три способа, чтобы его успокоить

**Правильные реакции взрослого на гнев ребенка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Поддерживайте зрительный контакт | Установите физический контакт | Проявляйте безраздельное внимание | Попробуйте объединить все три реакции |

Зрительный контакт предполагает доброжелательный взгляд родителя в глаза ребенка. Не смейтесь и не улыбайтесь ребенку – это может его разозлить сильнее. Просто смотрите на него с пониманием – спокойно и добродушно. Ваша задача в этот момент – преодолеть свой личный гнев, чтобы показать ребенку, что на все можно реагировать сдержанно. Поможет внутренний разговор с самим собой о том, что ребенок сейчас кричит и капризничает, потому что еще не умеет выразить эмоцию по-другому.

Если ребенок не хочет смотреть вам в глаза, используйте физический контакт. Когда дети разгневаны, то они поглощены своим гневом настолько, что не понимают, что происходит вокруг. Могут помочь легкие прикосновения к руке, плечу ребенка, а иногда – доброжелательные объятия.

Безраздельное внимание проявляется, когда вы, родители, проводите время с ребенком так, что он ощущает себя самым важным для вас человеком в мире. При этом, когда вы играете с ребенком, занимаетесь, смотрите вместе фильм, используйте зрительный и физический контакт. Предложите ребенку то времяпрепровождение, которое его точно успокоит. Это может быть совместная игра в любимые игрушки, совместное приготовление любимого блюда, и так далее.

Если ребенок не отвлекается на ваши попытки наладить контакт, будьте терпеливы, не давите на него, не добивайтесь, чтобы он немедленно откликнулся на ваше предложение. Детям нужно время, чтобы прийти в норму во время гнева и после него.

**Работа с гневом ребенка – это в первую очередь**

**работа родителя над своими реакциями**

Работа с гневом ребенка – это кропотливая, длительная, постоянная и терпеливая работа родителя над своими реакциями на поведение ребенка, а также правильное взаимодействие с ним. Не ждите быстрых изменений в реакциях гнева у ребенка. Он – ваше «зеркало». Дайте ему возможность увидеть свое правильное «отражение», не искажайте его, ведь так вы меняете его отношение к себе и окружающим.