

## Как справиться с детским гневом

За гневом всегда кроется боль и печаль.  
Людям становится больно,  
когда их перестают  
понимать и любить.

*Дэвид Вискотт*

Маленькие дети еще не умеют контролировать свои эмоциональные всплески, да и многие взрослые тоже.

Иногда приходится слышать, как рассерженные дети кричат:

«Я тебя ненавижу!»

«Нет, я не перестану! Ты меня не заставишь!»

«Я не хочу тебя слушать! Ты мне никто!»

«Я больше не люблю тебя!»

«Я не хочу говорить об этом!»

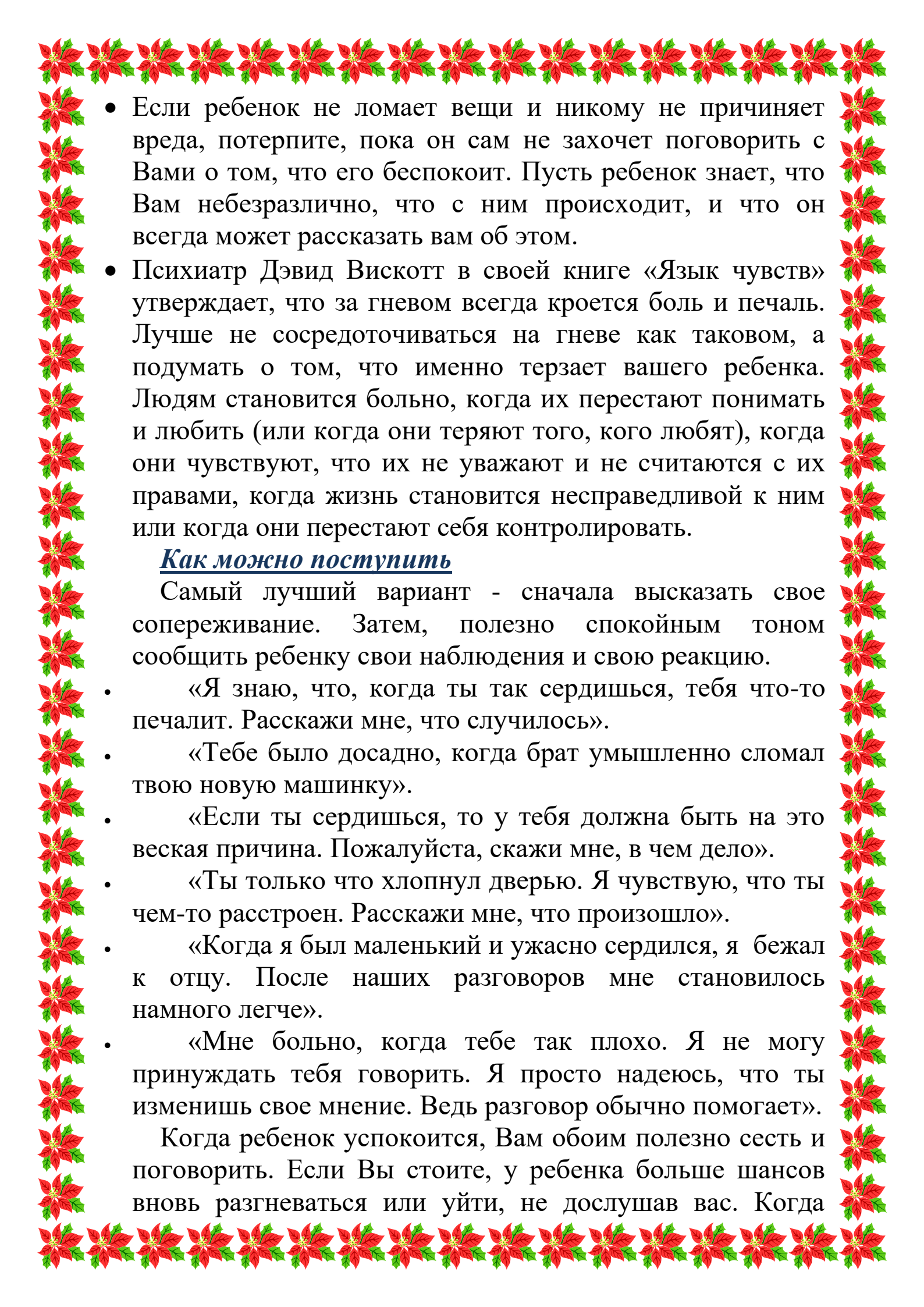
Родителям важно отыскать причину, почему ребенок злится. Ребенка стоит учить другим способам выражения гнева. Это бывает трудно, поскольку, разозлившийся ребенок становится неуправляемым и ведет себя вызывающе. Родители не всегда знают, на чем сосредоточиться в первую очередь, и чем именно вызван гнев.

Основное правило:

Здравый смысл подсказывает, что если Вы направяете внимание на причину, вызвавшую в ребенке гнев, то гнев остывает. Однако чем больше ребенок сердится и выходит из-под контроля, тем сложнее обсуждать с ним его проблему. В этом случае, прежде чем приступить к обсуждению, необходимо успокоить ребенка.

Что следует принять во внимание

- Если Вам трудно контролировать свой гнев, то ребенку делать это бывает еще труднее.
- Когда Ваш ребенок очень разгневан, говорите с ним спокойно, на полтона ниже.

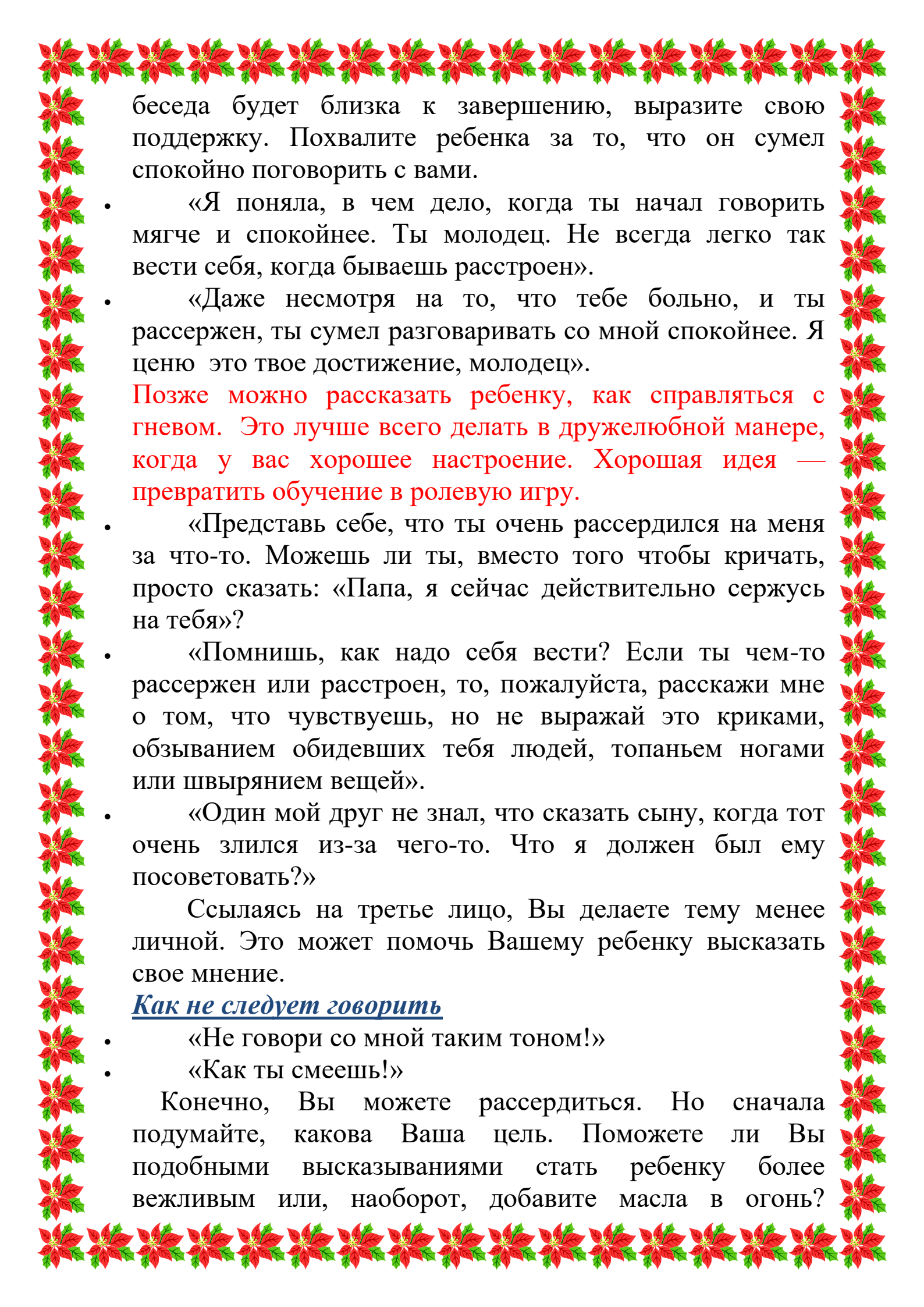
- 
- Если ребенок не ломает вещи и никому не причиняет вреда, потерпите, пока он сам не захочет поговорить с Вами о том, что его беспокоит. Пусть ребенок знает, что Вам небезразлично, что с ним происходит, и что он всегда может рассказать вам об этом.
  - Психиатр Дэвид Вискотт в своей книге «Язык чувств» утверждает, что за гневом всегда кроется боль и печаль. Лучше не сосредотачиваться на гневе как таковом, а подумать о том, что именно терзает вашего ребенка. Людям становится больно, когда их перестают понимать и любить (или когда они теряют того, кого любят), когда они чувствуют, что их не уважают и не считаются с их правами, когда жизнь становится несправедливой к ним или когда они перестают себя контролировать.

### Как можно поступить

Самый лучший вариант - сначала высказать свое сопереживание. Затем, полезно спокойным тоном сообщить ребенку свои наблюдения и свою реакцию.

- «Я знаю, что, когда ты так сердишься, тебя что-то печалит. Расскажи мне, что случилось».
- «Тебе было досадно, когда брат умышленно сломал твою новую машинку».
- «Если ты сердишься, то у тебя должна быть на это веская причина. Пожалуйста, скажи мне, в чем дело».
- «Ты только что хлопнул дверью. Я чувствую, что ты чем-то расстроен. Расскажи мне, что произошло».
- «Когда я был маленький и ужасно сердился, я бежал к отцу. После наших разговоров мне становилось намного легче».
- «Мне больно, когда тебе так плохо. Я не могу принуждать тебя говорить. Я просто надеюсь, что ты изменишь свое мнение. Ведь разговор обычно помогает».

Когда ребенок успокоится, Вам обоим полезно сесть и поговорить. Если Вы стоите, у ребенка больше шансов вновь разгневаться или уйти, не дослушав вас. Когда



беседа будет близка к завершению, выразите свою поддержку. Похвалите ребенка за то, что он сумел спокойно поговорить с вами.

- «Я поняла, в чем дело, когда ты начал говорить мягче и спокойнее. Ты молодец. Не всегда легко так вести себя, когда бываешь расстроен».

- «Даже несмотря на то, что тебе больно, и ты рассержен, ты сумел разговаривать со мной спокойнее. Я ценю это твое достижение, молодец».

Позже можно рассказать ребенку, как справляться с гневом. Это лучше всего делать в дружелюбной манере, когда у вас хорошее настроение. Хорошая идея — превратить обучение в ролевую игру.

- «Представь себе, что ты очень рассердился на меня за что-то. Можешь ли ты, вместо того чтобы кричать, просто сказать: «Папа, я сейчас действительно сержусь на тебя?»

- «Помнишь, как надо себя вести? Если ты чем-то рассержен или расстроен, то, пожалуйста, расскажи мне о том, что чувствуешь, но не выражай это криками, обзыванием обидевших тебя людей, топаньем ногами или швырянием вещей».

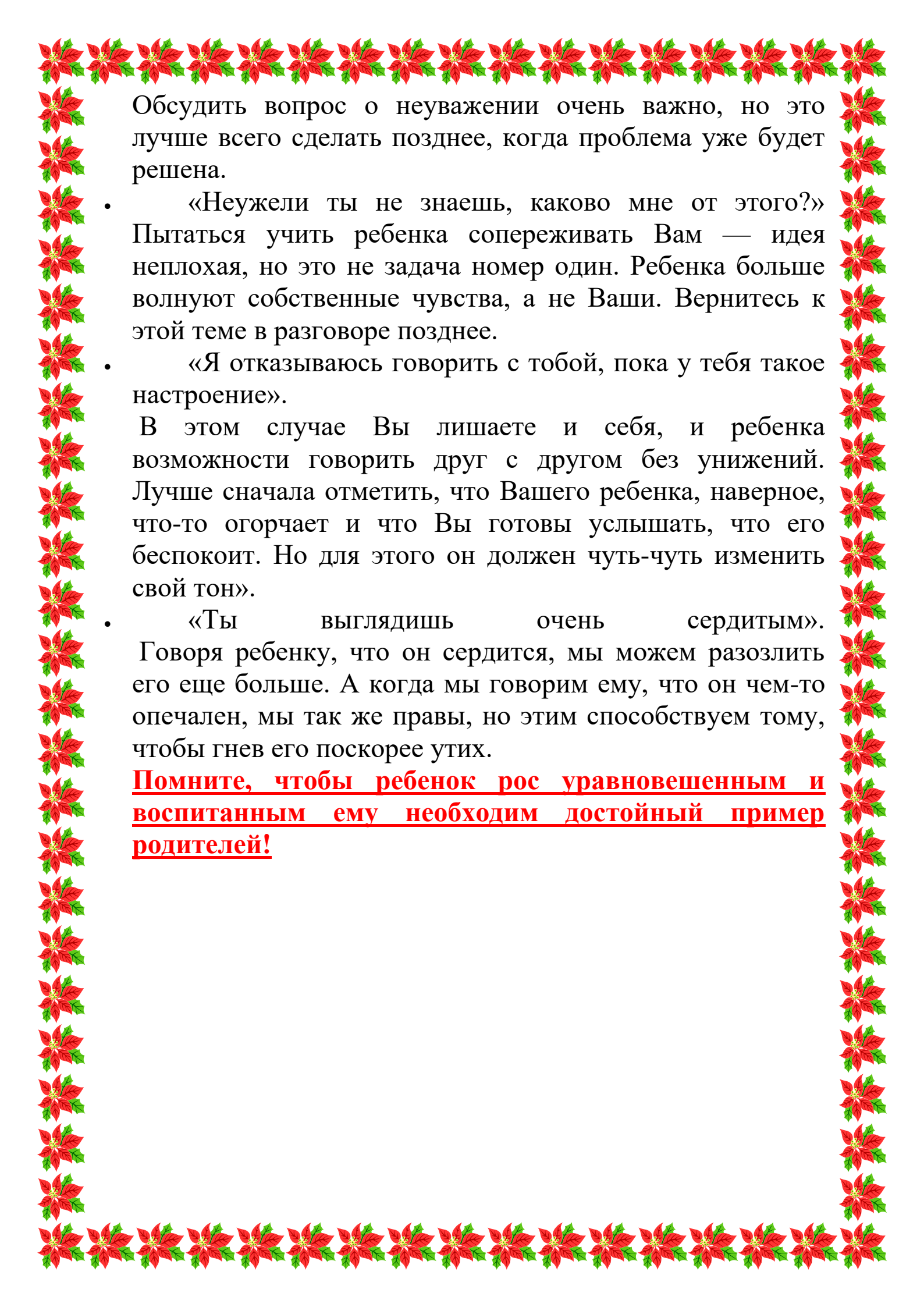
- «Один мой друг не знал, что сказать сыну, когда тот очень злился из-за чего-то. Что я должен был ему посоветовать?»

Ссылаясь на третье лицо, Вы делаете тему менее личной. Это может помочь Вашему ребенку высказать свое мнение.

### Как не следует говорить

- «Не говори со мной таким тоном!»
- «Как ты смеешь!»

Конечно, Вы можете рассердиться. Но сначала подумайте, какова Ваша цель. Поможете ли Вы подобными высказываниями стать ребенку более вежливым или, наоборот, добавите масла в огонь?



Обсудить вопрос о неуважении очень важно, но это лучше всего сделать позднее, когда проблема уже будет решена.

- «Неужели ты не знаешь, каково мне от этого?»  
Пытаться учить ребенка сопереживать Вам — идея неплохая, но это не задача номер один. Ребенка больше волнуют собственные чувства, а не Ваши. Вернитесь к этой теме в разговоре позднее.

- «Я отказываюсь говорить с тобой, пока у тебя такое настроение».

В этом случае Вы лишаете и себя, и ребенка возможности говорить друг с другом без унижений. Лучше сначала отметить, что Вашего ребенка, наверное, что-то огорчает и что Вы готовы услышать, что его беспокоит. Но для этого он должен чуть-чуть изменить свой тон».

- «Ты выглядишь очень сердитым».  
Говоря ребенку, что он сердится, мы можем разозлить его еще больше. А когда мы говорим ему, что он чем-то опечален, мы так же правы, но этим способствуем тому, чтобы гнев его поскорее утих.

**Помните, чтобы ребенок рос уравновешенным и воспитанным ему необходим достойный пример родителей!**