**Управление гневом**

Ребенок заходится гневным криком, стискивает кулачки, топает ногами и истошно кричит, или ругается и крушит все, что попадает под руку – так дети дают выход своим отрицательным эмоциям. Стоит ли ругать их за подобное поведение? Любого из нас могут захватить отрицательные эмоции, другое дело, что мы умеем сдерживать гнев или выражаем свои чувства в более приемлемых для окружающих формах. Поэтому задача родителей не отучить детей сердиться, а научить их управлять своими чувствами. Дети, безусловно, более ранимы, чем взрослые. Их легко обидеть или обмануть, поэтому в большинстве случаев гнев провоцируется незащищенностью, беспомощностью, тревогой и обидами. Дети выражают его с помощью плача, крика, топая ногами, ломая и швыряя вещи.

Сильное влияние на способ выражения гнева оказывает и отношение к нему окружающих. В обществе преобладает установка: «Не злись, или не показывай, что злишься!». Дети очень рано понимают необходимость научится подавлять гнев, испытывая вину за собственную злость. Наблюдая проявление гнева с экрана телевизора, ребенок начинает его бояться. Гнев становится чудовищем, которого надо избегать, подавлять.

Ребенка, часто и активно проявляющего злость, считают агрессивным, а его поведение называют асоциальным. Но такое поведение рождается именно из подавленного чувства гнева.

Подрастая, дети начинают сбрасывать отрицательную эмоциональную энергию, протестуя с помощью сарказма или оскорбления окружающих. Бывает, что подавленные отрицательные эмоции проявляются в виде тика, энуреза, заикания. Бывает и так, что очень вспыльчивый ребенок старается сдерживаться на людях. Например, в детском саду, но дома срывается: устраивает истерики, скандалит, грубит родным, дерется с братьями и сестрам. Он не доволен случившимся и чувствует себя еще более виноватым. Напряжение увеличивается вдвое, и следующий срыв бывает более бурным, продолжительным. Одна из наиболее часто встречающихся форм выражения гнева и протеста – истерика. Это и способ чего-либо добиться от родных и результат накопленного напряжения, стресса, волнения – срыв.

Особенно подвержены таким срывам дети подвижные, активные, возбудимые, впечатлительные.

***Во власти аффекта***

Детская истерика – тяжелое испытание для терпения и нервов родителей. Почти у всех детей рано или поздно начинается период истерик. Одни устраивают их в крайних случаях, у других – это явление регулярное.

Принято считать, что частые истерики свидетельствуют об избалованности. В результате большинство родителей стараются относиться к нервному ребенку строже: наказывают его за истерики, но тем самым провоцируют его на большие и более частые срывы, т.е. добиваются прямо противоположного результата.

Универсального способа борьбы с истериками, к сожалению, нет. Лучше всего не допускать их вообще.

Отвлечь, не настаивать, если есть время, превратить в игровую ситуацию, перевести в шутку. Как? Постарайтесь в общении с ребенком избегать приказных форм, например, он отказывается переодеть надетую наизнанку кофту. Скажите ему приветливо, с улыбкой: «Ой, а почему кофточка от нас отвернулась? Она такая красивая, ей не хочется смотреть, что происходит вокруг? Давай ей поможем, повернем лицом к нам?»

Если истерики не удалось избежать, ее лучше переждать. Начавший истерить ребенок иногда сначала не хочет, а потом уже не может успокоиться, остановиться. Если ситуация позволяет, лучше оставить ребенка кричать в одиночестве. Так он быстрее успокоиться, а родители сберегут нервы.

Иногда взрослые сами провоцируют возникновение истерик у дочери или сына. Так, нередко устраивают истерики старшие дети, испытывая нехватку внимания со стороны родителей, ревнующие их к младшим брату или сестре. Такая истерика – своего рода протест, попытка вернуться детство, крик отчаяния.

***Учимся владеть собой***

Сталкиваясь с детским гневом, родители ведут себя по-разному. Одни из них помогают детям смыслить свои эмоции и конструктивно их выражать, другие игнорируют гнев, третьи осуждают ребенка за подобные чувства, четвертые согласны с тем, что дети имеют право литься, выходить из себя, а потому никак не реагируют на эти проявления.

Исследования показали, что дети, которым родители помогали справиться с отрицательными эмоциями, обгоняют своих сверстников в интеллектуальном и физическом развитии.

Дети, которые часто испытывают приступы гнева и не умеют найти этому чувству правильный выход, став взрослым, испытывают много неудобств из-за своей гневливости. Им бывает трудно общаться с друзьями, сохранить работу, а их браки часто распадаются. Раз и навсегда стоит понять, что научиться управлять отрицательными эмоциями, - не значит никогда их не испытывать! И именно родители должны помочь детям сдерживать или перенаправлять эмоциональные реакции. В таком случае гнев станет движущей силой, способом преодоления препятствий или средством, позволяющим постоять за себя и других.

Так, родителям стоит помнить, что ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции. Просто делать он это должен не с помощью визга и тумаков, а словами. Надо сразу дать понять малышу, что агрессивное никогда не приносит выгоды. Постарайтесь научить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «Я рассердился, я обиделся, я расстроился». Когда вы рассержены, старайтесь сдерживать гнев, но выскажите свои чувства громко и сердито, например: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым – будет точно так же вести себя с другими детьми. Чем сильнее будет агрессия с вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам – родителям, сын или дочь отыгрываются на кошке или побьет младшего.

***Детям можно и нужно предложить социально приемлемые методы выражения подавленного гнева***

Можно предложить ребенку остаться оному в комнате и высказать громко вслух все, что накопилось в адрес того, кто его разозлил. Разрешить ему, когда трудно сдержаться, бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, бить по кровати и т.д.

Успокоиться помогают глубокие вдохи или счет до десяти, прежде чем что-то сказать или сделать. Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее. Можно предложить ребенку нарисовать чувство гнева. Агрессия часто находит выход в творчестве или играх.

Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как х действия могут быть восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих проступков – это развивает чувство ответственности за свое поведение. Последнее – важно, чтобы в будущем у маленького человек не было проблем в общении.