

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.

Бывало у вас так, что всегда нежный и спокойный малыш начинает кричать, топтать ножками, драться, бросать игрушки, кусаться? Так дети выражают свои негативные эмоции, чаще всего злость и гнев. Важно понять: отрицательные чувства испытывают все: и взрослые, и дети. Это нормально. Злость нельзя запретить, как и другие эмоции. К тому же, она это чувство бывает полезным!

Проведем аналогию с ежом. Для чего ему иголки? Всем известно, что для защиты. Так же и злость является нашей защитной реакцией в некоторых ситуациях. И чаще всего мы защищаем свои границы. Вы ведь злитесь, когда вам говорят неприятные вещи про вас или ваших близких? Это и есть защита ваших границ.

Злость может быть полезна и в достижении целей. Читая биографии известных людей, понимаешь, что иногда их стимулом на пути к успеху было желание сделать что-то кому-то «назло» (в такие моменты люди говорят: «Я тебе докажу»). Сомнительная мотивация, но иногда помогает сделать шаг вперед.



## **В каких случаях чаще всего злится ребенок?**

1. Когда отбирают его любимую игрушку. Это его ценность, и такое поведение еще не говорит о том, что ребенок жадина и истерик.
2. Что-то не получается, например, башня никак не хочет стоять ровно.
3. Когда не получает желаемое (хочет продолжать смотреть мультки и слышит запрет).
4. Когда его провоцируют, например, с едой (когда родители что-то едят и не разрешают пробовать ребенку).

## **Почему нужно разрешать злиться?**

Запрещать ребенку злиться — нельзя! Когда злость копится внутри, с ней трудно справиться, это может перейти в психосоматические заболевания или аутоагрессию.

Ребенок учится выражать злость у своих родителей. Если мама, когда злится, шлепает ребенка — ребенок будет бить маму, младших братьев и сестер или домашних животных. Если мама или папа бьют посуду, хлопают дверью — ребенок будет разбрасывать игрушки. Если родители кричат друг на друга — ребенок будет кричать на родителей или на сверстников. Помните, что дети — наше зеркало!

## **Способы выражения злости**

Расскажу, как ребенок может выразить злость безопасно для себя и окружающих.

1. Покричать в «коробку злости». Что это такое? Берем коробку, вместе с ребенком даем ей название (например «коробка злости»). Украшаем ее так, как хочет малыш. Затем объясняем, что когда ребенок будет злиться, то ему можно в эту коробку кричать все, что он захочет, чтобы злость осталась в ней, а потом вместе выпускаем весь негатив в окошко (например, открыв коробку около окна). Будет лучше, если вы продемонстрируете малышу как это сделать на собственном примере.



2. Нарисовать злость. Также полезно это делать всей семьей, поговорить во время рисования о форме, цвете, запахе этой злости, спросить у ребенка, что он хочет сделать с рисунком (порвать, выбросить, спрятать).

3. Побить «подушку-злюшку» или боксерскую грушу. Это помогает снять напряжение через тело.

4. Слепить злость и сломать ее (можно придумать ей название, проговорить, почему она появилась и прочее).

5. Игра «Рвака». Предложить ребенку стопку старых газет и журналов, разрешив рвать, мять и топтать их. Можно показать пример. Это упражнение помогает выплеснуть негатив.

Также важно научиться выражать злость словами, причем речь не только о детях, но и о родителях.

### **Разговаривайте**

Старайтесь распознавать свои эмоции и их причины, чтобы ваш ребенок учился этому, глядя на вас. В будущем этот навык ему очень пригодится. Разговаривайте друг с другом, объясняйте, что и почему вывело вас из себя: «Я сегодня очень разозлилась...», «Я вижу, что ты сильно разозлился, потому что...». Так дети сами начнут пояснять свои эмоции, вместо того, чтобы просто кричать и плакать: «Я злюсь, когда у меня отнимают игрушки», «Я разозлился, потому что у меня не получилось...».

Книги, которые помогут говорить с детьми об эмоциях: «Улыбочку, Красная Шапочка», «Эмоциональная гибкость», «Гибкое сознание».