

# Консультация для родителей

## «Откуда берутся злые дети»



Одна из наиболее актуальных проблем воспитания, с которой сталкиваются многие родители по мере взросления их детей, а именно, с детскими **капризами и истериками**. Давайте разберемся с первопричиной – гневом.

**Гнев** – вполне естественное и необходимое нам чувство, которое важно время от времени испытывать. Это сигнал тревоги, который помогает нам реагировать на те ситуации, которые нас не устраивают. Научить ребенка управлять отрицательными эмоциями, которые его захлестывают, уметь самим сохранять спокойствие и подчеркивать положительные черты и достижения вашего сына или дочери, уметь стойко переносить кризисные периоды... Все это – задача родителей. А еще это повод попрактиковаться в некоторых отчасти забытых добродетелях: терпении, твердости, эмпатии, чувстве юмора...

Первые сильные эмоции – это важный опыт, и ребенок должен с вашей помощью научиться ими управлять. В эти напряженные моменты, когда вы становитесь свидетелем его эмоций, ребенок рассчитывает на вас. Именно в такие моменты важно показать ему, что вы способны принять его гнев, отреагировать на него позитивно: например, понять, что он перенервничал или устал, проявить твердость, когда он переходит все границы...

### **Как работает гнев?**

Как и любые человеческие эмоции, гнев сопровождается физиологическими и биологическими изменениями. Эти физиологические явления пугают ребенка, и в таком состоянии он может общаться только с помощью крика и плача.

**Зачем это нужно?** Гнев, который ребенок испытывает от отчаяния и фрустрации, – полезное чувство, оно помогает ребенку самоутвердиться, поверить в себя, строить собственную личность, дает энергию, необходимую для преодоления жизненных препятствий. Проявите мудрость: объясните ему, как можно приручить свой гнев, как не бояться его и не пытаться его подавить. И тогда у него в руках будет надежное средство, чтобы уверенно двигаться по жизни.

**Гнев и эмоции, которые ему сопутствуют.** Гнев часто сопровождается другими эмоциями, которые тоже стоит иметь в виду. Чаще всего это ярость – когда ребенок чувствует себя бессильным перед какой-то проблемой. Ярость часто выливается в агрессию, злость, неутоленное желание отомстить; к неудовлетворенности, вызвавшей гнев, добавляются бойкот, бунт или чувство несправедливости. Гнев может скрывать за собой другие эмоции – грусть от того, что тебя не понимают, стыд и недовольство собой или страх перед родительским неодобрением. Если ребенок несколько раз за день попадает в тяжелые для себя ситуации, испытывает стресс, вероятность того, что у него случится приступ гнева, становится выше.

**В каждом возрасте — свой гнев**

Если вы будете хорошо представлять себе этапы эмоционального развития, то сможете спокойнее воспринимать перепады настроения вашего буйного малыша или разгневанного подростка.

1 – 2 года: Реакция ребенка на эмоции, которые он испытывает, пока ограничивается физическими проявлениями: топать ногами, кричать, кусаться.

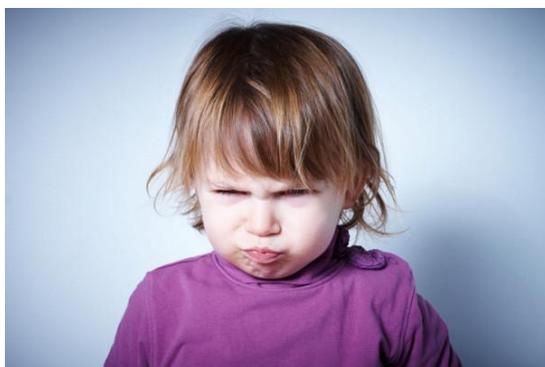
2 – 3 года: Он сталкивается с властью родителей и испытывает их на прочность, отвечая «нет» на любую фразу.

3 – 4 года: Он овладевает речью и уже может выразить свое несогласие словами, а также понять причины родительских запретов.

4 – 5 лет: Истерики сопровождаются первыми ругательствами и агрессивным поведением. Ребенок смиряется с тем, что не все его потребности могут быть удовлетворены сию же секунду.

6 – 7 лет: Ребенок самоутверждается, выдавая собственное мнение по любому поводу. Он учится справляться со своими эмоциями без помощи родителей.

8 – 10 лет: Ребенок начинает жить в обществе и сталкивается там с первыми конфликтами. Начинает противопоставлять свои собственные убеждения мнению родителей.



В этом возрасте, когда ребенок впервые испытывает чувство фрустрации, он не понимает, что с ним происходит, и ему трудно это перенести. Часто из-за этого у него случаются истерики. Это его способ взаимодействовать с окружающим миром и постепенно к нему адаптироваться. Не тревожьтесь,

период частых истерик – это нормальный этап в развитии ребенка, важный для развития его чувств и умения жить в обществе. Ваша задача – правильно реагировать на его разочарование и недовольство, показать ему, как преодолеть те препятствия, которые ему мешают.

К концу дня у ребенка накапливается напряжение: ему достаточно просто упасть или вдруг обнаружить, что мама собирается уйти, – и через минуту он уже в ярости. А вы-то уже знаете, что плач и крики – это только начало, то ли еще будет. Некоторые дети от гнева бледнеют и даже на несколько секунд перестают дышать, другие синеют и падают на пол, у третьих начинается рвота, четвертые расцарапывают себе тело... Родителям в таких ситуациях нужны железные нервы. Придется сделать вид, что все эти ужасы их вовсе не тревожат. Не бояться таких истерик, которые сопровождаются конвульсивными рыданиями и другими соматическими проявлениями, – это уже подвиг!

### **Маленькие хитрости**

Родители, займитесь собой! Научитесь дышать и делать упражнения на релаксацию, чтобы сбросить напряжение, или возьмите короткую паузу, если чувствуете, что вот-вот взорветесь. Любые средства хороши, чтобы не выйти из берегов, не раздражаться,

Итак, если вы чувствуете, что вот-вот взорветесь, делайте дыхательные упражнения!

### **Упражнение на ритмичное дыхание:**



- Вдохните, посчитайте до пяти, выдохните, и так несколько раз.
- Сосредоточьтесь на каком-то одном слове или звуке и повторяйте его про себя, чтобы успокоиться.
- На несколько секунд закройте глаза и представьте себе пейзаж, который для вас олицетворяет мир и покой.
- Чтобы сбросить напряжение, ненадолго передайте кому-нибудь бразды правления.
- Если вы вымотаны после рабочего дня, скажите детям, что вам нужна десятиминутная передышка, а потом вы с удовольствием с ними пообщаетесь.
- Попросите отца десять минут посидеть с детьми и пройдитесь быстрым шагом вокруг дома.
- Если вы больше не можете выносить, как дети задирают друг друга,

скажите им, что у вас кончилось терпение, и уйдите на несколько минут в свою комнату, чтобы расслабиться.



В жизни ребенка есть несколько периодов противостояния взрослым, но этап, который дети проходят в возрасте около четырех лет, – один из самых сложных. Ребенку это позволяет выстроить свою личность, придумать такой образ себя, который ему нравится.

**Проверено на практике:**

- 1. Пользуйтесь краткими, ясными и точными словами, чтобы выразить свое несогласие.**
- 2. В ваших глазах не должно быть раздражения и злости.**
- 3. Говорите твердо, серьезно, не проявляя никакого волнения.**
- 4. Некоторые слова и выражения используйте пореже, например: «Это запрещено!»** Когда ребенок слышит их редко, это усиливает их воспитательный эффект и подчеркивает вашу решимость не допустить повторения подобной ситуации.
- 5. Если ребенок останется в одиночестве и подумает о своем поведении, это поможет избежать скандала.** Но так отстраняться от него надо будет еще много раз, прежде чем этот метод по-настоящему подействует.
- 6. Если ребенок отказывается побыть один, предложите ему побегать в саду или по коридору квартиры до тех пор, пока он не успокоится.**
- 7. Действуйте в такие моменты всегда одинаково и попросите других взрослых, которые с ним остаются (например, няню, бабушек-дедушек), чтобы они тоже следовали вашему сценарию.**
- 8. В вечернее время избегайте споров, которые могут привести к истерике:** ребенок не должен ложиться спать рассерженным и видеть во сне кошмары.

**Маленькие хитрости**

Общайтесь, говорите, играйте, чтобы лучше распознавать свои эмоции.

**Игра «Если бы я был...»**

Дети и родители вместе показывают пантомиму:

- рассерженный лев;
  - разъяренный бык;
  - младенец, у которого отняли соску;
  - ребенок, который ломает игрушку.
- Игра, где кричат и стучат в шутку и при этом просят маленького ребенка

повторять только те ситуации, где мы не делаем никому больно:

- бьем молотком, чтобы вбить гвоздь;
- выбиваем пыль из подушки;
- хлопаем в ладоши;
- кусаем яблоко;
- кричим от радости;
- зовем на помощь;
- кричим от злости;
- топаем ногами.

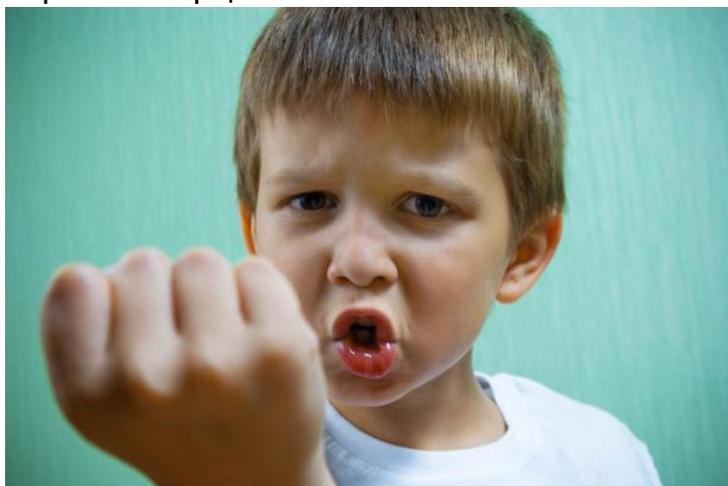
### Волшебная таблица

	Я ни с кем не ругался	Я не дрался	Я не ссорился с друзьями	Я ничего не порвал и не сломал	Я не дулся
понедельник					😊
вторник	😊	😊		😊	
среда			😊		
четверг					
пятница		😊		😊	
суббота	😊				
воскресенье		😊		😊	

Что может быть приятнее, чем нарисовать веселую улыбающуюся рожицу в очередной клеточке таблички-антизлючки: она показывает, что ребенок – молодец, ему в очередной раз удалось справиться со своим плохим настроением. В субботу ребенок получает награду, о которой договорились в начале недели.

### Мешок злости

С теми детьми, которые любят конкретные образы, хороший эффект дает игра «мешок (или коробка) злости». Свои крики и злость мы выплескиваем в специальный мешок или коробку. Когда она наполнится, просим папу или маму выкинуть содержимое коробки в помойное ведро или постирать мешок в стиральной машине. Имейте в виду, что этот мешок или коробка могут служить не только детям: вы тоже можете выпустить туда несколько хороших порций злости.



Научите ребенка достигать понимания со стороны окружающих, покажите ему, как можно разрядить обстановку. Этим вы дадите ему ключ к решению большинства проблем, ведь благодаря вам он теперь знает: мы действительно становимся сами собой, когда общаемся с другими без злости.

Многие родители, которые не понаслышке знакомы с детскими истериками, говорят, что только таким способом можно помочь ребенку «войти в берега». Терпеливо сносить те проявления гнева, которые не затрагивают других людей, избегать жесткого противостояния, молча пережить его плохое настроение, если оно не вступает в противоречия с вашими семейными правилами... Короче, вам предстоит стать искусным дипломатом, спокойная сила поможет снизить градус напряжения и избежать скандала.

#### **Проверено на практике:**

Необходимо правильно реагировать на приступ гнева. Когда вы замечаете, что скандал приближается, попросите ребенка «выйти из игры» и пойти излить свой гнев в каком-нибудь спокойном месте. Лучше всего будет помочь ребенку найти собственные способы борьбы с истериками.

Побольше занятий, снижающих уровень агрессии. Лучше командные игры, чем единоборства. Ясно скажите ребенку, чего делать нельзя ни при каких обстоятельствах. Объясните, почему вы не разрешаете ему оскорблять других, грубить, что-то ломать. Учите его самообладанию: играйте в ролевые игры, где он должен будет отвечать на словесные выпады без агрессии и оскорблений. Напомните ребенку, что агрессивные выходки могут быть опасными, научите его вместо них использовать слова, которые выразят его недовольство, но без грубостей.

#### **Маленькие хитрости**

Игра в вопросы и ответы для тех, кто постарше. Хороший способ научить ребенка выражать свои чувства – предложить игру, в которой нужно дать один из множества возможных ответов на вопрос. Причем комментировать, анализировать его ответы ни к чему. Просто будьте рядом и приготовьтесь его выслушать, если он захочет с вами поделиться своими эмоциями.

- Что ты чувствуешь, когда в школе над тобой смеются,
- ты потерял свою любимую куртку,
- ты плохо себя вел в столовой и учитель на тебя накричал;
- у тебя кто-то утащил карандаш;
- младший брат испортил твою игровую приставку;
- лучший друг перестал с тобой разговаривать;
- ты потерял ключи от дома;
- какой-то мальчик хочет с тобой подраться.

Чтобы ребенку было легче отвечать, напишите на листке список чувств:

☹☹– раздражение,

☹☹– грусть,

- ??—злость,
- ??—паника,
- ??—возмущение,
- ??—не знаю, что делать,
- ??—хочется разнести все, что под руку попадет.

Игру в вопросы и ответы можно продолжить так: придумайте ситуации и разыграйте их, меняясь ролями: ребенок пусть изображает взрослого (или своего приятеля), а вы — его самого:

- Сын играет в компьютерную игру, а папа просит его накрыть на стол;
- Лучший друг отказывается одолжить ему диск с новой компьютерной игрой;
- Брат смеется над его новой стрижкой;
- Ребенок плохо ведет себя в классе, и учитель его наказывает;
- Его не пускают на его место в очереди на водную горку в аквапарке;
- Он смотрит свою любимую телепередачу, а мама требует, чтобы он шел мыться.

Если эта игра ему понравилась, предложите теперь ему самому придумать новые сценки, взяв ситуации из жизни. Если вы со смехом, в игре покажете ему воображаемого, кошмарного, непослушного ребенка, он по ходу дела осознает, насколько несоразмерными бывают иногда его реакции на самые незначительные неудобства. Постепенно он перестанет пытаться каждый раз переложить вину за свои ошибки на других.

### **Изображаем родителей**

Чтобы узнать, как он воспринимает ваше поведение, попросите его изобразить вас!

- Что делает папа и что говорит мама, когда ты приносишь из школы двойку;
- дерешься с другими ребятами;
- опаздываешь;
- не желаешь есть;
- не идешь вовремя спать;
- слишком долго смотришь телевизор;
- прыгаешь на диване.

**Не бойтесь высказываться о своих чувствах и чувства своего ребенка, учите и учитесь сами прислушиваться к себе, распознавать свои переживания, уметь ими владеть!**