# КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗЛИТЬСЯ?

Для заботливых родителей.

*Ольга ЮРАСОВА*

Кого-то возмутит сам вопрос «Как вы учите своего ребенка злиться?», так как многие взрослые предпочли бы, чтобы их дети не злились вообще никогда. Родителям невыносимо наблюдать проявления сильных эмоций ребенка или, во всяком случае, трудно это делать. А ведь в эмоциональном мире человека, и ребенка в том числе, злость — это обычное чувство. Оно появляется тогда, когда какое-либо желание ребенка не находит реализации в его жизни, не соответствует реальности воплощения, когда задуманное сталкивается с ограничениями семьи, требованиями безопасности, правилами жизни. Тогда в точке встречи желания и невозможности его реализовать у детей часто и возникает именно злость — от легкого недовольства до ярости. Вот и получается, что гнев — естественное чувство по пути обретения жизненного опыта и познания. Естественным образом возникает вывод: все имеют право на чувство – право реагировать на то, что им не нравится — и ребенок тоже!

Но вот как именно злиться — за это и ребенок, и особенно взрослый несут полную ответственность. Так же, как и за последствия проявления гнева. Ситуация требует компромисса: обучить ребенка тем способам выражения гнева, которые сам взрослый смог бы «принять» от ребенка, которые были бы приемлемы в семье. Тут каждая семья выбирает свои способы.

В этом эмоциональном обучении есть три важных момента: Собственный пример родителей: как пережить злость, что говорить и делать. Это самый важный образец для ребенка. И поэтому, если родители дают ребенку советы и нравоучения «Как можно сердиться», а сами не следуют им, то ребенок выберет не словесную, а реальную модель проживания чувства родителей. Вывод для взрослых: сердитесь так, как хотели бы, чтобы сердился ваш ребенок! Изобретательность, творческий подход в выборе приемлемых для семьи и для ребенка способов выражения гнева, а точнее для снятия напряжения. Гнев приносит вместе с собой эмоциональное и мышечное напряжение, которое для здоровья полезнее снять.

Способов его снятия множество: потопать ногами, поколотить или попинать «грушу» (например, подушку), порвать ненужные газеты, покомкать их и покидать в корзину или в стену, покричать. И самый главный, «цивилизованный», способ: научить говорить ребенка о сильном и неприятном чувстве злости. *«Я злюсь, когда….» «Мне не нравится, что….», «Я возмущен тем, что...».*

Эта способность говорить, а не только действовать, поможет ребенку быть понятым взрослыми и сверстниками, сохранить дружеские отношения, облегчит путь к желаемому и сохранит здоровье. А также позволит быстрее вновь обрести радость! Эти важные моменты в эмоциональной сфере можно отнести и к другому сильному переживанию — печали. Качественное проживание неприятных эмоций оставит больше времени и сил для приятных чувств: радости, нежности, благодарности, любопытства. Будьте счастливы!