

Як навчити дитину цивілізовано виражати гнів

Гнів призводить до жорстокості або агресії, і завдання батьків - навчити дитину керувати гнівом

Сердитись час від часу - цілком нормально. Але не можна допускати, щоб злість переростала в жорстокість або агресію. Дуже важливо, щоб дитина це знала. Щоб запобігти агресивній поведінці дитини, потрібно навчити її керувати гнівом.

Чи є у вашої дитини проблеми з гнівом?

Кожна людина відчуває гнів, у тому числі й діти. І це нормально. Але деякі люди не можуть справлятися зі своїм гнівом. Розглянемо кілька ознак, які можуть свідчити про те, що у дитини є проблеми з гнівом:

- дитина часто виходить з себе через найменші дрібниці;
- дитина втрачає самоконтроль, не може зупинитися під час спалаху гніву;
- дитина не може зв'язно висловити свої почуття;
- дитина не помічає, як їх гнів впливає на інших людей. Здається, що її не хвилюють почуття оточуючих;
- дитина поводить себе нерозумно;
- дитина використовує погрози в мовленні. У її малюнках і тому, що вона пише, присутня тема насильства і агресії;
- дитина говорить, що в її агресивній поведінці винні інші;
- дитина сердиться протягом довгого часу;
- дитина починає контролювати свою поведінку тільки після того, як її зупинять і посварять.

Діти, які бездумно проявляють агресивну поведінку, відчуваючи злість, зазвичай роблять боляче собі або іншим. Іноді проблеми з гнівом у дитини очевидні. Але в деяких випадках батькам потрібно уважно спостерігати за її поведінкою і думками.

Якщо ви помічаєте, що дитина часто відчуває гнів, вам варто дізнатися, як ним керувати.

Що таке керування гнівом?

Керування гнівом - це процес навчання дітей тому, як правильно направляти свій гнів у безпечне русло. Діти вчаться виявляти ознаки гніву, заспокоюватися і виконувати більш продуктивні дії. Керування гнівом не означає, що потрібно пригнічувати або заперечувати свої почуття.

Гнів - це нормальне почуття, і його потрібно висловлювати. Пригнічений гнів може призвести до спалахів, людина може стати агресивною і жорстокою. Керування гнівом допомагає запобігти таким спалахам, які можуть завдати шкоди дитині або іншим людям.

Навички управління гнівом так само важливі, як і інші життєві навички, які допомагають дитині згодом стати розумним дорослим. Як же допомогти дитині навчитися керувати гнівом?

Поради з керування гнівом у дітей

Керувати гнівом нелегко. Саме тому дитина повинна це засвоїти якомога раніше. Розглянемо кілька порад, які допоможуть дитині краще справлятися зі своїм гнівом.

1. Беріть паузу

Паузи завжди допомагають, коли дитина сердиться. Коли у неї трапляється напад гніву, не реагуйте і не сваріть її. Це тільки посилить її гнів. Замість того щоб сперечатися або говорити з нею на підвищених тонах, вчиніть так: почекайте, поки дитина закінчить, а потім відведіть її до її кімнати. Скажіть їй якомога спокійніше, що вона повинна провести у своїй кімнаті деякий час, щоб заспокоїтися.

Почуття власного гніву може лякати деяких дітей. У такому випадку не варто залишати дитину саму в кімнаті: це тільки посилить гнів. Якщо ви помічаєте, що до почуття гніву у дитини додається страх, залишайтеся поруч з нею.

Але якщо дитина проявляє агресію, негайно зупиніть її і змусьте сидіти тихо протягом однієї-двох хвилин, поки вона не заспокоїться.

- Якщо ви навчите дитину дихальних вправ або йоги, це допоможе їй заспокоюватися, перш ніж гнів оволодіє нею.
- Прогулянка на свіжому повітрі на самоті допоможе їй зібратися з думками і почуттями.
- Навчіть дитину рахувати від одного до десяти, роблячи вдихи й видихи в такт. Це допоможе їй заспокоїтися.

2. Вивчіть словник почуттів

Коли маленькі діти відчувають злість, вони зазвичай кричать, б'ються і кидаються речами, тому що не знають, як висловити свій гнів словами. Словник почуттів - це список слів, які дитина може використовувати, щоб висловити свої емоції. Навчіть її слів, які позначають емоції.

- Ви можете почати з таких слів, як «сердитись», «щасливий», «злякатися», «нервовий», «тривожний», «роздратований» тощо.
- Як тільки дитина засвоїть ці слова, навчіть дитину вживати їх в реченнях: «Я зараз так серджуся на тебе» або «Він мене дратує».
- Висловити свої почуття завжди краще за допомогою слів, ніж битися, кусатися або кидатися речами.
- Читання книг про емоції може допомогти дитині краще розуміти свої почуття.

3. Дайте вихід гніву

За почуття гніву відповідає мигдалеподібне тіло - частина мозку, яка також відповідає за реакцію організму «бий або біжи». Як тільки людина відчуває гнів, у її надниркових залозах виділяється адреналін, підвищується рівень тестостерону в організмі, підвищується пульс і артеріальний тиск. Коли в організмі підвищується рівень адреналіну, людина відчуває силу і енергію, а її голос стає голоснішим. Такі зміни збільшують ризик агресивної поведінки. Щоб цьому запобігти, потрібно перенаправити адреналін на щось більш продуктивне і менш шкідливе. Наприклад, можна побити боксерську грушу, покричати в подушку, зайнятися якимось видом спорту (наприклад, бігом, плаванням або просто робити фізичні вправи). Фізичне навантаження - один з найефективніших способів управління гнівом як для дорослих, так і для дітей.

4. Співпереживайте дитині

Співпереживання може творити чудеса, коли мова йде про дитину, що відчуває гнів. Якщо ваша дитина сердиться, заохочуйте її говорити про це. Не перебивайте дитину, коли вона висловлює свій гнів. Визнайте будь-які її почуття, будь-то гнів, роздратування або якісь інші.

Покажіть дитині, що ви дбаєте про неї. Часто діти стають агресивними, коли вони розчаровані або відчувають, що ними нехтують або зраджують їм. Дитина може відчувати, що гнів - це єдиний спосіб, щоб її почули або сприйняли серйозно. Подумайте, після якого вашого вчинку дитина стала проявляти гнів.

Коли дитина заспокоїться, сядьте поруч з нею і щиро запитайте, що її турбує і як ви можете їй допомогти. Запропонуйте дитині прогулятися і поїсти морозива. Прогулянка допомагає дитині отямитись. Не акцентуйте увагу дитини на помилках. Дозвольте їй робити помилки - без цього неможливий розвиток. Не набридайте дитині довгими поясненнями - просто мовчіть і тим самим проявіть трохи співчуття.

5. Хваліть дитину за хорошу поведінку

Поведінка дитини залежить від того, як ви на неї реагуєте. Діти завжди прагнуть привернути увагу батьків будь-якими способами і отримати їх схвалення. Тому, коли ваша дитина демонструє хорошу поведінку, хваліть її й цінують її зусилля. Але не перестарайтеся. Занадто часта похвала може принести шкоду: дитина буде чекати тільки похвали і не буде сприймати критику. Похвала за хорошу поведінку важлива, проте не менш важливо вказувати їй на неправильну поведінку і допомогти виправити її.

6. Покажіть дитині хороший приклад

Покажіть дитині приклад того, як керувати гнівом і контролювати свої емоції. Батьки самі повинні навчитися контролювати свій гнів, спілкуючись один з одним. Якщо батьки не можуть спілкуватися чемно, діти теж навряд чи навчатимуться цьому. Гарне спілкування - це мистецтво, і цьому треба вчитися.

Визнайте свою неправоту. Коли ви будете визнавати свої помилки, тим самим ви заслужите повагу своїх дітей і навчите дітей покірності. Батьки повинні навчитися вирішувати свої проблеми цивілізовано. Коли ви навчитеся цього, діти будуть брати з вас приклад і намагатися впоратися зі своїм гнівом без агресії і насильства.

7. Встановіть правила

Правила важливі для того, щоб дитина виросла дисциплінованою. Дуже важливо встановити дитині правила на випадок, коли вона злиться. Дитина повинна розуміти, що злитися - нормально. Але проявляти жорстокість або агресію неприпустимо. Тому вона повинна дотримуватися таких правил:

- неприпустимо битися, кусатися, щипати або застосовувати насильство;
- не можна кричати - щоб вирішити будь-яку проблему, всі розмовляють спокійно;
- не можна обзиватися і говорити образливі речі;
- ніколи не можна говорити відразу ж, як тільки з'являється почуття гніву. Дитина повинна відкласти розмови до того моменту, коли вона заспокоїться;
- проблеми потрібно вирішувати, коли всі спокійні;

- метою будь-якої суперечки має бути вирішення проблеми, а не доведення своєї правоти;
- після спалаху гніву потрібно потиснути один одному руки і помиритися;
- не потрібно постійно згадувати минуле.

Ви можете доповнити список правил на свій розсуд. Враховуйте при цьому поведінку дитини. Головне - переконатися, що і ви, і ваші діти дотримуетесь цих правил, і будь-які їх порушення мають наслідки. Правила повинні бути однозначними, і з них не повинно бути винятків.

8. Знайдіть альтернативу

Якщо дитині не можна кричати і битися, коли вона відчуває гнів, то що вона повинна робити? Ось кілька альтернативних способів безпечно виплеснути свій гнів:

- Використовуйте боксерську грушу. Побити грушу або подушку, щоб виплеснути гнів - нормально, бити людей - ні.
- Запропонуйте дитині написати на аркуші паперу причину гніву і порвати його на дрібні шматочки.
- Дихайте. Запропонуйте дитині робити глибокі вдихи і видихи щоразу, коли вона відчуває гнів. Можна виконати вправу «Подих дракона»: запропонуйте дитині вдихати через ніс і видихати через рот, ніби дракон дихає вогнем.
- Відведіть дитину в спокійне місце, подалі від того, що викликає у неї гнів. Так дитина швидше заспокоїться.
- Запропонуйте дитині намалювати свої емоції. Кольорові малюнки допоможуть дитині заспокоїти емоції і спрямувати гнів у творче русло.
- Поцікавтеся у дитини, що її заспокоює. Використовуйте ці підказки кожен раз, коли ви бачите, що вона починає злитися.
- Дотримуйтеся правила «Ранок вечора мудріший». Якщо ввечері у дитини виникла проблема, краще її обговорити на наступний ранок, коли всі будуть спокійні.
- Будь-яка проблема має багато способів вирішення. Допоможіть дитині розібратися в причинах проблеми, трохи почекайте і поверніться до проблеми, коли вона заспокоїться.

Дітям старшого віку слід розповісти про різницю між почуттями і поведінкою, використовуючи певні заняття. Про них піде мова пізніше.

Анкети з керування гнівом

Дитина може навчитися керувати гнівом, відповідаючи на питання в анкетах. Їх можна завантажити в Інтернеті або зробити для дитини самостійно. Найкраще створити індивідуальні анкети для дитини, враховуючи її особливості. Розглянемо кілька прикладів анкет, які ви можете зробити для дитини.

1. Як я відчуваю гнів?

Ця анкета дозволяє дитині звернути увагу на фізичні й емоційні відчуття під час нападу гніву. Анкета також спонукає дитину усвідомлювати свою поведінку, коли вона відчуває гнів, і шукати альтернативні моделі поведінки.

Опиши свої відчуття в різних частинах тіла, коли ти відчуваєш гнів. Потім напиши три способи заспокоїтися, коли ти злишся.

Мої очі відчують:
Мої вуха відчують:
Мій рот відчуває:
Моє обличчя відчуває:
Мій живіт відчуває:
Мої руки відчують:
Мої ноги відчують:
Коли я розлючений (-а), я:

2. Що я можу зробити?

Багато дітей відчують гнів, але не знають, як його виразити. Тому вони плачуть, кричать, кидаються речами тощо - вони просто не знають інших способів висловити гнів. Ця анкета показує дитині більше варіантів того, як впоратися з гнівом.

Що я можу зробити?

Почекати й заспокоїтися	Прогулятися й дозволити гніву вийти	Не звертати уваги на ситуацію
Вибачитися	Зайнятися чимось іншим	Сказати, щоб він припинив так робити

3. Як висловити гнів?

Ця анкета показує дитині, як висловити свої почуття батькам. У ній акцентується увага на причинах гніву, на тому, як дитина відчуває себе в хвилини гніву і на тому, що вона хоче робити в таких ситуаціях по-іншому.

Як висловити гнів?

Я _____ відчую

(Розкажіть іншій людині, що ви відчуваєте)

Коли _____
(Опишіть ситуацію, яка викликає у вас гнів, якомога докладніше)

Будь _____ ласка,

(Скажіть, що б ви хотіли, щоб відбулося)

Анкети можуть здатися дитині чимось на зразок домашнього завдання в школі. Тому вони можуть погано допомагати в тому, щоб навчити дитину керувати гнівом. У такому випадку можна використовувати ігри.

Ігри та заняття, які навчать дитину керувати гнівом

Ігри - це, перш за все, весело, але їх можна використовувати і для того, щоб чомусь навчити дитину. Розглянемо кілька ігор, у які можна грати з дитиною і одночасно навчати її керувати своїми емоціями.

1. Не гнівайся

Ця гра розвиває у дитини навички емоційного інтелекту. Вона допомагає дитині побачити різні варіанти реакції на події, які її турбують або викликають гнів, і вибирати найбільш адекватну реакцію.

Вам буде потрібно:

- список можливих ситуацій, які викликають у дитини гнів;
- папір;
- велика сумка.

У цю гру найкраще грати групою в 5-8 чоловік. Перед початком гри запишіть різні ситуації, у яких дитина може розлютитися. Ось кілька прикладів:

- Ти відчуваєш себе погано, але мама змушує тебе йти в школу. Ти хочеш накричати на маму. Як ти думаєш, що потрібно зробити замість цього?
- Ти збираєшся покататися на велосипеді, але у нього спущене колесо. Від злості ти хочеш перекинути велосипед. Як ти думаєш, що потрібно зробити замість цього?
- Мама приготувала на вечерю рибу, але ти не любиш рибу. Тобі хочеться встати з-за столу і піти до своєї кімнати. Як ти думаєш, що потрібно зробити замість цього?
- Твій друг випадково пролив сік на твою сорочку. Ти засмучений і хочеш відповісти йому тим же. Що потрібно зробити замість цього?

Як грати:

1. Запропонуйте дітям сісти в коло.
2. Діти по черзі повинні вибирати папірець з ситуацією з сумки.
3. Кожна дитина повинна прочитати свою ситуацію і відповісти на питання.
4. Після цього інші діти можуть запропонувати свої варіанти дій.

Якщо дитина не розуміє, що робити в будь-якій ситуації, ви можете запропонувати оптимальний спосіб впоратися з гнівом.

2. Гра з кубиком

Це проста гра для кількох гравців, у яку можна грати за допомогою кубика.

Вам буде потрібно:

- гральний кубик;
- завдання для кожного номера на кубику.

Перед початком гри придумайте завдання, які повинен виконати гравець, коли йому випаде те чи інше число на кубуку. Наприклад:

- 1 - Назви одну річ, яка тебе дратує.
- 2 - Назви одну річ, яку ти можеш зробити, щоб заспокоїтися, коли злишся.
- 3 - Назви один спосіб контролювати свої емоції в школі.
- 4 - Назви одну дію, яку ти зробив і шкодуєш про це.
- 5 - Назви ситуацію, коли тобі важко було контролювати свої емоції.
- 6 - Назви ситуацію, коли ти злився, але прийняв правильне рішення.

Ви можете придумати і інші завдання для гри.

Як грати:

1. Запропонуйте дітям сісти в коло й кидати по черзі кубик.
2. Щоб виконати завдання, дитина повинна назвати тільки одну ситуацію.
3. Не можна обговорювати або коментувати відповіді інших дітей.

У цю гру можна грати в класі або вдома з родиною.

3. Повітряна кулька з гнівом

Ця гра об'єктивує гнів і показує дитині, як його можна виразити. Вона базується на аналогії, що гнів схожий на повітряну кульку. Перш ніж приступити до гри, поясніть дитині такі моменти:

- повітряна кулька - це людина;
- повітря, яким ви надуває кульку - це слова і почуття, у тому числі й гнів.

У цю гру можна грати з однією дитиною або декількома дітьми.

Вам знадобиться:

- багато повітряних кульок;
- простір для гри.

Як грати:

1. Дайте кожній дитині повітряну кульку і запропонуйте надути її повітрям (гнівом), але не зав'язувати.
2. Запитайте дітей: «Що буде, якщо ви помістите в кульку ще більше слів і почуття гніву?» Дочекайтеся відповіді дітей, що кулька лопне, перш ніж пояснювати аналогію.

3. Поясніть, що накопичувати емоції в собі небезпечно. Замість цього потрібно навчитися випускати гнів або висловлювати його безпечним способом.

4. Запропонуйте дітям відпустити повітряні кульки і подивитися, як вони зі свистом літають по кімнаті, натикаючись на різні предмети на своєму шляху.

5. Потім знову надуйте повітряні кульки. Цього разу випускайте повітря повільно, злегка розтягуючи отвір.

Ця вправа показує дітям різницю, коли людина стримує свій гнів, виливає його весь відразу або поступово випускає його, використовуючи слова, малювання тощо.

Окрім ігор, існують також різні фізичні та розумові заняття, які допоможуть дитині уникати агресії в ситуаціях, коли вона відчуває гнів.

1. Фізичні заняття

Крім фізичних вправ, дитина може виконувати такі дії, щоб безпечно виражати гнів:

- Танцювати. Танець - це найкращий спосіб для дитини впоратися з гнівом. Просто включіть музику на комп'ютері або знайдіть на Youtube кумедний танцювальний відеоролик. Дитина може повторювати рухи на відео. Перед тим, як включити відео дитині, переконайтеся, що в ньому немає ніякого неприйняттого контенту.
- Кататися на велосипеді або роликових ковзанах. Це веселе заняття може відвернути дитину від ситуації, яка її злить. Однак подбайте про те, щоб дитина одягла необхідне захисне спорядження (шолом, наколінники, наліктники).
- Стрибати через скакалку. Це ще одна вправа, яка допомагає дитині вивільнити адреналін і заспокоїтися. Краще, коли в цьому занятті бере участь кілька людей.
- Грати на відкритому повітрі. Гра в футбол чи баскетбол допомагає дитині виплеснути енергію, яку дитина отримує від негативних емоцій.
- Працювати в саду або на городі. Якщо дитина любить природу, ці заняття будуть її заспокоювати. Якщо дитина злиться, запропонуйте їй полити квіти або посадити саджанці.
- Грати з тваринами. Якщо у вас є собака або кішка, дитина може погратися з ними, щоб заспокоїтися. Старша дитина може виховувати вихованця.
- Побути в спокійному місці. Іноді, щоб заспокоїтися, дитині достатньо позбутися гнівних думок. У цьому випадку досить відвести дитину в спокійне місце, де вона зможе зібратися з думками.
- Слухати музику. Спокійна, розслаблююча музика допоможе дитині заспокоїтися.
- Сміятися. Сміх допоможе дитині розсіяти гнів.

2. Творчі заняття

- Дозвольте дитині зайнятися чимось творчим, наприклад, малюванням, вигадкуванням історій або ліпленням. Це допоможе їй впоратися з гнівом.
- Сильні емоції, у тому числі й гнів, можуть допомогти проявитися творчим здібностям у дитини. Коли вона злиться, попросіть її написати історію, вірш або п'єсу. Дитина може навіть придумати пісню.
- Малювання олівцями або фарбами також є хорошими способами впоратися з гнівом. Дозвольте дитині самій вибрати кольори, якими вона зобразить свій гнів. Малюнки, намальовані дітьми, коли вони нещасні, засмучені або злі, можуть багато чого сказати про їх характер.

- Розфарбовування малюнків також може бути хорошим способом заспокоїтися, коли дитина відчуває гнів.
- Створення колажів також допомагає впоратися з гнівом. Запропонуйте дитині вирізати з журналів зображення людей, предметів і пейзажів, які їй подобаються, і зробіть з них колаж.
- Якщо дитина грає на музичних інструментах, музика допоможе їй заспокоїтися. Якщо ні - вона може просто наспівувати якусь пісню.

Гнів - непроста емоція, і з ним буває нелегко впоратися. Про це свідчить той факт, що навіть дорослим це коштує великих зусиль. Тому не чекайте, що дитина швидко навчиться керувати своїм гнівом. Проявіть терпіння, поки дитина освоює нові навички і вчиться справлятися з емоціями. Ваша підтримка і розуміння допоможуть їй у цьому.