

Детский гнев: 8 способов справиться с внезапным негативом у ребенка



Для многих родителей самыми сложными проблемами в воспитании являются те, что затрагивают эмоции ребенка. Много вопросов вызывают негативные эмоции, которые может переживать малыш. Как с этим справиться? Принимать? Не принимать?

Гнев принято считать наименее приемлемой эмоцией. И если радость, грусть или страх ребенок может легко выразить, то именно с гневом у него возникают трудности. Свойственно ли

ребенку дошкольного возраста чувствовать гнев? Как понять, что он испытывает именно его? Что делать родителям, чтобы помочь малышу справиться с этой эмоцией? Об этом рассказала **Валентина Кулаковская** — кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института детства, семьи и воспитания Российской академии образования.

Почему ребенок испытывает гнев?

Для начала попробуем определить, что такое гнев и насколько он характерен для малыша.

В данном случае под проявлениями гнева мы имеем в виду яркую негативную эмоциональную реакцию. Она может возникать, когда важные для ребенка потребности не удовлетворены, когда возникло препятствие на пути к чему-то желаемому. То есть это непровольная и незапланированная реакция. Обычно она сопровождается вспышкой физической и словесной активности.

Маленький ребенок еще не владеет способами преодоления жизненных препятствия. Он их только осваивает, поэтому любую яркую эмоциональную реакцию ребенка можно рассматривать как проявление гнева, — объясняет Валентина Кулаковская.

Гнев — важная эмоция

О том, что для ребенка эта эмоция совершенно особая, говорит тот факт, что с возрастом уменьшается частота ее появления. Проявления гнева наиболее характерны для детей от года до четырех лет.

При этом, чем взрослее ребенок, тем сложнее и более «психологичнее» его проблемы.

Например, у младенца причиной ярких эмоциональных переживаний может быть элементарный физический дискомфорт: ему хочется есть или пить, ему жарко или холодно. Аффективные проявления также могут появиться, если малышу страшно или его что-то тревожит.

У трехлетних детей приступы гнева могут проявиться, когда у них не получается сделать что-то самостоятельно. Особенно это заметно в кризисные периоды развития ребенка.

Полезьа гнева для здоровья детей



Очень важно понимать, что все эмоции полезны и играют определенную роль в нашей жизни.

Часто гнев ребенка родители расценивают как агрессивное поведение. Но у агрессии всегда есть цель: человек сознательно чего-то добивается. А гнев почти всегда проявляется бесконтрольно, он не осознается. У детей в основном гнев — это неосознанный способ переживания сложной ситуации, выражение собственной значимости, индивидуальности.

Эта эмоция помогает ребенку адаптироваться к любой ситуации, которая воспринимается как угроза. Гнев дает возможность противостоять обстоятельствам, которые мешают малышу. Он также снижает чувство страха. Поэтому и для ребенка дошкольного возраста гнев просто необходим.

Тревожные признаки гнева



Чаще всего у детей мы наблюдаем кратковременные вспышки гнева. Но, если такая «гневливая» особенность многократно повторяется, она закрепляется и может стать устойчивой особенностью личности ребенка.

Попробуем выделить некоторые признаки, которые скажут о том, что ребенок склонен к гневным реакциям:

- сердится по малейшим пустякам;
- использует угрозы в речи;
- обвиняет других в своем агрессивном поведении;
- злится в течение долгого времени;
- в его рассказах и рисунках присутствует тема насилия;
- не может выразить свои чувства;
- испытывая злость, может причинять боль себе (самоагрессия);
- не понимает отношения людей к гневу;
- во время приступов гнева не может остановиться, теряет самоконтроль;
- контролирует свое поведение после замечания (в большей степени взрослого).

