

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕЛСКАЯ ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ»

Если мы хотим, чтобы наш ребенок стал спокойнее, нам нужно помочь ему понять, почему он вышел из себя, и научить его управлять своим состоянием.

Стиснутые зубы. Учащенное дыхание. Красное лицо. Научить ребенка справляться со своими чувствами непросто, особенно если он привык решать проблемы с помощью агрессии. К счастью, спокойствию тоже можно научиться. Для приобретения новых привычек требуется время, особенно если речь идет о вспыльчивости, так что не сдавайтесь! Если будете настойчивы, то поможете ребенку научиться справляться с гневом. Вы также, вероятно, поможете ему определить источник этого гнева.

### ПЯТЬ ШАГОВ К ОБУЗДАНИЮ НЕУМЕСТНОГО ГНЕВА

Предлагаю вам пять шагов на пути к обузданию вспышек гнева вашего ребенка и обучению выражать его более мирным способом.

#### **ШАГ 1. ВЫЯВИТЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ГНЕВА**

Объясните ребенку, что у каждого из нас есть свои маленькие знаки, которые предупреждают нас о том, что мы начинаем терять контроль над собой, и мы должны прислушиваться к ним, потому что они могут помочь нам избежать неприятностей. Затем научите распознать признаки, свидетельствующие о том, что он начинает выходить из себя, например: "Ты кажешься напряженным. Твои руки сжаты в кулаки. Ты чувствуешь, что подступает гнев?" Гнев вскипает очень быстро; если ребенок уже "завелся", ему будет сложно вернуться в нормальное состояние, он опоздал – и вы опоздали в попытке помочь ему.

#### **ШАГ 2. УСТАНОВИТЕ СКРЫТЫЕ ФАКТОРЫ ГНЕВА**

У каждого ребенка есть определенные переживания, которые "запускаются" глубинными фрустрациями и нерешенными конфликтами, перерастающими во вспышки гнева. Например, ваш ребенок может чувствовать себя недооцененным в семье или неполноценным в условиях соперничества в классе либо страдать от низкой самооценки. Ваша задача – установить причины гнева ребенка и обратить на них его внимание, когда он начинает выходить из себя.

\* *Фрустрация* (от лат.- обман, тщетное ожидание) - психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д.

#### **ШАГ 3. СОСТАВЬТЕ СЛОВАРЬ ОЩУЩЕНИЙ**

У многих детей гнев проявляется в том, что они дерутся, кричат, бьют и кусаются, поскольку просто не знают, как по-другому выразить свои чувства. Для этого им нужен эмоциональный словарь, и вы можете помочь в его составлении. Несколько примеров: *злой, расстроенный, взбешенный, возбужденный, разъяренный, встревоженный, напряженный, нервный, беспокойный, раздраженный, разгневанный*. Когда ваш ребенок гневается,

используйте слова, чтобы он впоследствии мог их применять: "Кажется, ты действительно разгневан. Хочешь об этом поговорить?", "Ты кажешься раздраженным. Хочешь, чтобы это прошло?"

#### **ШАГ 4. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ГНЕВОМ**

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок достойно справлялся с гневом, вы должны научить его новому поведению вместо того, которое он использует сейчас.

✓ *Внутренний диалог.* Научите ребенка произносить простую утвердительную фразу, которую он будет повторять про себя в любой стрессовой ситуации, например: "Остановись и успокойся", "Не теряй самообладания", "Я могу с этим справиться".

✓ *Освобождение от гнева.* Предложите ребенку нарисовать или написать на листе бумаги, что его выводит из себя, а затем разорвать этот лист на мелкие кусочки и "выбросить гнев". Он также может попытаться представить себе, как гнев постепенно покидает его небольшими порциями.

✓ *Контроль глубокого дыхания.* Сядьте рядом со своим ребенком, устройтесь поудобнее, чтобы спина была ровной и опиралась на спинку стула. Считая про себя до пяти, сделайте вдох, задержите дыхание на два счета, затем медленно сделайте выдох, также сосчитав до пяти. Повторение этого упражнения поможет максимально расслабиться.

✓ *Формула "1+3+10".* Скажите ребенку следующее: "Как только ты почувствуешь, что твое тело сигнализирует о потере самообладания, сделай три вещи. Сначала остановись и скажи себе: "Успокойся". Это 1. После этого сделай три глубоких, медленных вдоха. Это 3. И наконец, сосчитай про себя до 10. Таким образом, получается 1+3+10. Это поможет тебе успокоиться и вернуть самообладание".

#### **ШАГ 5. ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОД ВРЕМЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ, ЕСЛИ ВСПЫШКИ ГНЕВА ПРОДОЛЖАЮТСЯ**

Несмотря на то, что вы научили ребенка альтернативным методам сдерживания сильных эмоций, старые привычки не исчезнут сразу. В то же время вы не можете позволить своему ребенку прибегать к неподобающему выражению своего гнева. Если это не срабатывает, примените штрафные санкции

***ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!***