

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ГНЕВОМ

Чтобы предотвратить превращение гнева вашего ребёнка в ярость, мы расскажем об управлении гневом у детей и о его жизненно важной роли в предотвращении агрессивного или насильственного поведения.

Есть ли у вашего ребёнка проблемы с гневом?

Все злятся — даже дети и это нормально. Но некоторые люди не могут справиться со своим гневом. Вот признаки того, что у вашего ребёнка имеются проблемы:

- Часто злится — даже по мелочам
- Потеряв контроль над собой, не в силах остановить «взрыв»
- Не может выразить чувства связно
- Не может увидеть, как его/её гнев влияет на других людей; кажется, что абсолютно не заботят чувства других людей
- Ведёт себя безрассудно
- Говорит угрожающе и рисует или пишет о насилии или агрессии
- Обвиняет других людей в их поведении
- В течение долгого времени злится, с трудом отходит от разочарования и гнева
- Необходимо сделать выговор или напомнить о контроле гнева

Дети, которые действуют, не думая, когда они находятся в состоянии злости, обычно «заканчивают» тем, что получают травму или причиняют боль другим. Иногда проблемы гнева у детей очевидны. В других случаях вам может потребоваться время — внимательно наблюдать за поведением и отношением ребёнка, чтобы понять, есть ли злость.

Если у вашего ребёнка появляются признаки гнева, пришло время научиться, как лучше управлять этим довольно разрушающим чувством.

Что такое управление гневом?

Управление гневом — это процесс обучения детей, как правильно и безопасно направлять его. Он учит детей выявлять признаки, находить способы успокоиться и продуктивно действовать. Обратите внимание, что управление гневом не отрицает, как вы себя чувствуете — речь идёт не о его сдерживании или подавлении. Гнев — это нормальное чувство и оно имеет право быть. Он может быть взрывным, делая человека агрессивным и жестоким. Управление им помогает предотвратить взрывные приступы гнева, которые могут навредить вашему ребёнку и окружающим его людям.

Навыки управления гневом так же важны, как и любые другие жизненные навыки, которые необходимы вашему ребёнку, чтобы вырасти в разумного взрослого. Итак, как вы можете помочь своему ребёнку?

Управлять гневом нелегко — именно поэтому ваш ребёнок должен довольно рано понять это и заучить, что называется, наизусть. Ниже несколько советов, как вы можете помочь своему ребёнку лучше справляться с возникновением этого чувства.

1. Возьмите тайм-аут

Тайм-ауты всегда помогают, когда ты злишься. Когда ваш ребёнок злится и находится

в приступе ярости, не реагируйте и не делайте выговор — это только усилит гнев. Вместо того, чтобы спорить с ребёнком на повышенных тонах, дайте ему или ей тайм-аут. Если ребёнок сердито разглагольствует, дайте им закончить свою мысль, а затем отправьте в свою комнату — сдержанно и с «холодным» сердцем.

Это чувство может быть довольно страшным для некоторых детей. Так что не оставляйте их одних в тайм-ауте (именно при наличии страха), так как это может усилить их гнев. Если вы замечаете, что вашему ребёнку страшно, когда он злится, помогите ему взять тайм-аут, оставаясь при этом с ними или рядом с ними. Но если ваш ребёнок агрессивен, немедленно остановите его, заставьте сидеть тихо в течение минуты или двух, пока он не остынет.

Обучение дыхательным упражнениям и йоге может помочь успокоиться, прежде чем гнев овладеет ими окончательно. Прогулка на свежем воздухе или побыть наедине с собой помогут детям собраться с мыслями и чувствами. Счёт от одного до десяти на вдохе и выдохе также может помочь ребёнку остыть.

2. Словарь чувств

Дети обычно имеют тенденцию кричать, драться, бить, пинать и бросать вещи, когда они находятся в состоянии злости, потому что они не знают, как выразить свой гнев устно. Словарь чувств — это список чувствительных слов, которые ребёнок может использовать, чтобы показать свои эмоции. Научите их различным эмоциональным словам, которые они могут использовать, чтобы рассказать вам о своих чувствах. Вот несколько слов, с которых вы могли бы начать: злой, счастливый, напуганный, разъярённый, нервный, тревожный и раздражённый. Как только вы это сделаете, предложите ребёнку использовать их в таких предложениях, как «Я сейчас так зол!», «Я злюсь на тебя!» или «Она меня раздражает».

Разговор — всегда лучший способ выразить себя, чем удары ногами и кулаками, кусаться, бросать и ломать вещи. Чтение книг об эмоциях может помочь детям лучше понять их и нормализовать для них все эмоции.

3. Выпустить гнев из тела

Гнев вызван определённой миндалиной — той частью мозга, которая контролирует наши инстинкты драться или бежать. Как только эмоция вызвана, адреналин накачивается надпочечниками, уровень тестостерона в организме подскакивает, как и частота сердечных сокращений и артериальное давление. Когда уровень адреналина увеличивается, мы чувствуем себя более энергичными и сильными, а также говорим громче. Эти изменения в организме увеличивают риск агрессии и насилия. Чтобы предотвратить это, важно перенаправить весь этот адреналин на что-то более продуктивное и менее вредное. Побить боксёрскую грушу, покричать в подушку, измельчить бумагу или просто позаниматься физическими упражнениями, такими как бег, плавание или другим видом спорта — всё это является одними из самых эффективных действий по управлению гневом для детей (впрочем, взрослым тоже на заметку в контексте самих себя).

4. Сопереживание

Сочувствие может творить чудеса в управлении детской злостью. Если ваш ребёнок злится, поговорите с ним об этом, но не перебивайте его. Признайте их чувства. Будь они сердиты, расстроены или просто раздражены чем-то, узнайте про эти чувства.

Покажите своему ребёнку, что вы заботитесь о нём. Часто дети злятся, когда их подводят, они разочарованы или чувствуют, что ими пренебрегают. Они могут чувствовать, что гнев — это единственный способ, чтобы их услышали или восприняли всерьёз. Попробуйте посмотреть, что вы сами сделали неправильно, и почему ваш ребёнок стал таким злым.

После вспышки гнева сядьте с ребёнком и искренне спросите, что его беспокоит, и как вы можете ему помочь. Спросите, хотел бы он/она выйти на улицу и выпить чай или съесть мороженое. Прогулка поможет им обрести самообладание.

Не делайте акцент на их ошибках, а позвольте им совершать ошибки — это один из способов их роста. Покажите им, что вы любите их вне зависимости от их состояния. Сами же не совершайте одну грубую ошибку — не издевайтесь над ними своими многословными лекциями и нравоучениями. Просто помолчите и проявите немного сострадания.

5. Хвалите за хорошее поведение

Поведение ребёнка часто зависит от вашей реакции на него. Дети стремятся к вниманию и сделают всё, чтобы его привлечь (тем более внимание родителей). Поэтому, когда ваш ребёнок ведёт себя хорошо, похвалите его за это, оцените его усилия, но не переусердствуйте. Слишком много похвалы может сыграть плохую шутку, потому что дети начнут ожидать только признание и могут испытывать трудности с критикой. Хотя похвала за хорошее поведение и важна, не менее важно указать на неправильное поведение и помочь детям исправить его.

6. Подавайте хороший пример

Будьте образцовым родителем и подавайте хороший пример, как вы сами можете управлять или контролировать свой гнев — особенно через общение друг с другом.

Если родители не могут общаться вежливо, то маловероятно, что их дети научатся искусству хорошего общения. Не будьте гордыми — признавайте, когда вы не правы. Если вы можете признать свои ошибки, вы заслужите уважение своих детей и семьи, и научите своих детей быть более смиренными. Родители должны научиться решать свои проблемы спокойным образом, не показывая уродливое зрелище перед своими детьми. Если вы это сделаете (в спокойной манере), ваши дети станут подражать вам и пытаться справиться со своим гневом без агрессии или насилия.

7. Есть правила гнева

Правила важны для дисциплины ребёнка. Одним из наиболее важных правил должно быть их поведение в состоянии злости. Пусть ваш ребёнок знает, что это нормально — злиться, а гнев — не плохое слово. Но быть агрессивным или жестоким — это не хорошо. Есть простые правила, такие как:

- Никаких ударов, пинков, укусов, щипков или использования какого-либо физического насилия
- Не кричите сами (это очень тяжело! Особенно, когда приходится повторять в миллионный раз) и учите не кричать детей — мы говорим спокойно, чтобы решить проблемы
- Не говорить оскорбительных слов
- Лучше вообще не разговаривать, когда злишься. Лучше отложить все дела в сторону и подождать, когда все остынут. Когда кто-то в доме кричит, остальные должны молчать, пока крики не стихнут
- Решите проблему, когда все будут спокойны
- Никогда не спорьте — решите проблему
- Научитесь пожимать руки, обниматься и примиряться после «вспышки»
- Перестаньте вести себя, как заевшая пластинка, постоянно вспоминая прошлое
Добавьте ещё какие-то правила, которые вы считаете необходимыми, учитывая поведение вашего ребёнка. Самая важная часть — убедиться, что вы и ваши дети соблюдаете эти правила и справляетесь с последствиями, если они (правила) нарушаются.

8. Найдите альтернативу

Если дети не должны кричать, пинаться или драться, когда они злятся, то что они должны делать? Вот несколько вариантов, которые вы можете предложить своему ребёнку, чтобы он «безопасно» выпустил свой гнев:

- Ударить боксёрскую грушу или подушку — это можно. Бить людей — нет
- Напишите, что вы сердитесь, на листе бумаги и разорвите его на столько кусков, на сколько сможете
- Вдох. Заставьте ребёнка делать глубокие вдохи всякий раз, когда он чувствует, как разгорается его гнев. Дыхание дракона — ещё лучше: вдыхайте через нос и выдыхайте гнев изо рта, как дракон дышит огнём
- Уход в спокойное место, вдали от того, что вызывает гнев, также может помочь ребёнку успокоиться
- Пускай нарисует свои эмоции (вы это тоже можете смело использовать в борьбе со своим гневом). Использование цветов может стать отличным способом успокоить разум и превратить гнев в нечто творческое
- Узнайте или заставьте вашего ребёнка выяснить, что их успокаивает, и напомните им об этих вещах, когда видите, что они начинают злиться
- Научите своих детей переспать с этой злостью и обсудите проблемы, которые беспокоят их, утром после спокойной ночи
- Есть много способов решения проблем. Помогите ребёнку разобраться в этой проблеме, сами успокойтесь и вернитесь к проблеме, когда успокоится ребёнок