



## **Итак, учимся справляться с гневом!**

Крики, борьба, истерики, укусы, битье. Это детский гнев. Но не всегда это выброс эмоций. Непроявленный гнев и сдерживаемое разочарование может привести к беспокойству и даже детской депрессии. Первый шаг, чтобы помочь ребенку, это научить его управлять своим гневом. Как это сделать?

1. Развивать эмоциональный словарь. Многие дети показывают агрессию через топание ногами, крики, битье и укусы потому что они просто не знают, как выразить свое недовольство любым другим способом. Вы можете помочь ребенку создать собственный словарь эмоций. Вот несколько слов, с которых можно начать: сердитый, расстроенный, безумный, разочарованный, взволнованный, разъяренный, опасаящийся, напряженный, нервный, тревожный, раздражен, взбешен. После того, как ваш ребенок узнает новые слова, описывающие эмоции, ему будет легче говорить о своем гневе и описывать его.

2. Освоение Техники 1+3+10. Как только вы чувствуете, что ваше тело посылает вам предупреждающий знак, который говорит о потере контроля, надо сделать три вещи.

Техника 1+3+10: Остановиться и сказать: «Будь спокоен» - это 1. Потом сделать 3 глубоких вдоха и выдоха - это 3. Затем, медленно посчитать про себя до десяти - это 10.

3. Спокойное место. Попросите ребенка помочь вам создать место, куда он может пойти, чтобы обрести контроль над своими эмоциями. Можно положить в этом месте успокоительные вещи: книги, плеер с музыкой, ручки и бумагу. Поощряйте его использовать это место, чтобы остыть.

4. Разорви на кусочки! Попросите ребенка нарисовать или написать то, что расстраивает его на листе бумаги. Затем разорвать лист на мелкие кусочки и «бросить гнев» прочь.

5. Нарисуй его! Многих детей расслабляет рисование. Если это про вашего ребенка, то запаситесь красками и фломастерами, и пусть он выплескивает свои эмоции на бумагу. Вы также можете положить запасной блокнот для рисования в его школьный рюкзак.

6. Самоуспокоение. Научите ребенка простым фразам, которые он может проговаривать про себя в моменты гнева. Например: "Остановись и успокойся", "Досчитай до 10", "Я могу справиться с этим".

7. Выпустить пар. Ударить подушку или боксерскую грушу, бросить камень или мяч в стену. Помогите ребенку найти наиболее эффективный способ успокоить свой нрав с помощью физических упражнений. Внимание: большинство исследователей приходит к выводу, что эта стратегия может иметь неприятные последствия и увеличить импульсивность. Используйте этот способ только тогда, когда вы убедились в его результативности.

8. Дыхательная техника. Покажите ребенку успокоительную дыхательную технику: медленный вдох на 5 счетов, пауза на 2 счета и медленный выдох снова на 5 счетов.

Повторение последовательности создает максимальное расслабление и уменьшает стресс, который может превратиться в гнев.

9. Воображение в помощь. Пусть ребенок представит то место, где бы он чувствовал себя хорошо. Например: пляж, кровать, домик на дереве или любое другое

место, которое любит ваш ребенок. Как только он чувствует приближение гнева, пусть закроет глаза и представит себе в этом месте. Дыхание само замедлится от визуализации приятных эмоций, и гнев отступит.

10. Напиши письмо! Если гнев ребенка обращен на определенного человека, то предложите написать этому человеку письмо. Адресату письмо отправлять не обязательно. Пусть распишет все свои чувства и эмоции, а затем можно сложить из него самолетик и “отпустить гнев”.

**Поможем вместе!**