

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

В основе гнева всегда лежат другие эмоции. Гнев — вторичная эмоция, а значит, мы выражаем гнев, когда на самом деле смущены, испуганы, нам больно или грустно. Один из способов контролировать гнев — это найти его подлинную причину. Родители помогут в этом детям, если поговорят с ними об их истинных чувствах. Хотя возникает искушение накричать на ребенка, чтобы пресечь ссору, лучше, если вы укажете на то, что понимаете, как он расстроен. Можно сказать ребенку, что вы на его месте тоже огорчились бы. Это поможет детям понять, что сердиться — это нормально, но истинная эмоция, которую они испытывают, — это огорчение.

То, как ребенок трактует события, может влиять на то, как он выражает свой гнев. Научите ребенка положительному взгляду на вещи при интерпретации ситуации, то есть думать о том, что имел в виду собеседник. Положительный взгляд на вещи — инструмент, который ваши дети будут использовать на протяжении всей жизни, чтобы хорошо ладить с другими. Научив детей положительно реагировать на переживаемые события, вы помогаете им не только следить за своим гневом, но и искать пути в то же время быть счастливыми.

Важное замечание касательно определения признаков гнева такое: родители должны участвовать в процессе, так как должны подавать своим детям пример правильного поведения. Да, не так-то просто быть спокойным, разумным и чутким, когда в доме все стоит вверх дном. Но вам станет легче, если вы вместе с супругом поработаете над опознанием признаков гнева у себя самих и того, как вы выражаете гнев при детях, соседях или сотрудниках. Бдительно следите за своими эмоциями — и вы научите своего ребенка контролировать гнев.

План контроля над гневом

Каждый ребенок реагирует на гнев по-своему. Родители способны научить детей действенным способам выражения гнева, создав план контроля над гневом, построенный так, чтобы отвечать каждой потребности ребенка. Цель этого плана — выработка стратегий и техник выражения гнева приемлемым способом. Как только ребенок *столкнется* с новой ситуацией, план тоже будет изменен, в него добавятся другие стратегии, доказавшие свою эффективность. Важно, чтобы у вас в распоряжении было множество идей, так как не все стратегии оказываются универсальными. Например, бой с боксерской грушей может быть отличным способом выпустить пар дома, но потребует другая стратегия, если ребенок рассердится на одноклассника. Вместе с ребенком работая над разработкой действенных способов контроля над гневом, вы показываете ему, что серьезно относитесь к его чувствам.

Родители также должны упомянуть в плане некоторые основные правила касательно того, какое поведение не будет прощаться, когда ребенок начинает сердиться, и каким будет наказание.

Некоторые примеры базовых правил:

1. не причинять физических страданий другим людям, то есть нельзя драться, пинаться, щипаться или ограничивать физическую свободу другого человека;
2. не портить чужие личные вещи, то есть не кидать, не рвать и не ломать что бы то ни было;
3. не сквернословить, будь то в адрес родителей, родственников или друзей.

Хотя вам, вероятно, захочется включить сюда и другие правила, помните, что детям нужно некоторое свободное пространство для самовыражения. Хотя ваша главная задача — научить ребенка управлять гневом, будьте осторожны и не подавляйте у него все проявления гнева. Это тоже вредно.

Подсказки о том, как победить гнев

Начните с разработки шкалы гнева, которая поможет ребенку быть в курсе уровня своего гнева и даст возможность следить за ним. Цифра 1 на этой шкале означает отсутствие гнева (полное спокойствие), а цифра 10 означает наивысшую точку гнева, которая может привести к негативным последствиям. Цифры между 1 и 10 представляют разные уровни гнева. Дети и родители могут использовать шкалу, чтобы определять, усиливается ли гнев. Затем предложите детям разные способы справиться со своим гневом до того, как он достигнет отметки «10». Иногда достаточно просто вопроса о том, где сейчас находится их уровень гнева, чтобы начать распутывать сложную ситуацию. Затем предложите детям использовать любую из перечисленных ниже стратегий.

Техники управления гневом:

Один из способов побороть гнев - определенные модели альтернативного поведения: это может быть медленный счет, визуализация знака «Стоп» или глубокий и медленный вдох и выдох. Потренируйтесь вместе с детьми проделывать эти простенькие упражнения. Как только ваши дети начинают сердиться, предлагайте им выбрать другое поведение, которым они могли бы заменить негативные эмоции. Тренируйтесь, когда дети спокойны, например, перед сном.

Вознаграждение и поощрение

Вознаграждение и поощрение за альтернативное поведение может мотивировать детей измениться. Создайте список вознаграждений, которые могут получить ваши дети, если будут прибегать к альтернативному поведению. Когда дети начинают терять контроль над собой, помогайте им, напоминая о пройденных тренировках управлении гневом. Убедитесь в том, что вы не забываете про вознаграждение, потому что без него совладать с гневом очень трудно.

Техника отвлечения

Для профилактики приступов гнева научите детей технике отвлечения. Помогите детям просто перестать думать о событии, вызвавшем их гнев, пока они не смогут успокоиться.

Для этого предложите им закрыть глаза и повторять про себя, что надо прекратить думать или делать то, что они делают, так как нужно немедленно остановить негативные мысли или поведение. Вы не призываете ребенка игнорировать свои чувства, но даете ему время остыть, чтобы гнев не успел обернуться потерей контроля над собой.

Техники расслабления и дыхательные упражнения

Исследования показывают, что техники расслабления и дыхательные упражнения способны быстро остановить гнев, поскольку организм не может одновременно быть и возбужден, и расслаблен. Это также может показать детям, что

расслабление способно снизить стресс и гнев. Покажите детям, как глубоко дышать, и подробно расскажите об этом упражнении: пусть они закроют глаза, глубоко вдохнут и обратят внимание, как их легкие и грудь при этом поднимаются. Пусть они продолжат вдох, а затем выдохнут через нос. Это можно повторять в течение нескольких минут, концентрируясь на порядке действий. Скажите ребенку, что когда он так дышит, то освобождается от всяких плохих мыслей. Поначалу ваши дети могут подумать, что это глупое упражнение, но через некоторое время они увидят, что оно действительно помогает расслабить мышцы и снизить напряжение.

Комната гнева

Создав в доме комнату гнева, вы разрешаете детям удалиться в безопасное место, если гнев у них усиливается. Будет очень полезно, если вы поместите в эту комнату предметы, с помощью которых дети смогут физически выразить свой гнев безопасным для всех образом, например, попрыгать на специальном диване или покусать подушки. В комнате гнева также можно выразить свой гнев словами, которые не приемлемы в других частях дома, например, поругаться или покричать в матрас.

Тренировка умения постоять за себя

Тренировка умения постоять за себя - важное условие обучения вашего ребенка эффективно управлять своим гневом. Если с детьми обращаются агрессивно, первой их реакцией будет ответить так же агрессивно. Самозащита может заменить агрессию. Для этого научите детей вставать на защиту своих прав, сохраняя вежливость. Достоинство и твердо проявляя себя, дети тем самым говорят, что их мысли, чувства и убеждения важны сами по себе, и что им не надо прибегать к агрессии, чтобы добиться своего.

Тайм-аут

Наконец, для эффективной техники управления гневом абсолютно необходимо устраивать **тайм-аут**. Использование тайм-аута важно, потому что он напоминает детям, что было нарушено общепринятое правило и за этим последует наказание. Устраивать тайм-аут можно по-разному. Можно отправить ребенка посидеть в одиночестве в наказание за нарушение правил. Объявите перемирие и предложите детям попробовать сделать что-то другое, например, прогуляться вокруг квартала, чтобы успокоиться. Наконец, вы можете (и часто должны) устраивать тайм-аут для самих себя, чтобы предотвратить эскалацию гнева. Это не только снимает напряжение, но и показывает детям вашу собственную уязвимость и подверженность гневу, свойственные любому человеку.

Жизнь и гнев

Гнев и то, как мы на него реагируем, не предопределяются генетикой или окружающей средой. Мы способны благоразумно справляться с ним, если понимаем свои эмоции и реакции. Дети учатся выражать гнев у своих домашних. Вы как родители имеете огромное влияние на то, насколько дети умеют реагировать на гнев и контролировать его. Вводя эффективные техники управления гневом в повседневную жизнь, вы покажете детям, как правильно обращаться с гневом. Впоследствии наши дети усвоят эти техники и будут применять их на протяжении всей своей жизни.

