**[Детский гнев. Как с ним справляться?](http://www.you-lucky.ru/detskij-gnev-kak-s-nim-spravlyatsya/%22%20%5Co%20%22%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B2.%20%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%20%D0%BD%D0%B8%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8F%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F)**

**Гнев, злость.** Эти слова подразумевают под собой агрессию. Когда мы в гневе или злимся, нам хочется умышленно причинить вред окружающим, особенно тем, кто и вызвал это сокрушительное чувство. И даже не каждый взрослый человек способен управлять этим чувством, а детям бороться с гневом или злостью еще сложнее. И возникают вопросы: **а можно ли справиться с бурлящим чувством злости, негодования, гнева у детей?** Нужно ли вообще это? Может, стоит дать им волю, чтобы они выплеснули весь негатив на обидчиков? Но ведь тогда окружающие люди обидятся, начнут порицать или, что еще хуже, в ответ выдадут свою порцию агрессии. Да, гнев может помочь мобилизовать силы организма, это своего рода сильный стресс, к примеру, спортсмены даже иногда ставят рекорды, находясь во власти этого чувства, но и отрицательных свойств у него немало. Самое главное — помнить, что жить вообще без гнева невозможно, это нормальный физиологический процесс человека. Но как быть с детским гневом родителям?



**Во-первых**, научите ребенка вербализировать свои чувства, то есть проговаривать их, приучите себя активно слушать ребенка, то есть поинтересуйтесь, почему он разозлился, кто и что вызвало такое сильное негодование, на какую ответную реакцию он рассчитывает, выражая свою злость. И не спешите его осуждать. Постарайтесь его разговорить, если он сам не желает делиться с вами своими обидами.

**Во-вторых**, прочувствуйте эмоции ребенка, только не надо сразу ставить себя на его место и сходу советовать, как и что надо сделать, поймите, что как это ни банально, но все люди разные и на одно событие все будут реагировать далеко не одинаково. Постарайтесь стать «зеркалом» для ребенка в этот момент, покажите, как вы понимаете его чувства, к примеру, такими словами: «Да, я понимаю, что от таких оскорблений ты сильно разозлился, ведь они такие обидные» или «Я думаю, ты просто кипел от злости, когда они такое сотворили, да и еще у всего класса на виду». Такими словами вы не даете никакой оценки действиям ребенка и в то же время помогаете ему понять, что именно вызвало у него гнев, ведь дети не всегда способны четко ответить, что конкретно побудило их проявить агрессию.

**В-третьих**, если ребенок в процессе разговора не успокоился и до сих пор злится, спросите, что ему необходимо, чтобы успокоиться. Можно предложить нарисовать «листок гнева», постараться выразить в этом рисунке все свои отрицательные эмоции на данный момент, чтобы потом измять его, порвать. Возможен вариант выражения гнева через крик, движения. Попросите показать его, как он злится, перед зеркалом. Можно пережить злость ребенка вместе с ним, погримасничать перед зеркалом, громко рыча или ругаясь. Скорее всего, после этого чувство негодования утихнет.

****

**В-четвертых**, обсудите всю ситуацию в целом и попросите его сказать, что обычно вызывает у него злость и гнев. Возможно, за его злостью стоят совсем другие причины. К примеру, его обзывают из-за особенностей внешности (торчащие уши, маленький или слишком высокий рост, излишняя худоба или полнота), но тогда, скорее всего, ваш ребенок имеет комплексы, и слишком зависим от мнения окружающих, растет неуверенность в себе, что и порождает излишнюю агрессию. И тогда вам придется помогать ему бороться не только с излишней агрессивностью, но и с неуверенностью в себе.

Итак, подведя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что гнев неизбежен в нашей жизни, но есть возможности находить способы с ним справляться цивилизованными методами, и нужно воспитывать в детях это умение, чтобы они усваивали различные формы поведения, помогающие выйти из самых сложных ситуаций.