

## ВАШ РЕБЕНОК ЧАСТО ГНЕВАЕТСЯ?

Уважаемые родители, данные рекомендации помогут вам понять причины гнева ребенка и подскажут вам, как правильно отреагировать на его агрессивное поведение.

Причиной гнева чаще всего являются физические или психологические препятствия, мешающие удовлетворению потребностей или достижению целей человека. Этими препятствиями могут быть физические преграды, общественные правила, собственные слабости. Гнев могут вызывать оскорбления личного достоинства, повседневные страдания, прерывание «цикла» получения удовольствия, принуждения и наказания.

Переживание гнева характеризуется высоким уровнем напряжения и импульсивности. Чувство уверенности в себе при гневe значительно выше, чем при любой другой эмоции.

Обычно гневу предшествуют ощущения полного провала и несостоятельности, чувства предательства, разочарованности, обиды, несправедливости и несовершенства окружающего мира. При этом часто появляются мысли разрушительного содержания, агрессивные и мстительные желания. Иногда именно поэтому ребенка, выражающего свой гнев, воспринимают как агрессивного. В гневe он может разбить тарелку или ударить другого ребенка. На самом же деле очень часто агрессивное поведение - это не только проявление гнева, но и отражение реальной ситуации, в которой оказался ребенок.

Психика ребенка с неудовлетворенной потребностью пытается использовать все средства, необходимые для достижения психического равновесия.

➤ Ребенок может просто высвободить энергию гнева, выразив ее каким-либо образом.

➤ Ребенок может делать с собой то, что хотел бы сделать с другими. Он может биться головой об стену, выдергивать себе волосы, «душить» себя приступами астмы, «сжигать» свой желудок до тех пор,

пока не появится язва, напрягать мышцы до судорог, головной боли, резей в животе.

➤ Ребенок может, ни при каких обстоятельствах не выразить подлинного чувства. Возникающий гнев спустя некоторое время забывается, но его энергия остается и должна быть выражена. Ребенок выталкивает ее и появляется агрессивность. Его состояние немного улучшается, но ненадолго. Поскольку момент хорошего самочувствия быстро проходит, он снова и снова пытается вернуть его, постоянно повторяя агрессивные действия.

➤ Некоторые дети проецируют свой гнев на других, представляя себе, что все остальные гnevаются на них.

➤ У ребенка гнев может выразиться телесно через ночное недержание мочи или через сдерживание работы кишечника.

Взрослые часто считают, что нарушения поведения у ребенка связано с его внутренним стремлением к агрессии. Однако именно проблемы, связанные с его окружением, а не внутренние трудности провоцируют ребенка. У него часто просто недостает способности справиться с окружением, которое возбуждает в нем чувства страха и гнева. Он не знает, как справиться и что нужно сделать с чувствами, которые порождает в нем это враждебное окружение. Когда ребенок пристаёт к кому-нибудь. Он делает это потому, что не знает, что еще может сделать.

В первую очередь стоит разобраться с эмоциями, на основе которых возникает агрессия. Как правило, в какой-то степени приходится признавать, что именно присутствие гнева в его эмоциональном состоянии побуждает ребенка к таким действиям. Это может быть желание доставить другому такую же боль, какую он переживает сам. Может быть, ребенком руководит потребность испытать приятное чувство своего превосходства над взрослыми или сверстниками (из-за своего низкого чувства значимости). Иногда дети ведут себя агрессивно из-за того, что в гневе не знают более мягкого способа для выражения своих негативных чувств.