

## **ВАЖНО ЗНАТЬ О ДЕТСКОМ ГНЕВЕ**

Злиться это нормально, держать гнев в себе – нет.

### **Гнев – способ доказать собственную значимость**

Появление гнева у ребенка – всего лишь попытка сначала обозначить, а после – удовлетворить собственные потребности.

Гнев – не показатель того, что ребенок плохой, злой и неблагодарный.

Дети не умеют спокойно и обоснованно говорить о том, чего хотят.

А о том, чего не хотят – тем более

Маленькому человеку гораздо проще прокричать маме в лицо неприятную и страшную фразу в духе «Я тебя ненавижу», нежели пояснить, чем же она вызвала его раздражение и обиду.

Чем сильнее ребенок сдерживает собственный гнев, тем меньше он заботится о своих желаниях, тем слабее вера в то, что взрослые заботятся о его потребностях.

К сожалению, вместе с этими ощущениями к детям постепенно приходит понимание своей незначительности, подавляется его «Я».

Травмированное «Я» можно сравнить с *увядающим цветком*.

### **Непрожитый гнев может стать причиной самоистязаний и болезней**

Многие дети, не имеющие возможность выразить свой гнев, начинают вредить самим себе – причинять себе то, что хотелось бы сделать своему обидчику.

Дети могут делать себе больно (царапать кожу, ощущать боли в животе) – это реакция на агрессивные фразы «Никогда не смей так говорить».

Дети понимают, что выражать свои эмоции открыто – опасно. Поэтому ищут другие, более безопасные способы. Боль в животе у детей возникает от того, что не сказано, скрыто, оставлено при себе без надежд и пояснений.

Дети, которым не разрешают злиться, могут уйти в себя, стать замкнутыми и холодными или поразительно вежливыми, послушными и удобными, дружащими с правилами.

На первый взгляд, такой ребенок идеален. На деле, до идеальных состояний очень далеко.

### **Последствия от сдерживания агрессии в детстве остаются до конца жизни**

В детстве ребенок часто слышит, что злиться это плохо. Принимает решение не раздражать маму своими вопросами, а вместо этого терпеливо мочит, держит в себе чувства и переживания.

Во взрослой жизни – это отразится на взаимодействии с другими людьми.

### **Детская агрессия**

Детская агрессия берется не из воздуха. Детский гнев может быть скрытым сопротивлением родительским ссорам или разводу, на пережитую растерянность и боль отказа близкого человека.

### **Даже малыша можно научить выражать гнев**

Для начала ребенок должен просто понять, что он злится. Не обижен, не стыдится, не радуется, а именно злится.

Затем собственную злость надо принять. Это сложно. Особенно в системе координат, где гневаться – все-таки чаще плохо, а не хорошо.

**На самом деле злиться - это нормально.**

**Злятся все: и взрослые, и дети.**



**Педагог - психолог  
Авилова Н.А**