

## Памятка для родителей

### Как справляться с детским гневом

#### *Как можно поступить*

Самый лучший вариант сначала высказать свое сопереживание. Затем полезно спокойным тоном сообщить ребёнку свои наблюдения и свою реакцию.

- «Я знаю, что, когда ты так сердишься, тебя что-то печалит. Расскажи мне, что случилось».
- «Тебе было досадно, когда брат умышленно сломал твою новую машинку».
- «Если ты сердишься, то у тебя должна быть на это веская причина. Пожалуйста, скажи мне, в чём дело».
- «Ты только что хлопнул дверью. Я чувствую, что ты чем-то расстроен. Расскажи мне, что произошло».
- «Когда я был маленький и ужасно сердился, я бежал к отцу. После наших разговоров мне становилось намного легче».
- «Мне больно, когда тебе так плохо. Я не могу принуждать тебя говорить. Я просто надеюсь, что ты изменишь свое мнение. Ведь разговор обычно помогает».

Когда ребёнок успокоится, вам обоим полезно сесть и поговорить. (Если вы стоите, у ребенка больше шансов вновь разгневаться или уйти, не дослушав вас.) Когда беседа будет близка к завершению, выразите свою поддержку. Похвалите ребёнка за то, что он сумел спокойно поговорить с вами.

- «Я поняла, в чём дело, когда ты начал говорить мягче и спокойнее. Ты молодец. Не всегда легко так вести себя, когда бываешь расстроен».
- «Даже несмотря на то, что тебе больно и ты рассержен, ты сумел разговаривать со мной спокойнее. Я ценю это твоё достижение, молодец».

Позже можно рассказать ребёнку как справляться с гневом. Лучше всего проводить это в дружелюбной манере, когда у вас хорошее настроение. Хорошая идея — превратить обучение в ролевую игру.

- «Представь себе, что ты очень рассердился на меня за что-то. Можешь ли ты, вместо того чтобы кричать, просто сказать: «Папа, я сейчас действительно сержусь на тебя»?

- «Помнишь, как надо себя вести? Если ты чем-то рассержен или расстроен, то, пожалуйста, расскажи мне о том, что чувствуешь, но не выражай это криками, обзыванием обидевших тебя людей, топаньем ногами или швырянием вещей».

- «Один мой друг не знал, что сказать сыну, когда тот очень злился из-за чего-то. Что я должен был ему посоветовать?» Ссылаясь на третье лицо, вы делаете тему менее личной. Это может помочь вашему ребёнку высказать своё мнение.

#### *Как не следует говорить*

- «Не говори со мной таким тоном!», «Как ты смеешь!» Конечно, вы можете рассердиться. Но сначала подумайте, какова ваша цель. Поможете ли вы подобными высказываниями стать ребёнку более вежливым или, наоборот, добавите масла в огонь? Обсудить вопрос о неуважении очень важно, но это лучше всего сделать позднее, когда проблема уже будет решена.

- «Неужели ты не знаешь, каково мне от этого?» Пытаться учить ребёнка сопереживать вам — идея неплохая, но это не задача номер один. Ребёнка больше волнуют собственные чувства, а не ваши. Вернитесь к этой теме в разговоре позднее.

- «Я отказываюсь говорить с тобой, пока у тебя такое настроение». В этом случае вы лишаете и себя, и ребёнка возможности говорить друг с другом без унижений. Лучше сначала отметить, что вашего ребёнка, наверное, что-то огорчает, и вы хотите услышать, что его беспокоит. «Но ты должен чуть-чуть изменить свой тон, иначе, когда ты так кричишь, мне тяжело сосредоточиться».

- «Ты выглядишь очень сердитым». Говоря ребёнку, что он сердится, мы можем разозлить его ещё больше. А когда мы говорим ему, что он чем-то опечален, мы так же правы, но этим способствуем тому, чтобы гнев его поскорее утих.