

Как успокоить ребенка, когда он злится

и помочь ему выражать эмоцию

Перевозчикова Юлия Сергеевна,
педагог-психолог.

Злость — естественная эмоция, которая возникает, когда нас что-то не устраивает в реальности. Иногда злость помогает защитить себя, отстоять свои границы или встать на защиту другого человека. У маленьких детей чувство злости возникает чаще, потому что:

- ✓ Дети еще не умеют управлять своими эмоциями, так как навыки саморегуляции и способность объяснять словами, что их тревожит, формируются постепенно.
- ✓ Физическое состояние влияет на эмоции. Голод, усталость, плохое самочувствие легко провоцируют раздражение. Ребёнок не всегда может сказать: «мне плохо», поэтому он кричит или капризничает.
- ✓ Психологические причины. Разочарование, чувство обиды, ревность, стресс, конфликт со сверстниками или же изменения в привычном распорядке.
- ✓ Возрастные особенности. До 3 лет злость чаще всего связана с невозможностью контролировать своё поведение и эмоции. С возрастом дети начинают лучше понимать свои чувства.

Как же можно помочь ребенку, когда он злится?

1. Дыхательные практики

Предложите ребенку подышать с вами в одном темпе. Чуть замедлите свое дыхание и вдыхайте глубоко носом на 1-2-3, выдыхайте через рот на 1-2-3. Во время данной практики вместе с ребенком можно параллельно держать его за руки.



2. Двигательные практики

Предложите ребенку похлопать в ладоши, потопать ногами, попрыгать, покривляться. Можно выплеснуть свою эмоцию через танец, побить боксерскую грушу или побить в барабан.



3. Голосовые практики

Предложите ребенку подобрать музыку, отражающую его настрой, и попеть под нее или даже просто покричать, если вы не находитесь в общественном месте.



5. Практики чтения



6. Практики «разрушения»

Предложите ребенку построить башню и затем сломать ее или взять в руки листы бумаги, порвать их и устроить бумажный «дождь».

4. Игровые практики

Предложите ребенку сделать «стаканчик злости», устроить бой подушкой или сочинить стих или песню, в которых он сможет разместить свою агрессию.



Прочитайте вместе с ребенком терапевтические сказки. Через героев сказки ребенок сможет найти способы выражения своей злостью. Также можно читать книги по развитию эмоционального интеллекта. Например, Н. Кедрова «Азбука эмоций» или К. Спилман «Когда я злюсь». Поговорите в процессе чтения о том, что злиться – нормально, и что есть экологичные способы справляться со злостью.

И помните, что детская злость – это не проблема, а возможность научиться управлять эмоциями и строить здоровые отношения.