

Про негативные эмоции (злость, гнев).

Любой человек может злиться и чувствовать раздражение или гнев. Сила злости может быть разной – от легкого раздражения до обжигающей ярости.

Злость, как любая эмоция, важна и, безусловно, полезна. А наша реакция и поведение в злости могут быть как полезными, так и опасными для самого человека и окружающих.

Как проявляется злость, гнев у ребенка?

Физически: упрямится, кричит или визжит, плачет, кусается, дерется, топает ногами, капризничает, бросается вещами, протестует, игнорирует, бунтует.

- Не имея возможности выразить злость и гнев ребенок может направить агрессию на себя: бьет себя по голове, вырывает волосы, наносит себе порезы на руках и ногах.

Словесно:

- **Кричит и ругается:** «Ненавижу!», «Уходи!», «Я тебя не люблю!» или использует другие грубые слова;
- **Требует и угрожает:** «Если не сделаешь как я говорю, я в школу не пойду!»;
- **Делает саркастические замечания:** «Конечно тебе некогда, ведь ты всегда такой (ая) занятой (ая), лучше же сидеть дома и ничего не делать!»

Откуда берутся эти эмоции?

Причины могут быть разными:

- **Физические:** проголодался, устал, не выспался, холодно или жарко и т.д.
- **Эмоциональные:** разочаровался из-за того, что не смог получить то, что хотел, страшно перед чем-то неизвестным, чувствует себя неуверенно, не хватает внимания и заботы.
- **Социальные:** из-за конфликта с кем-то чувствует себя обиженным, несправедливо обделенным, внезапно меняются планы.
- **Реакция в ответ на злость взрослых.** Чувствуя себя уязвленным, ощущая опасность, отвечает той же эмоцией, пытаясь себя защитить.

Как реагировать родителям?

- **Оставайтесь спокойным.** Если чувствуете, что вам надо успокоиться, дистанцируйтесь на время от ребёнка, уйдя в другую комнату.
- **Помогите выразить чувства и окажите эмоциональную поддержку.** Дайте понять ребенку, что он может злиться, проговорите с ним что именно его злит: «Я не понимаю твою злость», «Ты сейчас злишься из-за того, что...».
- **Узнайте причину злости.** Понаблюдайте за тем, что могло произойти, что могло разозлить ребенка? Задайте ему вопросы: «Что случилось?», «Что тебя расстроило?».
- **Объясните, как делать нельзя и научите разным способам выражать эмоции.** «Мы не бьем людей», «Мы не бросаемся вещами». Предложите выразить эмоции через рисование, лепку, физические упражнения, используйте подушку для битья.
Если понимаете, что вам нужна **помощь** и не знаете, как поступить, вы можете обратиться к психологу.