

## **Ребёнок в гневе, что делать...**

*(Четыре стадии отреагирования гнева)*

Первая стадия - предоставлять ребёнку практические приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Вторая стадия – помочь ребёнку подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить его к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев (и ситуацию в целом) прямо «здесь и теперь». В этих случаях хорошо прорисовать гнев красками или вылепить из пластилина – зрительно обозначить свой гнев. Часто у детей образ их гнева отождествляется с обидчиком, с тем объектом, которому непосредственно адресован их гнев.

Третья стадия – дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: «пусть скажет всё, что нужно сказать, тому, кому следует». Обычно после того, как ребёнок полностью выскажется (иногда он кричит и плачет при этом), происходит трансформация зрительного образа гнева в позитивную сторону, ребёнок становится более спокойными и открытым.

Четвёртая стадия - обсуждать с ребёнком, что заставляет его гневаться. В каких ситуациях это чаще всего происходит, как он это обнаруживает и как ведёт себя в это время. Важно, чтобы ребёнок научился осознавать и понимать свой гнев, и далее научился оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

*Успехов Вам!*