

unicef   
Детский Фонд ООН



unicef   
Детский Фонд ООН

Представительство Детского  
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
в Республике Беларусь  
e-mail: [unicef@tut.by](mailto:unicef@tut.by)

**УПРАВЛЕНИЕ  
ГНЕВОМ**

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Для развития умения понимать себя предлагаем следующие приемы (делайте их вместе с ребенком):  
Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно было? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «дневник настроений». В нём ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать своё настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.



ОБСУДИТЕ С РЕБЕНКОМ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА:

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Нарисовать злость, порвать и выкинуть.
4. Поиграть с домашним питомцем.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
7. Заняться любимым делом.
8. Слепить из пластилина фигурку обидчика и сломать ее.
9. Устроить «бой» с боксерской грушей.
10. Поиграть в настольный футбол (баскетбол и т. п.).
11. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
12. Принять теплую ванну, душ.
13. Позвонить друзьям.
14. Выпить чаю.
15. Послушать любимую музыку.
16. Рассказать о своих чувствах обидчику.
17. Поделиться своими чувствами с близким человеком, обсудить с ним происходящее.



Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные упражнения:

**1.** Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!». Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.



**2.** Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

**3.** Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза и рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.



Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Психолог Минского городского клинического детского психоневрологического диспансера  
**А.К. Авраменко**

