



**От приступов Гнева возникает
недовольство**

Твоя Тетрадь сопереживания по теме Гнева

Papilio 

Dein Partner für
sozial-emotional starke Kinder



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

В этой тетради...

... рассматриваются детские чувства и Твое родительское отношение к ним.

Чем лучше ребенок может обращаться со своими чувствами, тем здоровее, спокойнее, более чутко и успешнее он может проходить по жизни. Социально и эмоционально устойчивый ребенок всегда в состоянии хорошего понимания себя и взаимопонимания с другими, может построить более глубокую дружбу и взаимоотношения, а также выразить все свои потребности.

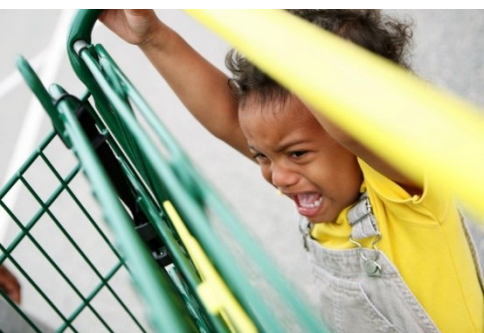
Более вероятно, что сложную жизненную ситуацию легче выдержать, если умеешь обращаться с собственными чувствами, их осознавать и выражать. Только так можно обдумать, что приносит пользу и помогает. Поэтому с этими навыками дети при взрослении лучше защищены от негативных воздействий, таких как психологические проблемы. В подростковом и взрослом возрасте они менее подвержены агрессивному поведению и зависимостям, таким как курение или употребление алкоголя и других наркотических веществ.

Раздел 1: А ты знал?

Чувства играют очень важную роль в жизни! Они позволяют воспринимать собственные потребности, выражать их, а также в определенной степени влиять на них. Кроме того, они выстраивают наши отношения с другими людьми.

Как раз сначала Твой ребенок изучает обращение с чувствами.

Ты можешь ему в этом очень помочь, изучая как собственный мир чувств, так и других.



В этой тетради речь пойдет о чувстве Гнева.

Ты точно уже хоть однажды был разозленным или разочарованным. Это еще одна часть нашей жизни. Испытывать Гнев является столь же нормально для нас, как и Радость, Страх или Грусть. Поэтому все чувства являются одинаково приемлемыми.

Гнев можно направить на самого себя или на других людей. Иногда кажется неплохим решением то, что справиться с Гневом или разочарованием можно, нанося вред себе или другим. В краткосрочной перспективе это может принести удовольствие.

Тем не менее существуют более адекватные способы обращения с чувством Гнева.

Гнев имеет худшую славу, чем он заслуживает. Потому что иногда разъяренные люди чувствуют себя некомфортно: "Но сейчас Ты раздражен / раздражена". Так же и дети.

При этом Гнев показывает нам, что что-то является для нас важным. Гнев может стимулировать к действиям и придавать силы. Гнев также может означать, что не удовлетворена какая-то наша потребность. Тогда это чувство заставляет нас остановиться и задуматься: Почему у нас вообще возникла такая потребность ... Почему ее нельзя удовлетворить именно сейчас, или почему Ты не можешь ее удовлетворить для себя.

Так мы сможем развить лучшие подходящие стратегии, чтобы принимать Гнев и обращаться с ним.

Вот пример для лучшего понимания взаимосвязи между потребностями и чувствами ребенка:

- ▶ Твой ребенок хотел бы поиграть с друзьями*подругами. При этом могут существовать такие потребности: принадлежность, дружба, близость, симпатия.
- ▶ Друзья*подруги этого не хотят - и "отталкивают" от себя Твоего ребенка. Значит, потребности Твоего ребенка не удовлетворяются.
- ▶ Твой ребенок недоволен. Скорее всего, он разочарован. Чувство Печали быстро переходит в Гнев.
- ▶ Для того, чтобы преодолеть этот Гнев, Твой ребенок может настолько сильно посориться с друзьями*подругами, что они не смогут в дальнейшем играть вместе. При этом его потребности останутся неудовлетворенными. Друзья*подруги также рассердятся на Твоего ребенка, и больше не будут звать его поиграть.
- ▶ Другая стратегия могла бы заключаться в том, чтобы спросить, почему они не могут поиграть вместе. Ребенок мог бы сказать друзьям*подругам, что он очень недоволен (и также расстроен), потому что он с нетерпением ждал совместной игры.
- ▶ Возможно, тогда друзья*подруги откликнутся:
Мы уже начали играть - и хотели бы доиграть сами. Ты можешь присоединиться к нам в следующий раз.
- ▶ С помощью этой стратегии чувство Гнева исчезнет, и Твой ребенок в конце концов сможет удовлетворить свои потребности.

Существует еще много примеров подобных ситуаций в жизни наших детей и в нашей взрослой жизни. Для того, чтобы Ты мог/могла лучше понимать своего ребенка и помогать ему в таких ситуациях, в этой тетради мы предложим Тебе различные способы поддержки Твоего ребенка. Для того, чтобы он

- ▶ распознавал свой Гнев и
- ▶ находил пути его преодоления.



Раздел 2:

Изучение и размышления по теме Радости

Когда наступает приступ Гнева

Маленькие дети действительно часто переполняются Гневом. Это нормально в рамках нашего развития. Начиная примерно с полуторагодовалого возраста дети находятся на пути развития собственной воли, к которой относится весь спектр чувств, а следовательно и Гнев.

Иногда в этом контексте употребляются слова "переходный период" или "период самостоятельности". В этот период ребенок сам делает собственные важные шаги к развитию. Он все больше и больше отдаляется от родителей, хочет получать собственный опыт, разрушает границы и чувствует себя частью целого, вместе со всем надлежащим. Это может проявляться достаточно интенсивно.

Если желания (потребности) ребенка не удовлетворяются, за этим может последовать приступ Гнева с фразами "Но я хочу!" или "Я могу сам (-а)!"



Более того, Твое собственное поведение влияет на то, как ребенок обращается со своими чувствами. Ребенок наблюдает за Тобой и учится от Тебя.

Поэтому начинаем в первую очередь с наблюдения, как Ты ведешь себя в своей родительской роли: как Ты обходишься с чувством Гнева?

Вот несколько советов для Тебя для изучения и размышления:

Будь честным!

Дети чувствуют, когда что-то не так.

Когда, например, Ты чувствуешь, что закипаешь от Гнева, как будто можешь сейчас лопнуть, но при этом говоришь, что все в порядке, ребенок научится в худшем случае, что Гнев надо скрывать.

Возможно, он будет считать, что несет ответственность за Твой Гнев, хотя на самом деле Ты гневаешься из-за другой ситуации.

Можешь стать примером для подражания!

Твой ребенок учится от Тебя, как обращаться с Гневом.

Будь храбрым и откройся собственным чувствам.

Посмотри, что происходит с Тобой, и как Ты обращаешься с собственными чувствами.

Как действительно в Тебе проявляется Гнев? Как Ты тогда выглядишь? Что Ты тогда делаешь?

Расскажи ребенку, что вызывает у Тебя разочарование или раздражение, и что Ты с этим делаешь. Тема не должна выходить за рамки детского понимания.

Прислушивайся!

Воспринимай Гнев своего ребенка серьезно.

Прислушивайся и переспрашивай, когда он рассказывает о своем Гневе.

Спроси, что послужило причиной Гнева.

Уверь ребенка, что все дети и взрослые иногда из-за чего-то раздражаются, и что Гнев является важным чувством для нас.

Помоги ему справиться с ним.

Гнев защищает границы нашего собственного пространства, указывает на потребности и придает самоуверенность. Он также может принимать вид силы, которая движет нами и вызывает изменения.

Относись с пониманием!

Если ребенок раздражен, не отмахивайся от него фразами типа *"Возьми себя в руки!"* или *"Не веди себя так!"*

Прояви понимание и завери ребенка: *"Я могу хорошо понять, что Тебе сейчас очень хотелось бы мороженого, и поэтому ты сердисься. Но мое решение неизменно. Мы можем разобраться с этим вместе"*.

Этим Ты покажешь ребенку, что Ты понимаешь его состояние, но, несмотря на свое решение, остаешься с ним на одной стороне.

Выплесни Гнев наружу!

Предоставь ребенку возможность выплеснуть свой Гнев, не причиняя при этом вреда себе или другим.

Можешь предложить ему сделать пять глубоких вдохов и выдохов.

Или на мгновение выкрикнуть свой Гнев.

Или ударить подушку или немного побегать.

Или просто поговорить об этом.

Всегда будь для ребенка рядом!

Когда Твой ребенок сердится: сохраняй уважение; будь терпеливым. И способствуй тому, чтобы всегда оставаться рядом с ребенком в такой ситуации.

Возможно Вам хотелось бы вместе попробовать игру по преодолению Гнева? Инструкция к ней приведена ниже.

Покажи уверенность и стойкость!

Как только утихнут первые признаки Гнева, дай ребенку возможность сблизиться с Тобой и возьми его на руки (если он этого захочет).

Поддержи его, разговаривай успокаивающим тоном.

Подумайте вместе, как можно преодолеть приступ Гнева; что могло бы помочь в подобной ситуации.

Обменивайтесь идеями!

Ты можешь также поддержать своего ребенка, рассказывая о своем опыте обращения с Гневом.

Возможно, Ты был раздраженным по подобной причине - например, в своем детстве? Как Ты себя чувствовал? Что Тебе помогло?

Не выходи при этом за рамки детских тем, которые соответствуют возрасту Твоего ребенка.

Находите нужные слова для выражения Гнева!

Помогай ребенку находить нужные слова, чтобы выразить Гнев и обогащать его словарный запас. Так он сможет объяснить, что чувствует.

Например, подойдут другие слова для обозначения Гнева: Раздраженность, Разочарование, Ярость, Агрессия, выражение "сыт по горло".

С поиском слов используйте, например, описанную ниже игру по преодолению Гнева.

Спроси также себя!

Обращай внимание на то, чтобы относиться одинаково к детям, независимо от их пола.

Иногда для взрослых все еще существуют старые стереотипы, например, что мальчикам разрешено выплескивать Гнев чаще, чем девочкам. Но, на самом деле, все одинаково испытывают Гнев.

Станьте экспертками или экспертами по чувствам!

Попробуй выяснить, существует ли что-то такое, что постоянно раздражает Твоего ребенка.

Вместе обдумайте, что может помочь в такой ситуации в следующий раз, чтобы Гнев уже не был настолько сильным. Вместе ищите возможные "запасные выходы" из ситуации.

Установи понятные рамки!

Обдумай, как Ты можешь предотвратить эмоциональные всплески. Если, например, Вам приходится утром бороться с эмоциональным всплеском при выборе одежды; тогда дай ребенку на выбор лишь две футболки, а не целый гардероб.

Или подойдите к "выбору одежды" иначе, еще с вечера, когда утром нужно быстро собраться, поэтому все должно быть подготовленным заранее.

Раздел 3: Когда наступает Гнев

Пять шагов к преодолению Гнева

Важно: даже когда ребенок бросается на пол от Гнева, отбивается от Тебя или громко кричит, он ни в коем случае не хочет Тебя разозлить. В этот момент он просто полностью сбит с толку этой ситуацией и переполнен всеохватывающим чувством Гнева. Он не может справиться с ситуацией сам – поэтому нуждается в Твоей поддержке.

Совет 1: Оставайся спокойным

Говори спокойным, чутким тоном.

Это придаст Твоему ребенку уверенности и поддержки во время эмоционального чрезвычайного состояния.

Совет 2: Защити своего ребенка

Четко установи границы, которые не должен переходить Гнев.

Например, когда ребенок вредит себе или другим. Скажи при этом "Стоп". Подчеркни это правильным положением тела, при котором Ты находишься на одном уровне глаз с ребенком и смотришь ему прямо в глаза.

Совет 3: Принимай Гнев

Уважай чувства ребенка и выражай их так: *"Я могу представить себе, насколько Ты сейчас раздражен (-а)"*.

Совет 4: Ищите пути решения

Ищи пути решения ситуации.

Вот пример со случаем в супермаркете: Твой ребенок хочет игрушку, и сердится, что Ты ее не покупаешь: *"Я понимаю, что Ты раздражен / раздражена, потому что не получил / получила плюшевого мишку. Он действительно такой мягенький. Сегодня мы его не будем покупать, но Ты можешь его сфотографировать. Так Ты его не забудешь. Если захочешь, можешь внести его в список желаний на День Рождения"*.

Раздел 4:

Сопереживание и игра при ощущении Гнева

Тут Ты найдешь идеи,

- ▶ которые помогут Тебе обсудить Гнев вместе со своим ребенком.
- ▶ что помогает, когда находит Гнев.

Вместе станьте детективами Страх

Отследите происхождение Страх вместе!

1) Можешь вспомнить?

Когда Ты в последний раз был раздраженным, бешеным, разъяренным, разочарованным, возмущенным, яростным, накрученным, агрессивным, как будто тебе на ногу наступили, или просто недовольным?

Что тогда происходило?

Расскажите об этом друг другу.

2) Как и где в теле Ты можешь ощущать Гнев?

Опишите друг другу, как Вы чувствуете Гнев.

Возможно, Вам поможет следующий список признаков?

- ▶ Живот сжимается.
- ▶ Руки в кулаках.
- ▶ Тело как будто содрогается от землетрясения
- ▶ Хочется кричать.
- ▶ Хочется топтать ногами.
- ▶ В голове шумит.
- ▶ Как-будто сейчас лопнешь.
- ▶ ...как еще проявляется Гнев?



Много чего происходит в теле, когда злишься, не так ли?

Можно злиться на себя, на другого или просто раздражаться. Часто Гнев возникает тогда, когда Тебе встречается препятствие сделать то, что Ты хочешь. Например, когда Ты хотел бы что-то сказать, но Тебя никто не слушает. Гнев часто показывает Тебе, что что-то не так – и Твои границы были нарушены.



Выплесни Гнев наружу!

Иногда Гнев бывает настолько сильным, что Ты можешь почувствовать его силу в своем теле.

При этом возникает много недовольства, которое хочется очень быстро выплеснуть.

Вот несколько советов для Твоего ребенка, как с этим обращаться:

- ▶ Сильно топай ногами.
- ▶ Яростно крикни.
- ▶ Двигайся или быстро бегай.
- ▶ Очень сильно ударь подушку.
- ▶ Глууубоко вдыхай и выдыхай (лучше всего – пять раз подряд).
- ▶ Надувай воздушный шарик, и дуй настолько долго, пока он не лопнет.
- ▶ Или нарисуй Гнев на бумаге – и после разорви его на куски.
- ▶ Дай ребенку самую любимую игрушку из ткани – и спроси, что его раздражает. Или попробуй игру на преодоление Гнева (смотри ниже).
- ▶ Можно также пойти к близкому Тебе человеку, маме или папе, – и просто обнять их. Обдумайте вместе, что случилось. Возможно, Вы вместе найдете решение, которое Вам поможет, в следующий раз не раздражаться так сильно и рассказать другим, что беспокоит ребенка, и что ему нужно.

Неважно, почему твой ребенок злится:
подбадривай его выплеснуть свой Гнев.
Следи за тем, чтобы он при этом не навредил себе или другим!

Игра на преодоление Гнева

Для этого Вам понадобятся:

- ▶ мягкие игрушки, куклы, фигурки или кубики.



Как это сделать:

Обдумай вместе со своим ребенком:

- ▶ Есть ли что-то, что вызывает или вызывало у Твоего ребенка Гнев?
- ▶ Например:
Возможно, он поссорился с кем-то в детском саду – и недоволен, потому что его обидели?
Или он скучает по кому-то – и поэтому раздражается?

Когда Твоему ребенку что-то пришло в голову, что его раздражает:

- ▶ Постарайся вспомнить, как чувствуется Гнев в его теле:
- ▶ Как выглядит лицо ребенка, когда он раздражен?
- ▶ Где в его теле ощущается Гнев?
- ▶ Имеет ли Твой ребенок в себе такую энергию, как недовольство?
- ▶ Да? Как он может избавиться от этой энергии?

А сейчас подбодри своего ребенка проиграть ситуацию, из-за которой он очень разозлился. Для этого он может использовать любые вещи, которые ему нужны.

Это можно воспроизвести так:

- ▶ Возьми свои мягкие игрушки, куклы, фигурки или конструктор.
- ▶ Затем найди другой предмет, который характеризует Тебя/каким будешь Ты.
- ▶ Затем выбери следующий предмет. Это человек, на которого Ты сердишься.

- ▶ *А сейчас возьми оба предмета в руки – и дай им поговорить. Можно сделать это вслух. При этом можешь выплеснуть свое полное недовольство! Скажи человеку, чем он Тебя разозлил. Что Тебе нужно и чего Ты себе желаешь. Возможно, при этом Тебе придет в голову совершенно новый выход из ситуации?*

Подбадривай ребенка делиться своим Гневом с другими: он может рассказать человеку, с которым он чувствует себя хорошо, из-за чего он раздражен.

Иногда помогает просто поговорить об этом – и таким образом Гнев уменьшится.

Одолеть Гнев юмором

Как это сделать:

- ▶ *Еще одним подходом преодолеть Гнев является то, в первую очередь отнестись к Гневу у ребенка серьезно: "Я понимаю, что Ты раздражен (-а)".*
- ▶ *После этого спроси ребенка:
"Как кто-то другой может распознать, что Ты сердишься? Можешь это мне показать? Почему бы Тебе не встать перед зеркалом и не показать мне это".*
- ▶ *Стань перед ребенком или зеркалом и покажи, как это выглядит на Твоем лице, когда Ты сердишься.*



Этим Гнев вероятно можно достаточно быстро превратить в шутку, и после этого Вы сможете уже все еще раз спокойно обсудить.

Про Papilio

Мы оказываем поддержку детям в обхождении со своими эмоциями, усиливаем их социальные компетентности и способствуем тому, чтобы они раскрыли свой потенциал. Для этого мы предлагаем повышение квалификации нашим педагогическим сотрудникам по подготовительным программам. Поэтому мы предоставляем всем детям в детском саду и начальной школе равные возможности развития, несмотря на происхождение или социальный статус.

Благодаря такой надежной базе дети в дальнейшем будут лучше защищены от негативных воздействий, таких как поведенческие расстройства, психические проблемы, зависимость и насилие. Кроме того, значительно улучшаются обучающие способности и здоровье детей.

Остались вопросы? Тогда перейдите непосредственно на страницу www.papilio.de.

Контакты и информация

Некомерческое 000 Papilio

ул. Ульмера, 94
86156 Аугсбург
Тел. 0821 4480 8596

kontakt@papilio.de

www.papilio.de

www.papilio.de/podcast.html

<https://kitagold.papilio.de/>

www.instagram.com/papilio.de

www.facebook.com/PapilioPraevention

Этот проект стал возможным благодаря сотрудничеству с Фондом «Немецким Форумом по предупреждению преступности» и финансируется Федеральным министерством юстиции на основе резолюции Немецкого Бундестага.

