**Рекомендации родителям**

**«Как справиться с гневом при воспитании ребенка»**

**Что такое гнев.**

Воспитывая ребенка, мы далеко не всегда испытываем радость, умиление и другие приятные чувства. Каждый родитель время от времени, видя проделки своего ребёнка, может испытывать раздражение, гнев, чувствовать агрессивные импульсы к нему. Многим очень сложно сдержать свои порывы, в результате родители кричат на своего ребенка и наказывают его, как говорится на эмоциях. А такое наказание является не только малоэффективным, но еще и вредным для психики ребенка.

Часто гнев вызывает осуждение себя и других, а его вспышки последующее чувство вины и стыда. Конечно, хочется быстрее забыть об этом и никогда не возвращаться к этому вопросу. Стыдно вспоминать свои вспышки гнева. Далее родитель стремится сдерживать себя силой воли. И говорит себе внутри «Нет, всё стоп! Я больше не буду кричать на своего ребенка. Я хочу быть хороший мамой, с этого дня все будет по-другому». Но, потом ребенок опять делает что-то такое, что нам не очень нравится. И снова буря эмоций поднимается как будто изнутри, и мама или папа не сдерживаются и всё идёт по кругу. Чувство вины усугубляется, и мы стремимся подавлять свой гнев, спрятать глубоко в себе. Именно это нам и мешает понимать то, что с нами происходит. И именно это мешает осознанию собственного гнева. Как иначе изучать гнев, если его не вытащить наружу, не проговорить. Поэтому нам придется его вскрывать, узнавать, знакомиться с ним, изучать его.

Существует **4 фундаментальных эмоции** человека: гнев, страх, печаль, радость.

Конечно, этими четырьмя эмоциями не исчерпывается вся гамма наших эмоциональных состояний, но перечисленные – это базовые эмоции, а значит, они важны для нашего выживания. Как Вы видите, гнев одна из таких эмоций.

Гнев – естественная эмоциональная реакция, предназначенная для того, чтобы помочь нам справиться: с угрозой, с обидой, с насилием, с оскорблением.

В этих ситуациях нам нужен гнев, для того чтобы дать отпор. **Гнев - это наша естественная реакция, которая помогает нам справиться со сложными ситуациями жизни.** Когда нам угрожают, мы отвечаем гневом. В ситуациях насилия, оскорбления, нам нужен гнев для того чтобы дать отпор. Мы тем самым защищаем себя. Гнев нам нужен тогда, когда у нас накопилось много обид по отношению к другому человеку и нам это нужно выплеснуть. Когда, кто-то нарушает наши психологические границы, когда делает то, что нам неприятно и мы не можем позволить это делать в отношении себя. Гнев нам нужен для того, чтобы отстоять себя, свои психологические границы и когда мы нуждаемся в изменениях. Т. е. внутри возникает ощущение какого-то конфликта, как будто что-то не так, хочется, чтобы было что-то иначе.

Гнев нужен нам, когда нам надо:

* выплеснуть обиды
* установить границы и защитить себя
* и когда мы нуждаемся в изменениях

Гнев не является эмоцией, доставляющей удовольствие, но он очень функционален. Гнев стоит на страже самоуважения. Когда человек оскорблен, словно загорается сигнал: "это нечестно", "это больно и обидно", "это неправильно", "этого не должно было случиться".

В результате возникает гнев. Это происходит автоматически. Поэтому его так трудно контролировать.

Гнев – это одна эмоция, но на самом деле он многолик и его проявления могут быть разными. Мы можем раздражаться, испытывать негодование, возмущение, внешне и внутренне не соглашаться с чем-то. Сдержать гнев очень сложно и скрыть его полностью невозможно. Всегда будут признаки, когда кто-то увидит, что мы раздражаемся. Особенности это хорошо считывают дети по нашим жестам, мимике, т. е. невербальным проявлениям. Раздражение – это тоже проявление подавленного гнева.

**Гнев может быть направлен:**

* на самого себя. В этом случае у нас, как правило, возникают, негативные мысли: «… у меня нечего не получится, я не умею, я плохая мать, я не могу справиться с собой…». Когда мы начинаем так думать, гнев никуда не девается, просто он направляется в другую сторону. Мы, пользуясь этим «оружием», начинаем буквально стрелять в себя, чувствуя себя от этого ещё хуже, возникает внутренние самоедство.
* на других, когда кто-то нас раздражает, вызывает чувство гнева.
* на весь мир. Такое чувство появляется не сразу, чаще всего, это накопление различных негативных ситуаций и обид на других людей. В результате возникает ощущение, что «я не кому не могу доверять, и весь мир мне враждебен». Человек начинает чувствовать себя как в осажденной крепости.

Другими словами, гнев – это очень нужная эмоция. Но ее выражение совсем неприятно как саму человеку, так и окружающим. В результате проявление гнева становится чем-то нехорошим, и человек отказывается признаваться, что он в гневе. Гнев блокируется, не выражается, либо выплескивается на кого-то другого. Отсюда возникает множество проблем в семейном общении.

Пожалуй, у каждого родителя бывают моменты, когда он злится на своего ребёнка. Так что не стоит из-за этого считать себя чудовищем. Правда, привыкать к крикам и шлепкам как к нормальному стилю общения тоже не стоит.

Чтобы побороть гнев, в нем надо признаться, принять его и начать изучать. Часто родители обвиняют ребенка в том, что он вызвал их гнев. Это те признаки, которые говорят, что родитель не принимает его в себе. Даже знакомство с гневом и его осознание уже помогает нейтрализовать ситуацию.

**Основные причины гнева на ребенка**

**1.Власть.** Желание распространить над ребенком свою власть. В этом случае у родителей нет доверия к ребенку, они не считают его способным самостоятельно что-то сделать, выполнить это хорошо. Обычно такое бывает, когда человек чувствует себя очень подавленным, ущемленным, и у него нет той сферы деятельности, которой он мог бы властвовать, т.е. руководить самостоятельно. И тогда он начинает компенсировать недостаток власти распространением своей власти на более слабых. А это именно дети. Именно на них распространить власть проще всего, они не будут сопротивляться.

**2. Беспомощность.** За гневом часто прячется беспомощность, т.е. ситуации выходят из-под нашего контроля, ребенок не слушается, становится неуправляемым, и Вы не знаете, как конкретно можно повлиять на него. Эта тема близка к власти, т.е. возникает желание подчинить себе ребенка и его поведение. В этом случае внутри возникает ощущение, что я не могу нечего сделать.

Беспомощность, это часто блокированная власть. Ребенок выходит из-под контроля, значит, я не могу его контролировать, значит, я не могу быть властной над ним. И часто блокированная власть, является причиной нашей беспомощности.

Что можно сделать:

Во-первых, пересмотреть требования. Действительно ли то, что мы хотим от ребенка нам так надо. Является ли это правилом семейной жизни, которое никак нельзя обойти, если да, то желательно настаивать.

Второе – это форма предъявления этого требования. Часто ребенка обижает сама форма, а не то требования, которое сказано. Если оно сказано в грубой форме, с подавлением, с оскорблением человека, то естественно это вызывает у него протест. Поэтому надо дать ребенку чуть больше свободы, в этом случае ощущение беспомощности будет снижено.

**3. Страхи.** Мы - родители очень много боимся! Болезней, описанных штанов, того что ребенок не так развивается, не вовремя заговорит, будет отставать, двоек, прогулов, того, что не сложится его жизнь, плохой компании, будет неудачная семья и пр. К примеру, ребенок убежал, он выбегает на дорогу, вы понимаете, что там машина, что это для него не безопасно, вы его хватаете и начинаете его ругать.

Возникает страх за ребенка, возможно за его безопасность, а т.к. возникает ситуация опасности, она автоматически включает в нас самоохранительный гнев.

Гнев может возникать также, когда мы видим несоответствие нашего восприятия идеального ребенка и реальности.

Допустим, мама боится, что ребенок будет отставать в развитии и тогда ей будет стыдно за ребенка, и она будет чувствовать себя плохой матерью. Этот страх заставляет ее пристально следить за развитием ребенка и акцентироваться на этой теме. Далее она замечает, что другой ребенок говорит фразами, а ее ребенок только отдельные слова, т.к. всегда можно найти ребенка, который будет в чем-то развит лучше собственного. И тут картинка происходящего совпадает с реальностью. Страх находит свое подтверждение и запускает раздражение и гнев на ребенка. Дальше мама начинает подчеркивать то, что у него не все получается, и запускает у ребенка протест. Дальше малыш наперекор матери, отстаивая себя, будет выдавать более худшие результаты, чем может.

**4. Усталость, замкнутый образ жизни.** Образ жизни у обоих родителей резко изменился, у того, кто сидит с ребёнком — в особенности. Чаще это всё-таки мама, и именно она срывается. Однообразные будни «затворницы» начинают бесить, любимое дитя — раздражать. Естественно, возникает ощущение усталости, вот тут очень важно просто признавать эти чувства. Признавать чувства, что я устаю от своего ребенка. Для многих сказать эту фразу, это так кощунственно, потому что внутри возникает мысль. «Если я устаю, значит, я не такая уж и хорошая мама, потому что от своих от любимых детей не устают». Это нормально, потому что невозможно целый день посвящать ребенку. Какую-то часть своего времени, нужно посвящать именно себе, и стараться как-то отвлекаться от обычного привычного образа жизни.

**5. Перемещение гнева.** Иногда возмущение и злость на супруга мы неосознанно переносим на ребёнка. «Я вижу в сыне копию мужа — у него такой же взгляд, он так же улыбается и потирает подбородок — и это меня бесит!» — жалуется в кабинете психолога разведённая женщина. «Стала замечать, что больше всего злюсь на детей, когда муж где-то пропадает, его допоздна нет, и я от этого нервничаю», — признаётся мать двоих школьников. Чаще всего сыновьям «достаётся» за отца, а дочерям — за мать. Если вы поймали себя на подобных чувствах — подумайте, может быть, лучше поговорить откровенно и обсудить все проблемы со своей «половинкой» с глазу на глаз? Подумайте вместе, что нужно исправить и как решить эту проблему, чтобы дети не страдали «без вины».

Важно понять: вы кричите и срываетесь на ребёнка НЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН ПЛОХОЙ. И не потому, что вы — плохая мать. Испытывать отрицательные чувства не значит быть плохой. А потому что вам, вот сейчас, в данный момент, по каким-то причинам ПЛОХО. Может быть, вы кричите, в сущности, не на ребёнка, а на себя самого?

Что происходит в семье, детская проделка, ребенок хулиганит, мы не сдерживаемся, мы срываемся, мы испытываем гнев по отношению к ребенку. Ребенок внутри чувствует обиду, он не согласен с этим, ему хочется защитить себя и возникает желание вернуть обиду родителям, отомстить им. Вернуть обиду родителям, это в правильном варианте сказать «…я обижен на тебя, потому, что ты на меня кричишь…». Но малыш ещё не может это сделать самостоятельно, он не находит такого способа, поэтому он ищет другой способ. И начинает родителей провоцировать на агрессию. Он начинает им возвращать гнев, делая всё наоборот, т.к. мы не хотим этого видеть. И часто родители удивляются: «он, же знает, что он за это получит, почему, же он это делает, ну, сколько ругались, сколько наказывали…».

Он потому это и делает, он знает, что выведет нас из себя. Он начинает провоцировать родителей для того, чтобы вернуть нам эту агрессию, которую он уже получил от нас.

Поэтому, чтобы этот круг эмоций разорвать, очень важно нам правильно реагировать на гнев. И не опускаться на этот детский уровень, что, ты на меня кричишь, и я на тебя кричу в ответ, а показать более взрослые способы реагирования на гнев. И это научит ребенка, тоже выражать свою агрессию, вот в таком хорошем контексте.