



**67 ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ВАСИЛ ДРУМЕВ”
РАЙОН „ВЪЗРАЖДАНЕ” ГРАД СОФИЯ**

Ул. Гюешево № 63, тел. 8223621, факс: 8220651, e-mail: 67_school@mail.orbitel.bg

Родителите трябва да са наясно с огромното влияние, което оказват върху децата си. Децата копират нашето поведение, използват го като модел. Ако вие крещите, когато сте ядосани, то със сигурност детето ви също ще крещи. Детето ви се учи от вас как да се справя с проблеми и конфликти. **Как очаквате от него да се успокои в кризисна ситуация, ако вие не можете да го направите?**

Когато вие сте спокойни по време на гневен изблик на детето ви, то се чувства в безопасност и му е по-лесно да премине от поведение тип „бий се или бягай“ към анализ на ситуацията и вземане на правилно решение. **Децата се учат да са спокойни чрез вас** – като им покажете, че гневът, тъгата, притеснението не са толкова страшни и лоши и има начини да се справят с емоциите си.

Едно от най-големите предизвикателства при гневните изблици на децата е **собственият ни гняв**. Преди всичко трябва да сипомним, че и ние не сме били научени как да се справяме с гнева по време на детството ни. Обществото ни е накарало да вярваме, че да си ядосан, е равнозначно на това да си лош и че трябва да се чувстваме виновни след като сме проявили агресия. Ще ни е много по-лесно да се справяме с гнева, ако се освободим от тази представа. Нашата цел не трябва да е да потискаме или да унищожим някое от чувствата на детето ни, а да го приемем и да му помогнем да го насочи в полезна за него посока.

Родители и учителите трябва да позволяват на децата да чувстват. Ролята на възрастните е да покажат на децата обществено приемливи начини да изразяват емоциите си. Силните чувства не могат да бъдат отречени, а на гневните изблици не трябва винаги да се гледа като на признак за сериозни проблеми.

За да реагираме ефективно на агресивните поведения на децата, трябва да знаем какво ги е предизвикало. Гневът може да е вид защита, с която децата да се предпазят от други болезнени чувства. Може да е свързан с някакъв провал, ниско самочувствие, чувство на изолираност, тревожност, или да е свързан със ситуация, която притеснява детето, но върху която то няма контрол. Гневът се асоциира и с чувство на зависимост, тъга и депресия. В детството тъгата и гневът са много близки и е важно да запомним, че често това, което като възрастни ни натъжава, като деца би ни разгневило.

Преди да разберем как да се справяме с гневните и агресивни изблици на децата, трябва да подчертаем няколко неща:

- Има разлика между гняв и агресия. Гневът е временно емоционално състояние, причинено от чувство на неудовлетвореност, безсилие. Агресията при децата често се проявява като опит някой да бъде наранен или нещо да бъде счупено.
- Гневът и агресията не трябва да се възприемат задължително като негативни емоции. Когато наблюдаваме агресивни поведения при децата, трябва внимателно да разграничим поведение, което сигнализира за емоционални проблеми и поведение, което е нормално.
- Когато общуваме с гневни деца, нашите действия трябва да са мотивирани от желанието да ги защитим, да им помогнем и да ги разберем, а не да ги накажем. Родителят и учителят трябва да покажат на детето, че приемат чувствата му и да му подскажат, че има други начини да ги изрази. Не е достатъчно да покажем на детето недопустимото поведение, трябва да му дадем пример за подходяща реакция.
- Противно на популярното мнение, наказанието не е най-ефективния метод да покажем на децата какво очакваме от тях.

Как да реагираме на гневните изблици на децата?

В книгата си „Агресивното дете“ Фриц Редл и Дейвид Уайнмен предлагат няколко решения за справяне с гнева на децата.

1. **Добрият пример.** Покажи на детето кои негови поведения са допустими и желателни. Когато то прояви старание и добро поведение го похвали. Един наблюдателен и внимателен родител ще открие безброй възможности да каже на детето си неща като: „Оценявам, че прибра обувките си на мястото им, въпреки че бързаше да играеш.“, „Радвам се, че сподели десерта със сестра си.“, „Харесва ми, че мислиш и за другите.“ и „Благодаря ви, че каза истината за това, което наистина се е случило.“
2. **Спорт.** Един от начините за справяне с гнева са физическите упражнения, така че е важно детето ви да има възможност да спортува както във къщи, така и на училище.
3. **Обич и грижа.** Понякога всичко, от което има нужда едно гневно дете, за да овладее емоциите си е спонтанна прегръдка или друга импулсивна проява на обич и загриженост.
4. **Добра самооценка.** Покажете на детето, че то е ценено и значимо. Помогнете му да забелязва както силните, така и слабите си страни. Насочете го така че да използва силните си страни, за да постига целите си.
5. **Обяснете.** Често забравяме, че децата се държат много по-разумно, когато разбират ситуацията. Опитайте да обясните на детето причината за недоволството и гнева му.
6. **Думи, думи, думи.** Научете детето да изразява емоциите си вербално. Говорът дава контрол на детето върху ситуацията и намалява нуждата му да реагира, проявявайки

агресия. Окуражете го да споделя как се чувства, например: „*Не ми харесва да взимаш играчката ми. В момента не искам да я споделям.*“ Словесният израз на чувствата допринася за изграждането на емоционална интелигентност у детето.