



## Что такое гнев и злость?

Любой человек может злиться и чувствовать раздражение, гнев или ярость. Сила злости может быть разной – от легкого раздражения до обжигающей ярости. Ее можно сравнить с вулканом, который постепенно нагревается, прежде чем выплеснуть горящую лаву.

Злость, как любая эмоция, важна и, безусловно, полезна. А вот наша реакция и поведение в злости могут быть как полезными, так и опасными для самого человека и окружающих

### **Злость полезна, когда:**

- ◆ обращается внимание на что-то важное;
- ◆ появляется уверенность в себе;
- ◆ появляется прилив сил;
- ◆ появляется способность защитить себя и других.

### **Злость опасна, когда:**

- ◆ поведение становится неуправляемым
- ◆ появляется желание совершить то, о чем можно пожалеть;
- ◆ теряются силы и происходит эмоциональное истощение;
- ◆ появляется вспыльчивость и агрессивность.

Часто дети в ответ на их злость слышат от взрослых: «Перестань!», «Я сказала успокойся!», «Мне такой непослушный ребенок не нужен!». Все это вынуждает ребенка подавлять свои эмоции, накапливать их внутри себя, что может повлиять на:

- ◆ **физическое состояние:** он может часто болеть или жаловаться на разные боли в теле.
- ◆ **самооценку:** он может потерять веру в себя и свою способность справляться с трудными ситуациями.
- ◆ **вспышки гнева:** в конце концов ребенок «взорвется» и выразит свой гнев еще сильнее, чем обычно.



**Если Вам нужна помощь—  
свяжитесь с нами**

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи

г. Барнаул, ул. Ленина, 54 «А»  
Тел. 8 3852 50 23 54



**Как реагировать  
родителям на  
злость и гнев  
ребенка?**

## Откуда берутся эти эмоции?

Причины могут быть разными:

**Физические:** проголодался, устал, не выспался, неудобно, холодно или жарко, хочется в туалет и т.д.

**Эмоциональные:** разочаровался из-за того, что не смог получить то, что хотел, страшно перед чем-то неизвестным или неожиданным, чувствует себя неуверенно, не хватает внимания и заботы.

**Социальные:** из-за конфликта с кем-то чувствует себя обиженным, несправедливо обделенным, не понимает что-то или кого-то, внезапно меняются планы (отменяется поход в зоопарк).

**Реакция в ответ на злость взрослых.** Чувствуя себя уязвленным, ощущая опасность, отвечает той же эмоцией, пытаясь себя защитить.



## Как проявляется злость и гнев у ребенка?

**Физически:** упрямится, кричит или визжит, плачет, «брыкается», кусается, дерется, топает ногами, бросается вещами, капризничает, падает и лежит на полу, отказываясь встать, протестует, бунтует, игнорирует, имеет проблемы со сном (часто просыпается ночью, страдает от кошмаров), издевается над другими людьми, животными;

Не имея возможности выразить злость и гнев ребенок может направить агрессию на себя: бьет себя по голове, вырывает волосы, наносит себе порезы на руках и ногах.

**Словесно:**

**кричит и ругается:** «Ненавижу!», «Уходи!», «Я тебя не люблю!» или использует другие грубые слова;

**требует и угрожает:** «Если не сделаешь как я говорю, я в школу не пойду!»;

**делает саркастические замечания:** «Конечно тебе некогда, ведь ты всегда такой(ая) занятой(ая), лучше же сидеть дома и ничего не делать!»

Дети младшего возраста склонны чаще проявлять злость физически, а подростки – словесно и через самоповреждения.

## Как реагировать родителям?

**Оставайтесь спокойным.** Если чувствуете, что вам надо успокоиться, дистанцируйтесь на время от ребенка, уйдя в другую комнату.

**Помогите выразить чувства и окажите эмоциональную поддержку.** Дайте понять ребенку, что он может злиться, поговорите с ним что именно его злит: «Я понимаю твою злость», «Ты сейчас злишься из-за того, что...».

**Узнайте причину злости.** Понаблюдайте за тем, что могло произойти, что могло разозлить ребенка? Задайте ему вопросы: «Что случилось?», «Что тебя расстроило?»

**Объясните, как делать нельзя и научите разным способам выражать эмоции.** «Мы не бьем людей», «Мы не бросаемся вещами». Предложите выразить эмоции через рисование, лепку, физические упражнения, используя подушку для битья.

**Если понимаете, что вам нужна помощь и не знаете, как поступить, вы можете обратиться к психологу.**

