**Информация для родителей**

**«КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ ГНЕВ»**

Ребенку с раннего детства внушают, что злиться нехорошо. В результате, вместо того, чтобы научиться проявлять свою злость адекватно, ребенок привыкает подавлять ее. А любое подавленное чувство рано или поздно выплескивается наружу. И часто люди, которые сдержанно ведут себя в обществе, дома превращаются в огнедышащие вулканы. Чтобы избежать этого и сохранить здоровье детей, необходимо учить их правильно выражать негативные эмоции.

***Шаг 1*. Озвучить состояние ребенка**

Если ребенок явно на что-то разозлился, скажите ему, что вы видите и понимаете его состояние:  
«По-моему, ты злишься на что-то или на кого-то».

***Шаг 2.* Присоединиться к чувствам ребенка**

Обычно мы обходим этот важный момент и начинаем сразу давать советы. Только присоединившись к чувствам ребенка, мы помогаем ему от них освободиться, успокоиться. Кроме того, таким образом вы поможете своему ребенку осознать, что конкретно задело и вызвало гнев. Вы можете сказать:  
«Чувствуется, что ты так зол, что готов доставить обидчику много неприятностей» или  
«Когда попадаешь в неприятную ситуацию, да еще у всех на виду, то действительно хочется провалиться сквозь землю у всех на глазах».

***Шаг 3.* Помочь ребенку выразить гнев адекватным способом**

Очень важно, чтобы ребенок освободился от гнева и злости, не держал в себе. Предложите ребенку показать. Как сильно он злится: покричать, порычать, потопать ногами на «коврике злости». Дайте ему побить подушку, порвать на мелкие клочки ненужную газету или скомкать ее, покидать мягкие кубики в стену.

***Шаг 4.* Обсудить случившееся вместе с ребенком**

Теперь в спокойном тоне поговорите и выясните, что на самом деле задевает ребенка, и что с этим можно сделать.  
Если такой схемы поведения придерживаться постоянно, то ваш ребенок научится справляться с гневом и сможет выражать злость приемлемыми способами, без вреда себе и окружающим.