

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ НАВЫКАМ КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ СОБСТВЕННЫМ ГНЕВОМ

А.Н. Новицкая

педагог-психолог МАУДО «ДДТ «Дар», г. Кунгур

*«Если ты не будешь управлять своим гневом,
твой гнев будет управлять тобой»*

Т. Джефферсон

Почти ежедневно мы сталкиваемся с проявлением гнева как собственного, который видится нам справедливым, так и со стороны близких людей или просто случайных прохожих,- гнева, вызывающего возмущение и потребность ответить тем же. Словом, цепная реакция. Врожденные качества, усугубленные знаниями о моделях агрессивного поведения, распространённых во многих семьях, среди сверстников или же увиденные с экранов телевизоров, окончательно формируют глубину гнева. Частые и длительные реакции гнева переводят организм из состояния активации в состояние дистресса, со всеми вытекающими последствиями, которые могут быть весьма плачевными – неуравновешенность, невроз, повышенная раздражительность, проблемы в общении. Однако выход есть – научиться управлять эмоцией гнева.

Очень важно научить учащихся выплескивать свои негативные эмоции без нанесения вреда кому-либо, это поможет сохранить здоровье и наладить отношения с друзьями, окружающими.

Вопросами регуляции и управления эмоциями занимались в той или иной степени в зарубежной и отечественной психологии, такие ученые как З.Фрейд, Ф.Перлз, Г.Ланге, У.Джейм, Л.С.Выготский и др.

Г. Ланге, один из крупных специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик различных эмоций. В частности, гнев сопровождается резким покраснением или же побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук, сжиманием пальцев в кулак. (В.Н. Дружинин, 2001)

В. Оклендер выделяет 4 стадии отреагирования гнева:

1 - «предоставлять детям практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане».

2 - «помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев (и ситуацию в целом) прямо «здесь и теперь».

В этих случаях хорошо прорисовать гнев карандашами или красками, вылепить гнев из пластилина, сделать коллаж — зрительно обозначить свой гнев. Часто у детей образ их гнева отождествляется с обидчиком, с тем объектом, которому непосредственно адресован их гнев.

3 – «дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: «пусть скажут все, что нужно сказать, тому, кому следует».

Обычно после того, как дети полностью выскажутся, происходит трансформация зрительного образа гнева в позитивную сторону; дети становятся более спокойными и открытыми к дальнейшей работе.

4 - «обсуждать с детьми, что заставляет их гневаться, в каких ситуациях это чаще всего происходит, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время». Важно, чтобы дети научились осознавать и понимать свой гнев, и далее научились оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме. (В.Оклендер,1997)

Задачей психолога на стадии отреагирования гнева является оказание помощи ребенку в плане высвобождения его истинных переживаний (боли, обиды), которые часто прячутся за внешним проявлением гнева. Также необходимо помочь ребенку изменить восприятие ситуации в целом с травмирующего и негативного на более позитивное.

Особое внимание следует уделить в работе по отреагированию гнева для того, чтобы дать свободу истинным скрытым переживаниям (обидам, разочарованию, боли). Ребенок, не пройдя через эту стадию, будет сопротивляться дальнейшей работе и, скорее всего, потеряет доверие к психологу.

После этого можно переходить к коррекционной работе, направленной на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции), а также обучение приемлемым способам выражения гнева.

В своей работе для избавления от переживаемых негативных чувств и настроений у детей, использую следующие методики: арт-терапевтические, психогимнастические упражнения, беседы, коррекционные и релаксационные упражнения, игровые методики:

Самыми эффективными считаю следующие приемы работы с гневом: «Я злюсь, испытываю гнев, когда...»Цель: Осознание ситуаций, в которых дети испытывали злость, гнев, рефлексия, принятие эмоции гнева.

Дети вспоминают ситуации, в которых они испытывали злость, гнев. Отвечают на вопросы о том, как они выглядели в этот момент, как можно узнать о том, что человек злится. Предъявление пиктограммы гнева.

Шкала гнева.Цель: Обучение различным способам выражения гнева, дифференциация различных оттенков злости, гнева.

Предлагаем детям из рассказанных ситуаций, в которых они испытывали гнев, выбрать две. Сначала вспомнить такую ситуацию, когда они испытывали более слабую эмоцию гнева. Затем дает детям мяч или мешочки с набитым горохом, который они должны по-очередибросить в мишень, произнося при броске слова: «Я разозлился на ..., когда»

Затем дети вспоминают ситуацию, когда они разозлились очень сильно (гнев) и снова бросают. Обращаем внимание на разницу в силе броска.

Топталки Цель: Обучение различным способам выражения гнева и избавления от него.

Необходимо спросить, чувствуют ли дети, что злость в них еще осталась? Если да, то проводится это упражнение. Дети садятся на стулья и показывают, как они злятся, топя ногами по полу. Далее отмечаем, кто из детей еще злится, а кто уже израсходовал всю свою злость. Спрашиваем у детей об изменениях, которые произошли в них после выполнения этого упражнения. Какое чувство пришло на смену злости, как изменилось выражение лица, поза тела.

«*Мусорное ведро*». В это ведро мы с ребятами выбрасываем все лишние, бесполезные, негативные проявления, которые нам мешают, чтобы от них освободиться.

Для этого упражнения понадобится бумага разных цветов. Учащиеся выбирают себе любой цвет. Держат его в руках, закрывают на минуту глаза и представляют, что это их старые обиды, грусть, печаль, злость или страхи... Мнут их в комки или рвут на маленькие кусочки. Затем выбрасывают в ведро все неприятные чувства, переживания, которые в них накопились, и они хотели бы от них освободиться. К примеру, я выбрасываю все свои опасения, комплексы и неуверенность, и мне становится легче. А что выбросите вы?

- Что вы чувствовали, когда выбрасывали ваши обиды, грусть, гнев? Что вы чувствуете сейчас? Кому сейчас стало легче, радостнее, спокойнее? Из понравившейся бумаги можете сейчас сделать салют и подбросить высоко вверх. (*Звучит музыка*.)- С этим салютом вы передали свою частичку добра, искорку радости друг другу.

С помощью такого упражнения дети учатся избавляться от отрицательных эмоций, в частности, не оставлять их в себе, что, зачастую, очень сложно сделать нам, взрослым людям, но чему просто необходимо учиться.

«Гнев на сцене» (этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства).

Когда ребенок злится или только что испытал злость, предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене? При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше, войти в роль этого актера и изобразить гнев "от первого лица", выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с

такой громкостью и интонациями, как считает нужным. Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль. Позитивным моментом в этом упражнении является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев, то есть, получая возможность выплеснуть гнев, он в то же время имеет возможность руководить им и, в конце концов, "убрать" его со сцены.

«Преврати злое в доброе» Ребенку предлагается нарисовать свой гнев, раздражительность. При этом обратить внимание ребенка на его ощущения во всем теле (обычно такое состояние представляется каким-то большим, черным и колючим объектом). После чего, предлагаем ребенку дорисовать рисунок, превратив гнев в состояние спокойствия, равновесия, радости (дать понять, что таким образом он защищается от гнева). Поинтересуйтесь о его чувствах и ощущениях к этому рисунку. Спросите, какое состояние ему приятно. Сконцентрируйте внимание ребенка на положительных эмоциях, объясняя ему, что это состояние растет и усиливается, а гнев исчезает.

«Листок гнева». Предложить ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или кого он похож. Далее ребенок изображает получившийся образ на бумаге. После этого предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросить их в мусорную корзину. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и игра заканчивается обычно в хорошем настроении.

В процессе занятий у учащихся формируются следующие умения и навыки, которые в последующем развиваются и совершенствуются: умение осознавать и признавать свои эмоции и чувства; умение осознавать и признавать эмоции и чувства других людей; освоение приемов саморегуляции; освоение приемов мышечной релаксации;

Неприятные ситуации возникают часто и повсюду, избежать их в социуме нереально. Но вышеперечисленные техники, а также приятные эмоции, умение находить радость в мелочах и обычных вещах помогают бороться с негативом в себе.

Радоваться всему, что находится вокруг, и черпать из него вдохновение, хороший способ справиться с собственной раздражительностью и сделать мир чуточку добрее.

Литература.

1. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М. 1997
2. Психология. Учебник для гуманитарных вузов/под.общ. ред. В.Н. Дружинина.- СПб. : Питер, 2001.-656с.

3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
4. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во Эксмо-пресс, 2000.