**Приложение №2**

**Причины возникновения гнева:**

1. Любое ощущение дискомфорта – голод, усталость, стресс. Человек становиться раздражительным, вероятность «сорваться» на ком-то возрастает и снижается порог гнева.
2. Ограничение физической свободы и психологической, первой в жизни ребенка «нельзя».
3. Неправильные, несправедливые действия и поступки окружающих. Если ребенок в своих неудачах, переживаемых им некомфортных состояний винит, например, брата, маму, то его гнев и агрессия будут вызываться ими.
4. Препятствие в достижении цели. Например, играет, а мы вмешиваемся – вызывает гневную реакцию.
5. Определенные эмоциональные состояния. Замечено, например, что в депрессии печаль часто соседствует с гневом. Чувство отвращения к себе или другим людям тоже способно вызывать гнев и агрессию, отвращения и презрения – состояние враждебности.

**Необходимо вести специальную терпеливую и систематическую работу в четырех направлениях:**

- работать с гневом - обучать ребенка общепринятым и неопасным для окружающих способам выражения своего гнева;

- обучать самоконтролю - вырабатывать у ребенка навыки владения собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожность;

- работать с чувствами - учить осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, формировать способность к сопереживанию, сочувствию, доверию окружающим;

- прививать конструктивные навыки общения - обучать адекватным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, способам выхода из конфликта.