*Приложение 5*

**Обучение детей способам выражения гнева в приемлемой форме.**

Поскольку поведение агрессивных детей часто является деструктивным и непредсказуемыми эмоциональными всплесками, проблема обучения детей приемлемым способам выражения гнева – одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми.

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. Термин «гнев» употребляемый на Руси начиная с XI веке, произошел от слова «гной». Так называли состояние больного, тело которого было покрыто гноящими ранами.

По мнению Вирджинии Н.Квинн (2000) существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.
3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства буду способствовать возникновению стресса. Кэрролл Изард (Э.К. Изард, 1999) публиковал клинические данные, полученные Холтом, которые свидетельствуют о том, что если человек постоянно подавляет свой гнев, он более подвержен риску психосоматических расстройств. Невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка.
4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

Многие авторы считают, что одним из лучших способов выражения гнева является прямое высказывание своих чувств человеку, который стал источником гнева. Так, Р.Кемпбелл (1997) советует выражать гнев прямо, словесно в вежливой форме. Если же это не возможно, то лучше все же достигнуть примирения и взаимопонимания с партнером по общению. А чтобы гнев или обида не остались неотреагированными, взрослые могут поделиться своими чувствами с друзьями, родственниками, а дети – с родителями.

Ребенок, который пока еще будет выражаться в грубой форме, используя ругательства и подобные способы, все-таки уже шагнул на ступеньку выше по «лестнице гнева». В такие минуты следует установить с ребенком зрительный контакт, спокойно посмотреть на него и дать ему возможность выговориться. После этого надо рассказать ему, как можно выразить гнев по-другому – в позитивной форме.

К позитивным способам выражения гнева относятся:

* Умение направить гнев на объект. При этом выражается основная жалоба, без уклонений в сторону.
* Вежливость в обращении.
* Стремление найти конструктивное решение.

Другому способу выражения гнева, описанному В. Квинн, - переносу чувств на неопасные объекты – мы рекомендуем обучать в основном маленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мысли и тем более чувства. Для работы с такими детьми в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т.д.

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме. Такая техника работы с гневом особенно будет полезной для работы с робкими, неуверенными в себе детьми, но в то же время может быть недопустимой при коррекции поведения чрезмерно открытого ребенка. (Раншбург Й., Поппер П., 1983).