

Когда дети сердятся, они не понимают, что с ними происходит и что с этим делать.

Они могут говорить: «Уйди отсюда», «Плохая мама», «Ненавижу тебя», «Я не буду с тобой дружить», могут толкнуть, ударить, укусить или обозвать.

Ребёнок не сможет Вам сказать: «Я на тебя злюсь», если Вы его этому никогда не учили. Он просто не понимает, как это называется и что делать.

Если Вы только запрещаете и ругаете ребёнка за это, но при этом, не помогаете ему лучше понять свои чувства и выразить их приемлемым способом – он так и не научится это делать.

Читайте ниже 6 полезных советов

1. Не запрещайте ребёнку проявлять злость, не стыдите (например «Злиться нельзя!», «Хорошие девочки не злятся») и не ругайте. Наоборот, расскажите ему, что с ним происходит и как это называется.

2. Злость – это нормальное человеческое чувство, которое и Вы тоже испытываете. В некоторых случаях, оно может помочь защитить себя, отстоять свои права, встать на защиту того, кого обижают.

3. Научите ребёнка говорить об этом вслух: «Я сержусь!».

4. Покажите, что понимаете его: «Ты злишься, потому что...».

5. Расскажите, что злиться можно (это чувства), а вот бить и обзывать других – нельзя (это агрессия).

6. Научите ребёнка выражать свою злость приемлемым способом (их более 17 разных). В следующем письме расскажу про несколько таких способов, которым Вы сможете обучить ребёнка.