**Консультация для родителей: «Про детскую злость»**

Злость – это эмоция. Считается, что при рождении у ребенка имеются 5 врожденных (базовых) эмоций, одна из которых – злость.
Агрессия – человеческая активность.

Некоторые люди называют злость (агрессию) чем-то плохим, разрушительным, недопустимым в отношениях. Некоторым родителям сложно воспринимать злость ребенка, особенно, если она обращена им скорее всего, они сами выросли с подобными установками как: "На маму злиться нельзя", "ты злишься, это плохо" и т.д. и сами подавляют злость в себе и в своих детях. Никто ведь не хочет быть плохим ребенком?

Причины, почему испытывать злость – нормально.

1. Считается, что при рождении у ребенка имеются 5 врожденных (базовых) эмоций, одна из которых злость. Значит, она нам нужна, раз биологически обусловлена?

2. Злость нужна для того, чтобы защищать свои границы и добиваться своих целей.

3. Злость является реакцией в случае нарушения границ или неудовлетворенности.

4. Агрессия – это человеческая активность. Агрессия больше относится к поведению, к выражению эмоций и чувств вовне.

5. Агрессия говорит о нашей потребности, о том, что я хочу и возникает в случае фрустрациии (невозможности получить это).

Что может произойти, если подавлять злость ребенка?

Злость может трансформироваться:

* Чувство вины, стыда (я злюсь на маму, а злиться плохо, значит я плохой).
* Обиды, не зря говорят, что женщины более обидчивы, чем мужчины. Обиду можно рассматривать как нормальную реакцию, как манипуляцию и как "легальный" способ злости. "Хорошие девочки не злятся".
* Аутоагрессия – это агрессия, направленная на себя.

один из способов "быть не агрессивным". Сюда может входить выдергивание волос, травмы, психосоматика.

* Обесценивание, сарказм. Наверное, многие были в ситуации, когда его знакомый, например, шутит, но от этой шутки чувствуешь себя не по себе, либо оскорбленным. А если выразить возмущение – слышишь в ответ: "Это же шутка! Совсем чувства юмора нет".

Задача родителей:

1. Принять, признать и увидеть.

2. Выдержать и оставаться в контакте. Это бывает сложно с маленькими

детьми, которым трудно самим иногда выдерживать свои эмоции.

3. Помочь пережить силу и бессилие.

4. Научить находить подходящие и социально приемлемые способы выражения злости.

5. Ребенок должен понять, что мир выдержит его злость и агрессию. И понять, что у него есть ограничения.

Если злость и агрессию подавляли и не выдерживали, то ребенок вырастет и станет взрослым, который сдерживает чувства и эмоции, у него легко возникает чувство вины и стыда.

Если ребенок выражает злость и агрессию в вашу сторону не стоит наказывать его лишением контакта и любви. Т.к. при таких наказаниях личность ребенка приравнивается к его эмоциям и действиям, а личность намного больше этого. Тут главное правило - не подавлять эмоции, а останавливать неприемлемое поведение. "Я понимаю, ты злишься, но бить по лицу меня нельзя".

**Идеальные родительские послания:**

* **Ты можешь злиться на человека, продолжая любить его.**
* **Ты мне нравишься, но твое поведение мне не нравится.**
* **Я выдержу твою силу, даже если мне сейчас хотелось бы, чтобы ты был спокойнее.**