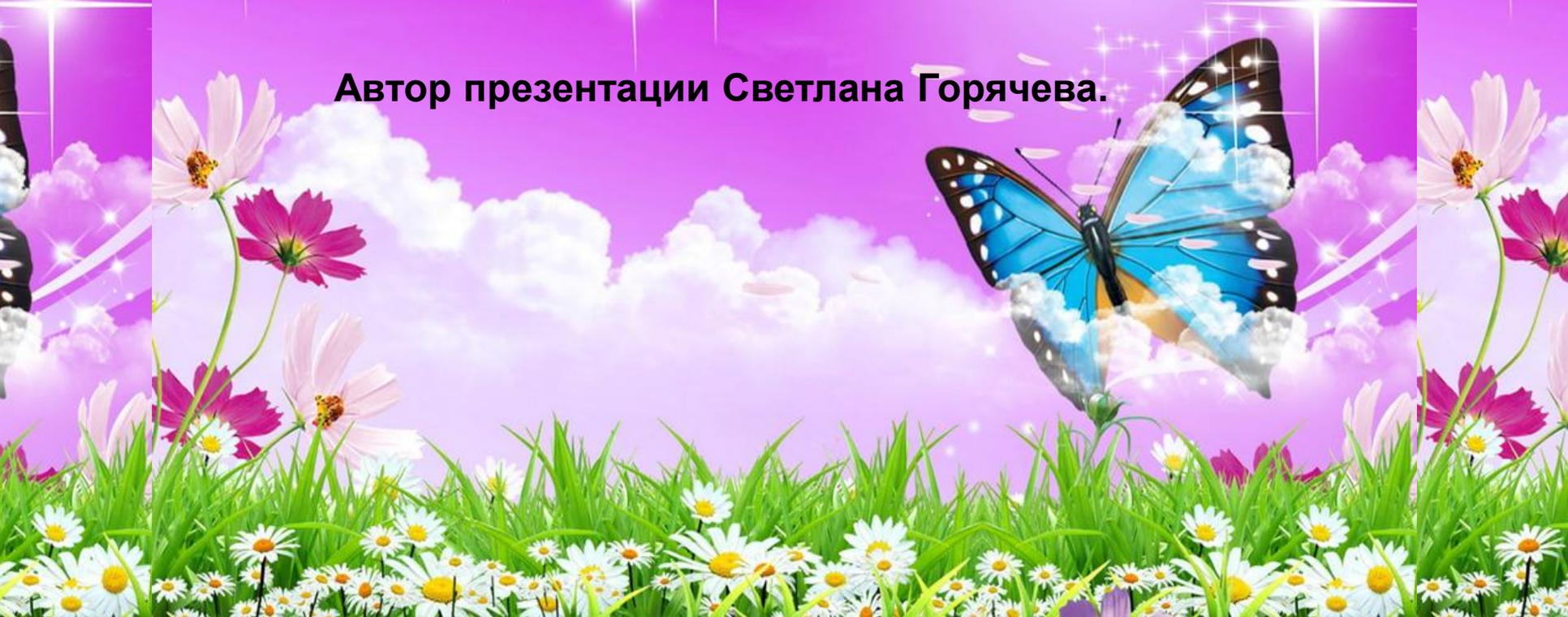


Цитаты из книги Росса Кэмпбелла «Как справиться с гневом ребёнка»

Автор презентации Светлана Горячева.



Введение.

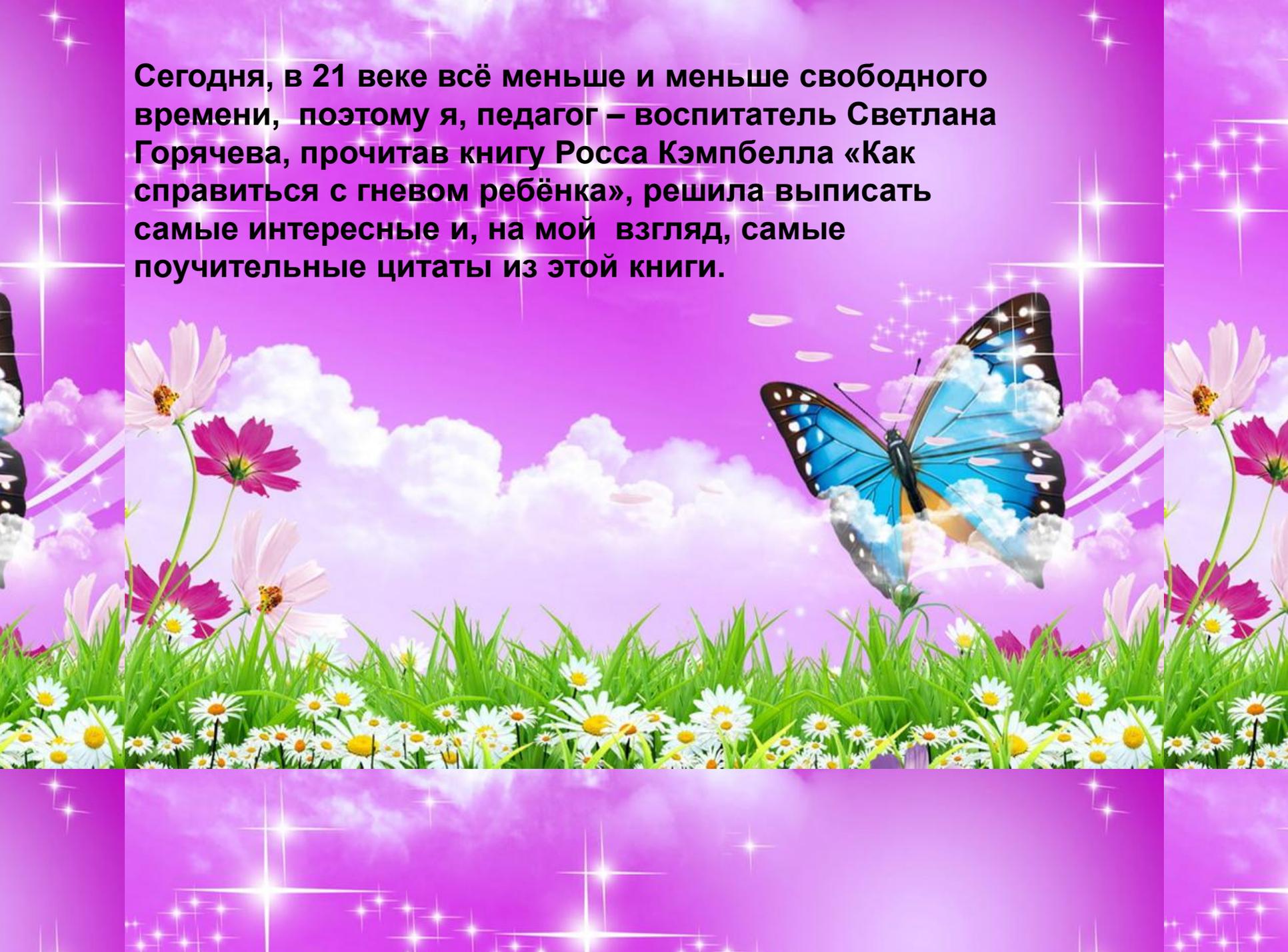
Гнев ребёнка чаще всего приводит и воспитателей, и родителей к желанию гневаться в ответ на реакцию ребёнка.

**Как обуздать гнев ребёнка?
Каковы причины гнева ребёнка?
Как научить ребёнка выражать свой гнев приемлемыми способами.**

На эти и другие вопросы можно найти ответы не только, прочитав саму книгу, но и воспользовавшись представленными мной цитатами в презентации.



Сегодня, в 21 веке всё меньше и меньше свободного времени, поэтому я, педагог – воспитатель Светлана Горячева, прочитав книгу Росса Кэмпбелла «Как справиться с гневом ребёнка», решила выписать самые интересные и, на мой взгляд, самые поучительные цитаты из этой книги.

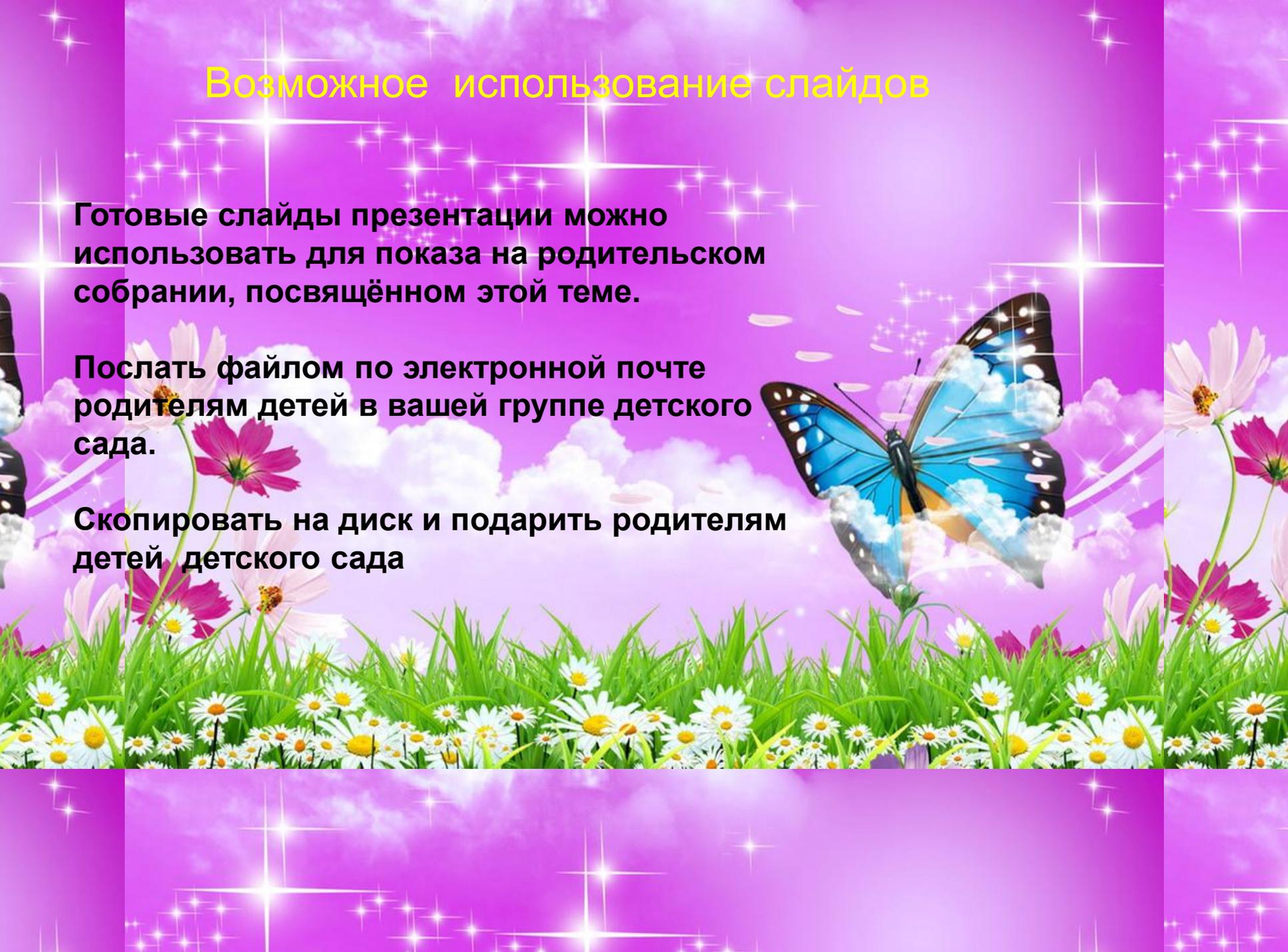


Возможное использование слайдов

Готовые слайды презентации можно использовать для показа на родительском собрании, посвящённом этой теме.

Послать файлом по электронной почте родителям детей в вашей группе детского сада.

Скопировать на диск и подарить родителям детей детского сада



Об авторе книги.

Автор книги Росс Кэмпбелл – психиатр.

**Имеет докторскую степень.
Отец четверых взрослых детей.**

**Его основная деятельность – это
консультация семейных отношений.**

**За время
своей работы, он проконсультировал
тысячи семейных пар.
Живёт доктор в США, штат Теннесси.**



О книге «Как справиться с гневом ребёнка»

«Гнев – это чувство, которое люди плохо понимают.

Почему мы испытываем его, как мы его выражаем, можно ли по – иному, не так, как мы это делаем сейчас, справляться с неприятностями?

Если мы, родители, не будем знать, что такое гнев и каковы приемлемые способы его выражения, то не сможем научить своих детей правильному поведению в критических ситуациях.»

Росс Кэмпбелл



Цитата 1.

Если ребёнок **Не** ощущает себя любимым, это сдерживает его развитие.

В результате он испытывает **ГНЕВ** по отношению к своим родителям. Этот гнев мешает развитию ребёнка, а в будущем отразится на его поведении, когда он станет взрослым.



Цитата 2.

Из-за того, что многие люди испытывают «дефицит любви», они разгневаны. Гнев проявляется в виде бунта. Гнев уходит в подсознание, т.к. детей

Не учат выражать его зрелыми способами. Этот подсознательный гнев является одной из причин потери уважения к авторитетам.



Цитата 3.

Дети учатся тому, что видят в своей жизни.

Если ребёнок окружён критицизмом, он учится обвинять.

Если ребёнок видит враждебность, он учится драться.

Если над ребёнком надсмехаются, он учится быть робким.

Если ребёнка постоянно стыдят, он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребёнок окружён терпимостью, он учится быть терпеливым.

Если ребёнка поддерживают, он учится уверенности.

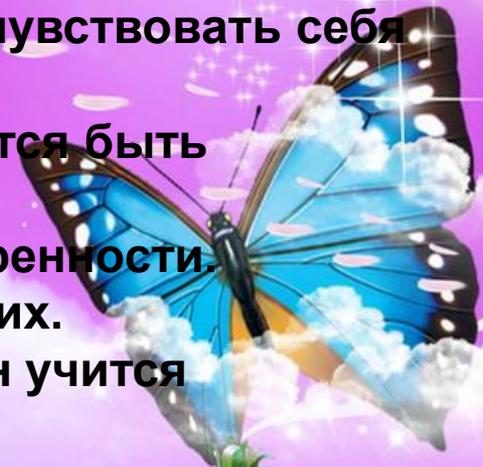
Если ребёнка хвалят, он учится ценить других.

Если с ребёнком обходятся справедливо, он учится справедливости.

Если ребёнок чувствует себя в безопасности, он учится верить.

Если ребёнка ободряют, он учится нравиться самому себе.

Если ребёнка принимают и обращаются с ним дружелюбно, он учится находить любовь в этом мире.



Цитата 4.

Задача родителей и воспитателей – воспитывать в детях умение понимать и контролировать свой гнев.



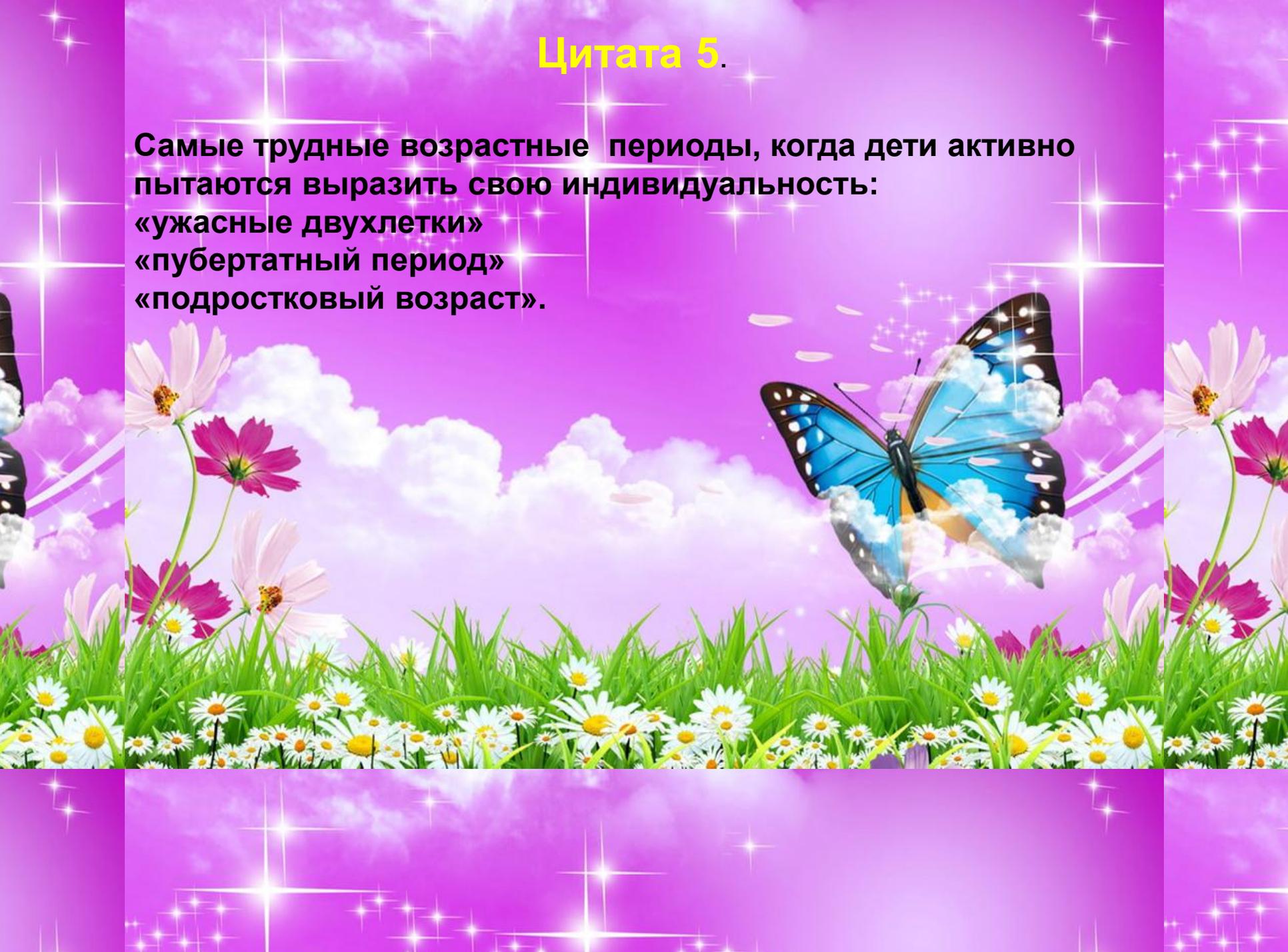
Цитата 5.

Самые трудные возрастные периоды, когда дети активно пытаются выразить свою индивидуальность:

«ужасные двухлетки»

«пубертатный период»

«подростковый возраст».



Цитата 6.

В семье дети учатся поведению.

Если образцы поведения в семье включают в себя много негативных способов проявления гнева, то дети впитают их тоже.

Если дети видят, что гнев направляется в приемлемое русло, то они усвоят эту реакцию.

Если они будут видеть, как вы стараетесь понять и простить тех, кто причинил вам зло, то поймут, что прощение тоже может быть выходом, но не как оправдание зла, а как один из элементов обращения со злом.

Они усвоят, что гнев можно

**контролировать и
выражать позитивно.**



Цитата 7.

Позитивные способы выражения гнева:

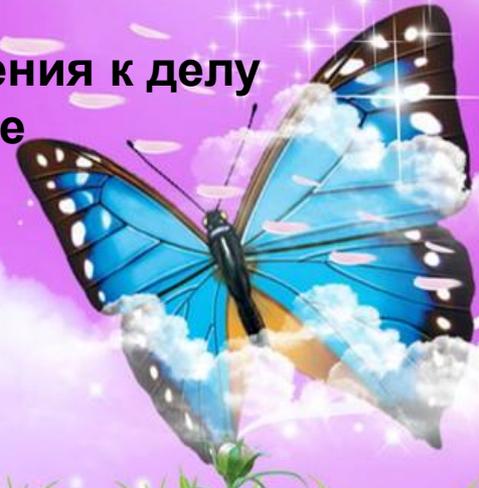
- Вежливость
- Стремление найти решение
- Гнев направляется только на его объект
- Выражается основная жалоба без отклонений в сторону
- Логическое мышление



Цитата 8.

Негативные способы выражения гнева:

- Гнев выражается в громкой и невежливой форме
- Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты
- Выражаются жалобы, не имеющие отношения к делу
- Эмоционально-разрушительное поведение
- Словесные оскорбления
- Бросание предметов
- Физические оскорбления
- Пассивно-агрессивное поведение



Цитата 9

Почему вы гневаетесь?

Потому, что вам или тому, кого вы любите, угрожает опасность.

Эта угроза может принимать многие формы: физическая опасность, насмешка, раздражение из-за того, что кто-то не сделал то, что ему следовало бы сделать.



Цитата 10

Чтобы понять, когда вы испытываете гнев, полезно провести следующий анализ.

- 1. Я разгневан – следовательно меня что-то тревожит.**
- 2. Если я встревожен, то это означает, что возникла угроза мне или чему-то для меня важному.**
- 3. В чём состоит угроза?**

С помощью этого анализа можно разобраться в причинах гнева .



Цитата 11

Самое худшее выражение гнева – пассивно-агрессивное поведение.

Такое поведение часто сложно понять и рассмотреть.

Пассивная агрессия – это утончённая форма агрессии. Это скрытый способ действовать против других людей или манипулировать ими, чтобы добиться своего.



Цитата 12

Характерные особенности пассивной агрессии:

- Ребёнок ведёт себя прямо противоположно тому, что от него ожидается.
- Расстроить родителей или других людей, которые символизируют для ребёнка авторитет.
- Вывести из равновесия людей, которые для ребёнка олицетворяют власть, но в конечном счёте своим поведением дети причиняют наибольший вред самим себе.



Цитата 13

Если это поведение не пресечь вовремя и человек вступит с ним во взрослую жизнь, то чаще всего оно может стать источником бесконечных огорчений и боли для других людей.

Две области, которые подвергаются разрушительному влиянию такого поведения – это работа и брак.



Цитата 14

Уважаемые родители!

Мы должны помнить, что дети любого возраста будут выражать свой гнев естественными для себя, то есть, незрелыми, способами.

Если мы возмутимся и заставим их перестать гневаться, то тем самым не будем способствовать формированию у них навыков зрелого обращения с гневом.

Мы заставим их подавить свой гнев, а непосредственным результатом станет пассивная агрессия.



Цитата 15

Если мы хотим воспитать в детях зрелое отношение к гневу, то должны допускать словесное выражение гнева, каким бы неприятным оно не было.

Почему?

Самый лучший способ выразить гнев – выразить его в словесной и вежливой форме. Но дети не научатся этому, если им запретить выразить гнев словесно.

Если мы блокируем выход через слова, то детям придётся чрезмерно подавлять свой гнев, результатом чего станет пассивно – агрессивное поведение.



Цитата 16

Когда ребёнок сообщает вам о своём гневе в словесной, но невежливой форме, то это вовсе не означает неуважение.

Чтобы это определить, так это или нет, задайте себе вопрос: «Пользуюсь ли я авторитетом у этого ребёнка большую часть времени?»

Большинство детей почтительны приблизительно 90% времени.

Если это относится к вашему ребёнку, а в данной конкретной ситуации он пытается словесно донести до вас причину гнева, то ведь это именно то, чего вы хотите!

Когда ребёнок выразит гнев, можно приступать к воспитанию и обучению.



Цитата 17

Вы должны дать ему понять, что не намерены осуждать его.

Неотъемлемой частью воспитания является умение дать понять ребёнку, что его принимают как личность и всегда хотят знать, что он чувствует: счастлив ли он, печален или рассержен.

Росс Кэмпбелл всегда говорит своему сыну: «Когда ты сердишься, я хочу знать об этом».

Далее вам надо похвалить ребёнка за то, что он поступил правильно.

Из разговора автора книги с сыном: «Ты показал мне, что рассержен, и это хорошо.

Ты не выместил свой гнев на маленьком брате или собаке. Ты ничем не швырялся и не бился головой об стенку. Ты просто сказал мне, что сердит.»



Цитата 18

И наконец, вам нужно помочь ребёнку подняться на следующую ступеньку лестницы гнева.

Сюда входит, что вы обращаетесь к нему с просьбой, а не запрещаете.

Вместо того, чтобы сказать: «Никогда не называй меня так! – вы говорите: «И, пожалуйста, не называй меня больше так. Хорошо?»

Это не гарантирует, что он выполнит вашу просьбу. Но есть гарантия, что, став достаточно зрелым, он предпримет такой шаг. Это может произойти на следующий день или через месяцы.

Воспитание умения выразить свой гнев – длительный и трудный процесс.

После того как вы пройдёте через это много раз, ребёнок начнёт размышлять и без напоминания с вашей стороны.



Цитата 19

Ваше воспитание, плюс хороший пример вашего зрелого обращения с гневом подействуют на ребёнка, и через какое-то время он займётся самовоспитанием.

Ключевым моментом в данном случае является передать детям безусловную любовь.

Если они будут знать, что **ЛЮБИМЫ**, если будут действительно всё время чувствовать себя **ЛЮБИМЫМИ**, то станут буквально «впитывать» то, чему вы хотите их научить.

И тогда весьма вероятно, что вы достигнете своей цели, то есть, научите их зрелому поведению к семнадцатилетнему возрасту.



Цитата 20

Несколько способов снизить свою предрасположенность к гневу.

- **Чем лучше ваше физическое и эмоциональное состояние, тем эффективнее вы сможете контролировать свой гнев.**
- **Если вам кажется, что депрессия имеет место в ваших чувствах и поведении, то необходимо обратиться за профессиональной помощью. Дети чутко реагируют на депрессию родителей.**



Цитата 21

Как вам следует себя вести, когда в присутствии ребёнка происходит что-то, вызывающее у вас чувство гнева?

«ТВЁРДО, НО ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО»!

Если вы сможете придерживаться этого правила, то прекрасно справитесь со своей задачей.

Помните, дети очень чутки ко всякому гневу или раздражению.

Но вы человек и порой можете утратить выдержку, рискуя обрушить гнев на ребёнка.

Как поступать тогда?



Цитата 22

Автор Росс Кэмпбелл прибегает в такие минуты к разговору с самим собой что-то вроде:

«Ты теряешь контроль, Кэмпбелл. Не делай из себя дурака, не говори ничего такого, за что позже придётся извиняться. Остынь!»

Это обычно срабатывает.

И ещё он может сказать себе:

«Если ты не хочешь, чтобы твои дети стали пассивно-агрессивными и превратились в безответственных взрослых, то лучше держи себя в руках.»

Если разговор с самим собой не успокаивает автора, то он уходит.



Цитата 23

У Росса Кэмпбелла есть один ход, который его никогда не подводит.

Он говорит: «Мне нужно в ванную. Я скоро вернусь.»

И немедленно уходит в ванную. Оставшись один, он обдумывает ситуацию: как и почему он настолько разгневался и каким образом сделать так, чтобы случившееся пошло на пользу всем, включая его самого.

Позже автор советуется с женой, узнаёт её мнение о сложившейся ситуации.

И это помогает ему в дальнейшем.

Если подобное случается ещё раз, Росс Кэмпбелл не повторяет прошлых ошибок.



Цитата 24

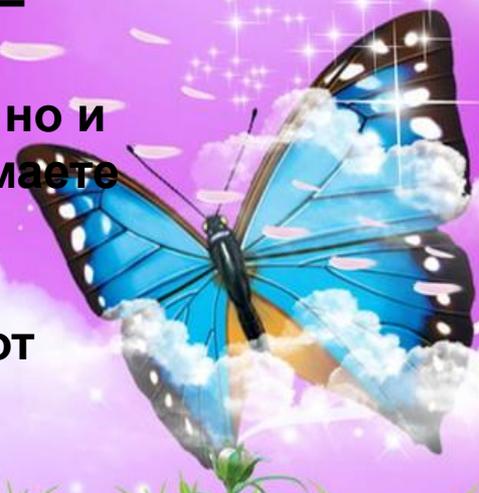
Если вы рассердились на ребёнка и в гневе сказали или сделали что-то, о чём позже пожалели, то у вас есть замечательная возможность превратить зло в добро.

Вы можете сделать одну прекрасную вещь – попросить у ребёнка прощения. Это учит ребёнка прощать, и не только вас, но и самого себя. Ребёнок увидит, как вы принимаете прощение, и научится это делать сам.

Росс Кэмпбелл узнал много лет тому назад от одного профессора мудрое изречение :
«ИСТИННАЯ БЛИЗОСТЬ ПОРОЖДАЕТСЯ РАЗРЕШЁННЫМ КОНФЛИКТОМ.»

Это в равной мере относится к взаимоотношениям родителей с детьми и между супругами.

Эта бесценная жемчужина мудрости избавила автора книги от страха перед конфликтами и гневом в семейных отношениях.



Использованная литература:

Росс Кэмпбелл «Как справиться с гневом ребёнка»
издательство Мирт, 1998

