

Информация для родителей и педагогов

Все люди иногда злятся. Все люди иногда испытывают раздражение. Поскольку мы не можем избежать этого чувства, мы можем избежать поступков, которые оно провоцирует и которые могут обидеть окружающих. Важно уметь различать переживание какой-то эмоции и поведение, продиктованное этой эмоцией. Одна из наших основных задач — научить детей, как увидеть это различие и как контролировать свой гнев, не причиняя вреда окружающим.

Мы должны научить детей управлять неудобными и неприятными эмоциями. Некоторые способы, помогающие справиться со злостью, показаны в данной книге, а вы с детьми можете придумать свои методы, которые помогут именно вам. Хвалите и поддерживайте детей, когда им удаётся распознавать и контролировать свои эмоции. Это подбодрит их, укрепит дух и придаст чувство уверенности в себе.

Неважно, что мы говорим, дети учатся в основном, глядя на наши поступки, поэтому мы должны знать, как управлять собственным чувством гнева. Многих из нас никто никогда не учил этому. Может быть, мы были уверены, что всё, что необходимо предпринять, — это выражать

свои чувства, даже самые негативные. Однако существует мнение, что простое выражение гнева, когда человек не знает, как уменьшить или избавиться от него, может привести к конфликту и насилию, которые проявятся как в словах, так и в поступках.

Когда у нас, взрослых, не получается контролировать свой гнев и мы начинаем вести себя так, что можем обидеть окружающих, нам следует прежде всего извиниться, и в следующий раз, при возникновении подобной ситуации, постараться являть собой более достойный пример для подражания. Таким образом мы показываем, что своими поступками несём ответственность за собственные слова. Мы демонстрируем, что для нас важно решать споры и конфликты так, чтобы не причинить боль другим. И, следовательно, мы вместе с нашими детьми способствуем созданию более дружелюбного, спокойного и миролюбивого общества.

Корнелия Спилман