



# ЗЛОСТЬ

Злость – одна из самых древних эмоций. Вспомните чувства, которые мы испытываем, когда не получаем желаемого или когда что-то идёт не по плану. Мы злимся! Для человека злость – одно из базовых переживаний. Оно помогает понять что для нас действительно важно, даёт импульс к действию.

ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ СТЕЛЬМАХ, педагог-психолог высшей квалификационной категории, автор-разработчик программы развития эмоционального интеллекта детей дошкольного и младшего школьного возраста

**З**лость – это естественная эмоция, которую испытывают все люди, в том числе и дети. Она возникает, когда мы сталкиваемся с чем-то, что нам не нравится или мешает достичь наших целей. Злость может быть вызвана разными факторами: неудачей, ограничением свободы, обидой, унижением, болью и др.

Злости не нужно бояться и избегать: в ней нет ничего плохого. Это выработанный эволюцией физиологический механизм, который служит защитой от агрессии в мире. С помощью злости мы избавляемся от переполняющих нас негативных эмоций и переживаний.

**Злость проявляется через:**

- повышение уровня адреналина и норадреналина в крови;

- учащение сердцебиения (поэтому иногда мы краснеем, когда злимся); усиление кровоснабжения мышц (всё тело напрягается, чтобы можно было драться);
- мимику (раздуваются крылья носа, напрягается верхняя губа – появляется «звериный оскал»).

Мы все периодически злимся, но такое поведение принято осуждать: в отличие от радости эта эмоция считается «отрицательной» и «неприятной». Многие хотели бы в принципе никогда её не испытывать. Однако перестать испытывать злость невозможно на физиологическом и биохимическом уровне. И не нужно. Эмоции не могут быть «плохими» и «хорошими». Наша эмоциональная система в некотором смысле – это просто сложный орган восприятия, как слух, зрение или осязание. Захотеть перестать испытывать

определённое чувство всё равно, что захотеть силой воли потерять слух или зрение.

**Когда человек отрицает свою злость даже на уровне внутренних ощущений, это приводит либо к тому, что он обращает её на себя, либо к тому, что он пассивно проявляет агрессию.** Если эмоции, особенно такие, как агрессия и злость, не выходят наружу,

*«Чем топтать ногами от злости, лучше научись стелу.»*  
(Фред Астер)

а остаются внутри, человек может привыкнуть к ним и, как следствие, жить в стрессе, ничего не меняя в жизни.

Злиться нормально! Именно это чувство заставляет нас менять сложившийся порядок вещей.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, КОГДА ОН ЗЛИТСЯ

Детям дошкольного возраста важно научиться распознавать и выражать злость здоровым образом. Это поможет им справиться со своими эмоциями и избежать проблем в общении с другими людьми.

**Важно объяснить ребёнку, что злость – это нормальная эмоция и что её можно выражать безопасным образом.** Вот несколько советов, как это сделать.

1. Начните с того, что объясните ребёнку, что такое злость.
2. Покажите ребёнку, как выглядит злость. Найдите картинки или видео, на которых изображены люди, испытывающие злость. Расскажите, как они выглядят, что делают, какие звуки издают.
3. Научите ребёнка распознавать признаки злости у него самого. Покажите ему, как меняется его тело, когда он злится. Расскажите ему, какие мысли и чувства он испытывает в этот момент.
4. Расскажите ребёнку, что злость может быть вызвана разными причинами и что её можно выражать разными способами: словами, через физическую активность или творчество.

*«Умные люди не бывают злыми, злость предполагает ограниченность.»*  
(Жан-Поль Сартр)

Вот пример того, как объяснить ребёнку, что такое злость.

**Взрослый.** Знаешь, когда ты не можешь получить то, что хочешь, или когда кто-то делает то, что тебе не нравится, ты можешь злиться. Злость – это нормальное чувство, и её можно выражать безопасным образом.

**Ребёнок.** А как можно выражать злость безопасным образом?

**Взрослый.** Например, ты можешь сказать мне, что злишься. Ты можешь пойти в свою комнату и громко кричать или бить подушку. Ты можешь нарисовать картинку, на которой изобразишь, как ты злишься.

**Ребёнок.** А если я хочу ударить кого-то?

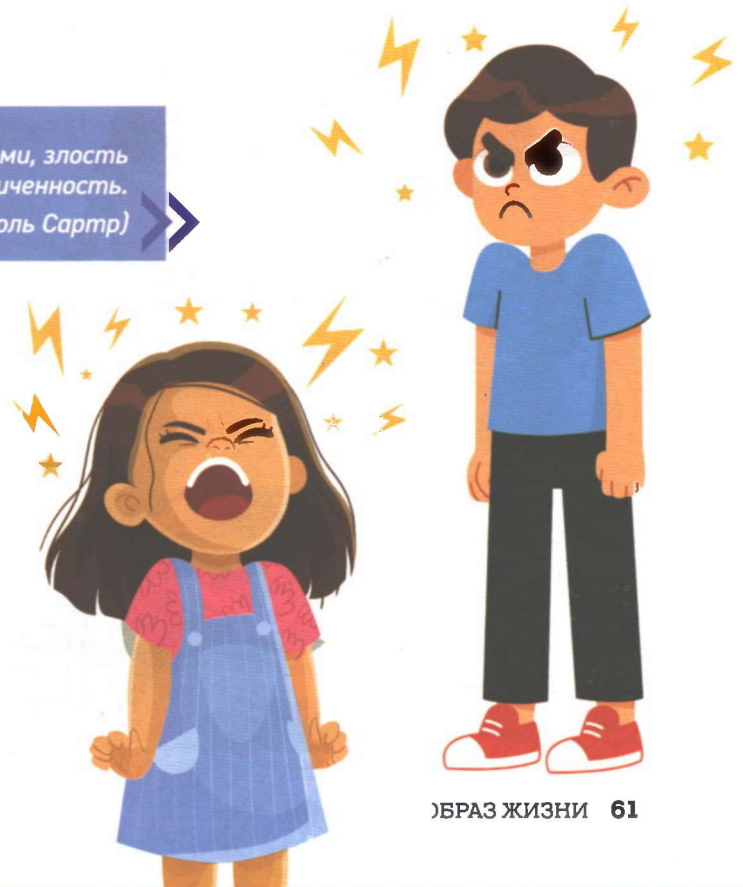
**Взрослый.** Ударить кого-то нельзя, это причинит ему боль. Если ты хочешь ударить кого-то, лучше походи в свою комнату и удари подушку.

Важно помнить, что каждый ребёнок выражает злость по-своему. Не пытайтесь заставить его выразить злость определённым образом.

Просто помогите ему научиться распознавать и выражать свои эмоции здоровым образом. Объясняя ребёнку, что такое злость, важно быть терпеливым и чутким. Помогайте ему понять свои чувства и найти здоровые способы их выражения. ✨

*Зрабіўся Сымон чарней чарназёму: ходзіць пануры, як воўк у чыстым полі, і толькі шукае, на кім злосць спагнаць... Быццам вужаку, носіць ён у грудзях вялікую, страшэнную злосць. Яна, як порох, паліць яго, варушыць вострымі калючкамі ўнутры і супакою не дае...*

(Змітрок Бядуля, урывак з апавядання «Злосць»)



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С ЭМОЦИЕЙ «ЗЛОСТЬ»

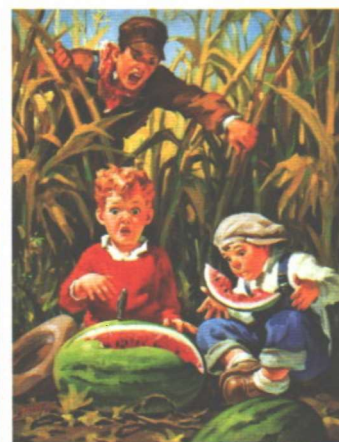
**В** этом номере мы предлагаем вам игры и упражнения, которые помогут детям справиться со злостью, а также позволят выплеснуть эмоции, прокричать, рассказать о своих чувствах и проявить творческие способности.

В работе с детьми можно использовать:

- рассказы и сказки о злости. Читайте детям рассказы и сказки о персонажах, которые испытывают злость. Поговорите с детьми о том, как чувствовали себя персонажи и как они выражали свою злость;
- игры на распознавание эмоции злости. Покажите детям картинки или фотографии людей с разными выражениями лица. Попросите детей определить, какую эмоцию испытывает человек;
- рисование и лепка. Предложите детям нарисовать или слепить что-то, что вызывает у них злость. Это поможет им выразить свои эмоции безопасным способом.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГЛЯДНОГО МАТЕРИАЛА «ДЕТСКИЕ ЭМОЦИИ НА КАРТИНАХ ХУДОЖНИКОВ»

(фрагмент комплекта)



## РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ НА КАРТИНКАХ

(люди, животные, сказочные герои)



Раймонд Джеймс Стюарт. Серия детских картин



Кристин Свонн. «Детские обиды»

## УПРАЖНЕНИЕ «ЗЛАЯ ИСТОРИЯ»

(с использованием игрового пособия  
«Эмоциональные куклы»)



Расскажите историю о том, как куклы злятся на кого-то. Истории могут меняться, как и причины, вызвавшие злость. С детьми старшего дошкольного возраста можно использовать приём совместного сочинительства или дополнения истории. Важно дать каждому ребёнку проговорить моменты, когда он злится и как может конструктивно справиться со своей злостью.

## АРТ-ТЕРАПИЯ

### Упражнение «Злые каракули»

Скажите ребёнку: «Возьми не ведущей рукой кисточку или карандаш. Не ведущая рука – эта та, которой ты не пишешь. Если пишешь правой рукой, то держи карандаш в левой. А теперь начинай рисовать каракули и каляки-маляки, какие только вздумается». Также можно попробовать рисовать каракули с закрытыми глазами или надев повязку на глаза.

**Золотое правило арт-терапии: качество рисования не имеет никакого значения!** А значит, невозможно сделать что-то неправильно.

### Мандала

«Мандала» в переводе означает «круг», «диск». В буддизме мандала – это модель мироздания, в которой заключаются гармония и примирение с окружающим.

Можно сказать ребёнку: «Если ты злишься, или тебе грустно, или скучно, или кто-то тебя обидел и ты хочешь отвлечься, просто начни раскрашивать – и ты почувствуешь, как тебе становится легче».

## УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ ПРОТИВ ЗЛОСТИ

Дыхание – отличный способ успокоиться при стрессе и избавиться от негативных эмоций.

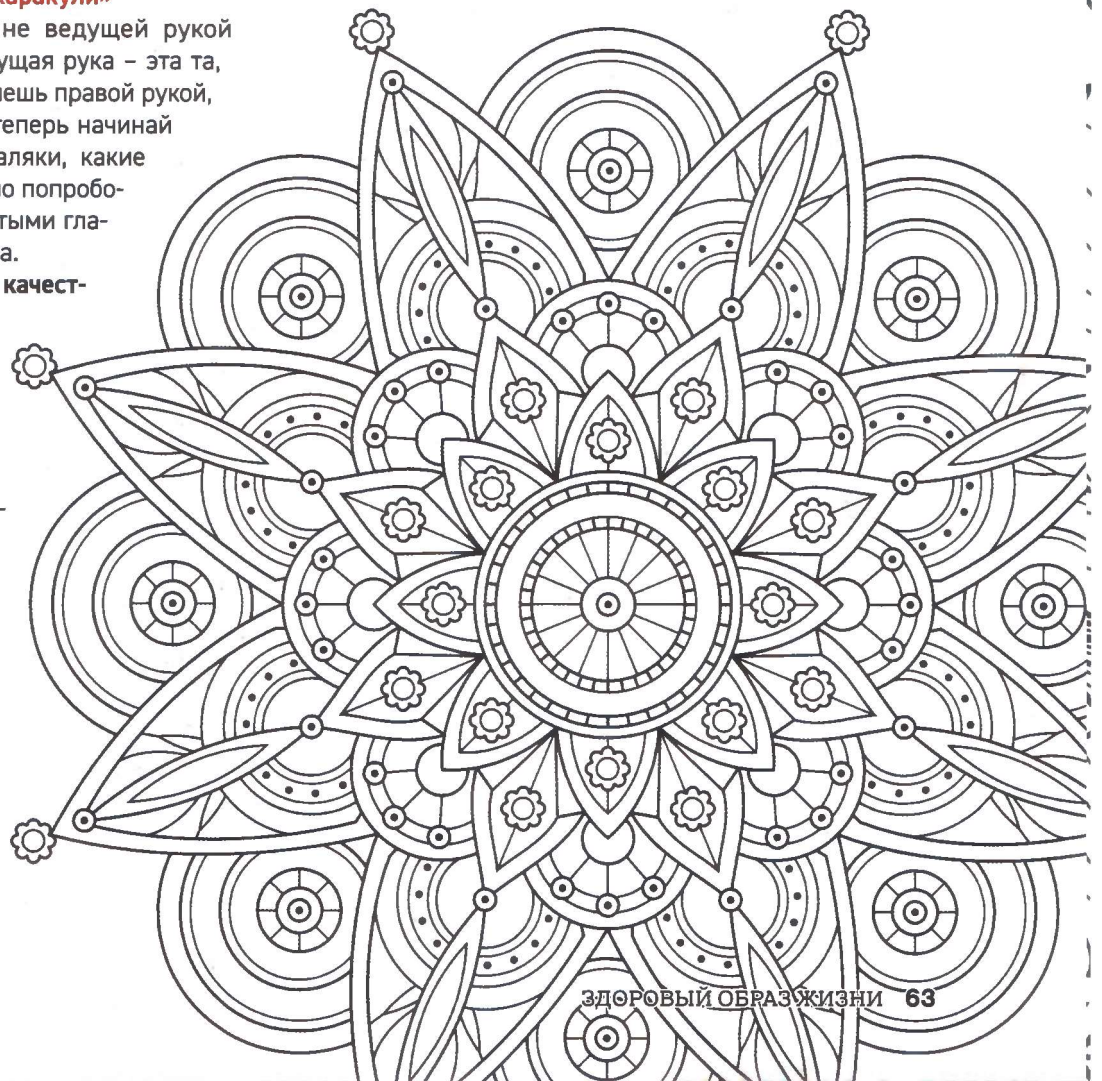
### «Равное дыхание»

1. Сядь в удобную позу, держи спину прямо.
2. Начни вдыхать, считая про себя до четырёх, потом сделай короткую паузу.
3. После этого выдыхай, также считая до четырёх. Дыши всё время через нос.

Можно усложнить практику и считать до шести или восьми. Обязательно следить, чтобы все три составляющие: вдох, пауза, выдох – были одной продолжительности.

### «Дыхание 4-7-8»

1. Займи удобное положение сидя или лёжа, при желании закрой глаза.
2. Прижми кончик языка к нёбу.
3. Слегка приоткрой рот и полностью выдохни.
4. Закрой рот и сделай вдох носом, считая до четырёх.
5. Затем задержи дыхание и досчитай до семи.
6. На счёт 8 резко со свистом выдохни.
7. Повтори дыхание со счётом 4-7-8 несколько раз, пока не почувствуешь успокоение.



# Азбука эмоционального интеллекта

## Чек-лист «Прощай, злость»

Каждый раз, когда ты злишься, попробуй сделать что-нибудь из списка. Отмечай дела плюсиками, а потом сделай вывод, что из этого лучше всего помогает тебе успокоиться.

- ☺ Включить музыку и потанцевать
- ☺ Побить подушку
- ☺ Пойти на пробежку или прогулку
- ☺ Полежать с закрытыми глазами
- ☺ Посмотреть смешные видео в интернете
- ☺ Посчитать до 10
- ☺ Помыть посуду
- ☺ Сделать уборку дома
- ☺ Разобрать вещи в шкафу
- ☺ Поплывать в бассейне или принять душ
- ☺ «Пожмякать» антистресс-игрушку
- ☺ Спеть любимую песню под музыку или без
- ☺ Скомкать лист бумаги и швырнуть его в угол
- ☺ Изю всех сил стукнуть книгой по столу

## Игра «Вопрос-ответ»

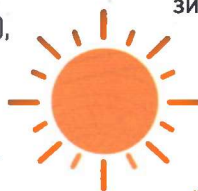
Для игры понадобится игральный кубик.

- Бросай кубик и отвечай на вопрос, соответствующий грани кубика (если выпало 1 – отвечай на первый вопрос и т. д.).
- Назови одну вещь, которая тебя злит.
- Назови одну вещь, которую ты делаешь, чтобы успокоиться, когда злишься.
- Назови один способ контролировать свои эмоции.
- Назови один поступок, о котором ты сожалеешь.
- Назови ситуацию, когда тебе было трудно контролировать свои эмоции.
- Назови ситуацию, когда ты злился (злилась), но принял(а) правильное решение.

## Упражнение «Мои действия»

Впиши в таблицу другие способы, как справиться со злостью.

Подождать и успокоиться	Прогуляться и дать гневу выйти	Не обращать внимания на ситуацию
Извиниться	Заняться чем-нибудь другим	Сказать, чтобы он (она) прекратил(а) так делать



## Копилка злости

Взять любую банку. Можно украсить её различными смайликами эмоций.

Пусть ребёнок кричит в банку, когда чувствует злость. Можно прокричать любое состояние, любые слова с любой громкостью. Когда ребёнок посчитает, что банка уже полна, освобождаем её от содержимого – вытряхиваем, выливаем, выбрасываем (способ предлагает ребёнок).

## Упражнение «Как я чувствую злость?»

Опиши свои чувства в разных частях тела, когда ты испытываешь злость.

Мои глаза чувствуют: \_\_\_\_\_

Мои уши чувствуют: \_\_\_\_\_

Мой рот чувствует: \_\_\_\_\_

Мой живот чувствует: \_\_\_\_\_

Мои руки чувствуют: \_\_\_\_\_

Мои ноги чувствуют: \_\_\_\_\_

Когда разозлюсь, я: \_\_\_\_\_

## Упражнение «Настроение как погода»

Цель упражнения – распознавание эмоционального состояния детей с помощью метафоры погоды. Картинку можно использовать как для индивидуальной, так и для групповой работы.



Мы предлагаем ребёнку проверить своё сегодняшнее настроение и выразить его с помощью выбранного элемента погоды. Это можно сделать:

- обеда соответствующее состояние;
- введя дату рядом с выбранным элементом (если вы хотите проверить своё эмоциональное состояние за более длительный период);
- прикрепив картинку к магнитной доске и отметив выбранную погоду;
- магнитом (при работе с группой это позволит проверить, насколько различаются настроения детей в группе).

## Упражнение «Злой красный свет»

Ведущий говорит: «Зелёный свет». Дети двигаются вперёд, выражая счастливые или спокойные эмоции. Когда ведущий говорит: «Красный свет», дети должны замереть и высказать что-то, что их злит, а затем использовать технику быстрого успокоения.



Скачать изображение погоды

# ТОМУ ТЯЖЕЛО, КТО ПОМНИТ ЗЛО

## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗЛОСТИ

### О ПРИЧИНАХ ЗЛОСТИ

Злой плачет от зависти, а добрый от радости.  
Злой не верит, что есть добрые люди.  
Назло да наперекор, да людям в укор.  
Блоха кусает, а за что, не знает.

### О ПРОЯВЛЕНИЯХ ЗЛОСТИ

Злоба лишает человека силы.  
Сердцу злого человека и во время отдыха нет покоя.  
С любовью везде простор, со злом везде теснота.  
Попадёшься злomu в руки – натерпишься муки.  
Злой сам на себя нож точит.  
У кого желчь во рту, тому всё горько.  
Знай зверя по когтям, знай и по копытам.  
Злой человек как уголь: если не жжёт, то чернит.  
И муха укусит – так вспухнет.  
Злой быстрее ходит.

### ОБ ЭТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПАХ

Когда хочешь себе добра, то никому не делай зла.  
Добро помни, а зло забывай.  
В лихости и зависти нет ни проку, ни радости.  
Не кидай камня в чужой огород.  
Злой с лукавым водились, да оба в яму свалились.  
Не рой другому яму – сам в неё попадёшь.  
Не хлещи кобылы, и лягать не станет.  
На сердитых воду возят да на льду морозят.  
Не всяк злодей, кто часом лих.

### У ДРУГИХ НАРОДОВ

Козла обходи сзади, коня спереди, а злого человека –  
со всех сторон (грузинская).  
Ищущий добра на зло натывается (грузинская).  
Гора лошадь мучает, злоба – человека (калмыцкая).  
Ещё не ударил – а побледнел от злости; а когда ударил –  
душа в пятки ушла (вьетнамская).  
Сделал добро, а получилось зло (вьетнамская).  
Злая мысль самому навредит (тувинская).  
Иди и к злomu человеку смело, когда он доброе  
задумал дело (дагестанская).  
Лучше открытый упрёк, чем тайная злоба (арабская).  
На злобе не выгадаешь (таджикская).  
Обиду злобой не успокоишь, огня маслом  
не погасишь (армянская).  
Кто зло делает – для себя, кто добро делает –  
тоже для себя (абхазская).  
На злого камень и снизу катится (осетинская). 