

## ГНІВ

Гнів — це друга емоція, яку відчуває дитина, коли народжується. Так, гнів, бо дитині неприсмно, некомфортно, страшно в незнайомому просторі: усе навколо інше і потрібно до цього пристосовуватися. Крик, плач — це перша ознака гніву. Саме вони свідчать про те, що дитина переживає цю емоцію. Гнів у такій інтерпретації — це заклик про допомогу від матері, чий голос малюк чув, поки був в утробі. Це відбувається на підсвідомому рівні, бо дитина ще не вміє донести інформацію про свою потребу. Дитина народжується невідготовленою до життя в новому середовищі, вона не може тримати голову, має диспропорційну форму тіла, але еволюція заклала певні інстинктивні реакції, які допомагають дитині вижити.

Гнів виникає, коли не задовольняються потреби. Це емоція сили, бо цього моменту в людини виникає багато енергії, яку потрібно одразу кудись подіти. Ця емоція не є негативною, якщо людина може справлятися з нею й не шкодити собі чи іншим людям. На думку вчених, якщо людина може екологічно виражати гнів, вона відчувається щасливою.

### *Що відбувається з тілом людини під час гніву?*

Надниркові залози утворюють гормони: адреналін, норадреналін, кортизол і тестостерон, які потрапляють у кров та розносяться по судинах організму. Кожен із гормонів починає впливати на організм загалом. Вони дають нашому тілу потік енергії, щоб ми могли впоратися з будь-якою негативною ситуацією. Але надлишок цих гормонів чи повторюваний цикл можуть негативно впливати

на внутрішні органи тіла, навіть після того, як гнів мине. І що частіше ми будемо злитися, то сильніше гормони впливатимуть на наш організм. Важливо помічати свій гнів та вчасно вживати заходів для заспокоєння цієї емоції. Адже занадто велика кількість кортизолу може знизити рівень серотоніну, а це гормон, який робить нас щасливими.

Таблиця 2

### Гормони гніву

Адреналін	Частішає серцебиття Звужуються судини черевної порожнини Розширюються зіниці ока Підвищується рівень глюкози у крові Розширюються судини м'язів, обличчя і дихальні шляхи Органи травлення уповільнюють свою роботу
Кортизол	Послаблюється імунна система Підвищується тиск Підвищується рівень цукру та інсуліну Гормон «Підводься і щось роби!» Виникають головні болі Підвищується тривожність
Норадреналін	Підвищується інтенсивність кровообігу Підвищується рівень артеріального тиску Збільшується частота та глибина дихання Мобілізуються внутрішні резерви організму щодо стресу Запускається реакція «Бий чи біжи!» Виділяється багато енергії
Тестостерон	Гормон мужності, з яким необхідно «йти у бій» Головна реакція «Бий!»

Емоція гніву буває різної інтенсивності, це залежить від ситуації, у яку ми потрапляємо. Отже, розглянемо шкалу інтенсивності гніву.

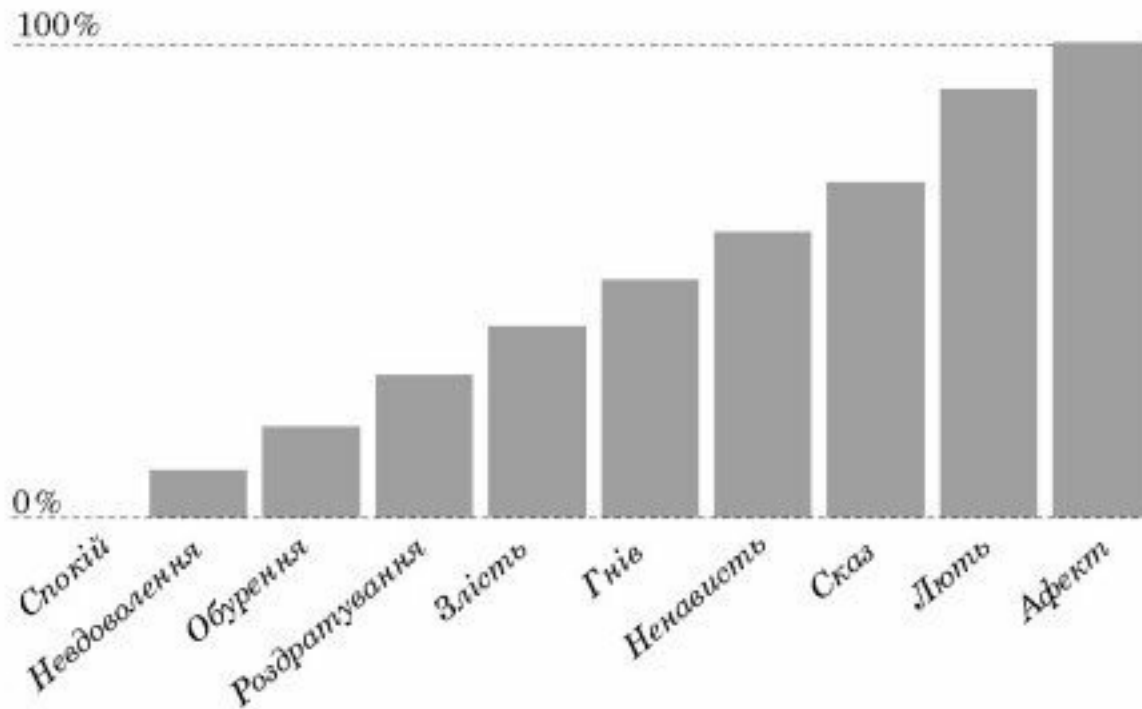


Рис. 3. Шкала інтенсивності гніву

**Що відбувається з тілом, коли людина гнівається:**

- підвищується очний тиск;
- виникають головні болі, мігрень;
- підвищується чутливість до світла, знижується гострота зору;
- відчувається сухість у роті;
- зменшується кровообіг у травній системі;
- уповільнюється метаболізм;
- підвищуються пульс, тиск, рівень глюкози у крові;
- виникає загроза інсульту чи серцевих нападів;
- знижується імунітет;
- підвищується ламкість кісток.

Під час заняття з дитиною можна вибрати з нею слова, які б описували емоцію гніву. Здатність вербально виражати те, що відбувається з нами, – це інструмент усвідомленості та зниження емоції. Доберіть з дитиною кілька фраз, які б описували її стан і могли б сигналізувати про те, що дитина намагається впоратися з емоцією тут і зараз. Запитайте дитину, хто вона зараз: ураган, шторм, буря... Запропонуйте вправу для вираження злості, напри-

клад: нехай дитина розслабиться й уявить себе морською зіркою. Подібні метафори допомагають описати власні відчуття.

Такі шкали є інструментами ідентифікації дитячих емоцій. Виокремлення тілесних відчуттів під час злості допомагають дитині та дорослим зрозуміти, що відбувається з їхнім тілом і що можна зробити, щоб справитися зі злістю.

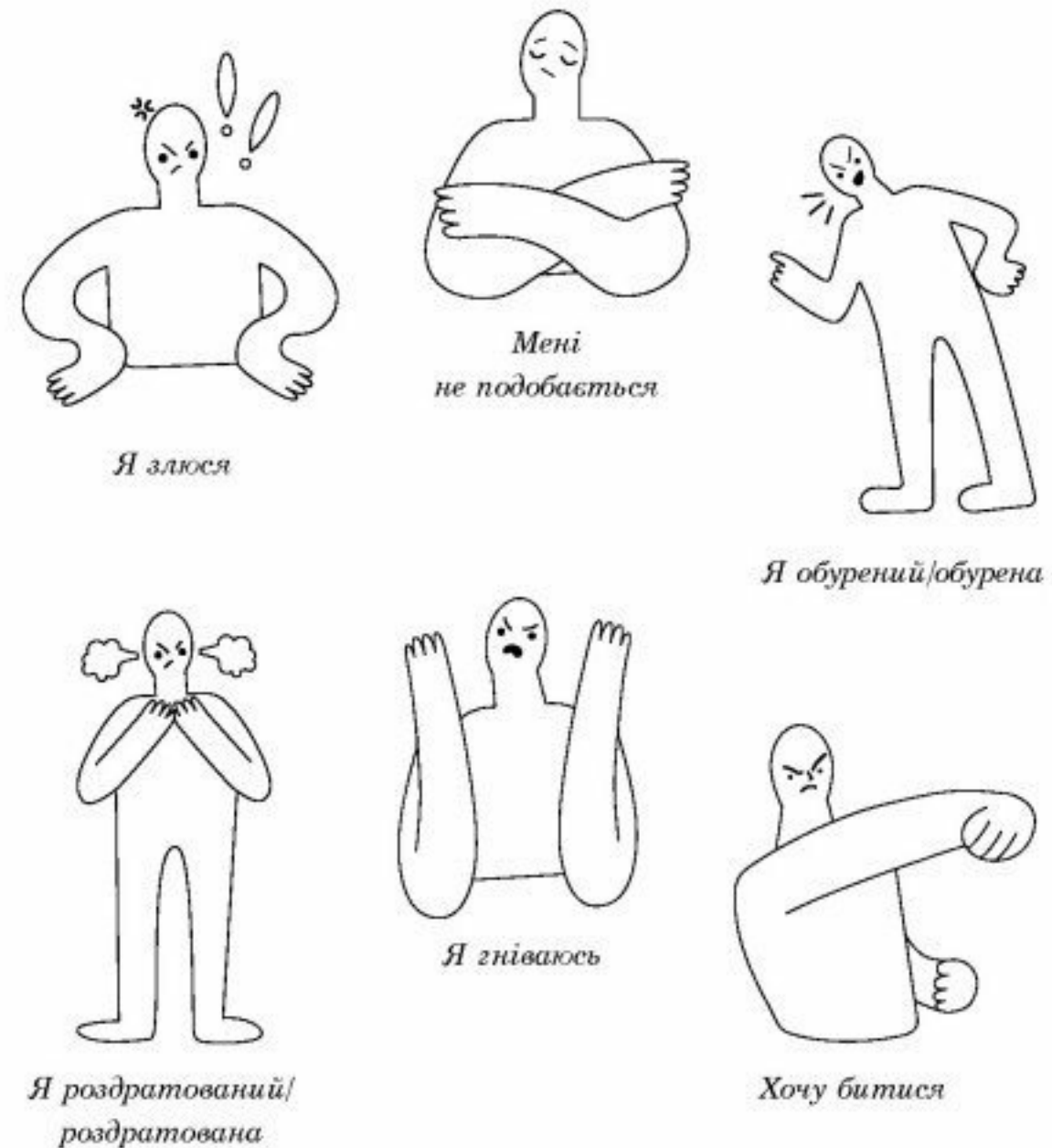


Рис. 4. Емоція злості



Схема 1. Емоція гніву

## РІЗНІ ВИДИ ГНІВУ

А. Басс та Ен Дарки виділяють *різні види агресивних реакцій* у дітей та дорослих:

**Фізична агресія** – використання фізичної сили проти іншої особи, тварини чи об'єкта (бійка, стусани, нанесення тілесних ушкоджень, псування предметів).

**Роздратованість** – схильність до прояву негативних почуттів у разі найменшого збудження (запальність, грубість).

**Вербальна агресія** – вираження негативних почуттів через крик, вереск, словесні погрози, образи, докори, звинувачення, лайку.

**Спрямована агресія** – плітки, злі жарти.

**Неспрямована агресія** – крики в натовпі, тупання ногами тощо.

**Негативізм** – опозиційна манера в поведінці: від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.

**Внутрішня агресія (аутоагресія)** – агресія, спрямована проти себе (самозвинувачення, самоприниження, нанесення собі тілесних ушкоджень, суїцид).

**Агресія проявляється в дітей по-різному залежно від віку.**

Розглянемо такі види агресивної поведінки.

### Від 0 до 1 року

Новонароджені проявляють агресію, якщо голодні, відчувають біль, дискомфорт, перебувають у незручному положенні. Діти в такому віці плачуть, кричать, інтенсивно махають ногами та руками.

### Від 2 до 5 років

Діти проявляють агресію, коли хочуть чогось дуже сильно або бояться щось/когось втратити. Спрямовують агресію на своїх братів/сестер, бо відчувають страх, ревності. Особливо гостро агресія проявляється під час кризи 3-х років, а потім «затухає». Адаптація до дитячого садочка також може викликати відповідну поведінку в дитини. Активна агресія – дряпання, кусання; пасивна агресія – відмова від гри та їжі, кусання нігтів.

### Від 5 до 7 років (дошкільний вік)

У цьому віці в дітей проявляється агресія до однолітків. Ця емоція може проявлятися як реакція на образу.

**У шкільному віці** захист власних інтересів (образи) або вихід з ізоляції найчастіше виражаються у вербальній формі. Через агресію школярі частіше показують страх та образу, тому їм важлива підтримка дорослих. Негативна реакція від батьків чи вчителів може тільки підсилити таку поведінку.

### Підлітковий вік

У підлітків прояв агресії базується на установці: «Я дорослий і можу все собі дозволити!». Частіше агресію проявляють лідери та/або аутсайтери, тому що в цьому віці агресія пов'язана зі спілкуванням з однолітками. Якщо в дитини закріпилися агресивні звички до 12 років, потім їх скоригувати буде досить важко.