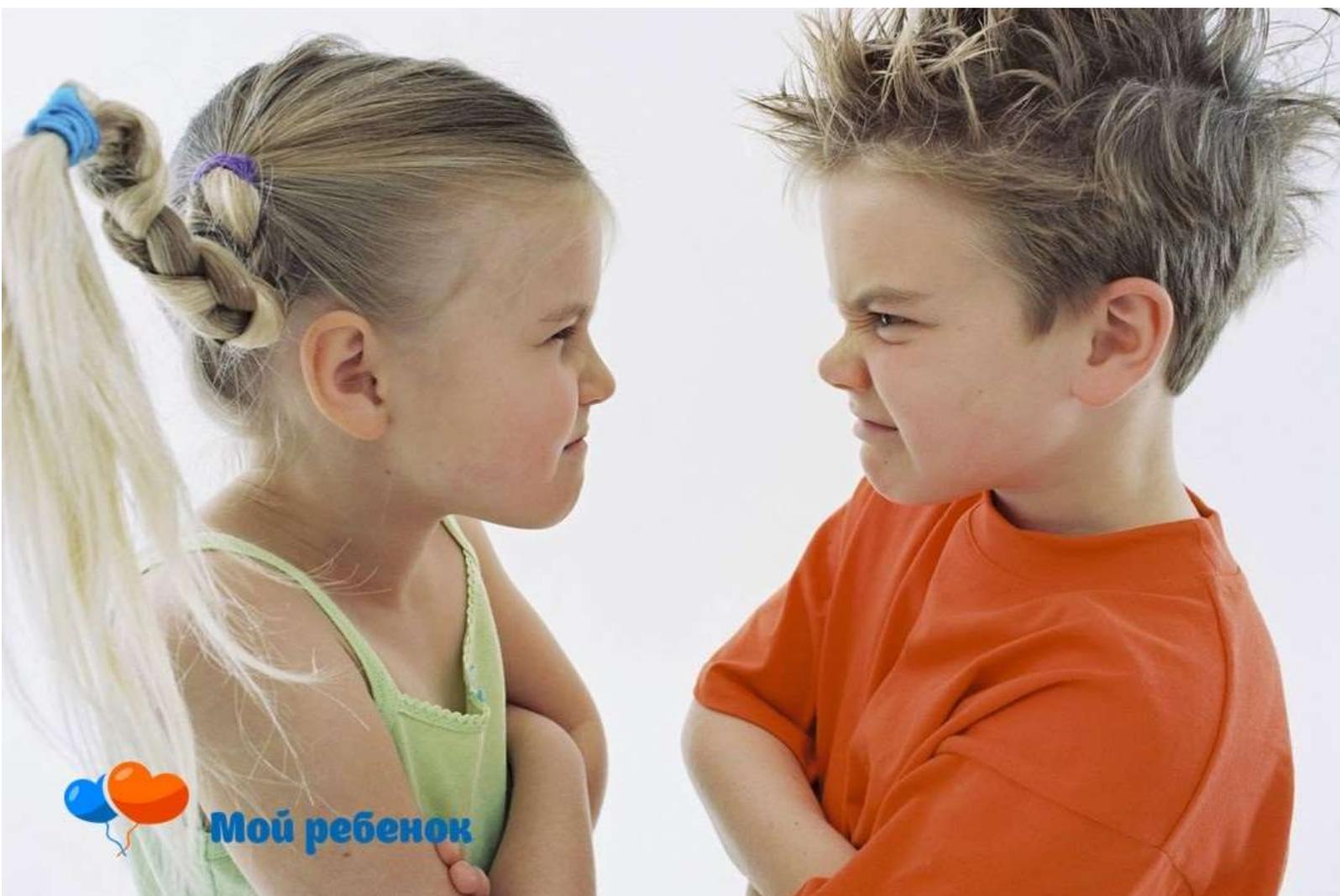


ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ



Нередко обеспокоенные поведением ребёнка родители обращаются к специалистам: «Мой ребёнок кусается»; «Бьёт других детей/меня»; «Ломает игрушки»; «Говорит нелицеприятные слова» и так далее. Предлагаю разобраться, что может быть причиной такого рода поведения и как поступать родителям.

Для начала важно запомнить, что злиться — это нормально. Все мы живые люди и испытываем каждый день огромный спектр эмоций, среди которых могут быть и радость, и испуг, и воодушевление, и злость. Важно не то, что эта эмоция появилась внутри нас, а как мы её проживаем и выражаем. Когда мы радуемся, мы улыбаемся, смеёмся, обнимаем близкого, но не запрыгиваем на стол посреди рабочего дня и не кричим во всеуслышание. Точно так же мы выражаем и злость: стискиваем зубы, повышаем голос, может, даже бьём кулаком по столу, но не по лицу собеседника.

Испытывать разные эмоции — значит жить и быть настоящим. Дети живее нас в эмоциональном плане

У них ещё нет навязанных барьеров или установок. Они проживают эмоцию очень сильно. Наша задача — научить их распознавать свои эмоции и правильно их выражать.

Возможные причины детской агрессии:

- 1) На формирование отношения к миру влияет много причин. Самая главная — это чувства и эмоции мамы в период беременности и после родов, её реакция на ребёнка, удовлетворение или неудовлетворение его потребностей, атмосфера в семье. Получается, что благодаря взаимодействию с мамой ребёнок делает бессознательный вывод о мире в целом. Этот мир может быть дружелюбным, интересным, добрым и безопасным (когда мама ждала малыша, реагировала на его плач и другие сигналы, общалась с ним, находилась в положительном эмоциональном состоянии и так далее), а может быть злым, страшным, тревожным и небезопасным. Во втором случае ребёнок будет чаще проявлять свою агрессию, ведь внутри у него ощущение, что что-то плохое ждёт его от этого мира, людей и жизни. В этом случае важно понять причину и постараться компенсировать упущенные моменты: проводить вместе время, не реагировать агрессией на агрессию, стараться поддерживать благоприятный климат в семье, играть в игры, читать терапевтические сказки и рассказывать, какой мир добрый, интересный.
- 2) Отношения взрослых между собой. Агрессия порождает агрессию, по-другому никак. Если мама с папой ругаются, кричат, проявляют неуважение друг к другу, у ребёнка теряется чувство безопасности, и он живёт с ощущением приближающейся тревоги. Вы — самое ценное, что есть у ребёнка. Частые ссоры даже за «закрытой дверью» всё равно влияют на детей, ведь меняется атмосфера в доме, и именно поэтому любая конфликтная ситуация воспринимается ребёнком как угроза для него самого. Что мы делаем, когда нам угрожает опасность? Нападаем, то есть проявляем агрессию.
- 3) Стиль воспитания. Чрезмерно строгий, авторитарный, запугивающий или, наоборот, вседозволяющий стиль воспитания может провоцировать детскую агрессию. Подумайте, как вы общаетесь с ребёнком, хотели бы вы, чтобы с вами общались так родители или ваши друзья. Не противоречите ли



вы с супругой/супругом друг другу, воспитывая и поучая ребёнка. Не должно быть такого, что мама чрезмерно опекает, в то время как папа требует самостоятельности. Разные стили воспитания плохо сказываются как на поведении, так и на его психике в целом.

- 4) Агрессия из-за родительского игнора. Самое страшное для ребёнка — это потеря родительской любви и игнорирование. Часто дети ломают что-то, кричат, не слушаются не потому, что они такие злые и противные, а потому что им жизненно необходимо ваше внимание. Уж лучше мама с папой отругают меня, чем вовсе не будут замечать, — вот такая мысль провоцирует их. Ваша любовь и внимание — огромный ресурс и ценность для детей. Обращайте на них внимание, реагируйте на их просьбы, высказывания, старайтесь удовлетворять их потребности (потребность не равно желание).
- 5) Агрессия как средство самозащиты. Что такое личные границы, думаю, объяснять не стоит. Даже мы, взрослые, иногда используем агрессию как способ защиты своих интересов и личных границ. Чем чаще человек использует именно этот способ, тем меньше его внутреннее доверие к миру, то есть базовое доверие к миру. Оно формируется в первые годы жизни ребёнка и влияет на всю последующую жизнь, а точнее, отношение к ней.
- 6) Агрессия из-за незрелости речи. Ребёнок уже в первые годы жизни начинает сталкиваться с какими-либо ограничениями, а объяснить своё недовольство не может, да и родители особо не спрашивают. У него остаётся единственный инструмент для донесения недовольства — ударить, укусить, разорваться.

Дети просто не умеют выражать агрессию. Даже когда ребёнок научился говорить, он может не уметь выражать свои чувства. Этому нужно учиться, а учителями служат родители. Кто, если не родитель, расскажет, как можно поступать, а как нельзя? Кто, если не родитель, поможет пережить негативные чувства и разрядить их?

Чтобы избежать подобного рода поведения, вы можете предугадывать мысли и желания ребёнка, а ещё лучше — озвучивайте ему их: «Ты хочешь залезть в шкаф? Но туда, к сожалению, нельзя, давай мы с тобой на ковре поиграем»; «Я понимаю, ты расстроилась и разозлилась, что я не дала тебе свою косметику. Я тебя понимаю, давай я поищу мелки, и мы с тобой порисуем, как будто это тени». Замените «Что ты наделал! Непослушный мальчишка!» на «Ах, какой плохой поступок. Мне очень грустно!». Ругайте не ребёнка, а его поведение.

Несколько способов преодоления детской агрессии

- 1) Безусловно любите ребёнка. Ваш ребёнок — самый классный, самый лучший и любимый на всём белом свете. Всегда оценивайте его поведение, а не личность. Самый лучший и эффективный способ общения с ребёнком — общение с помощью «я-высказываний»: «Мне грустно, когда дети так поступают»; «Я устала, и шум, который издаёт игрушка, меня раздражает».
- 2) Учите обращать внимание на эмоции. Умение чувствовать свои эмоции — это огромный шаг в сторону управления ими. Помогите ребёнку распознать эмоцию, которая сейчас зародилась внутри, назовите её, а лучше и её, и причину



- её возникновения: «Ты злишься, потому что...»; «Ты расстроен, потому что...»
- 3) Поддержите ребёнка. Скажите, что вам жаль, что ребёнок не может чего-то получить и злится: «Конечно, тебе обидно...»; «Наверное, тебе сейчас кажется, что...» Говоря о чувствах ребёнка и поддерживая его, вы устанавливаете с ним добрые, спокойные детско-родительские отношения.
 - 4) Контролируйте свои негативные эмоции. Не ждите от ребёнка послушания и добра, если сами показываете ему противоположное. Вы главный пример для ребёнка. То, как вы проживаете злость или реагируете на агрессию, сказывается на поведении ребёнка.
 - 5) Учите выражать эмоции, особенно негативные. Существует множество психологических игр, которые направлены на профилактику агрессивного поведения и его конструктивное выражение: «Листки гнева», «Нарисуй свой гнев», «Драка на подушках», «Кидать тяжёлые мячики в стенку», «Обзывать фруктами или овощами», «Мешочек криков», «Нарисуй обидчика и посмейся над ним», «Выбиваем пыль» и так далее.

Общайтесь с ребёнком. Качественное общение, общение по душам, чтение книг — любое совместное времяпрепровождение положительно скажется на его состоянии.

Помощь специалиста. Если вы чувствуете, что сложно, что не знаете, как реагировать, или применяете все рекомендации, а ребёнок всё равно по-прежнему ругается или дерётся, то обратитесь за консультацией к детскому психологу, который даст развёрнутые рекомендации для вас, поработает с ребёнком и объяснит, почему ребёнок так реагирует и поступает.

