Детская агрессия. Как с ней бороться?

(Советы родителям)

Маленькому ребенку тяжело адаптироваться к жизни: много впечатлений, чужих людей, ограничений. Практикующий педагог-психолог и гештальт-терапевт Виктория Чал-Борю объяснила, почему малыши часто неуправляемы, и нужно ли бороться с их агрессией. Прямой эфир организован на площадке «Родительского университета» «Просвещения» в партнерстве с городским лагерем ГЕРОИ. Изображение: School photo created by freepik - www.freepik.com 08 февраля 2022  
  
Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/detskaya-agressiya-kak-s-ney-borotsya/?utm_campaign=news_february_2022_vypusk_2&utm_medium=email&utm_source=Sendsay>

Практически каждый родитель сталкивался с внезапной вспышкой детского гнева. В таких ситуациях ключевые эмоции — страх и недоумение. Вроде все было нормально, малыш играл, а потом случайно уронил кубик, и спокойствие вмиг исчезло — на смену пришли злость и недовольство. Та же негативная реакция сопровождает замечания старших: воспитателей, родственников, просто знакомых. Обычно дети либо кричат, сжав кулаки и чуть выступив вперед, либо кидаются предметами, либо вовсе дерутся со взрослыми и сверстниками. Злость — враг или друг? Изображение: Background photo created by atlascompany - www.freepik.com С фразой «злость — самая бесполезная из эмоций, она разрушает мозг и вредит сердцу» психологи согласны лишь отчасти. С одной стороны, да, переживания со знаком «минус», которые неуправляемы и направлены против людей и себя самого, — бессмысленное, беспощадное зло (ты действуешь мне на нервы, поэтому я имею право тебя обидеть). Но если взглянуть на злость с другого ракурса, напрашивается вывод: эта эмоция полезна, когда ее контролируют. Она помогает нам упорно двигаться к цели, позволяет избегать опасных людей и ситуаций, учит прислушиваться к себе. Жажда получить все и сразу может привести к установке: этот мир крутится вокруг меня. Сначала мама с папой заботятся, следят, чтобы малыш был счастлив и доволен, следом подключаются бабушки, дедушки и дяди с тетями. Мы ошибаемся, думая, что детские капризы и негатив — результат избалованности. Здесь дело, скорее, в избытке энергии и незнании, как справляться с нахлынувшими чувствами. Прекрасно, когда дети растут в любви, но с каждым годом все сложнее контролировать сиюминутные «хочу». Одна из основных задач воспитания — научить ребенка управлять своей агрессией. Взрослый отличается от малыша тем, что его поведение основывается на опыте, сделанных выводах, мышлении (рассудочном и разумном). Дошкольник же обладает огромной жизненной силой, но может опираться только на свои тело и эмоции. Маленьким детям недостает ресурсов зрелых людей, поэтому они так тянутся к старшим и готовы на многое ради отношений с ними. Часто агрессия — один из способов докричаться до важного человека, попросить его о помощи, и она настолько сильна, что неконтролируема. Нестандартные выводы об очевидных вещах Изображение: People photo created by user18526052 - www.freepik.com Если вам встретился злой с виду ребенок, который ведет себя враждебно и вызывающе, — это может быть признаком силы. Вероятно, у него много ресурсов, возможностей, чтобы заявить о себе. А вы стали «мишенью» только потому, что он еще не разуверился в тех, кто старше, и намерен что-то до вас донести. Обращение к специалистам — признак не родительского бессилия, но ответственного отношения и внимательности! Значит, вы проводите с дошкольником много времени, заинтересованы в его воспитании, способны распознать тревожные сигналы и вовремя на них отреагировать. А еще вы самокритичны, то есть готовы признать, что не обладаете некоторыми компетенциями. Это большой шаг вперед. Иногда взрослые, которые подключили к решению проблемы психолога, натыкаются на «подводные камни»: Родители обращаются к специалистам в тот момент, когда уже отчаялись, поэтому заглушают терапию паникой и преувеличенным трагизмом. Видят в малыше основную «беду» семьи. Он уже замечен в роли агрессора, поэтому за «ширму злобы» уже никто не заглядывает. Хотя часто за ней скрывается тонкая и одаренная натура. Он чувствует вину за свое поведение, но еще не может его контролировать и нести ответственность за это. Нет возможности научить ребенка управлению агрессией: опекуны физически или психически больны, у них отсутствуют навыки эмоциональной компетентности (плохо себя ведешь — соскучился по ремню или, наоборот, я сделаю все, что хочешь, только не кричи), нарушена коммуникация между родителями или любыми взрослыми в семье. Давайте жить дружно! Как можно помочь?

Чтобы эффективно взаимодействовать с детьми, придется научиться управлять собственными агрессией и внутренней силой. Замечайте любые попытки ребенка самоутвердиться через всплеск эмоций, уважайте его право на личное пространство и обладание собственными чувствами. Вместе ищите смысл в его манере поведения (при помощи игр и спокойных бесед): на что он бурно реагирует, на чем базируется эмоция, привела ли она к ожидаемому результату? Задайте себе и домочадцам вопросы, запишите ответы на бумаге и на их основе составьте правила дома: Как проявляется ваша злость: вы громко кричите, крушите все вокруг, испытываете стыд или наслаждаетесь властью? Подумайте, на что обычно реагируете чересчур бурно, с чем вам справляться сложнее всего. Когда именно вы раздражаетесь: в каких условиях, местах (родительские собрания, защита проекта, культурные или детские мероприятия). Это поможет распознать ваши потребности.  Летом сына отправили к бабушке, но он вернулся совершенно другим человеком: грубит, кривляется, хватает сладости без разрешения. Напускное равнодушие или внезапная строгость — не выход из положения. Лучше предложите мальчику поговорить по душам: что случилось, почему он провоцирует окружающих (может, бабушка насильно «впихивала» полезную еду, вдруг запретила купаться в озере или отчитала перед друзьями как маленького). Замечаете ли соматические или, может, психологические особенности развития малыша?  У астеничных и тихих родителей родилась крупная, розовощекая девочка, которая с пеленок ведет себя очень шумно. Такое разительное отличие шокирует взрослых и побуждает их буквально «перекраивать» дочь по своему образу и подобию. Так делать нельзя! Дети не обязаны соответствовать вашим стандартам. Исключение здесь составляет воспитательная работа, связанная с поведением в обществе. Какие потребности вы угадываете в детской агрессии? В чем чаще всего «подозреваете» ребенка? В магазине кроха требует конфеты, кричит до посинения, замахивается, топает, ложится на пол и начинает биться в истерике. Родители в ужасе заключают: «Да он просто издевается над нами, как же мы его избаловали!» Но причина может быть в другом: малыш просто разволновался, эта эмоция для него некомфортна, вот он и пытается найти другие способы для успокоения (вы же находитесь не в привычной обстановке, любимой игрушки нет — зато есть вкусняшки). Решите, как в вашей семье допустимо проявлять недовольство и раздражение. А как – рассказывать о своих обидах, планах на будущее, просить о прощении, исполнении желаний?

Пятилетняя Маша третий час лепечет на малышковском без остановки. Мама отчаянно пытается замесить тесто для блинчиков, параллельно стараясь вникнуть в Машин лепет. Ведь если пропустить что-то мимо ушей, ребенок расстроится или обидится, а того и гляди еще в истерике биться будет от недостатка внимания. В мыслях мамы тем временем стремительно проносится: «Когда же она уже замолчит?». Ребенок всегда уверен в том, что его разговоры о приключениях Тома и Джерри так же важны, как и выступление президента на ежегодной пресс-конференции (о котором он пока мало знает). Родители сильно в этом сомневаются, поэтому слушать неразборчивую и порой бессмысленную детскую болтовню дается им крайне тяжело. Коммуникация с ребенком — важная часть его воспитания, социализации и взросления. Общение с родителями — фундамент для успешного построения отношений в будущем. Внимательно слушая детей, родители поощряют их навыки общения. Вот несколько секретов, которые помогут вам стать отменным слушателем детских историй. Устанавливайте зрительный контакт с ребенком и показывайте свою заинтересованность, ведите . Кивать головой «да, да, хммм, да...» — не самый экологичный способ поддержать диалог с малышом. Используйте свою интонацию на полную мощь. Жесты и мимика рвутся в бой. Не стесняйтесь в выражении чувств: широко размахивайте руками, смело корчите рожицы и ловите детскую волну. Вопросы — отличный показатель заинтересованности слушателя. Спрашивайте своего ребенка о чем угодно, желательно таким образом, чтобы его ответ был чуть длиннее «да» или «нет». Похвала — бальзам для ушей. Одобрение в любой форме доставляет ребенку огромную радость и развивает эмпатию. Дети чувствуют, что их навыки общения становятся все лучше и лучше и в будущем будут легко выражать свои чувства. Маленький Сережа увидел новый коллекционный набор LEGO «В ожидании Санты» в Детском мире. После десяти секунд размышлений мальчик попросил у мамы эту фантастическую игрушку. Мама наотрез отказала Сереже, он пустился в дремучую истерику, кувыркаясь по полу и сворачиваясь калачиком, отмахиваясь руками и ногами с криком: «Ну почемууууу???!!!» Родители часто обмениваются фразами «О, этот кризис скоро пройдет» или «Да-да, у моего в этом возрасте были истерики похуже». Что все это значит? В возрасте двух лет ребенок начинает осознавать себя как самостоятельную личность. В его психике бушуют собственные эмоции и чувства. Малышу довольно трудно понять, почему родители постепенно перестают выполнять все его прихоти по мановению волшебной палочки — ведь раньше все было иначе. Свое недовольство и негодование дети выражают как могут — с помощью истерик и истошных воплей. Без паники. Это нормальное явление, которое со временем обязательно пройдет и забудется как страшный сон. Но что делать, если ребенок ни с того ни с сего закатывает истерику в торговом центре или ресторане? Вы — тоже человек, поэтому испытывать гнев, раздражение, усталость и бессилие — нормально. Очень важно в этот трудный период не превратиться в монстра, который при любой негативной реакции ребенка начинает его терроризировать. Вам, наверное, знакомы фразы: «Я тебе сколько раз говорила так не делать!», «Ты меня позоришь перед всеми», «Сейчас придет злая Баба-Яга и утащит тебя за рога», «Вон дядя полицейский уже смотрит на тебя» и так далее. Во-первых, если вы не хотите, чтобы ребенок превратился в пугливое и пассивное создание, которое вздрагивает при звуке вашего голоса, лучше так не делать. Устанавливайте границы грамотно и тактично. Реагируйте на происходящее спокойно, ведь вы — взрослый человек, который умеет контролировать свои эмоции. Во-вторых, запугивать ребенка чужими дядями и тетями, которые «заберут, если будешь плохо себя вести», категорически нельзя — иначе ребенок будет бояться людей и не сможет нормально общаться с окружающими. Важно научить ребенка не подавлять агрессию, а грамотно ее проявлять. Для безопасного выражения чувств можно использовать разные фразы, например, «я злюсь», «мне грустно», «я обиделся» и др. «Устраивайте шумные военные игры и придумывайте им яркие названия, например, «Ледовое побоище». Бой подушками или другими подручными средствами (не вазами и посудой, конечно же) помогают выпустить пар и сбросить груз агрессии. Игры желательно сопровождать громкими криками, чтобы достичь максимального эффекта. Безопасные «бои» намного эффективнее и экологичнее, чем насилие, которое родители применяют в порыве гнева. В первом случае выброс агрессии происходит через игру, а во втором ребенок воспринимает удары как наказание и, соответственно, копит в себе негативные эмоции». Игры разные нужны, игры разные важны

Остановимся на играх подробнее. Современные дети ухитряются совмещать учебу в школе с множеством секций, учат по несколько языков одновременно и к выпускному превращаются в серьезных карьеристов. Конечно, это здорово, но родители так хотели, чтобы из ребенка получился успешный специалист, что упустили главное: личность не может формироваться без игр и отдыха! Игровая форма помогает развиваться, мыслить шире, учит не подавлять себя, а контролировать. «Нравится — не нравится» или «съедобное — несъедобное». Если ребенок еще маленький, вместе с ним интересуйтесь мнением, самочувствием любимца-мишки, например: может, игрушку что-то не устраивает в поведении хозяина или сегодня ему вдруг захотелось отведать чая? Когда к игре подключаются продукты, с помощью плюшевого Потапыча узнавайте о предпочтениях малыша: в руке появился репчатый лук — он отворачивается, говорит «нет», удивительно, но морковке было сказано уверенное «да». «Мой дом — моя крепость». Дайте крохе возможность создать в квартире свое личное пространство. Зона, очерченная кубиками, машинками или карандашами, превращается в его вотчину, где он — единоличный правитель. Такие «границы безопасности» снимут повышенную тревожность и раздражительность, а отношение ребенка станет более доверительным. «Споры, конфликты, сражения». Швейцарский психолог Аллан Гюггенбюль в своей книге «Зловещее очарование насилия» предположил: если детям не давать играть в ту же войнушку, они перенесут агрессию в реальный мир (буллинг, драки, хамство). Не бойтесь устраивать сражения на подушках, лупите грушу по очереди, вкладывая в удары скопившийся негатив, так вы поможете ребенку стать более уравновешенным, и ему не придется срывать свое раздражение на окружающих. Больше интересной и полезной информации – в книгах: «Не боюсь бояться! История про храброго лисенка». Изд. «БИНОМ. Лаборатория знаний». Авторы: А.А. Белевич, В.Ю. Чал-Борю, Е.А. Пояркова. «Крепкий орешек. История про задиристых бельчат». Изд. «БИНОМ. Лаборатория знаний». Авторы: В.Ю. Чал-Борю, Е.А. Пояркова. «Это мое, а это — твое! И не будем драться! Надо ли делиться, если совсем не хочется?» Изд. «БИНОМ. Лаборатория знаний». Авторы: В.Ю. Чал-Борю, Е.А. Пояркова. «Где живут светлячки? История про любопытного зайчонка». Изд. «БИНОМ. Лаборатория знаний». Авторы: В.Ю. Чал-Борю, Е.А. Пояркова. «Волчонок и Сова. Давай злиться вместе!». Изд. «БИНОМ. Лаборатория знаний». Авторы: В.Ю. Чал-Борю, Е.А. Пояркова. «Ай, болит! История о закадычных друзьях». Изд. «БИНОМ. Лаборатория знаний». Авторы: В.Ю. Чал-Борю, Е.А. Пояркова. «Что сегодня на обед? История про медвежонка, который не любил есть». Изд. «БИНОМ. Лаборатория знаний».

Авторы: В.Ю. Чал-Борю, Е.А. Пояркова.

Чал-Борю Виктория Юрьевна Психолог, научный сотрудник Центра практической психологии образования Академии социального управления, практикующий гештальт-терапевт Анастасия Романова менеджер по спецпроектам, автор специальных материалов по взаимодействию внутри семьи и воспитанию Алёна Ярошевич пишущий редактор

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/detskaya-agressiya-kak-s-ney-borotsya/?utm_campaign=news_february_2022_vypusk_2&utm_medium=email&utm_source=Sendsay>