

Хорошие дети не злятся?

Детская агрессия: хорошо или плохо

Очень мало на свете родителей, которые так или иначе не сталкивались бы с детской агрессивностью, не изумлялись, глядя на своего ребенка, красного от гнева и крушащего детской лопаткой все вокруг: «Откуда в нем такое?!». Не пугайтесь: в большинстве случаев детская агрессия – абсолютно естественная вещь. Проблема не в самой детской агрессивности как реакции на внешние раздражающие факторы, а скорее, в способах ее выражения.

Что такое агрессия?

Слово «агрессивность» образовано от латинского aggressio – нападение. В данном случае возьмем определение агрессии как *активной формы выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение ущерба человеку или предмету*. Обратите внимание, агрессия – это выражение *эмоции*, а эмоция – это то, что мы испытываем вне зависимости от наших желаний и тем более желаний окружающих нас людей. Эмоции, в том числе и эмоцию гнева, нельзя запретить. Нередко дети слышат от родителей: «Перестань злиться!», «Хватит кричать!». Ребенок получает послание, что он испытывает что-то нехорошее, что он не должен это испытывать, что это плохо. Теперь он будет стараться подавить злость и гнев, а так как это не будет получаться, он будет чувствовать вину за испытываемые естественные чувства.

Проявления агрессии у детей и взрослых

Что может случиться дальше? Разные варианты. Можно подраться с тем, кто под руку подвернется. Можно долго накапливать гнев, а потом устроить истерику по пустяковому поводу. А можно направить всю агрессию на себя и заболеть каким-либо психосоматическим заболеванием, например, астмой или язвой.

Любая эмоция имеет телесное выражение – напрягаются определенные группы мышц. Например, при агрессии напрягается все тело, а руки сжимаются в кулаки. Наше тело мобилизуется для атаки. И если дальше ничего не происходит, злость и гнев так и остаются в нашем теле в виде напряжения.

Как мы узнаем, что другой человек злится и готов к нападению? Мы видим сжатые кулаки, напряженные мышцы тела. Человек как бы становится «больше». Изменяются черты лица, например, есть такое выражение: «лицо, перекошенное злобой». Мы можем также слышать угрозы в наш адрес.

Существуют *три основных проявления агрессии*. Это мимика, поведение и речь. Проявления злости и гнева у детей так же разнообразны, как и у взрослых людей, но более отчетливы, менее замаскированы. Например, пятилетняя Аня, когда злится, краснеет от напряжения, сжимает кулаки и говорит: «Я тебя съем!». Сережа, прежде чем начать драться, прищуривает глаза и топает ногой. А Ванечка, насупившись, отворачивается и не хочет говорить, но так дергает колесо у машинки, что оно отваливается.

Важно уметь замечать проявления агрессии именно у вашего ребенка. Это может пригодиться, чтобы научить его выражать свой гнев в социально приемлемых формах. Если вы заметили у вашего ребенка признаки надвигающейся агрессии, можно направить агрессивные реакции в приемлемое русло, а не ждать спонтанного проявления агрессии. Например, если ваш ребенок злится из-за того, что другой ребенок не дает ему поиграть в свою игрушку, можно не ждать когда они подерутся, а научить их договариваться между собой.

Еще очень важно, как говорят психологи, дать ребенку «отреагировать» свой гнев. Поскольку мы видим, что гнев – это реакция, следовательно, ее, эту реакцию, надо отреагировать, дать ей выход, как и любой другой эмоции. Важно дать понять ребенку, что вы любите его и с его злостью тоже.

Агрессия не бывает без эмоций *гнева, злости или ярости*. В словаре Ожегова гнев определяется как чувство сильного возмущения, негодования. В русском языке есть много слов отражающих различную интенсивность и оттенки гнева. Это и раздражение, и злость, и ярость.

Почему люди «бесятся»?

Мама занимается домашним хозяйством, а малыш, играя и исследуя мир, переворачивает тазик с бельем. Мама спокойно объясняет, что так делать нельзя. Если малыш продолжает переворачивать тазик, то через некоторое время у мамы появляется раздражение (возможно, повышается голос), еще через некоторое время появляется злость (скорее всего, это уже разговор на повышенных тонах), затем гнев и ярость (здесь уже хочется ребенка встряхнуть или даже отшлепать). Переворачивание тазика является неприятным стимулом, который долго не прекращается. Не все мамы умеют правильно выражать свою злость, а многие считают, что этого вообще делать нельзя. При этом все невыраженные чувства имеют такую особенность, как накопление. Когда их накапливается очень много, они переполняют нас и выплескиваются. Это похоже на наполнение водой воздушного шарика – он может очень долго растягиваться, но рано или поздно лопнет.

Надо заметить, что обычно мы не стесняемся выражать позитивные чувства, такие как радость или удовольствие. А вот негативные – склонны скрывать, так как это обусловлено культурными запретами. Таким образом, в нашем примере, если мама сразу же не показала ребенку свое раздражение или злость, через какое-то время она может накричать на ребенка так, что для него это будет неожиданностью. Ведь он не знает, что происходит у мамы внутри, как «включаются» ее эмоции. А снаружи он видит добрую, спокойную маму, которая, с его точки зрения, с ним играет. В таких случаях всегда лучше показывать ребенку свои истинные чувства, проговаривая их и объясняя последствия.

Хочется заметить, что любое негативное поведение ребенка, будь то капризы, слезы, драки и т.д., свидетельствуют не о том, что ребенок что-то хочет сделать назло взрослым, а о том, что в его жизни что-то не так. Это касается как физического здоровья, так и психологического.

Как часто родители говорят ребенку: «Что ж ты у нас такой – дерешься все время?». У этой фразы очень многоликий подтекст: «Ты не такой, как надо», «Ты плохой», «Такого мы тебя меньше любим», и даже: «Ты нам такой не нужен». В ней как минимум присутствует разочарование ребенком. Но ведь на самом деле любое негативное поведение ребенка – это крик о помощи. Особенно это касается совсем маленьких детей и дошкольников, которые просто не могут нормальными словами, как взрослые, назвать то, что с ними происходит. А между прочим, эти вспышки могут быть вызваны любым ощущением дискомфорта, даже голодом, усталостью или стрессом.

Причины детской агрессии

Почему ребенок становится агрессивным? Ведь эмоции злости и гнева запускают агрессию, но не обязательно приводят к ее проявлению.

Исследования в области изучения детской агрессии, что на формирование данной особенности влияют:

1. негативизм матери (ее отчужденность, равнодушие, постоянная критика);
2. безразличное отношение, игнорирование агрессивных проявлений ребенка по отношению к другим детям и взрослым (фактически поощрение агрессивного поведения);
3. суровость дисциплинарных воздействий (физическое наказание, психологическое давление, унижение).

На формирование детской агрессии может воздействовать предрасположенность к возбудимости нервной системы. Но речь идет только о предрасположенности! Практика показывает, что на агрессивность ребенка больше воздействуют социальная среда и его окружение. Агрессивный ребенок скорее вырастет в семье с агрессивными родителями, но

не потому, что это передается генетически, а потому, что родители не умеют справляться со своей агрессивностью. Поэтому и не смогли научить этому своего ребенка.

Это самые основные причины детской агрессии, к тому же обобщенные. Помните, что ваш ребенок и вы – уникальные люди, и чтобы разобраться в причинах агрессивности именно вашего ребенка, нужно разбираться в данном конкретном случае и искать специфические именно для вашего ребенка причины. К тому же, чтобы воспитать желаемые черты поведения у своего ребенка, надо разобраться со своими собственными недостатками и достоинствами.

Возможные действия родителей

Родители или бабушки иногда говорят ребенку: «Ты дерешься, значит, ты плохой мальчик. Вот Алеша никогда не дерется, он хороший мальчик». Как много в этой фразе неправды и болезненных для ребенка посланий! Давайте разберемся. Во-первых, все дети иногда дерутся, это нормально и естественно. Они еще не умеют контролировать свою злость. Во-вторых, наши дети всегда хорошие, всегда нами любимы, это их поступки могут нам не нравиться, а не они сами. В третьих, «если соседский Алеша – хороший мальчик, а я – плохой, значит, мои родители любят его, а меня не любят». Представляете, как это больно для маленького ребенка, ведь для него родители самые главные в этом мире люди и их одобрение и поддержка – самые важные и долгожданные? Малыш-дошкольник на все готов ради родительской любви.

Не стоит говорить детям, что где-то живут хорошие мальчики и девочки, которые никогда не злятся. Дети не должны винить себя за свою естественную агрессивность. Когда маленький ребенок агрессивен, он сам плохо понимает, что с ним происходит. Объясните ему. Например: «Ты сейчас очень злишься на меня, потому что я запретила тебе смотреть мультики». Или: «Ты сердисься на Машу, потому что она без разрешения взяла твою куклу».

Покажите ребенку, что вы его понимаете: «На твоём месте я бы тоже злилась». Или: «Конечно, ты можешь быть недоволен».

Главное – дайте понять ребенку, что вам не нравится его поведение, а не он сам. Например: «Я очень огорчена тем, что ты не убрал игрушки, как мы с тобой договаривались, и теперь мне не нравится, что ты их раскидываешь еще сильнее из-за того, что злишься». Или: «Мне тоже не нравится, когда мои вещи берут без разрешения».

Дайте ребенку возможность отреагировать свою агрессию, предложите ему новые способы для этого, например, вместо раскидывания игрушек и драки предложите потопать ногами или покричать. Только после этого напомните ему о существующих правилах и договорах, которые нарушил он сам или окружающие. Обязательно разберитесь, кто и в чем был прав, а кто и в чем – нет (соответственно этим правилам). Предложите ребенку новые способы разрешения ситуации, помогите ему в этом.

Поможем ребенку справиться с агрессией

Как помочь ребенку научиться справляться с естественными агрессивными импульсами, не доводя их до возникновения серьезной проблемы?

Важно, чтобы в семье были четкие правила и одинаковые требования к ребенку у всех окружающих его взрослых. Тогда у ребенка будет меньше шансов манипулировать своей агрессивностью, он не сможет сказать, что: «Мама плохая, потому что не дает смотреть телевизор, а папа хороший, потому что разрешает».

Для обучения контролю над своим поведением очень полезны любые игры с правилами. Ведь играть интересно, а игра проходит комфортно и весело именно тогда, когда все соблюдают правила. Если правила нарушаются, то игра разрушается.

Ролевые игры применительно к нашей теме – это возможность побыть в «шкуре» агрессора и его жертвы. Обмениваясь с ребенком ролями в такой игре, взрослый может показать ему

последствия агрессивного поведения и научить способам нового реагирования в различных ситуациях.

Очень полезны в данном случае игры «в войну» - применительно к мальчикам, в героев мультфильмов и сказок, героически преодолевающих трудности, стремящихся к какой-либо возвышенной цели. Также будет очень полезно, если вы будете постоянно объяснять ребенку причины поведения животных, встреченных вами на прогулке: например, собака погналась за кошкой. В этом случае вы можете сказать малышу, что между кошками и собаками существует давнее соперничество, потому что и тот, и другой вид очень любит человека и хочет жить рядом с ним, следовательно, кошки и собаки отчаянно ревнуют друг друга.

Дома можно поиграть в кошку, убегающую от собаки, - излишне говорить, что все в этой игре должно хорошо заканчиваться!

Существует также множество детских стишков, коротких сказок, к примеру, о том, как мышка обманула кошку и убежала от нее, как три поросенка расправились с волком. Играйте в Красную Шапочку, в Ивана-царевича и Кощея Бессмертного. Пусть при этом малыш покажет вам, как он «героически» расправится с негодяем, как одолеет всех вокруг, потому что он – храбрый и сильный. Все это поможет вам направить его агрессию в «мирное русло». И не бойтесь покупать малышу различные «военные игрушки»: танки, оружие и т.д. – это великолепный способ регулирования детской агрессии.

Будьте рядом с вашим малышом, когда он осваивает навыки общения (например, **приходит в новый коллектив**). Поддерживайте его в обучении новым, разнообразным способам контактов с детьми и взрослыми. Иногда ребенку надо подсказать, какими разными способами можно вести себя в данной ситуации и какими могут быть последствия.

Подкрепляйте желаемое поведение ребенка своим вниманием и позитивным отношением. Часто родители эмоционально реагируют на недостатки ребенка, а достоинства никак не выделяют. Отмечайте любые, даже самые крохотные достижения вашего ребенка.

И самое главное – ваш пример в конфликтных ситуациях. У дошкольников сильно развито подражание, они копируют поведение взрослых и друг друга. Это один из способов освоения ребенком этого мира. Банально звучит, но если родители не научились справляться со своей агрессией, им нечему научить своих детей. Поэтому если у вашего ребенка возникают проблемы с агрессивным поведением, подумайте: а как вы сами обращаетесь со своими чувствами злости и гнева?

Детская агрессия: когда поможет только психолог

Если вы не справляетесь с агрессивностью вашего ребенка, то есть если чувствуете неуверенность в том, как поступить, страх и бессилие перед его агрессивными вспышками, сами срываетесь и кричите на ребенка, а потом испытываете чувство вины, и вам кажется, что вы уже перепробовали все методы воспитания – это, конечно, повод для обращения к психологу. Возможно, у вас есть сомнения и вопросы, ощущение, что что-то не так, чувство дискомфорта – в любом случае не стоит накапливать негативные эмоции. Чем раньше вы заметили трудности, которые возникают у вас и вашего ребенка в отношениях с другими людьми – тем проще исправить ситуацию, тем быстрее вы сможете вместе со специалистом найти решение ваших проблем.

А вообще-то всегда помните о том, что **ваш малыш – это «зеркало» вас, его родителей:** если «зеркало» вдруг отражает что-то, что вам не нравится или приводит в ужас, не торопитесь делать выводы. **Иногда достаточно изменить какие-то вещи в своем собственном поведении, чтобы малыш начал по-другому реагировать на внешние раздражители.** В точности как писал классик – великий баснописец И.А.Крылов: «Неча на зеркало пенять, коли рожа крива».