

## Детская агрессия - что делать?

Детская агрессия – явление вполне закономерное и естественное. Американский психолог Паренс считает, что принципиально невраждебная форма поведения обнаруживается уже со второго месяца жизни ребёнка. Ребёнок ведёт себя агрессивно, чтобы самоутвердиться или совершенствовать свой опыт. Такой тип агрессии является важной мотивировкой для самоутверждения и побуждает к необходимой конкуренции в мире, что изначально не является деструктивным.

Годовалый малыш может в сердцах ударить по ложке каши, которую ему не хочется есть. А полуторагодовалый – шлёпнуть по лицу мать, если та настаивает на прогулке, а малыш увлечённо возится на ковре с машинкой. И в данном случае надо уметь уже изначально правильно отреагировать на первые вспышки агрессии, гнева и насилия со стороны ребёнка. Если во время не пресечь попытки деструктивной агрессии, то практически в 100 % случаев родители этим создают дополнительные проблемы, как себе, так и ребёнку. Часто родителям кажется, что учить сдерживать эмоции трехлетнего карапуза бессмысленно. Это - более чем странная позиция, так как основы поведения в обществе должны закладываться изначально, а не спускаться с неба накануне школы. Недаром на Руси говорили, что «учить надо, пока поперёк лавки лежит, а как вдоль вытянулся – уже поздно».

Дети-агрессоры, как правило, оказываются изгоями в детском саду, а потом – и в младших классах. В поисках общения они либо начинают навязывать дружбы силой (а такие взаимоотношения изначально непрочны, так как основаны на страхе) или же объединяются с детьми с аналогичным темпераментом и эмоциональным миром, что приводит к асоциальному поведению. Ведь для того, чтобы иметь авторитет в такой компании, нужно постоянно доказывать, что ты – сильнее и безрассуднее остальных. Непонятно почему многих мамочек умиляет, когда двухлетний малыш в попытке самоутверждения лупит маму кулачками по рукам и ногам. Они считают, что с возрастом такое поведение само собой нейтрализуется. Но само собой никогда ничего не происходит. Усвоив в детстве опыт, что маму можно бить, ребёнок переносит эту модель на девочек-одноклассниц, на подружку, позже - на жену и детей.

**Причины** детской агрессивности условно можно подразделить на несколько групп:

- причиной выступает модель деструктивного поведения родителей.
- причиной выступает стрессовая ситуация
- причиной выступает неправильная реакция родителей на проявления деструктивной агрессии или неправильные отношения родителей к ребёнку.
- причиной выступают психопатологические и неврологические отклонения в формировании мозга и психики.

Итак, если вы решили бороться с агрессией ребёнка, обратите, прежде всего, внимание на собственное поведение и поведение домочадцев. Ведь первая причина агрессии у детей лежит в природе социализации, когда ребёнок копирует поведение взрослых. Агрессивность в данном случае – это не свойство психики ребёнка, а перенятая у взрослых модель поведения. Как лично вы справляетесь с собственной агрессией? Как ребёнок узнаёт, что вы разозлились или расстроились? Если он часто наблюдает, как мама проявляет своё отношение к чему-либо, хлопая дверью или бросая в стену тапочки – то он будет считать агрессивную модель поведения нормой. Если папа бьёт маму, а мама считает само собой разумеющимся за любой проступок шлёпать ребёнка – то вам нужно сначала научиться справляться с собственной агрессией, нормализовать обстановку в семье. Дайте ребёнку понять, что все имеют право на плохие эмоции, но для выражения злости нельзя бросаться на человека с кулаками. Научите ребёнка проявлять своё недовольство словами. Когда ребёнок близок к тому, чтобы разозлиться, скажите ему: я вижу, что ты сейчас расстроен и зол. Давай разберёмся, что ты чувствуешь и почему. Как правило, негатив, облечённый в форму слов, снимает напряжение. Если часто повторять такое упражнение, то постепенно для ребёнка станет нормой словесное выражение отрицательных эмоций. Часто родители говорят: он не понимает слова, а всыпишь, как следует, становится как шёлковый. Странно, что в 21 веке приходится пояснять взрослым образованным людям, что физическое наказание порочно по своей природе. Давайте признаемся, что шлёпают ребёнка не для воспитательных целей, а потому что взрослый умный человек не смог справиться с всплеском эмоций. Разве мало способов ненасильственного решения проблем? Метод конкуренции, переключения внимания, метод естественных последствий, лишения его каких-то привилегий (прогулки, просмотра мультфильма), метод тайм-аута или «стула наказания», метод традиционного общения и пояснения, в конце концов. Если же вы чаще всего в ответ на непослушание шлёпаете ребёнка, то этим вы подписываетесь с тем, что не смогли найти слов, чтобы объяснить ребёнку, как надо правильно поступать.

История криминалистической психиатрии свидетельствует, что среди убийц и маньяков, отличавшихся особой жестокостью, 97% выросли в семьях, где нормой было именно физическое наказание. Именно поэтому эти люди подсознательно считали, что физическая форма воздействия на неугодных людей (вплоть до убийства) является нормальной. Не стоит утрировать, что от малейшего физического наказания у ребёнка нарушится психика, это не так. Нет ничего особенного, если раз в два месяца вы не смогли сдержаться и легко шлёпнули по попе ребёнка. Страшно, когда битьё становится нормой воспитания. Так закрепляется, что сильный имеет

право лупить слабого. Научитесь сами выражать свои эмоции не пинками и шлепками. Научитесь сами вслух говорить: «я недовольна твоим поведением, ты очень меня разозлил непослушанием, я просто вне себя от гнева. Поэтому, скорее всего, мне не захочется вечером читать тебе сказку». Кстати, отмечено, что для агрессивных людей выразить своё отношение в словах очень сложно, особенно в разговоре с детьми. Но часто родители не видят, что показывают детям модель агрессивного поведения. Мол, мы же не бьём ребёнка, не бьём друг друга.

Почему это, наше поведение считается агрессивным? Понятие агрессии гораздо шире, чем представляется изначально. Вот, например, бегают по улице с палкой двухлетний малыш - он гоняет голубей, а бабушка благосклонно смотрит на это. Почему? Потому что все равно не догонит? А если в следующий раз ребёнок так побежит на бабушку? Если на этапе раннего развития, до 2-2,5 лет агрессивное поведение детей не пресечь и не переключить внимание к иным способам проявления своей уникальности, то агрессивная модель переходит в область осознанной реакции. Это и есть третья причина детской агрессивности. Родители могут «запустить» механизм агрессивности ребёнка, постоянно принижая его. Если ребёнок подвергается в семье систематическим унижениям, то в стремлении к преодолению чувства собственной неполноценности, он рано или поздно попытается любыми путями доказать взрослым, что достоин иного. Через агрессию прольётся желание продемонстрировать, что его положение в системе социерархии выше, что он достоин иного отношения, большей степени доверия либо самостоятельности. Агрессия подобного рода похожа на извержение вулкана: она тихо клокочет в глубине детской души, а потом от какого-то небольшого толчка лавинообразно прорывается. Такая агрессия свойственна детям, которые долгое время пребывали в авторитарном обществе, где их мнение не учитывалось. Бывает, что в семье ребёнка нет агрессивных родственников, но малыш при этом становится настоящим деспотом. Наиболее частая причина такой «непонятной» агрессии – это «грозовая» атмосфера в доме. Например, когда родители находятся в ссоре и практически не общаются. Или когда в гости приезжает свекровь, у которой натянутые отношения с мамой ребёнка. Хотя очевидного проявления негативных эмоций в семье нет, дети, как радары, чувствуют напряжённость между родственниками и разряжают её собственным деструктивным поведением.

Стрессовая ситуация часто провоцирует агрессию детей. Например, причиной агрессии может послужить резкая разница в воспитательных мерах. Так после воскресных посещений бабушки и дедушки трёхлетняя Алиса всегда становилась капризной и раздражительной. Причиной этого была, как ни странно, большая любовь бабушки и дедушки. Родители воспитывали дочку более строго, а у деда и бабы девочке позволялось то,

что было категорически нельзя дома: она смотрела часами мультики, ела много шоколада, ложилась спать, когда хотела, получала бесконечные подарки и т.д. Дома девочка начинала неделю с того, что перестраивалась с вольготного житья у бабушки. А недовольство выражалось в виде вспышек агрессии. У большого количества детей вспышки агрессии совпадают с началом посещения детского сада или школы.

Мама первоклассника Дениса жалуется: - Он у нас был всегда милым домашним мальчиком, не скандалил, никаких проблем не было. В садик не ходили, нам были не нужны эти инфекции и уравниловка. А вот пошли в школу – как подменили! Учительница жалуется: скандалит, постоянно противоречит, не слушает, на переменах дерётся. А недавно сильно побил из-за какого-то пустяка одноклассницу, которая на голову его ниже! В домашней обстановке ребёнок – царь и Бог, ему могут пойти на уступки и пожалеть. В школе ребёнок перестаёт быть центром маленького мирка. И это задевает, особенно если преуспеть в знаниях не удаётся. Если не удаётся достичь уважения умственными достижениями, то остаётся только один способ самоутверждения: с помощью кулаков заставить с собой считаться. Здесь агрессия используется как механизм самозащиты, когда ребёнок видит реальную угрозу в свой адрес. Отметим, что такая реакция свойственна для неуверенных детей с несколько заниженной самооценкой, так как для них агрессия подменяет собой смелость. Как правило, через повышенную форму агрессии выражаются дети, недополучившие в раннем детстве материнской ласки или не чувствующие за своей спиной реальную помощь со стороны взрослых. Психологи настоятельно рекомендуют, даже если есть возможность не водить ребёнка в детский сад, обязательно отдать его туда хотя бы полгода до школы. Опыт социализации должен быть приобретён ещё до школы, причём посещения спортивной секции или двухчасовых занятий в развивающем клубе – недостаточно. Нужны полноценные игры в среде сверстников под присмотром взрослых, тогда у ребёнка есть возможность приобрести опыт выяснения отношений в различных комбинациях.

Часто малыш становится агрессором, если происходит в семье что-то непонятное для него, на что ребёнок не может повлиять или просто не знает, как реагировать. Например, рождается второй ребёнок. Обычно уже 2-хлетка отлично понимает, что причина изменений в семье – это появление новорожденного. К сожалению, мне приходилось сталкиваться со случаями невиданной агрессии в сторону младенца со стороны старшего ребёнка: старшие дети били малыша по голове игрушками, скидывали на пол с дивана, пытались ударить лыжной палкой...Увы, был и ужасающий случай, когда шестилетняя девочка выбросила новорожденного братика из окна. Борьба с такого рода агрессией очень тяжело, её необходимо гасить ещё до явного проявления. У вас не возникнет сильных проблем с

ревностью, если вы заранее расскажите старшенькому, как хорошо, когда в семье есть много детишек. Хорошо, если вы покажите ребёнку картинки с малышами, сходите вместе покупать какие-то вещи, привлечёте ребёнка к выбору имени для «лялечки» или установке малышковой кровати. Если же новый малыш сваливается на старшего ребёнка как снег на голову, то старший ребёнок обязательно начинает борьбу за внимание мамы.

Зачастую, выяснить, не является ли причиной агрессии стрессовая ситуация, в состоянии только специалист. И, конечно, только специалист поможет, если у ребёнка специфические отклонения в психике. Признайте, что ваш ребёнок – полноправный член семьи. И его мнение надо учитывать при любых масштабных переменах. Что же делать маме на начальном моменте борьбы с детской агрессивностью, как реагировать на вспышки ярости? Если ребёнок поднимает на вас руку, перехватите её и строго скажите, глядя прямо в глаза: «мне очень не нравится, когда меня бьют, поэтому я никому не разрешаю так со мной поступать и тебе тоже не разрешу». Не факт, что ребёнок поймёт это с первого раза, особенно если раньше ему позволялось всех бить. Но раза с 10 начнёт происходить осознание. Если ребёнок швыряет в гнев игрушки, поднимите её, верните ребёнку и строго скажите, что игрушкам не нравится такое обращение, что она может сломаться. Если ребёнок вторично швыряет игрушку – изымите её на день-два. Скажите, что игрушка на него обиделась и попросила её убрать от мальчика, который делает ей больно. Если ребёнку года два-три, попросите тут же погладить игрушку, а то она больше не будет играть со своим хозяином. Как вариант: ой-ой, кукле больно, её Катя на пол бросила! Теперь куклу надо лечить, у неё большой синяк на руке, Ну-ка, Катя, носи вату, бинты и крем – будем нашу куклу лечить. Заверни её в простынку, покачай... Такой приём переключает ребёнка с деструктивной модели поведения на позитивную – пожалеть, проявить сострадание.

Если ребёнок замахивается на младшую сестричку, остановите его руку, потом строго скажите детям, что раз они не умеют играть друг с другом, то будут играть отдельно. Разведите детей по разным комнатам. Если спор был из-за игрушки – уберите её. Не начинайте выяснение, кто первый начал, так как это приводит к зарождению ябедничания. Накажите строгостью тона и изыманием игрушки обоих провинившихся – за то, что они оба не смогли найти компромисс. Точно также надо разряжать ситуацию, когда виноват младший ребёнок. Часто младшие дети, видя, что в основном виноватым во всех конфликтах считают старшего ребёнка, специально провоцируют старшего на скандалы и проказы. Именно поэтому не говорите старшему ребёнку «ты старше, должен понимать» или «ты старший, обязательно уступи малышу».

Если ребёнок постоянно грубит бабушке, ограничьте их общение на некоторое время. Ребёнку спокойно объясните, что так как он огорчил

бабушку, вёл себя грубо, обзывался и т.д., то больше с бабушкой общаться не получится. Очень жалко, потому что только бабушка покупает своему внуку киндер-сюрпризы, а ещё бабушка собиралась повести своего любимого малыша в парк покататься на аттракционах... Ну, раз вы дружить с бабушкой не умеете, то бабушка будет дома у себя сидеть, а ты – у себя. Постоянно показывайте ребёнку неагрессивную модель поведения, учите состраданию. Представьте, что ребёнок хочет погладить уличного котёнка. Неправильная, агрессивная модель поведения в этой ситуации – закричать «не трогай, он заразный», отпихнуть котёнка, утащить силком за руку ребёнка в сторону. Правильная модель поведения заключается в том, что надо пожалеть котёнка: «смотри, какой он несчастный, как ему плохо. Давай, сходим домой и принесём ему кусочек колбаски! Но трогать котёнка или уносить его отсюда мы не будем. Представь, тебя начнёт трогать и уносить куда-то чужая тётя! Ты ведь испугаешься. Вот и котёнок испугается, если мы его будем трогать. К тому же, это может не понравиться его маме-кошке! Мы же не хотим огорчать маму-кошку!» Учите ребёнка выражать свои эмоции в словах: «я недоволен», «мне грустно», «я разозлился», «мне неприятно» и т.д. Если ребёнок ещё мал, озвучьте это за него: «я тебя понимаю, Саша, эта машинка очень красивая, и тебе очень хочется эту машинку. Но я не могу тебе её купить, потому что забыла деньги дома (показываете пустой кошелек). Я вижу, тебе грустно, что я не куплю эту машинку, ты даже на меня разозлился. Мне тоже жалко, что мы не сможем купить эту машинку, зато я тебе предлагаю пойти покататься на качелях.» В этом случае, правда, вам придётся до конца прогулки никому и ничего не покупать, чтобы не получилось, что вы обманули ребёнка. Агрессивность свойственна человеку.

В этиологическом подходе (К.Лоренц) утверждается, что агрессия – это неотъемлемая часть человеческой сущности, её природа – во врождённом инстинкте борьбы за выживание. Однако это не означает, что человек не может научиться управлять своей агрессивностью. И учить этому должны ещё в детстве самые близкие люди.