

8 ОПАСНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕТЬМИ АГРЕССИИ



Все мамы и папы рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением детей. Детская агрессия – явление неизбежное, ведь когда-то она нужна была ребенку для того, чтобы выжить. В ходе эволюции в арсенал средств выживания наших предков природа добавила разум и речь, с помощью которых можно решить множество проблем. Однако агрессия никуда не делась и продолжает «приходить на помощь» человеку в экстремальных ситуациях.

Ребенок может научиться контролировать свои эмоции и состояния с помощью взрослых, начиная с 3-4 лет, но полный доступ к контролю над аффектом он получит только к 18-20 годам. Только к этому возрасту окончательно созревает префронтальная кора – участок мозга, который отвечает за способность сохранять уравновешенное состояние и управлять эмоциями.

Запретить ребенку проявлять агрессию мы не можем – у него просто нет для этого возможностей. Но научить малыша замещать агрессивные действия безопасными для него и окружающих и усовершенствовать стиль воспитания так, чтобы агрессия была сведена к минимуму, по силам любому родителю. При условии, конечно, что агрессия не является патологической, то есть вызванной проблемами со здоровьем: неврологическими, психическими, эндокринными нарушениями. В этих случаях лучшим выходом будет обращение за помощью к специалистам: педиатрам, неврологам, эндокринологам, психиатрам, психологам. Здоровую, природную агрессию можно свести практически к нулю, если из системы родительского, семейного воспитания исключить некоторые ситуации, о которых и пойдет речь в данной статье.

Возможно, вам уже хочется спросить, почему мы собираемся обсуждать именно семейное воспитание и промахи родителей. А как же детский сад? А школа? Увы, от ошибок никто не застрахован, но с рождения ребенка и до начала подросткового возраста самыми важными, значимыми, ключевыми фигурами для ребенка являются именно родители. Именно они как наиболее авторитетные для него люди своим примером могут дать гораздо больше возможностей для самоконтроля и управления эмоциями, чем все, кто занимается воспитанием вне семьи.

Итак, что же мы, родители, делаем такого, что наши дети проявляют агрессию или испытывают на себе агрессию окружающих? Какие опасности могут возникать на нашем пути?

Опасность 1: ссориться при ребенке

Мы выясняем отношения между собой, с родными, друзьями, соседями, коллегами при детях. Для ребенка страшнее всего, конечно, когда ссорятся мама и папа. Последствия психологических травм, которые получают дети, ставшие свидетелями родительских разборок, могут быть ужасными. Если самые близкие и значимые люди кричат друг на друга или занимаются рукоприкладством, ребенок приходит к выводу: добиваться своих целей с помощью агрессии можно. Родительская манера поведения будет усвоена и использована им в детсадовской или школьной жизни. Многие дети, вырастая, обещают себе никогда так не делать в собственной семье, но становятся точными копиями родителей, заставляя уже своих детей проходить те же самые круги ада, которые прошли когда-то сами.

Что делать?

- Находить такое место и время для споров, чтобы ребенку не приходилось невольно в этом участвовать.
- Если малыш все же увидел ссору, спокойно поговорить с ним о событии: «Ты сегодня увидел нашу с мамой ссору, мы сожалеем об этом. Извини, что так получилось, ты в этом не виноват. Мы обязательно помиримся и будем решать наши проблемы мирным путем. Мы тебя очень любим, нам жаль, что мы расстроили тебя!»

Опасность 2: игнорировать любое поведение

Мы не оцениваем хорошие и плохие поступки ребенка, относимся к его делам и заботам холодно и безразлично. «Делай что хочешь», «Иди, займись чем-нибудь», «Отстань, мне некогда, играй сам», – такие фразы, увы, ведут не к самостоятельности, а к неврозу. Ориентиры, что хорошо, а что плохо, не возникнут у детей сами собой, но зато снизится самооценка, появится чувство ненужности, заброшенности и желание постоянно проверять, как отреагирует взрослый на этот раз. Если ребенок не усвоил, что за плохим поступком следует наказание или хотя бы анализ ситуации, такое поведение будет повторяться вновь и вновь, в том числе и акты агрессии.

Что делать?

- Интересоваться, как прошел день, что ребенок делал, что нового узнал, какие проблемы возникали.
- Если поиграть или пообщаться с ребенком некогда, то можно дать конкретную инструкцию, чем ему заняться: «К сожалению, мне нужно доделать отчет, и я не могу пока с тобой поиграть. Почитай книгу, которую мы с тобой читаем перед сном, и, когда я закончу работу, ты мне расскажешь, что же там было дальше, мне очень интересно». Постепенно ребенок начинает осознавать границы дозволенного и понимать, что ему делать, когда родители заняты. И у него отпадает желание тестировать терпение окружающих с помощью агрессии.
- Использовать позитивное подкрепление – похвалы, награды, подарки. Они сигнализируют ребенку, что такие поступки надо повторять. Применение одних только наказаний, без поощрений, приведет к тому, что ребенок станет лживым и мстительным. Когда же вы не замечаете хорошие поступки, вы тем самым обесцениваете их, и ребенок теряет к ним мотивацию.
- Хвалить и награждать за хорошие поступки, конструктивно критиковать и наказывать – за плохие. В качестве наказания можно использовать такие меры, как отказ в просмотре фильма или мультика, лишение гаджетов на день-два или прогулок, также можно попросить ребенка извиниться.

Опасность 3: провоцировать тактильный голод

Наше тело активно реагирует на все испытываемые нами эмоции: мы трясемся от злости, сжимаемся в комок от страха, краснеем от стеснения. Тело может надолго запечатлеть все наши пережитые чувства, проблемы, огорчения. Поэтому очень важно давать ему ощущения тепла, комфорта, защищенности. Это можно делать через прикосновения: поглаживания, объятия, поцелуи. Мамины поцелуи и объятия снимают боль, успокаивают, дают понять, где проходит граница между телом и окружающим миром. Чем младше ребенок, тем больше ему требуется объятий и поцелуев. Иногда дети ведут себя агрессивно, бьют других, чтобы ударили в ответ, так они добиваются хоть какого-то телесного контакта.

Что делать?

- Обнимать, целовать, ласкать своих детей – то есть не допускать тактильного голода. Из-за него люди становятся замкнутыми, тревожными, готовыми к нападению, так как любая мелочь выводит их из состояния равновесия. Благодаря вашим прикосновениям дети учатся выражать свои эмоции, показывать свое отношение, учатся любить.

- Говорить ребенку о своей любви к нему. Бытовые заботы (накормить, одеть, уложить спать, помочь с гигиеническими процедурами) дети за проявление любви не считают! Без ласки детская душа ожесточается, ребенок может вырасти грубым и жестоким.

Опасность 4: нарушать режим дня

Ребенок растет, развивается – и это огромная работа, которую выполняет его организм. Следовательно, отдых и наличие свободного времени для игр и занятий по душе чрезвычайно важны. Мы же забываем про соблюдение детьми распорядка дня, берем их с собой на «взрослые» вечерние мероприятия или посиделки, чрезмерно загружаем занятиями в кружках и секциях.

На утро, после похода в гости с родителями или после дня, переполненного посещением репетиторов, спортивных секций, музыкальной школы, художественной студии, не выспавшийся школьник приходит в класс в состоянии стресса. Биологический ритм сбит, организм включает оборонительную реакцию на стресс – и организму не важно, чем именно этот стресс вызван. И вот уже в соседа по парте полетела скомканная бумажка, однокласснику поставлена подножка, на призыв учителя к порядку высказаны грубые слова. При этом ребенок и сам не понимает, чем вызвана его агрессия.

Что делать?

- Соблюдать режим дня: младшие школьники и дошколята должны спать 10 часов ночью, последние – еще и 1,5-2 часа днем, а подросткам обычно достаточно 8-9 часов ночного сна.
- Выбирать кружки и секции, исходя из интересов самого ребенка и предоставляя личное время для игр, общения с друзьями, прогулок. Безусловно, оставлять все время свободным тоже нельзя. Дополнительное образование – хорошее средство профилактики агрессии, но только в том случае, если ребенку в кружках и секциях нравится, и они не вытеснили из его жизни все остальное. Если не хотите получить протест в виде потасовок и прогулов в школе, пристрастия к табаку и алкоголю, дайте ребенку возможность заниматься тем, что ему по душе.

Опасность 5: допускать бесконтрольное использование гаджетов

Уставая на работе и закрутившись в череде бесчисленных домашних дел, мы перестаем контролировать, сколько времени наши дети проводят наедине с гаджетами, что именно они ищут и смотрят на просторах Всемирной паутины. А в паутине ребенок может увязнуть прочно. И здесь контента, провоцирующего агрессию, предостаточно: от мультгероев, крушащих все подряд на своем пути, для самых маленьких – до сект и групп смерти для подростков.

Проводя часы и дни в Интернете, ребенок постепенно перестает отличать

реальный мир от виртуального, погружается в бесконечные компьютерные игры, где он видит только нарисованные мультяшные лица, общается исключительно с несуществующими персонажами. Все это препятствует процессу социализации, вхождению в общество, так как навыки общения и поведения среди людей, а также распознавания эмоций и правильного на них реагирования не только не развиваются, но и могут быть практически полностью утрачены.

Что делать?

- Ограничивать время общения с гаджетами: отводим на это не более, чем 1-1,5 часа дважды в неделю.
- Отслеживать контент, которым интересуется ваш ребенок.
- Поставьте на его планшет или ноутбук развивающие и обучающие игры, покажите, что они вам тоже интересны, поиграйте вместе хоть немного. Предлагайте книги, пазлы, конструкторы, наборы для рукоделия, настольные игры, кинетический песок, пластилин, игрушки – то есть то, что даст импульс к развитию и поможет приобрести полезные навыки, расширит и обогатит представления об окружающем мире.
- Если ребенок все же добрался до программ, содержащих сцены насилия и жестокости, обсудите с ним это. Он должен знать, что вы это осуждаете и не принимаете.

Опасность 6: лишать самостоятельности

Мы слишком много делаем за ребенка и вместо него. А ведь дать ребенку возможность научиться, получить полезные навыки, чтобы в случае необходимости он смог существовать автономно – вот истинное проявление родительской любви. В настоящее время многие дети приходят в первый класс, не умея одеваться, пользоваться столовыми приборами, приводить в порядок свое рабочее место. Ребенок, не овладевший к школе необходимыми навыками самообслуживания, рискует стать объектом насмешек для одноклассников, которые уже многое делают самостоятельно. И тогда придется либо терпеть унижения, либо защищаться с помощью ответной агрессии. Поэтому лучше не пытайтесь оградить дошкольника от всех проблем, а покажите, как можно с ними справляться.

Что делать?

- Прививать ребенку полезные умения и навыки, обучать его самообслуживанию и помощи по дому. Помнить, что домашний труд может быть не наказанием, а поощрением: «Если сделаешь вовремя уроки, я разрешу тебе помочь мне с приготовлением ужина».

- Больше доверяйте, поручайте, спрашивайте с ребенка. Не делайте его полностью зависимым от вас, дайте возможность нести ответственность за порученное дело, а значит взрослеть.

Опасность 7: быть слишком строгим или опекающим

К сожалению, мы не всегда соблюдаем баланс, «золотую середину» в методах воспитания. Чрезмерно строгое, жесткое воспитание также «взрывоопасно», как и попустительское, опекающее, балующее. В первом случае агрессия – это восстание ребенка против игнорирования его интересов. Он будет всеми силами стараться вырваться из-под жесткого прессинга, нарушить все установленные правила и запреты. Во втором – агрессия возникает из-за того, что ребенка не приучили учитывать мнение окружающих: он ориентируется только на удовлетворение собственных желаний и не привык, чтобы ему отказывали. Сам он в этом случае ничего не может – только отдавать указания, кому и что за него сделать. А те, кто не готов подчиниться по-хорошему, выполняют все после «боя».

Что делать?

Исходить из того, что наилучшая позиция в общении с ребенком – это позиция заботливой «альфы»:

- Давать полезные навыки, обучать всему, что пригодится во взрослой жизни;
- Быть готовым к сепарации ребенка (его обособлению от родителей), признавать и принимать его автономию;
- Обсуждать с детьми правила поведения и запреты, устанавливать и соблюдать семейные традиции;
- Интересоваться делами и мнением ребенка;
- Уважать его права, не посягать на личное время и пространство (например, стучаться, прежде чем войти в комнату сына или дочери).

Опасность 8: забывать о развитии эмоционального интеллекта

Мы обучаем ребенка чтению, письму, рисованию, но всегда ли мы учим его понимать и распознавать эмоции – свои и окружающих? Во время психологических консультаций нередко даже взрослые клиенты не могут назвать чувства, которые кипят в душе, выразить словами свои эмоции. Но как человек может контролировать свои эмоции, если он их не может даже назвать? Как мы можем работать над проживанием гнева, если обратившийся за консультацией к психологу даже не понимает, что именно сейчас испытывает?

Такие люди (их называют «алекситимиками») часто жалуются на чувство внутренней опустошенности, на серую, однообразную, скучную жизнь. Они

не могут найти поводов для радости – ведь для этого сначала надо понять, что такое радость! И, конечно же, они не задумываются над тем, что причиняют окружающим, когда вдруг – по совершенно пустяковому поводу – могут накричать, накинуться с кулаками, зарыдать, убежать, хлопнув дверью. После прогорания конфликта алекситимики искренне не понимают, почему их реакция была такой бурной.

Что делать?

- Называть эмоции, которые испытывает ребенок: «Я понимаю, ты сейчас злишься...», «Я вижу, как ты рад...», «Мне жаль, что ты испытал страх от...»
- Обсуждать, как выглядят проявления эмоций, какие при этом бывают выражения лица, позы, жесты. Вечером можно вспомнить об эмоциях дня: «Что ты почувствовал, когда в спектакле на сцену выскочил волк?»
- Рисовать эмоции: «Нарисуй, что ты сейчас чувствуешь», «Помнишь, мы вчера ходили в зоопарк, и ты был очень рад увидеть жирафа? Как ты думаешь, какого цвета радость? Давай ее нарисуем».
- Помнить, что детям в силу незрелости их нервной системы сложно проговаривать свои эмоции в серьезной беседе, а в игре это делать намного легче.

***Игра «Путеводитель по эмоциям» для всей семьи.** Один участник игры называет ситуацию, а остальные показывают карточку с названием той эмоции, которая у них ассоциируется с данным событием. Например, папа говорит: «На дом задали выучить стихотворение», мама показывает карточку «радость», вспомнив, как получила приз на конкурсе чтецов, а сын показал карточку «злость». После того, как все показали свои карточки, необходимо обсудить, почему это событие вызвало такие эмоции. И тогда сын расскажет, что он не понял, как надо учить стихи, пытался сделать это самостоятельно, но не смог и злился.*

Пожелаем друг другу успехов в нашем нелегком, но таком интересном деле семейного воспитания!