



Детская агрессия: Как направить энергию ребенка в мирное русло

Детская агрессия – одна из самых частых проблем, с которой обеспокоенные родители обращаются к психологу. «Помогите! Моя малышка кусается, дерется, плюется!», «Сын в садике ругается плохими словами и ломает игрушки!» В чем секреты управления детской агрессивностью?

Агрессия – это простейший способ добиться желаемого или показать свое недовольство, возможность «выпустить пар» или привлечь к себе внимание, неумение справиться с собой или желание подчинить окружающих своей воле.

Проявляется агрессия тоже разнообразно. **Вербальная агрессия** (обозвать, унизить, зло пошутить) бьет по другим так же сильно, как и физическая (укусы, удары, тычки). **Пассивно-агрессивное поведение** подростка (нарушение родительских запретов, игнорирование просьб и указаний) выводит взрослых из себя надежнее, чем инструментальная агрессия (например, сознательная порча вещей).

И **одна из самых трудных** для родителей форм – когда **агрессия ребенка направлена на самого себя**: «Лучше б я никогда не родился!», «Я самая тупая, все меня ненавидят!»

Даже если вам кажется, что уж в вашем-то ребенке нет ни капли агрессивности, – уверяю вас, это не так. Но нельзя и считать, что при рождении всем выдается ее поровну. Сплав темперамента и особенностей нервной системы индивидуален у каждого малыша. Именно поэтому нередко бывает, что в одной семье при одинаковом подходе к воспитанию дети могут разительно отличаться по характеру.

А вот научить ребенка справляться со своим гневом, управлять проявлениями агрессии – здесь ключевую роль играет семья и окружение. Но об этом мы поговорим подробнее чуть позже.

Итак, давайте рассмотрим, как проявляется агрессия у детей разного возраста и что мы, родители, можем сделать, чтобы ее проявления не нанесли непоправимого вреда окружающим и, конечно, самому ребенку.

От трех до шести

Пожалуй, именно в этом возрасте закладываются базовые способы взаимодействия ребенка с миром. Поэтому так важно родителям быть особенно аккуратными и последовательными, влияя на формирование поведения ребенка.

Как правило, в три-четыре года дети отправляются в садик или начинают ходить в группы развития, на кружки и в секции. И если раньше на каждого малыша приходился как минимум один заинтересованный взрослый, сейчас отношения впервые выходят из-под тотального контроля. В результате нередко возникают недопустимые проявления агрессии (дерется, кусается, портит вещи), требующие немедленного вмешательства со стороны взрослых.

Что делать родителям. В случае проявления ребенком агрессии по отношению к другим детям нужно прекратить игру, закончить прогулку, уйти с праздника, покинуть детскую площадку – быстро и решительно. Если ребенок перевозбужден, кричит, плачет, не спешите с нотацией, помогите успокоиться, дайте попить – и вот тогда уже разберитесь ситуацию. Правило простое: удовольствие прекращается немедленно, начинается рутина.

Формируйте у ребенка эмпатию – умение встать на место другого. Проще говоря, плакать не только когда ударился сам, а и когда ушибся кто-то еще. Ребенок, умеющий сочувствовать, никогда не причинит боль нарочно.

Уделите внимание развитию речи, расширению словарного запаса малыша. Покажите разницу между «обиделся» и «злюсь», «грустно» и «тревожно», учите слышать себя и понимать, когда «я устал», «я голоден», «надоело, хочу домой», помогите выражать ощущения словами. И, конечно, прислушивайтесь к этим словам, реагируйте на них, выполняйте просьбы, хвалите, когда сыну или дочери удастся поймать момент «сейчас взорвусь» и предупредить об этом.

Дайте ребенку легальные способы выражения негативных эмоций. Драться нельзя, кусаться нельзя – а что можно? Можно – пинать мячик, камень, каштан, рвать ненужные газеты (и никогда – книги), мять и комкать бумагу, швырять бумажные комки в стену, бить подушку, ругаться (да-да, научите ребенка «разрешенным ругательствам» – пусть это будут названия кактусов, или городов в Мексике, или только ваши с ним придуманные слова).

Если у вас получилось задавить проявления агрессии – будьте уверены, она непременно «вылезет» в другом месте и в другое время. Поэтому ваша задача – научить, как **МОЖНО** проявлять свой гнев и свое недовольство.

Научите ребенка искренне извиняться. Не бурчать дежурное «я больше не буду», а не стесняться признать, что был неправ. Лучше всего учить этому своим собственным примером.

От семи до двенадцати

Школа становится для ребенка настоящим стрессом, даже если он отлично умеет читать, писать и считать. Сидеть четыре-пять уроков по 40–45 минут кряду ужасно утомительно. Да еще и к прежним претензиям к миру добавляется обязанность делать не то, что хочется, а то, что говорит учительница, – причем неукоснительно, в точности выполняя задание.

Здесь хотелось бы обязательно остановиться и обратить ваше внимание на проявление агрессии, которое расцветает пышно именно в этом возрасте, – на агрессию, направленную против себя.

Восьмилетняя Варя за каждое новое задание по математике принимается со слезами: «Я дура, я ничего не понимаю, я хуже всех!» Большого труда маме стоит ее успокоить, заставить вчитаться – и вдруг оказывается, что Варя отлично знает, как решается задача, да и примеры сегодня легкие. Так повторяется изо дня в день, но если мамы дома нет, то плакать девочка будет, а решать – нет.

Семилетний Костя бьет себя по щекам и кричит: «Я плохой, меня убить мало!» Опять подрался в школе, нарушил обещание, данное папе, расстроил маму.

Что это? Искреннее раскаяние или желание снять с себя ответственность: «Я же сказала, что ничего не могу, так что если будет плохая отметка – я вас предупреждала», «Я же плохой, какой с меня спрос?».

Что делать родителям. Даже если вам кажется, что ребенок уже большой, поверьте – управлять своими эмоциями и поступками ему немногим легче, чем пятилетнему малышу. А школа отнимает много ресурсов – сил, терпения, уверенности в себе. Поэтому не удивляйтесь и не пугайтесь, если в первом классе вам покажется, что ребенок забыл все «разрешенные» способы выражения агрессии, которым вы его учили. Просто помогите восстановить их.

Гуляйте вместе, общайтесь, разговаривайте, обнимайтесь, играйте (и проигрывайте конфликтные ситуации, возникающие в школе). Не перегружайте школьника, оставьте ему возможность погулять и побегать, снять напряжение.

Выбирая внешкольные занятия, остановитесь на тех, которые дадут еще один легальный способ «выпустить пар» и помогут контролировать себя лучше. Особенно подходят для этого командные игры – футбол, баскетбол, волейбол (где за неумеренное проявление агрессии накажут не только тебя, но и всю команду) – и виды спорта, где нужно сохранять хладнокровие, – фехтование, стрельба из лука, конный спорт.

Даже если вам кажется, что хвалить ребенка не за что, все равно постарайтесь его за что-нибудь поблагодарить, похвалить, найдите, чем погордиться, искренне и уважительно. Обнимайте, гладьте, целуйте, показывайте, как он дорог вам, любим и необходим.

Эти «ужасные» подростки

Подростковая агрессия – тема непростая. Гормональный всплеск, желание поднять свой рейтинг в глазах сверстников, отношения с родителями, шаткое положение: то тебе говорят, что ты уже взрослый, и тут же – что еще маленький. Да еще добавляется давящая необходимость делать выбор «кем быть», да еще взрослые утверждают, что если сейчас не решишь, будет поздно.

Тяжело быть подростком! Но и родителем подростка быть тоже нелегко, ведь именно против взрослых направлен бунт растущего ребенка. Одно из его самых характерных проявлений – пассивно-агрессивное поведение. Ваше чадо будто нарочно перестает слышать обращенные к нему слова, не выполняет даже самых простых поручений, нарочно «тянет резину», когда вы просите его поторопиться, опаздывает к назначенному времени, на все расспросы отвечает: «Норм!» Кажется, что ему снова три года, и он на любое ваше предложение готов сказать «нет».

Что делать родителям. Спокойствие, только спокойствие! Прежде всего, постарайтесь выслушать и понять, что беспокоит ребенка. Избавьтесь от привычки задавать риторические вопросы: «Почему ты не помыл посуду? Почему не убрала постель?» Просто напомните, что надо сделать. Старайтесь не вступать в бессмысленные споры с подростком и не угрожать тем, что сами выполнить не готовы.

Если с самого раннего возраста вы учили его контролировать проявления агрессии, эти навыки не ушли в песок, не забылись, но сейчас подростку трудно о них вспомнить, особенно в пылу ссоры. Самое главное – остаться другом своему ребенку, даже если он внезапно кажется вам чужим и непонятным.

Подводя итоги, хотелось бы отдельно сказать вот о чем. Мы можем учить ребенка абсолютно правильным вещам, в которые верим. Но если мы говорим одно, а в семье дети видят другое – можно не сомневаться, они скопируют не то, что слышат, а то, что видят. Если мама шлепает тебя, когда ей что-то не нравится, – значит, драться можно? Если папа кричит на маму – значит, ругаться можно? Как ответит себе ребенок на эти вопросы?

Давайте постараемся сделать так, чтобы все способы управления агрессией, о которых мы сегодня говорили, ребенок перенимал у нас «с рук на руки».

Подготовил педагог-психолог И.В. Чухломина

(С использованием материала из журнала «Виноград», №6 (62) 2014 г.)