

О детской агрессии.

Я довольно долго проработала психологом в детском саду. Однажды ко мне на консультацию пришла мама и пожаловалась на то, что ее сына бьют другие мальчишки из группы, которую он посещает. Я спросила, как давно это продолжается, и как они с сыном справлялись с этой ситуацией до сегодняшнего дня.

- Я ему говорю, чтобы он жаловался воспитательнице, – ответила мама, - она должна защитить его.

- А вы обсуждали с сыном, что делать, если никого из взрослых в этот момент нет рядом и попросить помощи не у кого? Есть ли у него какие-то способы защищать себя самостоятельно?

Мама возмутилась:

- Вы что же, предлагаете учить его драться? Вообще-то, я его ничему плохому не учу!

У подавляющего большинства родителей очень сложные и неоднозначные отношения с детской агрессией. С самого раннего возраста дети получают от родителей совершенно противоречивые реакции в ответ на свои агрессивные чувства. С одной стороны, прямое выражение злости ребенком практически всегда осуждается его близкими: «Нельзя злиться!», «Мне такой злючка не нужен!», «Будешь злиться – не буду тебя любить!». С другой – родители, воспитатели и учителя очень часто подкрепляют и поощряют некоторые формы агрессивного поведения, особенно у мальчиков. Ведь «настоящему мужчине» положено уметь защитить и себя, и своих родных. Поэтому зачастую маленькие мальчишки слышат: «Дай ему сдачи!», «Не будь слюнтяем!» и т.д.

Противоречивы в этом отношении не только слова родителей, но и их поступки. Если ребенок злится, особенно прилюдно, то мама, как правило, тут же его одергивает. При этом сами дети регулярно сталкиваются с проявлениями родительского гнева и раздражения как явного – в виде криков и наказаний, так и скрытого – в виде холодного неодобрения.

Все это создает у детей существенные сложности в обращении со злостью. Эти сложности проявляются по-разному. Например, есть дети-тихони, очень скромные и незаметные среди сверстников. С раннего детства они научены подавлять все, что связано с «плохими чувствами», испытывая стыд или вину за собственный гнев, а заодно и страх перед любыми проявлениями себя. Эти дети очень удобны для родителей, они покладисты и послушны. Взрослые часто расценивают подобные характеристики как признак полного благополучия ребенка, не замечая, что он потерял всю свою непосредственность, что он не может самостоятельно решить, чего ему хочется, не способен проявить инициативу или постоять за себя. На прием к психологу такие дети если и попадают, то с проблемами, на первый взгляд никак не связанными с агрессией – например, с энурезом, страхами или экземой. И очень часто в процессе работы психологу приходится

сталкиваться с крайне запутанными представлениями у этих детей о проявлении чувств, в первую очередь чувства гнева и злости.

Есть и другая крайность. Практически в каждом детском коллективе можно встретить ребенка с ярлыком «агрессивный». Часто это упрямые, драчливые, в минуты гнева теряющие над собой контроль мальчишка или девчонка, которые решают все возникающие у них проблемы тем, что обзываются, бьют и кусают других детей, ломают и портят вещи. Такого драчливого ребенка сторонятся сверстники; воспитатели и учителя мечтают о том, как бы «этого ужасного, неуправляемого ребенка» перевести в другой садик или школу. Родители со всех сторон слышат жалобы на свое чадо. Для многих из них эта ситуация кажется безвыходной, и только на этом этапе некоторые обращаются за помощью к специалисту.

Родителям, желающим справиться с подобными трудностями или избежать их, важно принять тот факт, что ярость и злость – это совершенно нормальные, естественные чувства, более того, для развития ребенка они чрезвычайно важны. Проблема не в самом их существовании, а в том, как дети их выражают. А способ выражения агрессивных чувств формируется ближайшим окружением ребенка, в первую очередь – его семьей.

Специалисты по детской и семейной психологии уже давно обнаружили связь между характером семейного воспитания и агрессивностью детей. Ребенок не научится контролировать свою злость и будет использовать агрессивные способы поведения (драки, угрозы, оскорбления) во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, если:

⌘ Ребенок регулярно видит, как взрослые в его семье выясняют отношения с помощью ссор, драк, грубостей. В этом случае ребенок усваивает, что есть только один способ разрешения конфликтов – злиться и применять силу. Только так можно заставить другого сделать то, что тебе нужно. О том, что можно договариваться, искать компромиссы многие дети даже не подозревают.

⌘ Родители добиваются послушания от детей только с помощью наказаний и угроз. Дело в том, что взрослый, который бьет ребенка, подает ему личный пример того, как надо поступать, когда кто-то ведет себя неправильно. То есть дает ребенку понять, что насилие – лучший способ контролировать окружающих и ситуацию.

⌘ Родители терпимо относятся к агрессивным проявлениям ребенка. Например, маленький ребенок дерется или кусается, а его родители ведут себя так, словно ничего не происходит. Тогда ребенку очень трудно понять, что хорошо, а что плохо, и где же границы дозволенного.

⌘ Родители непредсказуемы и непоследовательны в своих действиях. Например, сегодня ребенку нельзя то, что можно было вчера, за один и тот же проступок его то наказывают, то поощряют. Или родители периодически наказывают ребенка не

потому, что он провинился, а потому, что попался «под горячую руку».

Кроме того, на уровень агрессивности ребенка влияют его врожденные особенности – темперамент и тип нервной системы. Дети с сильной нервной системой, попав в неблагоприятные условия, чаще становятся забияками и драчунами, а дети со слабой нервной системой – испуганными тихонями.

Что же необходимо делать родителям, чтобы ребенок научился владеть своими агрессивными чувствами?

Во-первых, реакция на злость ребенка должна быть ей соразмерна. Если ребенок вас ударил, не надо в полную силу давать ему сдачи. Следует остановить его (например, взяв за руки или за плечи) и сказать, что он причиняет вам боль. Например: «Стоп! Ты мне делаешь больно». Если он злится так сильно, что не может контролировать себя и не слышит вас, дайте ему возможность «выпустить пар»: побить подушки или покричать. Не ждите, что он моментально успокоится. Для того, чтобы совладать с таким сильным чувством необходимо какое-то время. В такой ситуации можно сказать что-то вроде: «Я подожду, пока ты успокоишься. И потом мы обсудим то, что произошло».

Не нужно драматизировать и преувеличивать последствия агрессивных поступков ребенка. Например, говорить: «Бабушка заболела, потому что ты злился».

Во-вторых, учите ребенка распознавать свои чувства и говорить о них. Например: «Ты сейчас злишься? Что тебя разозлило?» Если у ребенка есть возможность рассказать словами о том, что с ним сейчас происходит, то необходимость сообщать об этом с помощью кулаков, как правило, отпадает.

В-третьих, учите ребенка разным способам разрешения конфликтов. Если нельзя ударить братишку и отнять конструктор, которым он не хочет делиться, то что же можно сделать? А можно многое: попробовать договориться, установить очередность, обменяться игрушками, или погрузиться о том, что желаемое не всегда можно получить немедленно, или отвлечься на другую игру и так далее.

На самом деле рекомендаций и советов про то, как научить ребенка владеть собой – великое множество. Но ни один из этих советов не сработает, если родители не умеют обращаться с собственной злостью. Действительно, сможет ли мама, которая еще в период собственного детства крепко-накрепко усвоила, что злость – это очень и очень плохо, и что хорошие дети не злятся, разрешить своему ребенку быть злым? Ведь это же значит разрешить ему быть очень плохим. А плохих детей, как известно, не любят, и ото всюду гонят. И еще, как известно, если ребенок «плохой», то значит и родители у него «плохие» - не смогли воспитать его «нормальным человеком». И все таких родителей осуждают.

Или сможет ли мама, которую в детстве очень пугала неконтролируемая ярость собственных родителей, спокойно выдерживать злость своего ребенка? Вряд ли. Скорее всего, такая мама будет пугаться и теряться, и

скорее всего, ей будет трудно любить и принимать своего ребенка в тот момент, когда он злится.

Поэтому, лучшее, что могут родители сделать для того, чтобы научить детей контролировать свою злость – это принять свои собственные агрессивные переживания и научиться владеть ими.

Чувства бывают разные.

Абсолютное большинство родителей делят чувства на плохие и хорошие. И тому же учат своих детей. Например, радость и любовь – это хорошие чувства, а злость, страх или обида – однозначно, плохие. И от ребенка требуют хорошие чувства проявлять, а плохие – старательно прятать. А лучше – вообще никогда их не испытывать. То есть, никогда не бояться, не гневаться, не завидовать. Задача, непосильная даже взрослым. Много ли есть тридцати – сорока – пятидесятилетних людей, которые уже научились всегда и в любых ситуациях управлять своим раздражением, гневом, обидой, ревностью, печалью? Вряд ли. Скорее всего, эти чувства приходят не по их зову, а сами по себе. Да еще и в самый неподходящий момент. И если взрослые люди далеко не всегда могут контролировать себя, то как можно ожидать этого от ребенка? Ведь ему еще так мало лет и он еще не научился владеть своими эмоциями.

Хотя, конечно, дело не в возрасте. Просто эмоции чрезвычайно трудно поддаются какому бы то ни было контролю. Ими очень непросто управлять. Однако научиться этому все же можно. Секрет заключается в безусловном внутреннем принятии любых приходящих к нам эмоций и состояний. Дело в том, что измениться, исчезнуть, уйти может лишь то неприятное состояние, которое мы способны признать и принять, не оценивая его как хорошее или плохое. Если человек всеми силами пытается искоренить, скажем, свою агрессивность, она настигает его вновь и вновь. Но если признать, что у агрессии есть право на существование, такое же, как у любви, например, то тогда появится возможность научиться владеть ею.

Кто-то однажды сравнил неуправляемые стихийные эмоции с дикими зверями. А управляемые эмоции похожи на прирученных животных. Как приручают диких зверей? Терпением, выдержкой, любовью. И еще их подкармливают чем-нибудь вкусненьким. Осуждение, критика, злость по отношению к дикому зверю вряд ли приведут к успеху. Разве что еще к большему противостоянию.

Любой ребенок, как, впрочем, и взрослый, нуждается в одобрении и принятии. Тогда дикий зверек, живущий в его душе (злой зверек, упрямый, трусливый или ленивый), сможет постепенно уступить место доброму, смелому или трудолюбивому.

Одобрять – не значит хвалить ребенка за неблагоприятные поступки и все ему спускать с рук. Главное – принять и признать тот факт, что все его «негативные» эмоции имеют право на существование. Потому что за ними

кроется нечто большее, чем просто агрессия, лень или упрямство. Любое «негативное» состояние содержит в себе энергию и силу, необходимые ребенку в движении по жизни. И только принимая ребенка целиком со всем «плохим» и «хорошим», что в нем есть, можно помочь ему повзрослеть и научиться владеть собой.

Детские конфликты: разбираться или стоять в стороне?

Любому ребенку необходимо общение со сверстниками – с этим фактом не поспоришь. Даже самые тесные отношения с родителями не могут заменить игру с другими детьми. Уже к двум годам подрастающий малыш ждет от своих ровесников соучастия в играх. Беготня, веселые крики, раскованные движения – вот и все общение. До трех лет малыши способны только играть рядом или же драться, отбирая друг у друга игрушки и прочие «сокровища», осознанно поделиться которыми еще, увы, не могут.

Примерно с четырех лет дети уже способны играть вместе и каждому в этих играх отводится своя роль. Появляются конфликты (хотя они-то были всегда), и дети готовы их решать, чтобы продолжить игру. Однако, это не всегда им удается, и тогда их мамы задаются вопросом – как вести себя во время детских ссор? Вмешиваться или пустить все на самотек?

К мелким конфликтам детей надо относиться спокойно. Ссоры, как гласит известная пословица, нет лишь там, где один человек. Гулять только с родителями для ребенка не лучший вариант. Ему нужно учиться выстраивать отношения, общаться, заводить друзей. Дошкольный период – это возраст когда развивается умение жить в коллективе, приобретаются основные навыки общения, умение отвечать не кулаком, а словом, заслуживать доверие и уважение. Конфликты – это часть человеческого общения; опасаться скорее надо, если их никогда не бывает между детьми.

И все же, как себя вести? Не будешь вмешиваться – а вдруг поубивают друг друга? Вмешаешься – а вдруг сами не научатся решать свои проблемы?

Лучшей позицией, как ни странно, многие психологи считают невмешательство. И вот почему. Представьте ситуацию: вашего ребенка обидели, скажем, не дали игрушку. Он весь в слезах: так долго просил, а его просто оттолкнули. Вы подходите, и мягко объясняя другому малышу, что нехорошо жадничать, что надо делиться, уговариваете его сдаться. Итак, на стороне вашего ребенка двое, один из которых – взрослый. На стороне маленького «жадины» – только он один. У вас явный перевес. Как вы думаете, поступит бабушка этого «жадины»? Конечно, заступится за него. И вот в конфликт вовлечены уже четверо. Кого зовем следующего?

Если же бабушка «жадины» уже заняла позицию невмешательства, то и тут дети не в выигрыше. Ваш ребенок испытывает мстительное удовлетворение, ощущая за собой мамину силу, а его жадный друг – обиду и жажду мести.

Вмешательство взрослых в конфликты не дает детям возможности решить проблему самостоятельно, препятствует развитию умения находить компромисс.

Бесспорно, есть ситуации, где удержаться от вмешательства очень сложно. Например, когда дети дерутся, используя в качестве оружия все, что попадется под руку. Если вам приходится разнимать детей, то не ищите правого и виноватого. Ваша задача должна заключаться в том, чтобы не позволить детям причинить серьезного вреда друг другу. Дайте высказаться всем участникам конфликта, а не только тому, кого вы уже посчитали правым. Не вставайте на сторону одного ребенка: выясните, кто чего хочет, и помогите договориться. Как правило, в конфликтах виноваты оба: оба его начали, оба в нем участвовали, а значит, упрекать кого-то одного не имеет смысла.

Особенно важно не принимать ничью сторону, если ссорятся друг с другом братья/сестры. Когда родители одного из детей считают правым, а другого – виноватым, то этим они подготавливают почву для ревности, соперничества и обиды. А значит, и для нового конфликта между детьми. Во время скандала лучше просто развести детей по разным углам и объяснить, что вы разрешите им опять играть вместе, после того, как они успокоятся. Если конфликт случился из-за игрушки, то можно забрать ее, и сказать детям следующее: «Я отдам вам эту игрушку, когда вы придумаете, как ее поделить».

Ну и конечно, научить детей дружить можно только тогда, когда сами родители научатся договариваться друг с другом. Конфликты родителей на детских площадках не редкость. Интересно, что чаще всего они длятся гораздо дольше, чем «разборки» маленьких драчунов. Дети уже давно помирились и играют вместе, а их родители все продолжают выяснять, какой подход к воспитанию правильнее, чей ребенок лучше, и кто же все-таки был виноват в их ссоре.