

Как помочь ребенку справиться с агрессией?

Обычно взрослые призывают детей вообще никогда не злиться или никак не выражать своих переживаний. Но злость – это физиологический механизм, запускающийся автоматически в неудовлетворяющей ситуации. У злости есть положительная функция. Злость может помочь нам достигать каких-то целей, достигать успеха, так как она дает энергию и силы преодолевать трудные ситуации. Злость может помочь нам защищать себя от опасности, в ситуации, когда нам кто-то угрожает. Ситуативные проявления ребенком злости нормальны и не опасны (когда что-то не получается, когда не дают то, что он хочет, когда дразнят). Заставить себя или другого никогда не испытывать злость мы не можем. Если ребенку запрещают злиться, то всякий раз, когда он испытывает гнев, он думает, что с ним что-то не так, начинает стыдиться себя и из-за этого еще больше злится на себя.

НО: если вовремя не научить ребенка справляться со злостью, то она будет копиться и станет устойчивой формой поведения (станет привычной).

Выход: научить ребенка справляться со своими эмоциями, научить ребенка безопасным и конструктивным способам выражения злости.

Причин накопления злости может быть несколько:

- особенности Центральной нервной системы (возбудимый тип нервной системы);
- как симптом неврологических нарушений, психических заболеваний (в данном случае необходима консультация специалистов);
- проявление агрессии в семье, психологическое давление. При оказываемом психологическом давлении ребенок не может ответить взрослому и держит злость в себе, «выпуская пар» на одноклассниках, тех, кто слабее или не может ему ответить. Если ребенка часто ругают, унижают, подавляют он учится этому и перенесет данную модель поведения на его общение с окружающими.
- атмосфера в семье. Если при ребенке часто ругаются, выясняют отношений, гневно обсуждают проблемы, критикуют и осуждают кого-либо,

во-первых, ребенок будет постоянно находиться в тревожном состоянии, не будет чувствовать себя безопасно в семье, во-вторых, будет «впитывать» данную форму отношений и вести себя так же.

- особенности семейного воспитания, стиль детско-родительских отношений. Авторитарный стиль воспитания в семье, основанный на подавлении, принуждении, унижении ребенка, при котором не обращают внимания на желания и потребности ребенка, также способствует накоплению агрессии внутри;

- перенасыщение среды. Сцены агрессии, насилия с экрана телевизора, в интернете становятся примером. Когда ребенок слишком часто видит жестокость, он становится нечувствительным к боли и страданиям, это защитная реакция психики и, в последствие, и сам может совершать подобное.

- эмоциональные стрессы, переживания.

Агрессивные дети часто сами насторожены и тревожны, им кажется, что весь мир хочет их обидеть. Часто девиантное поведение – это попытка обратить на себя внимание, сигнал того, что ребенку нужна помощь взрослых.

Запретить ребенку злиться мы не можем, но можем научить его справляться со своими отрицательными эмоциями: покричать, побить подушку, потопать ногами, занятия спортом, сходить в бассейн, поиграть в подвижную игру, послушать приятную музыку, принять расслабляющую ванну, убратся дома. То есть, направить эту энергию в полезное русло либо научить переключаться, расслабляться. Можно попросить ребенка нарисовать свою злость (например, в виде вулкана), затем смять листок и выбросить его. Также полезно вести «дневник чувств», куда можно прописать свои чувства. **Когда мы проговариваем либо прописываем свои чувства, «выплескиваем» их наружу, не копим в себе, уже становится гораздо легче.**

Как научить ребенка проговаривать свои чувства.

1 этап: озвучить состояние ребенка (можно сказать: «по-моему, ты злишься на что-то или на кого-то», «я вижу, что ты злишься на меня из-за...»).

Если взрослые называют чувства, то ребенок учится их распознавать. Кроме того, это позволяет ребенку не чувствовать себя плохим, когда с ним происходит то, что родителю не нравится. И тогда появляется выбор: можно выразить переживаемое разными способами. Если ребенок продолжает скрывать свои переживания, значит опасается, что его осудят. Дайте ребенку понять, что вы не будете его ругать, что испытывать чувства – это нормально («Я вижу, что с тобой что-то происходит и хочу помочь»).

2 этап: присоединение к чувствам ребенка. На этих этапах не нужно спешить и давать советы. Совет может дать ребенку понять, что от него хотят отделаться, что его не слышат. Присоединившись к чувствам ребенка, мы помогаем ему от них освободиться, успокоиться и подготовиться к конструктивному обсуждению. Внимание, активное слушание, искренний интерес к ребенку показывает ему, что вы действительно готовы выслушать и помочь, что он вам нужен и важен. С другой стороны, это позволяет расширить представления ребенка о том, что конкретно задето и стало причиной гнева. Дайте ребенку выплеснуть свои чувства.

3 этап: обсудить случившееся, выявить МОТИВЫ поведения. После того, как ребенок выразил свои чувства, можно уже спокойно обсудить, что на самом деле задевает ребенка. Обычно за такими сильными эмоциями стоят переживания, связанные с собственной неуверенностью, желание быть лидером, завоевать уважение, получить желаемое и т.д. Выявив истинные мотивы, можно найти другие способы их удовлетворения.

4 этап: помощь ребенку выразить гнев адекватным способом. Некоторые доступные способы описаны выше. Однако, осознание и проговаривание своих чувств уже помогает освободиться от них. Осознание мотива поведения может помочь найти способ удовлетворения потребности и избавиться от злости.

Стоит добавить, что конструктивное обсуждение ситуации возможно только после того, как ребенок выговорился, выплеснул свои чувства и освободился от них.

Если следовать этим этапам, ребенок научится понимать, что с ним происходит, и сможет объяснить это другим. Научится проживать свои чувства и анализировать свои реакции.

Признаки того, что у вас с ребенком хорошие отношения.

- Когда ребенок выражает свои эмоции и чувства в присутствии родителей (поощряйте его делиться с вами своими чувствами).
- Когда ребенок приходит к вам, когда ему больно или он столкнулся с проблемой (дайте ему понять, что он всегда может обратиться к вам за помощью и будет услышан и понят).
- Когда ребенок может рассказать вам о своих мыслях и чувствах, поделиться чем-то, не боясь вашей реакции (дайте ему понять, что он может обратиться к вам с любым вопросом).
- Когда родители не стыдят ребенка и не навешивают на него ярлыки (не переходить на личность ребенка, ругать за поступок, разделяйте личность и поступок. Ребенка мы любим таким, какой он есть).
- Когда родители поощряют инициативу, отстаивание собственных интересов и реализацию талантов.
- Когда есть четкие и понятные границы допустимого поведения ребенка.
- Когда вы восстанавливаете отношения с ребенком после конфликта (честно и искренне).