

Как научить ребенка регулировать свой гнев

Разработала: Лысенко Н.А.

Рождаясь, ребенок имеет лишь два способа реагирования - это удовольствие и неудовольствие.

Когда ребенок сыт, у него ничего не болит, пеленки сухие - тогда он испытывает положительные эмоции, которые проявляются в виде улыбки, довольного гуления, спокойного и безмятежного сна.

Если же ребенок испытывает по какой-либо причине дискомфорт, то он свое недовольство проявляет плачем, криком, брыканием. С возрастом ребенок начинает проявлять свои протестные реакции в виде деструктивных действий, направленных на других людей (обидчиков) или ценные для них вещи. Те же люди, которые не научились контролировать свои агрессивные импульсы, испытывают сложности при общении с людьми. В более тяжелых случаях, когда агрессивное поведение становится противоправным, такие люди подвергаются уголовному наказанию и изолируются от общества в места не столь отдаленные.

Здесь важно сделать акцент на том, что взрослым ни в коем случае нельзя подавлять гнев в своих детях, так как это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство.

Родителям важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда. Для этого необходимо, в первую очередь, разобраться с основными причинами агрессивного поведения.

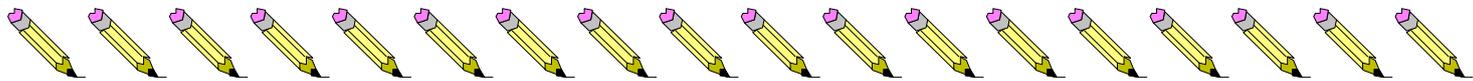
Можно выделить три основных источника деструктивного поведения:

- 1. чувства страха, недоверия к окружающему миру, угрожающие безопасности ребенка;*
- 2. столкновение ребенка с невыполнением его желаний, запретами на удовлетворение определенных потребностей;*
- 3. отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.*

К первому году жизни у ребенка формируется либо базовое чувства доверия к окружающему миру и людям, ощущение безопасности, либо недоверия, страха и тревоги.

На формирования отношения к миру влияет много причин.

В первую очередь, это душевное состояние матери в период беременности и после родов. Представим простой пример: ребенок появляется на свет в тот момент, когда его мать переживает личную драму, находится в тревоге за свое, а, следовательно, и его будущее, испытывает отчаяние и тоску.



Малыш, для которого еще нет разделения на я и не-я, наполняется теми же чувствами, и его первый опыт взаимодействия с окружающим говорит ему о том, что здесь не так уж безопасно, здесь много боли и непредсказуемости, любой может нанести вред.

В будущем это перерастает в недоверие ко всем и ко всему, для него теперь любое проявление извне может означать нападение. Страх и тревога, которые ребенок испытывает при контакте с другими, ведут к тому, что любой сигнал истолковывается им как осуществление его самых худших опасений. Агрессивные вспышки у таких детей выглядят очень неожиданными и непонятными.

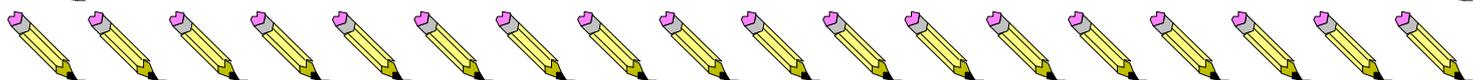
Также на формирование отношения к миру оказывает влияние проявление родителями безусловной любви к своему ребенку, либо отсутствие таковой. Если родители проявляли искреннюю любовь к своему малышу в любой ситуации, если ребенок понимал, что, не смотря ни на что, его любят, то у него возникало чувство доверия к окружающим.

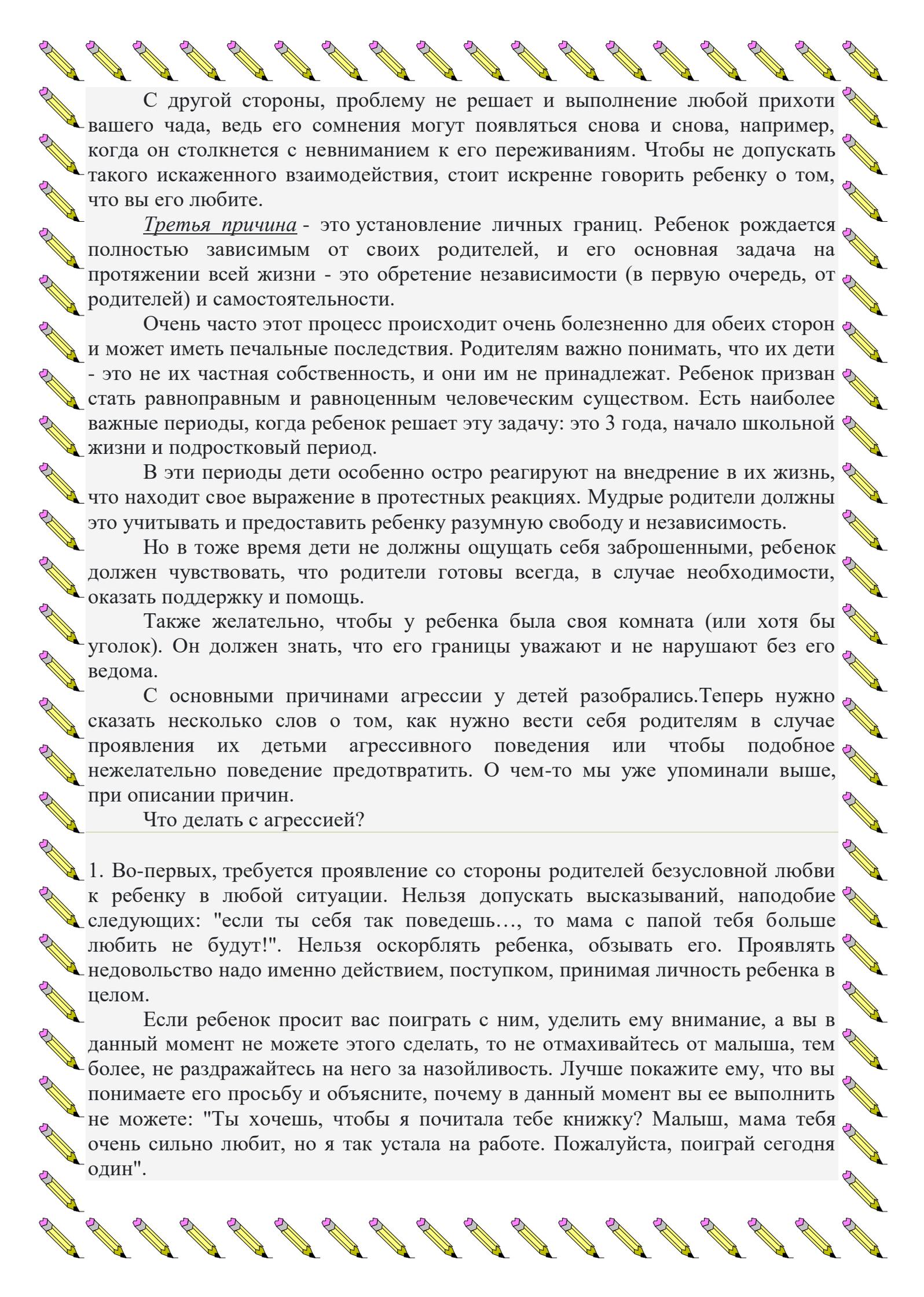
Если же ребенок убеждается в том, что его не любят, или даже ненавидят, то он решает, что хуже уже и быть не может и поэтому становится способным на все. Ему не нужно переживать, что он может потерять объект любви. Зачем ему тот, кто его не любит? Он может ожесточиться, может начать мстить. На этом построены многие триллеры о маньяках-убийцах, где, копаясь в его прошлом, обнаруживают забитого, презираемого, униженного ребенка.

Травмирующее влияние на психику детей оказывают также ссоры взрослых между собой. Когда папа и мама изо дня в день ссорятся, у малыша возникает ощущение приближающейся катастрофы. Несмотря на то, что в семье стараются избегать открытых скандалов, и ссоры происходят "за закрытой дверью", маленький человечек все равно чувствует напряженную атмосферу. И это неудивительно, ведь окружающие малыша взрослые - это его мир, единый и неделимый, такой же, каким был мамин уютный животик. Поэтому любая конфликтная ситуация воспринимается ребенком как угроза для него самого.

Вторая причина агрессивности связана с тем, что взрослые вынуждены в некоторых ситуациях запрещать ребенку вести себя определенным образом или с тем, что не всегда родители могут или хотят удовлетворять бесконечные желания своих детей. Здесь родителям важно учитывать два момента. Во-первых, они должны научиться грамотно устанавливать запреты и, в случае необходимости, применять наказания. И, во-вторых, важно помнить, что главной потребностью любого ребенка является необходимость чувствовать, что его любят и ценят.

Если ребенок начинает испытывать сомнения по этому поводу, то он будет стараться всячески подкрепить свое чувство ненужности. Поэтому постоянное нытье детей купить им что-нибудь часто является провокацией с их стороны. При этом отказ в желаемом ребенок сразу же трактует так, что его никто не любит, и он никому не нужен. При этом он, конечно, страшно злится. Ведь ребенок любит искренне и не желает допускать, что его любовь безответная.





С другой стороны, проблему не решает и выполнение любой прихоти вашего чада, ведь его сомнения могут появляться снова и снова, например, когда он столкнется с невниманием к его переживаниям. Чтобы не допускать такого искаженного взаимодействия, стоит искренне говорить ребенку о том, что вы его любите.

Третья причина - это установление личных границ. Ребенок рождается полностью зависимым от своих родителей, и его основная задача на протяжении всей жизни - это обретение независимости (в первую очередь, от родителей) и самостоятельности.

Очень часто этот процесс происходит очень болезненно для обеих сторон и может иметь печальные последствия. Родителям важно понимать, что их дети - это не их частная собственность, и они им не принадлежат. Ребенок призван стать равноправным и равноценным человеческим существом. Есть наиболее важные периоды, когда ребенок решает эту задачу: это 3 года, начало школьной жизни и подростковый период.

В эти периоды дети особенно остро реагируют на внедрение в их жизнь, что находит свое выражение в протестных реакциях. Мудрые родители должны это учитывать и предоставить ребенку разумную свободу и независимость.

Но в тоже время дети не должны ощущать себя заброшенными, ребенок должен чувствовать, что родители готовы всегда, в случае необходимости, оказать поддержку и помощь.

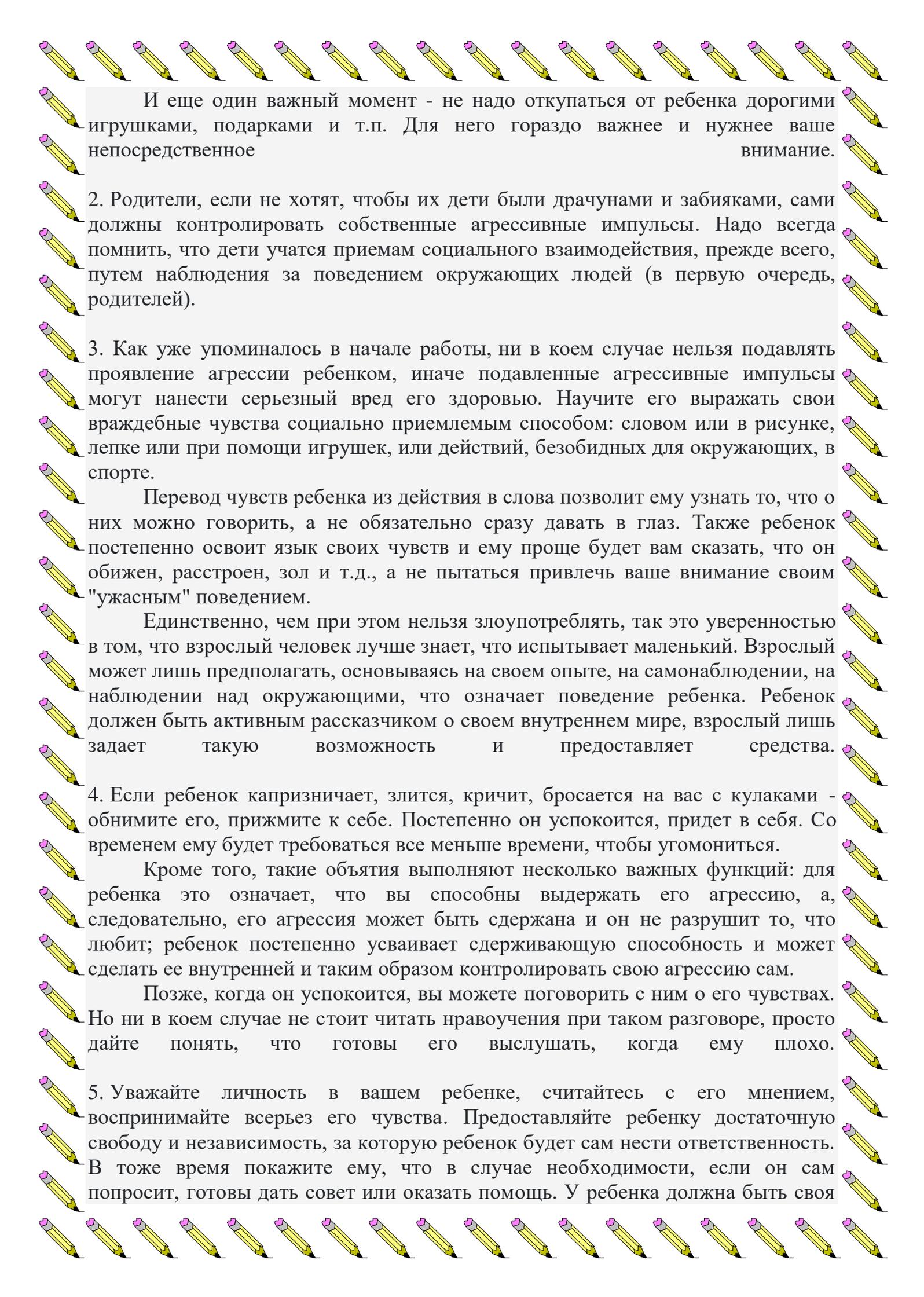
Также желательно, чтобы у ребенка была своя комната (или хотя бы уголок). Он должен знать, что его границы уважают и не нарушают без его ведома.

С основными причинами агрессии у детей разобрались. Теперь нужно сказать несколько слов о том, как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное нежелательно поведение предотвратить. О чем-то мы уже упоминали выше, при описании причин.

Что делать с агрессией?

1. Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: "если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!". Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом.

Если ребенок просит вас поиграть с ним, уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь от малыша, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Лучше покажите ему, что вы понимаете его просьбу и объясните, почему в данный момент вы ее выполнить не можете: "Ты хочешь, чтобы я почитала тебе книжку? Малыш, мама тебя очень сильно любит, но я так устала на работе. Пожалуйста, поиграй сегодня один".



И еще один важный момент - не надо откупаться от ребенка дорогими игрушками, подарками и т.п. Для него гораздо важнее и нужнее ваше непосредственное внимание.

2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей).

3. Как уже упоминалось в начале работы, ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.

Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать то, что о них можно говорить, а не обязательно сразу давать в глаз. Также ребенок постепенно освоит язык своих чувств и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь ваше внимание своим "ужасным" поведением.

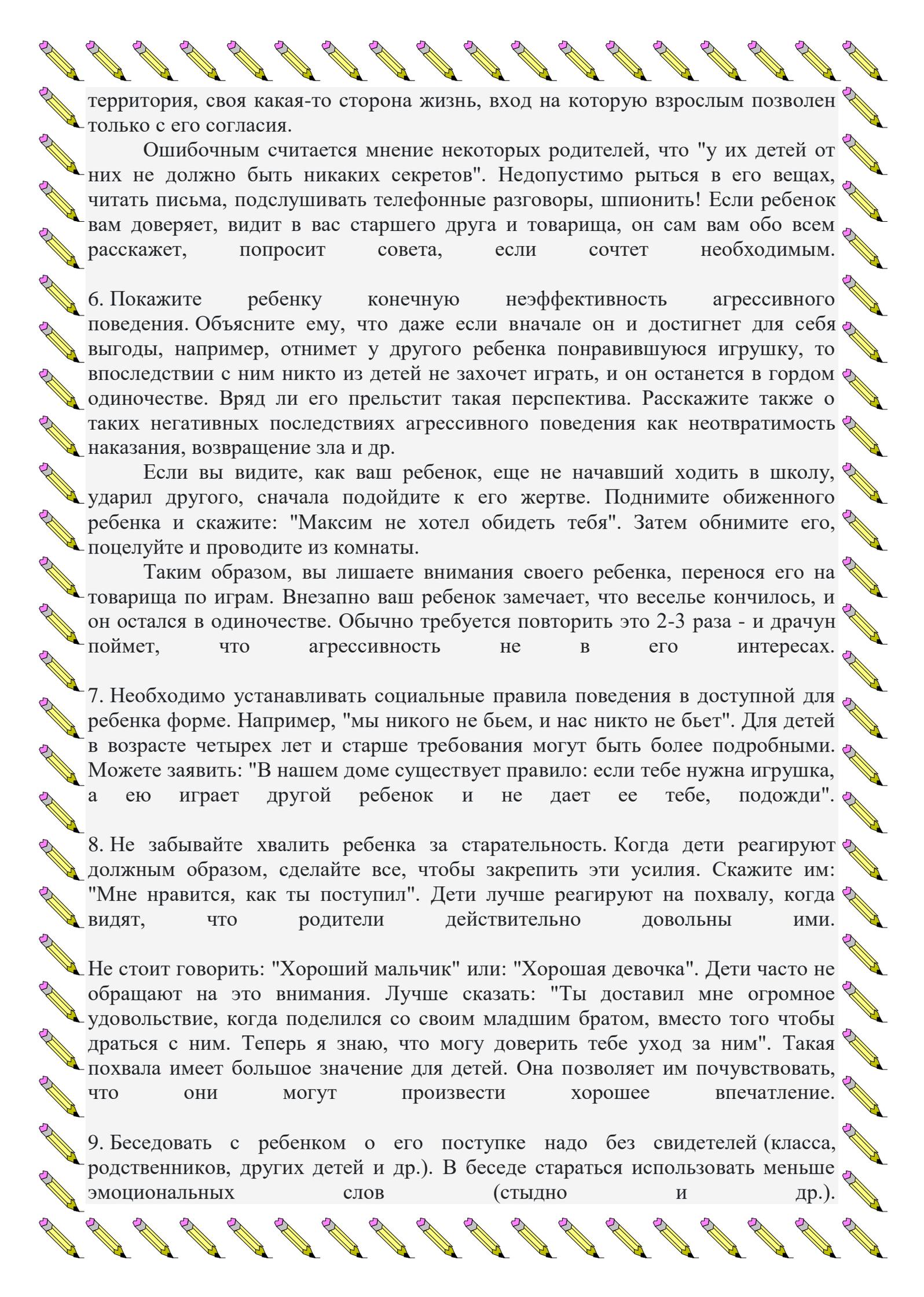
Единственно, чем при этом нельзя злоупотреблять, так это уверенностью в том, что взрослый человек лучше знает, что испытывает маленький. Взрослый может лишь предполагать, основываясь на своем опыте, на самонаблюдении, на наблюдении над окружающими, что означает поведение ребенка. Ребенок должен быть активным рассказчиком о своем внутреннем мире, взрослый лишь задает такую возможность и предоставляет средства.

4. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы утомиться.

Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны выдержать его агрессию, а, следовательно, его агрессия может быть сдержана и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам.

Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто дайте понять, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

5. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь. У ребенка должна быть своя



территория, своя какая-то сторона жизнь, вход на которую взрослым позволен только с его согласия.

Ошибочным считается мнение некоторых родителей, что "у их детей от них не должно быть никаких секретов". Недопустимо рыться в его вещах, читать письма, подслушивать телефонные разговоры, шпионить! Если ребенок вам доверяет, видит в вас старшего друга и товарища, он сам вам обо всем расскажет, попросит совета, если сочтет необходимым.

6. Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если вначале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли его прельстит такая перспектива. Расскажите также о таких негативных последствиях агрессивного поведения как неотвратимость наказания, возвращение зла и др.

Если вы видите, как ваш ребенок, еще не начавший ходить в школу, ударил другого, сначала подойдите к его жертве. Поднимите обиженного ребенка и скажите: "Максим не хотел обидеть тебя". Затем обнимите его, поцелуйте и проводите из комнаты.

Таким образом, вы лишаете внимания своего ребенка, перенося его на товарища по играм. Внезапно ваш ребенок замечает, что веселье кончилось, и он остался в одиночестве. Обычно требуется повторить это 2-3 раза - и драчун поймет, что агрессивность не в его интересах.

7. Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например, "мы никого не бьем, и нас никто не бьет". Для детей в возрасте четырех лет и старше требования могут быть более подробными. Можете заявить: "В нашем доме существует правило: если тебе нужна игрушка, а ею играет другой ребенок и не дает ее тебе, подожди".

8. Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: "Мне нравится, как ты поступил". Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

Не стоит говорить: "Хороший мальчик" или: "Хорошая девочка". Дети часто не обращают на это внимания. Лучше сказать: "Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу доверить тебе уход за ним". Такая похвала имеет большое значение для детей. Она позволяет им почувствовать, что они могут произвести хорошее впечатление.

9. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).

10. Надо исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.

11. В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии. Когда маленький ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним рассказ, в котором этот ребенок будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Поговорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен, не нервничает. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.

12. Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную "сердитую подушку" для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

В заключение отметим, что родителям важно помнить следующее: агрессия - это не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводя к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача родителей - научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

