

«Агрессия: природа, проявления, эффективные стратегии поведения»

Каждый родитель сталкивается с яростными проявлениями детских эмоций и, зачастую, оказывается не готов справиться с этой лавиной чувств. Отчасти, это проявления незрелости нервной системы, которая, окончательно созревает только к 10-12 годам. До этого возраста ребенок еще только учится владеть собой и управлять нахлынувшими на него эмоциями.

Эмоции – это мгновенная реакция на раздражитель. Эмоция возникает в ответ на слово или поступок независимо от желания человека или окружающих людей.

Выделяют семь базовых эмоций: страх, интерес, радость, печаль, злость, отвращение и удивление.

Эти эмоции лежат в основе всех человеческих чувств и переживаний и являются врожденными.

Злость, гнев, ярость – эти эмоции и чувства возникают в ответ на ограничения, с которыми сталкивается ребенок, и помогают ему устранить или разрушить препятствия на пути к получению удовольствия или удовлетворению своих потребностей.

Агрессия – активное выражение злости, гнева и ярости. Агрессия может быть физической (действия) и вербальной (словесная), направленной во вне и на себя (аутоагрессия)

Родителям важно понимать, что пока ребенок растет и учится взаимодействовать с этим миром, они его главные помощники и учителя.

И вот каковы родительские задачи:

- Принять как данность этот этап эмоционального развития ребенка. Осознать то, что ребенок, как и любой человек, имеет право испытывать негативные эмоции, в том числе гнев и злость, но в отличие от взрослого, способен выражать их доступными его возрасту и развитию способами;

- Помочь ребенку осознать, что происходит с ним в эти моменты, открыть доступ к его чувствам: «Я вижу, что ты сейчас сердишься», «Я понимаю, что ты сейчас злишься».
- Показать и сказать, что вы понимаете и принимаете ребенка такого, какой он есть, даже в моменты, когда он не может справиться со своими чувствами: «Ты злишься на меня потому, что произошло ... Я тоже злилась, когда была маленькой, и меня укладывали спать».
- Научить ребенка социально-приемлемым способам выражения гнева (см. приложение).
- Научить ребенка понимать свои и чужие эмоции и чувства, развивать способность к сочувствию и сопереживанию другим людям и животным: «Ваня, как ты думаешь, что чувствует сейчас Оля, когда ты ее толкнул?» «Оле сейчас очень грустно, больно и обидно, ей хочется, чтобы ее пожалели».

Очень вредно, когда родители навешивают ярлыки на агрессивного ребенка: злой, забияка, драчун, вредина и др. Это только закрепляет агрессивное поведение и действует как внушение.

Причины детской агрессии.

Основные и наиболее распространенные причины агрессии – это плохое самочувствие ребенка или психологическая фрустрация.

Что такое фрустрация? Это психологическое состояние. Она проявляется раздражением и злостью, когда что-то пошло не так.

Частными случаями причин агрессивного поведения ребенка могут быть:

1. Ребенок устал, болен или напуган.
2. Ребенок чувствует дефицит внимания со стороны родителей, ребенка не понимают и не удовлетворяют потребности.
3. Агрессия как ответ на полученную обиду или унижение. нарушение личного пространства (когда у ребенка отбирают важные

для него вещи, прерывают увлекательное занятие или игру, ломают постройки);

4. Когда ребенку довелось пережить травматическое событие: горе, нападение, потерю стабильности, сильный страх, стресс, переезд.

Часто дети сердятся, когда не чувствуют достаточность родительской любви. Один из типичных примеров эмоциональных реакций - это вспышки гнева или истерики после детского сада, после пребывания у бабушки или в гостях, когда малыш долго не видел маму. Казалось бы, вспышка гнева возникает на ровном месте, а на самом деле причина в том, что ребенок соскучился.

Нередко можно наблюдать детские вспышки гнева после школы: когда ребенок провел целый день в школе, где он подвергался оцениванию, и придя домой, его снова спрашивают про оценки и про успехи. В этот момент нужно не гнев гасить, а давать ребенку ощущение, что он любим, что все в порядке, вы рядом.

На сегодняшний день, пожалуй, уже не вызывает сомнения, что между **строгостью наказания** и уровнем агрессивности детей существует положительная зависимость. Эта зависимость, как оказалось, распространяется и на случаи, когда наказание является реакцией родителей на агрессивное поведение ребенка, то есть используется в качестве воспитательной меры, направленной на снижение агрессивности и формирование неагрессивного поведения ребенка.

Важно помнить, что главное в любой "кризисный" момент - это состояние мамы. То, как чувствует себя мама, определяет самочувствие и реакцию ребёнка.

Детские психологи предлагают мамам несколько вариантов того, как можно сопротивляться заражению эмоциями ребенка, поскольку это самая распространенная реакция взрослых в ответ на эмоциональную вспышку ребенка.

Один из способов не заразиться гневом ребенка — помещение этой вспышки в конкретный временной контекст.

Можно сказать себе, что это всего лишь вспышка, она пройдет, мы не перестанем быть хорошей семьей... это всего лишь — эпизод в нашей жизни.

Очень важно проводить с ребенком время наедине. Это 15-30 минут, когда вы полностью принадлежите ребенку. Вы не отвлекаетесь на посторонние дела и делаете то, что хочет малыш. Именно в такие моменты налаживается эмоциональный контакт, которого так не хватает детям. И именно такие моменты являются лучшей профилактикой любого деструктивного поведения ребенка.

Методы и способы, которые помогают ребенку выразить свой гнев социально-приемлемым способом.

1. Сжать кулачки и потрясти ими.
2. Топать ножками.
3. Рычать как тигрёнок.
4. Энергично скомкать лист бумаги, комок бросать на пол или об стену.
5. Энергично разорвать лист бумаги на мелкие кусочки и подбросить, сделав «снег» или «салют».
6. Устраивать подушечный бой (1 раз в неделю обязательно!)
7. «Выбивать пыль» из подушки двумя руками, либо каким-то предметом (надувным молотком).
8. Пинать подушку ногами друг другу.
9. Поколотить диван или кресло кулаком, либо тапком или любым другим подходящим предметом.
10. Налить в ванную воды, запустить туда пластмассовые игрушки и бомбить их мячом.
11. Покидать мяч, мягкие игрушки, подушку об стену.
12. Повесить грушу, которую можно бить и толкать.
13. Нарисуйте ребёнку (или сам) того, на кого злится. Рисунок можно порвать, скомкать и попрыгать на нём, разрезать ножницами, дорисовать на нём что-то веселое, зачирикать.
14. Поругайтесь названиями овощей (фруктов): «Ах ты, кислый виноград!», «Ах ты, тухлый кабачок!»
15. Поругайтесь аброй-катаброй

16. Поищите у ребёнка «жучка-злюку» (это способ отвлечь ребёнка и переключить его внимание).

17. Научите ребёнка выпускать свои чувства и говорить неприличные слова (если с этим есть проблема) в специальный мешочек, банку для злости.

18. Посоветуйте ребёнку пробежать несколько кругов вокруг дома (летом на даче).

Источник: <http://ipsyholog.ru/>

Приложение 2

Как справиться с детской истерикой: подсказки родителям

- Называть чувства: «Ты зол. Ты обижен. Тебе грустно».
- Смещать фокус внимания: «Это маленькая проблема, средняя или большая?»

Всего один вопрос очень поможет показать, что есть вещи, которые легко исправить, и не стоит из-за них сильно переживать.

- Задавать вопросы: «Расскажи как ты сердишься?» - Этот вопрос дает ребенку возможность выразить свои чувства в физической форме, а значит выпустить их.
- Показывать ценность детских желаний: «Если бы я могла прямо сейчас заколдовать суп, мы бы с тобой гуляли еще и еще, но у меня нет волшебной палочки, придется идти домой его варить. А как думаешь, у кого есть волшебные палочки?» Малыш отвлекается и идет домой.

- Использовать аллегории, образное мышление: «На что похожа твоя злость?», «Похожа твоя злость на ураган? Нееет? Может на маленькую птичку, которая пищит? Нееет? А может на дракооона?! Трехголового!»
- Попросить ребенка кричать как можно громче: «По-моему, ты не всю обидку показываешь. Давай всю! Давай-ка громче покричим, как мы, на самом деле не довольны?»
- Отвлечь знакомыми стихами. Некоторые детки очень любят показать, как много они помнят наизусть, и не упускают момента «показать себя». Да и ритмичность стихотворений тоже часто играет на пользу.
- Использовать пальчиковые игры типа «Сорока-белобока кашу варила...» Во-первых, акцент на ручках (малыш концентрируется на телесных ощущениях), во-вторых, любовь детей к историям.
- Просто позволить истерике быть, если у родителя сейчас нет ресурса. Можно просто оставаться рядом, ничего не говорить, и дать ребенку время. Работает на все возраста.