

Комплект

«Детская агрессия»

как помочь проживать, а не подавлять



ВНИМАНИЕ!

Материалы предназначены исключительно для личного пользования!

Пересылка другим или публикация в сети интернет или продажа
данного материала запрещены!

Фото и текст принадлежат их авторам.

ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ

Памятка для родителей

ОТКУДА БЕРЕТСЯ АГРЕССИЯ

В каждом человеке от природы есть агрессия. Это своеобразный защитный механизм, реакция на раздражение. Когда возникает опасная ситуация — например, кто-то отобрал игрушку или дал лопаткой по голове, ребенок защищается от нападения. Но иногда агрессивным становится фоновое поведение — ребенок нападает сам, акцентируется на плохих героях в сказках, говорит обидные слова. Это не значит, что он вдруг стал плохим. Это значит, что есть раздражитель, который постоянно приводит его агрессию в активную фазу.

И прежде всего, родители должны понять, что стало причиной агрессии:

- Обстановка в семье.

Если папа и мама ругаются и спорят, ребенок принимает это на свой счет. Как мыслит ребенок: «Они ругаются, значит, я плохой».

- Физическое и моральное наказание, унижение, психологический отказ от ребенка.

Например, в надежде ускорить действия ребенка мамы часто говорят: «Я сейчас уйду, а ты останешься». Страх разлучения с мамой — самый страшный для ребенка. Если она пользуется такими приемами, малыш находится в постоянном стрессе.

- Неблагоприятная обстановка в детском саду или в школе.

В группе есть дети-агрессоры, которые провоцируют малыша на постоянную защиту или воспитатели пользуются угрозами для достижения своих целей.

- Непринятие чувств ребенка, запреты выражать грусть, обиду, горечь. Ребенку говорят: «Фу, какая ты некрасивая, когда плачешь!» или «Не реви,

ты же мальчик!». Если эмоции не прорабатываются, они накапливаются и выливаются в агрессивное поведение.

- Повышенная тревожность малыша.

Если мама сама находится в постоянном стрессе или чрезмерно опекает малыша: «Не лезь на горку, это опасно!» или «Не ходи туда, упадешь!». Мир начинает казаться малышу опасным и он защищается от него.

КАК ВЫГЛЯДИТ ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ?

Агрессия у ребенка выражается по-разному:

- он дерется
- кусается
- бьет родителей
- говорит обидные или грубые слова
- причиняет боль себе — бьется об пол головой, кусает себя, царапает
- он не идет на компромисс с друзьями, ни в чем никому не уступает
- он любит отрицательных героев (Кащея, Бабу-Ягу), старается им подражать, не замечает положительных героев

МИФЫ О ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

Детская агрессия – одна из самых волнительных и в то же время практически табуированных тем среди родителей. Табуированных – потому что проявления агрессии ребенком зачастую вызывает у родителя тревогу, стыд, вину, мысли о том, что он не справляется со своей родительской ролью. Весь этот клубок негативных переживаний и трудности открытого обсуждения уязвимой темы приводят к господству мифов различной степени вредоносности.

Вот самые распространенные из них:

1. Агрессивное поведение = злой ребенок

Очень часто, если ребенок демонстрирует агрессивное поведение, взрослые начинают идентифицировать его с этим поведением. Следуют выводы о дурной наследственности ("весь в дедушку"), о плохом характере ("вот такой он у нас упрямый/вредный/злюка"), о намеренности агрессивного поведения ("все специально делает назло").

Но дело в том, что ребенок не выбирает, реагировать ему агрессивно на те или иные события, или спокойно.

Если бы он мог, он наверняка выбрал бы реагировать спокойнее. Но по той или иной причине с ним случились сильные чувства и понесли его. И пройдет еще много времени, прежде чем мозг созреет до того, чтобы ребенок был у руля своего поведения.

Совершенно точно не стоит ждать этого от дошкольников! Если перестать видеть за агрессивным поведением злые намерения, это откроет возможность распознавать истинные причины, побуждающие ребенка нападать и, соответственно, возможность помочь ему справляться с ними.

2. Агрессия – признак возрастных кризисов, это надо просто перетерпеть.

Доля правды в этом мифе все же есть. Действительно, во время возрастных кризисов поведение ребенка может ухудшаться, он может демонстрировать больше противления родительской воле, иногда делать это агрессивно.

Но это не повод "зажмуриться и перетерпеть" – ведь так же, как и вне кризисов (и так же, как у нас, взрослых), за агрессивным поведением стоят сильные эмоции и неудовлетворенные потребности.

Это стоит учитывать и стремиться понять, независимо от того, есть у ребенка возрастной кризис или нет. И в любом случае не стоит оставлять ребенка наедине с его чувствами, потому что это не столько его вина, сколько его беда.

3. Надо с раннего возраста учить детей контролировать агрессию.

Контроль над эмоциями – это одна из последних ступеней эмоционального развития человека. Чтобы до нее добраться, надо пройти такие этапы, как проживание каждой эмоции по отдельности, знакомство с многообразием ее выражения, умение заметить, понять, назвать эту эмоцию, и, наконец, способность к смешиванию чувств.

Лишь тогда контроль над эмоциями будет гармоничным уравновешиванием, а не подавлением, которое рано или поздно даст о себе знать побочными эффектами.

Способность эта, при условиях благополучного прохождения предыдущих этапов, появляется у ребенка не ранее 5-7 лет. А в случае сильных эмоций даже взрослый зачастую теряет контроль! Тем временем некоторые взрослые призывают своих малышей к контролю агрессивных импульсов уже при первых стычках в песочнице.

4. Агрессивные игры – это плохо.

Детская агрессия вызывает в родителях много тревожных мыслей: "А вдруг если сейчас упущу, то потом не справлюсь? А вдруг почувствует мою слабость? А вдруг вырастет маньяком?" Как следствие, любые агрессивные проявления воспринимаются как нежелательное, потенциально опасное поведение.

Однако способность к агрессии заложена в нас самой природой и имеет вполне определенный смысл – снятие напряжения в том случае, если мы не можем изменить ситуацию и пока не готовы ее принять. Также агрессия служит нам защитой (поэтому самые агрессивные дети – те, которые меньше остальных чувствуют себя в безопасности).

У детей обязательно должна быть возможность выражать агрессию хоть как-то, иначе им некуда будет деть напряжение, которое неизбежно накапливается от того, что не все идет так, как им бы хотелось.

Игра – это наиболее безопасный вариант. Если ребенок бросает на пол плюшевого мишку, это вовсе не означает, что завтра он точно также пойдет и толкнет младшего брата. Более того, если вы ему покажете, что принимаете его в этих эмоциях и сочувствуете – такая ситуация возникнет с меньшей вероятностью, чем если вы его осудите.

5. Если отзеркалить агрессивное поведение, ребенок поймет, что это плохо.

Этот прием работы с агрессией опирается на практически не развитую у ребенка способность к эмпатии ("Раз мне неприятно, то и другому в подобной ситуации будет неприятно"). Более того, даже при наличии оной, вряд ли агрессия в ответ на агрессию заставит человека одуматься и успокоиться.

Просто представьте себя на месте ребенка в подобной ситуации. Скорее всего, вы почувствуете обиду и то, что вам не на кого опереться, то есть потерю доверия. А может, разозлитесь еще больше. А может, просто испугаетесь. В любом случае легче вам от такого ответа не станет. А разве не поддержку мы хотим дать своим детям в первую очередь?

Итак, агрессия у детей (как впрочем и у взрослых) – это нечто, что случается против их воли, это выражение накопившегося напряжения от того, что что-то пошло не так.

Агрессия – это естественное явление, никак не связанное с дурной наследственностью и злыми намерениями. Отличие ребенка от взрослого заключается в том, что он в силу возраста еще не успел пройти все этапы эмоционального развития, в результате которых появляется способность уравновешивать свои агрессивные импульсы.

Соответственно, лучшее, что мы можем сделать для ребенка, который охвачен агрессией – помочь ему это пережить, мягко, не возводя баррикад между собой и ребенком (без осуждения), показывая сочувствие и при этом

обозначая границы дозволенного (и, возможно, предлагая альтернативные пути).

А вот чего однозначно делать не стоит:

Бояться агрессии. Ребенок чувствует этот страх и для него это значит, что взрослый не справляется с его состоянием. А что же тогда делать ему, такому маленькому и беззащитному.

Осуждать. Это расставляет вас по разные стороны баррикад, лишь увеличивая напряжение и тревогу, от которых ребенок избавляется, в том числе и путем агрессии.

Устраивать тайм-ауты. "Время на подумать" бывает очень полезным для взрослого, и, как правило, лишь в том случае, если он сам себе устроил тайм-аут. Для ребенка же это означает, что взрослый не готов быть рядом, когда в нем бушуют столь сильные эмоции, и оставляет ребенка с ними один на один.

Игнорировать агрессивное поведение. Под этим, как правило, подразумевается игнорирование агрессивного ребенка, которое имеет такой же эффект, как и тайм-аут.

Наказывать за агрессивное поведение. Наказание, как бы нам ни хотелось, не помогает ребенку ни "подумать над своим поведением", ни почувствовать вину. Его основная действующая сила – страх разделения, неприятия, боли (если наказание физическое). Внешне это может решить проблему агрессии, но никак не поможет ребенку справиться с тем, что у него при этом на душе.

Подавлять и замещать агрессивное поведение желательным. Запрещая ребенку проявлять агрессивные эмоции ("не злись!") или замещая их теми, что одобряются в обществе ("радоваться надо!"), мы уводим ребенка от контакта с собственными чувствами. А ведь все они даны нам не просто так, они наши верные помощники в контакте с окружающим миром, сообщающие нам, все ли в порядке, или, возможно, что-то надо изменить.

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

В возрасте 2-4 лет малыши иногда становятся неуправляемыми и агрессивными. Психологи утверждают, что нельзя подавлять негативные эмоции. Что же делать? Надо найти для них выход! Чтобы направить агрессию ребенка в нужное русло и дать ей выплеснуться, психологи советуют играть в определенные игры, где это негативное поведение может быть управляемым. В эти игры могут играть и родители, и сами дети в садике. Чем большим количеством времени вы располагаете, тем лучше: малыш первое время будет подолгу заигрываться в «Салют» и «Упрямого барашка».

Предлагаем подборку игр, с помощью которых можно помочь ребенку выплеснуть негативные эмоции.

Игра «Обзывалки»

Мама и ребенок встают друг напротив друга и кидают друг другу мяч. Когда ребенок кидает, он может назвать маму «обидным» словом, которое на самом деле разрешено, например, «Ты капуста!» — «А ты помидор!» и т. д.

Игра «Пыль»

Предложите ребенку выбить пыль из подушки. Пусть он колотит ее, кричит, сколько ему захочется.

Игра «Борьба на подушках»

Включите веселую музыку, возьмите в руки подушки и слегка подеритесь ими. Но родители четко должны установить правила — не бить руками, не кричать обидные слова. Если правила нарушаются, игра останавливается.

Игра «Снежки»

Предложите ребенку комкать листы бумаги и бросать ими друг в друга.

Игра «Салют»

Ребенок рвет бумагу и с силой бросает ее вверх. Потом все вместе убирают мусор с пола.

Игра «Мячик, катись!»

Теннисный мячик кладется на ровную поверхность. Ребенку предлагают сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории. Игры с участием дыхательных элементов психологи считают самыми эффективными.

Игра «Лягушка»

Если малыш любит купаться, предложите ему дуть на поверхность воды, чтобы получились волны. Усилия ребенка должны быть достаточно интенсивными.

Игра «Ураган»

Сядьте напротив малыша и предложите ему вас сдуть. Пусть он наберет в легкие побольше воздуха и как следует дует на вас — мама при этом делает вид, что сопротивляется потокам воздуха.

Игра «Упрямый барашек»

Малыш ложится на пол и с силой выпрямляет ноги, в воздух или бьет ими об пол. На каждый удар он может говорить «Нет!».

Игра «Футбол»

Ребенок и взрослый играют в футбол подушкой. Ее можно отнимать, пинать, бросать — главное, соблюдать все правила.