

Детская агрессия



Что делать, если собственный ребенок крушит все подряд, дерется со сверстниками и третировает кошку? Одни родители хватаются за ремень, другие проводят разъяснительные беседы, ну а третьи пытаются задобрить злюку.

Большинство людей уверены: быть агрессивным — плохо. Разламывание игрушек - действие, безусловно, агрессивное. Однако само по себе оно еще ни о чем не говорит. Вполне возможно, что перед нами - юный инженер, решивший посвятить пару часов изучению механики. Для исследований ему просто необходимо что-то разобрать, а что-то и раздавить. Другое дело, если агрессия разрушительна (у ребенка при этом злое лицо, он ругается, кричит, дерется и пр.), — тогда это действительно проблема, которую надо решать.

Все родители юных злюк мучаются вопросом: ну почему он такой? Почему не может, как все нормальные дети, решать проблемы мирно? Зачем ему постоянно размахивать кулаками? Специалисты считают, что тому есть несколько объяснений.

Биологические причины. Многие черты характера передаются нам по наследству, в том числе и агрессия. Но наследование не всегда происходит по прямой — от отца к сыну. Существуют и окольные пути. Бабушки, дедушки и даже прадедушки способны подпортить гены, наградив будущие поколения ленью, рассеянностью, вспыльчивостью и пр.

Копирование поведения родителей. "Еще раз услышу плохие слова, поставлю в угол". "Узнаю, что дерешься, накажу так, что мало не

покажется!" — в состоянии гнева мы не особенно следим за своими словами. Зато за ними следит ребенок. И будьте уверены: как только представится случай, он их воспроизведет.

Но даже если родители не позволяют себе грубостей в адрес ребенка, своим поведением они нередко так его путают, что он не в состоянии понять, что хорошо, а что — плохо. Скажем, сначала взрослые говорят, что драться нельзя, а потом призывают дать сдачи. Сначала убеждают, что доброта — лучшее из качеств, а затем восхищаются героем боевика, который перестрелял всех "плохих". Вот ребенок и усваивает, что без агрессии в этой жизни не обойтись.

Фрустрация. Каждому знакомо состояние, когда мы чего-то очень хотим, но не получаем. Тщетное ожидание, неудовлетворенность желаний психологи называют фрустрациями. Они бывают в любом возрасте, в том числе и в детском. И если дети не получают желаемого, они раздражаются и злятся. Агрессивными действиями дети стараются "выбить" из окружающих желаемое. И для многих это становится нормой.

Внутренний дискомфорт. Капризы, драки, истерики — все это говорит не о том, что ребенок "работает на публику" или поступает назло взрослым, а о том, что ему плохо и неудобно. Особенно это касается маленьких детей. Они часто не могут даже толком объяснить, почему испытывают дискомфорт (а причина может быть в усталости, чувстве голода, боли в животе и пр.), однако чувствуют, что с ними что-то не так, вот и злятся.

Окружающая среда способна "одарить" ребенка агрессивностью.

Психологические причины, вызванные равнодушием или осуждением взрослых. Ведь когда родители в сердцах вопрошают чадо: "Почему у всех дети как дети, один ты дерешься и кусаешься?", ребенок воспринимает это так: "Я плохой", "Я не нужен маме с папой", "Я не такой, как все". Сначала он из-за этого переживает, а потом может начать злиться, нападая на всех. Если он хуже всех, зачем сдерживаться?

Вразумите бунтаря

Перестаньте переживать, что у вас "не такой" ребенок. Все дети время от времени злятся, дерутся и закатывают истерики. Наказывать ремнем за вспышки ярости бессмысленно: это вызовет еще большую агрессию. Лучше попробовать другие методы.

ГНЕВОМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Родители могут и должны научить чадо избавляться от злости цивилизованными способами, не разбивая при этом чью-то голову и не круша все подряд. Стать спокойнее помогут:

- **ПСЕВДОАГРЕССИВНЫЕ ИГРЫ:** войнушка, пейнтбол, подушечные бои, игра в снежки, "царь-горы" и пр. Все это избавит от лишнего напряжения. Кстати, родители могут присоединиться к своим детям. Во-первых, общее дело сплачивает. Во-вторых, вы тоже ощутите психотерапевтический эффект

игры, забыв о дневных неурядицах. Похожим действием обладают и активные виды спорта. Чем интенсивнее ребенок будет двигаться (например, играя в теннис, футбол, волейбол, хоккей), тем меньше злости в нем останется: она "выпарится" через мышцы.

- **ОБЪЯТИЯ, ПОГЛАЖИВАНИЯ, ПОЦЕЛУИ** — все это улучшает самочувствие и снижает напряженность. Ученые доказали, что материнские объятия дают ребенку чувство защищенности, укрепляют иммунитет, учат любить. Дети, выросшие до 7 лет без поцелуев и объятий, более агрессивны по сравнению с теми, чьи родители не скупались на ласку. Конечно, ритм жизни не позволяет нам делать это часто, и мы снижаем контакты с детьми до минимума. Но хотя бы вечером остановите бесконечный цейтнот, бросьте дела и заключите ребенка в объятия.

- **"ПРОРАБАТЫВАЙТЕ" ЗЛОСТЬ.** Введите дома "сеансы откровений", во время которых ребенок сможет поделиться наболевшим. Попробуйте вместе поискать причину и источник беспокойства. Устранив проблему, вы скрутите и агрессию, ведь она — лишь следствие каких-то внутренних конфликтов. Маленький совет: слушайте не перебивая, лишь задавая наводящие вопросы — ребенку очень важно выговориться. А уж потом можно дать какие-то советы.

- **ИГНОРИРОВАНИЕ ЧУЖОЙ ЗЛОСТИ.** Агрессия — штука заразительная. Когда нам хамят в магазине, так и хочется нахамить в ответ. У детей все точно так же. Научите ребенка игнорировать чужую злость. Объясните ему, что если человек кричит, обзывается разными нехорошими словами, значит, у него есть какие-то проблемы. Лучше не ввязываться в спор, а промолчать или уйти.