

# ВІД АВТОРА


Ця книга про дитячу (та й дорослих трохи теж) злість і про те, як з нею бути.

Так, саме З НЕЮ БУТИ, а не без неї, не боротися з нею і не позбуватися її. Злість — це почуття, хоч і неприємне, але його не можна позбутися. Це невід’ємна частина нас самих, це почуття потрібно визнати, а найголовніше, навчитися виражати і навчити цього своїх дітей.

Дорогі мами й тата, бабусі й дідусі, агресивна поведінка — це всього лише один зі способів прояву власного обурення, невдоволення — найдоступніший і найприродніший для дитини. Погодьтеся, що і для нас, дорослих, це теж найдоступніший і найприродніший спосіб прояву своїх негативних емоцій, роздратування і злості. Іноді нам складно впоратися з хвилиною роздратування, агресії, а як це може зробити наша дитина, адже приводів для агресії в неї — не менше, ніж у дорослих?

А ще ця книга про те, як бути зі злістю на самого себе, про те, звідки вона береться і як її позбутися. Чому одна дитина б’ється, інша — мучить kota, третя — гризе нігті, а четвертій сниться, ніби вона тікає від собак? Тема усіх цих історій спільна — агресія, лише прояви її — різні.

Наше з вами завдання — допомогти дитині опанувати такі способи поведінки в прояві своїх почуттів, які допоможуть навчитися «злитися правильно», і тоді злість НЕ переросте в агресивність, в агресію на себе або в зміщену агресію. Нам, напевно, в цьому сенсі теж є чого повчитися, адже і дорослим іноді складно себе контролювати, годі говорити про дітей.



# ЩО ТАКЕ АГРЕСІЯ І ЗВІДКИ ВОНА В НАШИХ ДІТЯХ?

## ПОРТРЕТ АГРЕСИВНОЇ ДИТИНИ

Агресивна дитина — яка вона? Їй все не так, вона робить ніби на зло, викидаючи коники і випробовуючи наше терпіння. А ще вона налітає з кулаками на маму, ображає дітей у пісочниці, тупотить ногами від злості, влаштовує істерики в магазині.

У таких ситуаціях ми вже теж не хочемо здаватися: «Хто кого?» Урешті-решт, сварка, образа, ми сердимося на малюка, а він — на нас. «Що ж ти за дитина така? Усі — діти як діти, а мій?» — такі фрази нерідко можна почути з вуст батьків.

Про таку дитину кажуть — АГРЕСИВНА!

Напевно, в кожній групі дитячого саду або в кожному класі знайдеться така дитина, а, може, і не одна. Вона обов'язково скористається можливістю когось штовхнути, вщипнути або вдарити, відібрати іграшку або обізвати. Вона неодмінно ламає іграшки, сперечається і свариться з батьками, абсолютно нікого не слухає.

Як мама двох дітей, я чудово розумію, що доводиться переживати батькам у подібних ситуаціях.

Коли стає страшенно соромно за «некероване» чадо, коли хочеться «провалитися крізь землю», «прибити», «дати по м'якому місцю», коли відчуваєшся неспроможним і безпорадним.

У ситуаціях, коли на дитячому майданчику або в садку ображають мою дитину, відбирають щось або штовхають, мене переповнюють далеко не гуманні почуття до маленького агресора, мені понад усе хочеться захистити свою дитину.



Батькам, вихователям, вчителям та іншим дорослим важко бути ніжним щодо агресивної дитини.

Що найчастіше чує така дитина про себе?

«Який забіяка! Хуліган!»

«І в кого ти тільки такий удався?»

«Який поганий хлопчик!»

Таку дитину частіше лають і лупцюють, ніж обіймають і цілують.

Батькам і вихователям незрозуміло, чому дитина так поводиться, адже вона заздалегідь знає, що її покарають, насварять або навіть відлупцюють. Але агресивна дитина, як і всі люди, потребує ласки, любові і розуміння. І в такий спосіб вона шукає і навіть вимагає до себе уваги, це своєрідний крик про допомогу: «Допоможіть! Мені складно!». А у відповідь отримує крики і стусани.

Виходить, що така дитина почувається знедоленою, нікому не потрібною, і в душі в неї поселяється упевненість, що її не люблять, що весь світ хоче образити саме її.

Як же можна бути ніжним, якщо дитина повсякчас провокує нас ставитися до неї абсолютно по-іншому? Звісно, що ми сердимосся, ми ж теж живі люди! Ось і виходить, що за дитиною поступово закріплюється ярлик «Агресивна».

Дитина просто не вміє звернути на себе увагу по-іншому, вона звикла робити тільки так. Виходить замкнуте коло: агресивній дитині бракує любові та розуміння з боку оточення, але своєю поведінкою вона відштовхує всіх, викликає «вогонь на себе», і тоді знову злиться і мстить всьому світу.

Портрет агресивної дитини-підлітка зазвичай такий: з нестійкими інтересами, нестабільною самооцінкою, з несформованими моральними уявленнями і цінностями.

Такі підлітки найчастіше емоційно грубі, озлоблені, особливо проти дорослих. Для них характерна підвищена тривожність, егоцентризм. Трапляється й таке, що агресивність у підлітка — це засіб підняття престижу, демонстрування своєї дорослості, «незалежності». Агресивні підлітки перебувають у певній конфронтації щодо дорослих.

Виникає безліч питань: а як же все-таки правильно поводитися зі своєю дитиною? Що говорити?

Як реагувати? Як упоратися з дитячою агресивністю? Про все це йтиметься на сторінках цієї книги.

## АГРЕСІЯ — ЩО ЦЕ ТАКЕ?

З'ясуймо разом, що означає це поняття.

Якщо подивитися в психологічний словник, то прочитаємо, що: агресія — це поведінка, яка суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві і яка орієнтована на нанесення шкоди живим істотам або неживим предметам.

Часто турботливим батькам здається, що дитина, оточена любов'ю й увагою рідних, просто не має причин злитися. І ця необґрунтована і незрозуміла, на їхню думку, злість змушує замислитися про те, чи все гаразд з їхньою дитиною. «Звідки це в ній? Може, це ми винні? — замислюються батьки. — Розпестили?» Звісно, що вони не розуміють, як до цього потрібно ставитися. Якщо не звертати уваги — чи не буде це заохоченням агресії? Пояснювати і карати — але як це вчинити щодо такого малюка?

Спробуймо з'ясувати, що керує маленькою дитиною, яка кидається з кулаками на кохану маму чи бабусю. Найчастіше агресія дитини проти батьків починає проявлятися до двох років. Що в цей час відбувається з дитиною? Вона росте і дорослішає: вона навчилася керувати своїм тілом, самостійно ходити, бігати, повзати, досліджувати навколишній світ, а також навчилася говорити. Тепер батьки можуть зрозуміти, що дитині потрібно саме зараз. І тут чадо розуміє: в якомусь сенсі воно може командувати своїми батьками. Заплакав — мама підійшла, намочив штанці — його переодягли, захотів їсти — нагодували. Дитині здається, що тепер

батьки завжди вгадуватимуть всі її бажання. Малюк ще не знає, що в суспільстві не прийнято агресивно діяти, а тим більше — проявляти агресію щодо близьких. Йому ще належить навчитися стримувати свою агресію.

Коли дитина маленька (приблизно до трьох років), вона ще не може впоратися зі своїми негативними почуттями. Тут недоречно говорити про агресивність. Практично всі малюки б'ються, іноді кусаються, якщо вони чимось вкрай незадоволені, і «неадекватно» поведуться, якщо втомилися, голодні чи зле почуваються. Якщо діти посварилися, не намагайтеся знайти винного: все одно для когось із дітей рішення, прийняте вами, буде несправедливим. Краще їх розняти і відволікти іншим заняттям. У ситуації, коли ваша трирічна дитина б'ється з іншими дітьми, у жодному разі не бийте її, і, звичайно ж, не просіть іншу дитину дати здачі. Швидше за все, вона ще



дуже маленька, щоб поважати думку інших дітей. Цього треба вчити наполегливо і поступово. У такому випадку «войовничість» дитини потрібно зупинити своєю рукою, сказати: «Це боляче, а робити боляче — не можна». І подальші спроби такої поведінки теж потрібно припиняти і зупиняти, одночасно пояснюючи, що скривдженого малюка треба пожаліти, адже йому боляче.

Про агресивність як про форму поведінки можна говорити, перш ніж дитині виповниться три роки. У цьому віці маленька людина вже може відстоювати свої інтереси за допомогою сили, прагне зробити комусь боляче. Тут треба звернутися до базових людських інстинктів. Агресія — це один з них, так само як і інстинкт продовження роду. Цей інстинкт проявляється тоді, коли треба усунути якусь перешкоду на шляху свого бажання.

Хочеться, наприклад, дитині машинку, як у сусідського хлопчика, і їй все одно, що вона чужа, їй просто **ДУЖЕ ХОЧЕТЬСЯ САМЕ ЦЬОУ МАШИНКУ**. Усі розсудливі і розумні аргументи батьків або інших дорослих у цій ситуації марні. Малюк просто забирає машинку. Годі, проблема вирішена. Інше питання — що далі? Правда, не всі діти реагують так на ситуації, коли не задовольняють їхніх бажань. Інша дитина мовчатиме, вона не наважиться забрати чужу річ, вона може навіть не наважитися попросити це. Але хіба їй буде менше хотітися цю машинку? — Ні! Вона просто цього не покаже, але страждання буде всередині. А якщо вона звикла так поводитися завжди? Скільки таких маленьких страждань накопичиться в душі дитини? Годі уявити! Як важко людині, а тим більше маленькій дитині, жити з усім цим.



Ми дійшли висновку, що агресія — це вроджений інстинкт людини, і вона є у всіх.

В іншій людині немає нічого такого, чого немає в нас. Гадаю, саме час розділити поняття здорової і руйнівної агресії.

- Здорова агресія

Дитині дуже важливо бути першою і найкращою, вона відкрита світу і спілкуванню, вона цікава й активна, їй потрібно дізнаватися щось нове, вчитися чогось, ставати успішною й умілою. Батькам теж хочеться, щоб їхня дитина була найкращою, краще за всіх розповідала віршики на святах, швидше за всіх бігала на фізкультурі, в дитячих іграх була головною, могла за



себе постояти. А коли дитина виросте, ми хочемо, щоб вона здобула хорошу освіту, знайшла престижну роботу, була успішнішою і щасливішою від усіх. Все це нерозривно пов'язане зі здоровою агресією. Адже, реалізуючи свої цілі і бажання, ми обов'язково стикаємося з цілями і бажаннями інших людей, і тут вже без наполегливості, сміливості і впевненості не обійтися.

Отже, здорова агресія — це дуже навіть добре, вона нам і нашим дітям конче потрібна!

- Руйнівна агресія

Існує й інший бік агресії — руйнівна, коли активність дитини або дорослого вже неадекватна як за силою, так і за способами прояви. Для дорослої людини з такими особливостями характерні конфліктність, надмірна упертість, злопам'ятність, зловтіха, цинізм, жорстокість. Ця руйнівна сила, до речі, може бути спрямована як назовні, тобто проти навколишнього світу, так і всередину, тобто проти себе, своїх цілей і бажань. (А далі — хвороба, наркоманія, суїцид...)

Як же не перейти цю межу, щоб була здорова агресія, яка допомагає вижити в нашому світі, і щоб вона не перетворювалася на погану, деструктивну агресію? Як оцінити рівень агресії своєї дитини? Для цього існують різні тести. Ось один із них.