

ОТ АВТОРА

Эта книга о детской (да и взролой немного тоже) злости и том, как с ней быть.

Да, именно С НЕЙ БЫТЬ, а не без неё, не бороться с ней и не избавляться от неё. Злость — это чувство, хоть и неприятное, но от него нельзя избавиться. Это неотъемлемая часть нас самих, это чувство нужно признать, а самое главное, научиться выражать и научить этому своих детей.

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, агрессивное поведение — это всего лишь один из способов проявления собственного негодования, недовольства — самый доступный и самый естественный для ребёнка. Согласитесь, что и для нас, взрослых, это тоже самый доступный и самый естественный способ проявления своих негативных эмоций, раздражения и злости. Иногда нам сложно справиться с волной раздражения, агрессии к кому-то, а как это может сделать наш ребёнок, ведь поводов для злости у него — не меньше, чем у взрослых? А ещё эта книга о том, как быть со злостью на самого себя, о том, откуда она берётся и как от неё избавиться. Почему один ребёнок дерётся, другой — мучает кота, третий — грызёт ногти, а четвёртому снится, что он убегает от собак? Тема всех этих историй одна — агрессия, только проявления её — разные.

Наша с вами задача — помочь ребёнку овладеть такими способами поведения в проявлении собственных чувств, которые помогут научиться «злиться правильно», и тогда злость не перерастёт в агрессивность, в агрессию на себя или в смещённую агрессию. Нам, наверное, в этом смысле тоже есть чему поучиться, ведь и взрослым иногда трудно себя контролировать, а что уж говорить о детях.



ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИЯ И ОТКУДА ОНА В НАШИХ ДЕТЯХ?

ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО РЕБЁНКА

Агрессивный ребёнок — какой он? Ему всё не так, он делает как будто всё назло, испытывая наше терпение.

А ещё он налетает с кулаками на маму, обижает детей в песочнице, топает ногами от злости, устраивает истерики в магазине.

В таких ситуациях мы уже тоже не хотим сдаваться: «Кто кого?» В итоге — ссора, обида, мы злимся на него, а он — на нас.

«Что же ты за ребёнок такой? Все — дети как дети, а мой?» — такие фразы нередко можно услышать из уст родителей.

Про такого ребёнка говорят — **АГРЕССИВНЫЙ!**

Наверное, в каждой группе детского сада или в каждом классе найдётся такой ребёнок, а, может, и не один. Он обязательно воспользуется возможностью кого-то толкнуть, ущипнуть или ударить,

отобрать игрушку или обозвать обидным словом. Дома он непременно ломает игрушки, спорит и ругается с родителями, совершенно никого не слушается.

Как мама двоих детей, я прекрасно понимаю, что приходится переживать родителям в подобных ситуациях. Когда становится жутко стыдно за «неуправляемое» чадо, когда хочется «провалиться сквозь землю», «прибить», «дать по мягкому месту», когда чувствуешь полную родительскую несостоятельность и беспомощность.

В ситуациях, когда на детской площадке или в саду обижают моего ребёнка, отбирают что-то или толкают, меня переполняют далеко не самые гуманные чувства к маленькому агрессору, мне во что бы то ни стало хочется защитить своего ребёнка.



Родителям, воспитателям, учителям и другим взрослым трудно проявлять к агрессивному ребёнку тёплые и нежные чувства. Что чаще всего слышит такой ребёнок о себе?

«Что же ты такой вредный?!»

«Какой драчун! Хулиган!»

«И в кого ты только такой уродился?»

«Какой плохой мальчик!»

Такого ребёнка чаще ругают и шлёпают, чем обнимают и целуют.

Родителям и воспитателям непонятно, почему ребёнок так плохо себя ведёт, чего он добивается, ведь он заранее знает, что его накажут, накричат или даже отшлёпают. Но агрессивный ребёнок, как и все люди, нуждается в ласке, любви и понимании. И таким образом он ищет и даже требует к себе внимания, это своеобразный крик о помощи: «Помогите! Мне сложно!». А в ответ получает крики и шлепки.

Получается, что такой ребёнок чувствует себя отверженным, никому не нужным, и в душе у него поселяется уверенность, что его не любят, что весь мир хочет обидеть именно его.

Как же можно проявлять к ребёнку нежные чувства, если он всё время провоцирует нас относиться к нему совершенно по-другому? Абсолютно естественно, что мы злимся, мы ведь тоже живые люди! Вот и получается, что за ребёнком постепенно закрепляется ярлычок — «агрессивный».

Ребёнок просто не умеет обратить на себя внимание по-другому, он привык делать только так. Получается

замкнутый круг: агрессивному ребёнку не хватает любви и понимания со стороны окружающих, но своим поведением он отталкивает всех, вызывает «огонь на себя», и тогда снова злится и мстит всему миру.

Портрет агрессивного ребёнка-подростка, как правило, выглядит так: с неустойчивыми интересами, нестабильной самооценкой, внушаем и ведом, с несформированными нравственными представлениями и ценностями. Такие подростки зачастую эмоционально грубы, озлоблены, особенно против взрослых. Для них характерна повышенная тревожность, эгоцентризм. Бывает, что агрессивность у подростка — это средство поднятия престижа, демонстрация свой взрослости, «независимости». В любом случае, агрессивные подростки находятся в некоторой конфронтации по отношению ко взрослым.

Возникает множество вопросов: а как же всё-таки себя правильно вести со своим ребёнком? Что говорить? Как реагировать? Как справиться с детской агрессивностью? Обо всём этом и пойдёт речь на страницах данной книги.

АГРЕССИЯ — ЭТО ЧТО ТАКОЕ?

Давайте разберёмся в самом понятии. Если заглянуть в психологический словарь, то мы прочтём, что:

Агрессия — это поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе и которое ориентировано на нанесение вреда живым существам или неодушевлённым предметам.

Часто заботливым родителям кажется, что ребёнок, окружённый любовью и вниманием родных, просто не имеет причин злиться. И эта беспочвенная и непонятная, по их мнению, злость заставляет задуматься о том, всё ли в порядке с их ребёнком. «Откуда это в нём берётся? Может, это мы виноваты? — задумываются родители. — Разбаловали?» Закономерно, что они не понимают, как к этому нужно относиться. Если не обращать внимания — не будет ли это поощрением агрессии? Объяснять и наказывать — но как это сделать по отношению к такому малышу?

Давайте вместе попробуем разобраться, что движет маленьким ребёнком, который набрасывается с кулаками на любимую маму или бабушку.

Чаще всего агрессия ребёнка против родителей начинается проявляться к двум годам. Что в это время происходит с ребёнком? Он растёт и взрослеет: он научился управлять своим телом, самостоятельно ходить, бегать, ползать, в общем, исследовать окружающий мир, а также научился говорить. Теперь родители могут понять, что ребёнку нужно в данный момент. И тут чадо понимает: в каком-то смысле он может командовать своими родителями. Заплакал — мама подошла, намочил штанишки — его переодели, захотел есть — накормили и т. д. Ребёнку кажется, что теперь родители всегда будут угадывать все его желания.

Малыш ещё не знает, что в обществе не принято агрессивно действовать в адрес окружающих, а тем более — проявлять агрессию в адрес близких. Ему ещё предстоит научиться сдерживать свою агрессию.

Когда ребёнок маленький (примерно до 3-х лет), он пока не может справиться со своими негативными чувствами. Здесь неуместно говорить об агрессивности. Практически все малыши дерутся, иногда кусаются, если они чем-то крайне неудовлетворены, и «неадекватно» себя ведут, если устали, голодны или плохо себя чувствуют. Если дети повздорили, не пытайтесь найти виноватого: все равно для кого-то из детей решение, принятое вами, будет несправедливым. Лучше их разнять и отвлечь другим занятием. В ситуации, когда ваш трёхлетний ребёнок дерётся с другими детьми, ни в коем случае не бейте его, и, конечно же, не просите другого ребёнка давать сдачу. Скорее всего, он ещё очень маленький, чтобы считаться с другими детьми. Этому надо учить настойчиво и постепенно. В таком случае «драчливость», замахивания ребёнка нужно остановить своей рукой, сказать: «Это больно, а делать больно — нельзя». И дальнейшие попытки такого поведения тоже нужно пресекать и останавливать, одновременно объясняя, что обиженного малыша надо пожалеть, ведь ему больно.

Об агрессивности как о форме поведения можно говорить до того, как ребёнку исполнится три года. В этом возрасте маленький человек уже может отстаивать свои интересы с помощью силы, стремится сделать кому-то больно.

Тут надо обратиться к базовым человеческим инстинктам. Агрессия — это один из них, так же как и инстинкт продолжения рода. Этот инстинкт проявляется тогда, когда надо устранить какое-то препятствие на пути своего желания.



Хочется, например, ребёнку машинку, как у соседского мальчика, и ему не важно, что она чужая, ему просто **ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ ИМЕННО ЭТУ МАШИНКУ**. Все рассудительные и умные доводы родителей или других взрослых в этой ситуации не имеют никакого значения. Он просто забирает машинку — и всё, проблема решена. Другой вопрос — что последует потом?

Правда, не все дети реагируют таким образом на ситуации, когда не удовлетворяются их желания. Другой ребёнок будет молчать, он не посмеет забрать какую-то вещь у кого-то, он может даже не осмелиться попросить это. Но разве ему будет меньше хотеться эту машинку? — **НЕТ!** Он просто этого не покажет, но страдание будет внутри. А если он привык так себя вести всегда? Сколько таких маленьких страданий накопится в душе ребёнка? — Страшно даже представить! Как же тяжело человеку, а тем более маленькому ребёнку, жить со всем этим.

Мы пришли к тому, что агрессия — это врождённый инстинкт человека, и она есть у всех абсолютно. В другом человеке нет ничего такого, чего нет в нас. Думаю, самое время разделить понятия здоровой и разрушительной агрессии.

- **Здоровая агрессия**

Ребёнку очень важно быть первым и самым лучшим, он открыт миру и общению, он любопытен и активен, ему нужно узнавать что-то новое, учиться очень многому в жизни, становиться успешным и умелым. Родителям тоже хочется, чтоб их ребёнок был самым лучшим, лучше всех рассказывал стихи на утренниках, быстрее всех бегал на физкультуре, в детских играх занимал ведущую роль, мог за себя постоять. А когда ребёнок вырастет, мы хотим, чтоб он получил хорошее образование, нашёл хорошую работу, был успешнее и счастливее других. Всё это неразрывно связано со здоровой агрессией. Ведь, реализуя свои цели и желания, мы обязательно сталкиваемся с целями и желаниями других людей, и тут уже без настойчивости, смелости и уверенности никак не обойтись.

Значит, здоровая агрессия — это очень даже хорошо, она нам и нашим детям просто необходима!

- **Разрушительная агрессия**

Существует и другая сторона агрессии — разрушительная, когда активность ребёнка или взрослого человека уже неадекватна как по силе, так и по способам проявления. Для взрослого человека с такими