

УЧЕБНИКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Анна КОРНИЕНКО

Детская агрессия

Простые способы коррекции
нежелательного поведения ребенка



рама
РАСКЛАДЫВАЮЩИЙСЯ

Учебники для родителей

Анна Корниенко

**Детская агрессия.
Простые способы
коррекции нежелательного
поведения ребенка**

«Рама Паблишинг»

2012

Корниенко А. А.

Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка / А. А. Корниенко — «Рама Паблишинг», 2012 — (Учебники для родителей)

Время от времени любой ребенок ведет себя агрессивно или страдает от действий агрессора. Поведение своего или чужого ребенка вызывает шок, раздражение, злость, негодование у родителей, пострадавших детей, педагогов, других взрослых. Как правило, попытки побороть детскую агрессию приводят к новым вспышкам агрессивности в поведении ребенка. Как быть? Практический психолог Анна Корниенко предлагает систему знаний о детской агрессии, которая поможет найти выход практически из любой ситуации, в которой имеет место агрессивное поведение ребенка. Издание адресовано всем родителям и заинтересованным специалистам.

Содержание

От автора	6
Часть I	7
Что такое детская агрессия	7
Какой бывает детская агрессия	11
Как мы, взрослые, влияем на агрессивность детей	14
Часть II	16
Соотнесите возраст ребенка и его действия (норма или патология)	16
Постарайтесь понять причины агрессии	21
Задумайтесь, что вы делаете не так	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Анна Корниенко
Детская агрессия. Простые
способы коррекции
нежелательного поведения ребенка

© ООО «Рама Пабблишинг», 2012

* * *

От автора

Вы столкнулись с агрессивным поведением ребенка...

За свою жизнь вы наверняка не раз сталкивались с детской агрессией. Агрессию мог проявлять кто-либо в вашем собственном детстве, вести себя агрессивно могли вы сами, наверняка кто-то в вашем школьном окружении оказывался пострадавшим от действий драчунов или доставал других детей, обижая их морально или причиняя физическую боль. Сейчас, уже будучи взрослым человеком, вы снова столкнулись с агрессией, и теперь это уже агрессия вашего ребенка или его обидчика. Вы уже попробовали что-то предпринять. Но, возможно, ваши действия ни к чему не привели. Или стало только хуже. И вы очень хотите понять, что вам делать дальше.

В слово «агрессия» каждый вкладывает свое представление о том, что это такое, как с ней надо обходиться и не проще ли от нее просто избавиться. Мамы и папы, которые стараются воспитывать детей без наказаний, пребывают в растерянности: «Что же делать, если он такой агрессивный?» Родители, применяющие наказания в своей семье, регулярно обнаруживают, что ребенка приходится наказывать все строже и строже, чтобы удержать его в рамках дозволенного. И те и другие готовы что-то изменить в своем поведении, но не знают, что менять и как. Возможно, именно поэтому один из основных вопросов, с которым обращаются ко мне родители, звучит так: «Я много всего прочитал, знаю, что надо делать, но не представляю, как я могу это применить в своей семье».

Эта книга поможет вам лучше понимать себя и своего ребенка. Вы сравните то, что уже знаете, с новой информацией. Вы сможете последовательно применять описанные в книге подходы – до тех пор, пока какой-то не окажется для вас наиболее подходящим. Вы узнаете, как направить энергию агрессии в позитивное русло и как повысить самооценку ребенка, которого обижают более агрессивные сверстники. Наконец, если вы сами проявляете агрессию или постоянно подавляете ее, сможете понять, что вам стоит предпринять. Тем самым вы сделаете шаг в сторону изменений к лучшему в вашей жизни и в жизни вашего ребенка.

Читайте книгу, хвалите себя и ребенка за результаты. Удачи вам в дальнейших достижениях! Надеюсь, данная книга окажется для вас полезной и интересной.

Ваша Анна Корниенко

Часть I

Что надо знать родителям об агрессивном поведении детей

Что такое детская агрессия

К тому моменту, когда у нас появляются дети, мы уже знаем, что же это такое, детская агрессия, на своем собственном опыте. За свою жизнь мы не раз видели, слышали, читали и наблюдали, как кто-то из наших ровесников или детей старше (младше) ведет себя агрессивно. Бывало, что и нам доставалось от действий агрессоров. А может, мы сами были из ряда «активистов». Как бы там ни было, с появлением ребенка мы надеемся, что нашу семью эта тема не коснется. Но рано или поздно наступает момент, когда кто-то из детей – возможно, даже наш собственный ребенок – вдруг проявляет агрессию. Чаще всего это случается неожиданно. Мы злимся, наказываем, принимаем меры – одним словом, мы не можем оставить такое поведение без внимания и пытаемся решить ситуацию. Однако часто от наших действий ситуация не улучшается, мы как будто создаем условия для новых вспышек детской агрессии.

Прежде чем понять, что делать с агрессивным поведением ребенка, попробуем разобраться с тем, что это такое – детская агрессия.

Предлагаю начать с определения, в котором я постаралась отразить самые существенные моменты:

Детская агрессия – это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется. Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакции взрослых или эмоции.

Довольно часто за агрессию родители принимают исследовательский порыв ребенка, его жажду достичь чего-то, сметая все на своем пути. Отличие такого «достижительного» поведения от агрессивного в том, что ребенок не испытывает в этот момент злости, не раздражен – он нацелен на желаемый объект и настойчиво движется к цели.

Из определения детской агрессии следует, что агрессия у ребенка возникает тогда, когда какая-то его потребность не удовлетворяется. А происходит это по одной из четырех причин:

- 1) если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов);
- 2) если он не может реагировать по-другому в силу своего темперамента;
- 3) если вокруг него все реагируют именно так;
- 4) если ребенок сильно разозлен (рассержен, в гневе).

Рассмотрим каждый источник агрессивного поведения отдельно.

Ограничение

Всякий раз, когда человек встречает препятствие на пути к цели, у него возникает состояние подавленности и разочарования, а затем развивается агрессивное побуждение устранить это препятствие, нанести ему вред. Такое состояние, связанное с ограничением (из-за наказания или запрета), с невозможностью что-то сделать, ученые называли фрустрацией.

Маленький ребенок в силу возрастных особенностей сталкивается с ограничениями ежедневно. Это может быть обычное «нельзя» или любое другое ограничение, которое начинается с «не»: «не трогай», «не лезь», «не мешай» и т. д. Наказание усиливает введенное ограничение,

ребенок получает двойную дозу фрустрации: в виде ограничения и в виде наказания. Вопреки своему назначению – исправить в лучшую сторону поведение ребенка – наказание может стать основной причиной появления агрессивности. Особенно важно обращать внимание на меру наказания. Так, ученые заметили, что и чрезмерное наказание, и полная безнаказанность приводят к тому, что ребенок становится более агрессивным.

Запрещать и ограничивать ребенка значительно проще, чем искать способы достижения желанной цели. Наиболее часто ограничиваются потребности в познании (к примеру, когда ребенок проявляет интерес к потенциально опасным предметам – розетки дома, камушки и стекла на улице), во внимании и любви родителей (когда ребенок просит взрослых побыть с ним, уделить ему время, но взрослые заняты своими делами и не хотят с ним играть или общаться), в движении (ребенок хочет куда-нибудь залезть или добежать), в развлечениях (когда он хочет смотреть мультфильм, а его зовут спать) или сладостях сверх меры, в продолжении интересной деятельности (когда он играет во что-то интересное, или гуляет, или с энтузиазмом выгребает содержимое кухонных ящиков).

Ограничения – одна из важных причин агрессии, но далеко не единственная. Бывает, что ребенок «таким» родился.

Индивидуальные особенности, темперамент

Наш российский ученый, физиолог И. П. Павлов обратил внимание на то, что реакция агрессивности является врожденной, но проявляется по-разному в зависимости от типа нервной системы. Типы нервной системы по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный тип – сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный тип – флегматик; сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения – холерик; слабый тип – меланхолик.

Тип нервной системы ребенка относительно слабо подвержен изменениям в будущем, каким бы ни было воздействие его окружения и воспитания. Холерики возбуждаются легко и быстро, их реакция бывает слишком эмоциональной, в ответ на что-то выходку могут отреагировать мгновенно – накричать, стукнуть, толкнуть и т. д. Флегматики долго терпят, но если их достать – мало не покажется. Сангвиники без надобности не будут проявлять агрессию, но при необходимости могут за себя постоять. А вот впечатлительные и ранимые меланхолики постараются сделать все возможное, чтобы на них не обращали внимание, даже если их кто-то уже обидел.

Но иногда причиной агрессии бывает вовсе не темперамент (пусть даже и холерический), а пример окружающих взрослых.

Подражание реакции взрослых

Ряд ученых считают агрессию выученной реакцией, которая может быть приобретена путем наблюдения ребенка за поведением мамы, папы или других родственников или подражания авторитетному лицу (дядя, няня, другой ребенок, киногерой и др.). Если кто-то из членов семьи повышает голос (орет), ругается, приказывает, обзывает или способен ударить другого взрослого или детей, то ребенок решает: именно так и надо поступать в жизни. Чем чаще ребенок, действуя агрессивно, убеждается в эффективности своего способа добиться желаемого (кулаками, истерикой или обзыванием), тем вероятнее новые вспышки агрессии.

Бывает и так, что хотя кто-то в окружении малыша и проявляет агрессивное поведение, но наряду с этим он наблюдает и неагрессивные способы добиться желаемого (договориться, попросить). В этом случае у ребенка будет другой репертуар реакций, в котором помимо агрессивных будут представлены более конструктивные способы поведения. Как правило, агрес-

сию чаще проявляют те дети, которые в семье научились реагировать на враждебные ситуации агрессивным способом, наблюдая за поведением взрослых.

Агрессивное поведение окружающих ребенка взрослых можно отнести к внешним источникам воздействия. Но бывает, что такой источник неприятного, негативного возбуждения находится внутри самого ребенка, и справиться с эмоциями ему никак не удастся. А значит, не остается ничего другого, как выплеснуть свои эмоции наружу.

Эмоции: гнев, злость или раздражение

Чаще всего агрессию вызывает такая эмоция, как гнев. Довольно часто гнев понимается как агрессия. Хотя на самом деле гнев необязательно приводит к агрессивному поведению, направленному на того, кто явился источником гнева. Можно разозлиться и сбросить агрессивное напряжение через физическую активность, пинание предметов или крики в пустоту.

В основе гнева, как и любой другой эмоции, лежит субъективное переживание, на которое организм обычно реагирует особым образом: повышается либо дрожит голос, сжимаются кулаки, краснеет лицо. В голове одна за другой проносятся мысли, и их характер отражается на лице (вспомним выражения «мрачнее тучи», «разъярен как бык», «глаза сверкают гневом»). Нагнетаясь, эмоциональная реакция переносится на окружающее в целом, вызывая неприятие всего, что происходит или находится в пределах досягаемости. И кульминацией гнева будут такие действия, которые в прошлом не раз сопровождали данную эмоцию.

Например, малыш злится, что мама занимается маленькой сестричкой и не обращает на него внимания. Он подходит к маме и кусает ее за ногу. Или он хотел быть ведущим в игре, но его никак не выберут – ребенок раздражен и толкает везунчиков.

Порой нам кажется, что, запретив ребенку злиться, мы можем предотвратить его агрессивное поведение. Однако злость от запретов не исчезает, она накапливается внутри и рано или поздно находит выход: либо выплескивается на окружающих, либо подтачивает своего владельца. Об этом мы еще много будем говорить на протяжении всей книги.

Итак, вы узнали о четырех источниках агрессии: это ограничение, темперамент, выученная реакция и эмоции. Именно эти источники будут подробно рассмотрены в этой книге. «А зачем это нужно?» – спросите вы. Постараюсь пояснить на примере.

Денису 3,5 года. Он со своей мамой идет в магазин. Выходной, народу в магазине много, список покупок у мамы достаточно большой. Поход в магазин заканчивается истерикой Дениса, который катается по полу, стучит ногами и горько плачет.

Как маме Дениса может помочь информация об источниках агрессии? Если мама знает об *ограничении* как причине агрессивного поведения, то она понимает, чем вызвано поведение Дениса. Ведь поскольку она строго запрещала Денису в магазине подходить к полкам с товарами, трогать что-либо и задавать вопросы (все это она делала, чтобы побыстрее закончить дела в магазине и отправиться с Денисом гулять), Денис не справился с таким количеством ограничений – маленькие дети не умеют ждать и терпеть – и отреагировал на это резким агрессивным поведением. Если позволить Денису осуществить желаемое: потрогать товары или поговорить с мамой обо всем, что происходит вокруг – то и агрессивное поведение уйдет. Правда, времени такой поход по магазинам займет гораздо больше.

Кроме этого, если мама помнит о том, что Денис холерик, то она понимает, что «заведенного» ребенка остановить ей будет трудно –

ведь возбуждение нервной системы у ребенка-холерика преобладает над торможением. Поэтому ситуацию стоит разрядить заранее – прекратить уже начавшуюся истерику будет очень сложно.

Мама также может вспомнить о том, что буквально вчера они с подругой и ее детьми ходили вместе гулять. И дочка подруги, Наташа, демонстрировала фееричную истерику, чтобы уговорить маму купить ей мороженого. Результатом такой истерики стала покупка желаемого ребенком. Денис с большим интересом наблюдал за происходящим и, похоже, сейчас в магазине пытается опробовать такой способ на своей маме. Поскольку подобная истерика с Денисом происходит впервые, маме достаточно не поддаваться на нее и не закрепить успешность такого поведения. Только в этом случае она может быть уверена в том, что истерика у сына больше не повторится. Если, конечно, они не будут часто гулять с подругой и ее детьми.

Ну и, в конце концов, мама может понять, что Денис рассержен на нее, поскольку она была занята покупками и совсем не уделяла ему внимание в последние полчаса. Мама может позволить ему выразить свою эмоцию – пусть и такой сильной истерикой. Посочувствовать ему, с пониманием отнестись к его злости и сказать о том, что вот именно сейчас они уже завершили все дела и могут спокойно пойти и покачаться на любимых качелях Дениса.

Главное, что мама может практически применить знание об источниках агрессии. Не раздражаться в ответ на поведение Дениса, а быстро сориентироваться в ситуации, устранить источник агрессии и успокоить ребенка.

Прежде чем перейти к части II, в которой подробно рассказывается о том, что делать в случае детской агрессии, предлагаю познакомиться с информацией о том, какой бывает детская агрессия и отличается ли агрессивное поведение современных детей от того, что было раньше.

Какой бывает детская агрессия

Наверное, нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не испытал на себе агрессивные действия со стороны другого. Самые первые агрессивные выпады мы познаем в детстве. Дети толкаются, обзываются, отбирают игрушки – у каждого найдется с десяток, а то и больше ярких и неприятных воспоминаний.

Существует любопытное наблюдение: меньше запоминаются те агрессивные действия, которые мы сами предпринимали в отношении других людей. К примеру, братья и сестры, дравшиеся и ссорившиеся в детстве, помнят больше ситуаций, где они оказались обиженными, чем те ситуации, где агрессорами выступали они сами. Если же за агрессивные проступки родители их наказывали, то запоминалось именно наказание, а не сам проступок, который ему предшествовал.

Попробуем разобраться, какой бывает детская агрессия. Знание видов агрессии будет первым шагом к пониманию такого поведения ребенка.

Агрессия как способ самоутверждения

Одна из самых ранних форм проявления агрессивности у детей – это негативизм. Для детей негативизм оказывается эффективным средством сопротивления, самоутверждения и достижения цели. Знаменитое «Нет!» малыша, едва научившегося ходить, способно с ума свести любого родителя. Это «Нет!» подкрепляется капризами и упорством ребенка, что в совокупности зачастую приводит к получению сначала неожиданных, а затем и ожидаемых выгод. Капризы раздражают и выматывают родителей, отбирают много времени, приводят к потере контроля и встречным эмоциональным выплескам (крики, ругань), а то и к проявлениям физической агрессии (шлепки, агрессивные прикосновения). И зачастую в этой схватке детской и взрослой агрессии побеждает именно ребенок, которому дают или покупают желаемое, уступают, потворствуют.

Агрессия как способ добиться желаемого

К другим ранним формам проявления агрессии психологи относят такие агрессивные действия, которые являются средством, с помощью которого ребенок пытается добиться своей цели. Так, в три-четыре года у детей можно заметить такие агрессивные проявления, как нытье, фырканье, упрямство; в четыре и пять – угрозы, наущничество, крики, визг, драки.

Редко какому взрослому удастся спокойно реагировать на агрессивные выходки ребенка. Возникает ощущение, которое можно охарактеризовать словом «закипаю». И действительно, гнев в отношении ребенка бывает настолько велик, что требуется «остыть», прежде чем предпринять какие-либо гуманные санкции в отношении агрессивного ребенка.

Ситуативная агрессия

В каждой ситуации ребенок действует тем способом, который оказывается для него самым приемлемым:

- прямая агрессия, или нападение, выбирается ребенком, если противник – например, младший брат или subtilный, более слабый ровесник – уступает в силе;

- защитная агрессия: к ней ребенок прибегает, если противник сильнее – к примеру, это родитель или воспитатель. В этом случае он может отказываться от общения, болеть, быть апатичным, капризным;
- косвенная агрессия тоже возникает из-за неравенства в силах, при этом ребенок вымещает свой гнев на доступных объектах: предметах, животных, других людях;
- пассивная агрессия выражается в реализации агрессивных действий в мечтах, фантазиях – либо в виде молчаливого протеста, отказа что-либо делать (лень), саботажа;
- аутоагрессия – агрессия, направленная на самого себя, при этом ребенок обвиняет себя в происходящем, а в более старшем возрасте может наносить себе физические повреждения.

Явная и неявная агрессия

По эмоциональному накалу агрессию можно условно разделить:

- на открытую враждебную. Тот случай, когда агрессия заметна всем окружающим: ребенком овладевает гнев, ярость, он плохо контролирует свои действия. Стремясь избавиться от эмоционального напряжения, он направляет агрессию на окружающих. Возможно, так поступал и ваш ребенок, когда в гневе набрасывался на вас с кулаками, кусал, хватал за волосы и т. д. Аффективная агрессия свойственна и младенцам, которые испытывают гневные чувства, например, если к ним долго не подходят взрослые;
- на неявную, замаскированную. В этом случае поведение ребенка направлено на смягчение агрессивных выплесков. И тем не менее его действия расцениваются как не поощряемые в обществе способы добиться желаемого. Это ситуации, когда ребенок изводит взрослых нытьем («мама, купи...»), отказывается от чего-либо («не хочу, не буду»), угрожает («сейчас как дам!»), наущничает («а Саша руки не помыл»).

Неосознаваемая и сознательная агрессия

Ребенок начинает понимать, что ведет себя агрессивно, то есть «неправильно», когда у него активно развивается самосознание и он уже может отличить «можно» от «нельзя», «хорошо» от «плохо», когда он уже научился решать конфликт неагрессивным способом. До этого момента он не осознает, что поступает плохо, так как не усвоил приемлемые правила поведения. Для данного периода (лет до двух) характерны агрессивные проявления детей из разряда «конфликты в песочнице»: ребенок еще не научился договариваться, поэтому использует силовой способ получить желаемое – отобрать, стукнуть, толкнуть. Дома малыши сбрасывают со стола посуду, плюются, кусаются и т. д.

Как только элементарные понятия о том, что можно, а что нельзя, что хорошо, а что плохо, усвоены (это происходит на четвертом-пятом году жизни), ребенок понимает, что физическая агрессия – это плохо. Он обучается оценивать ситуацию по возможным последствиям – заметят ли взрослые, будет ли наказание за такое поведение. И находит обходной путь: если нельзя толкнуть, стукнуть, укусить, щипнуть, то можно обозвать, а еще безопаснее – подначивать, сплетничать, настраивать одного против другого. Начиная лет с пяти такой способ выражения агрессии нередко проявляется среди дошкольников, а затем и школьников.

Управляемая и неуправляемая агрессия

Далеко не каждый ребенок может управлять своим агрессивным состоянием. Чем младше ребенок, тем хуже ему удастся справиться с агрессивным поведением. Тут речь идет, конечно, о неуправляемой агрессии. Она объясняется тем, что реакция возбуждения в коре головного мозга преобладает над реакцией торможения.

Однако бывает, что ребенок в силу возраста (после пяти-шести лет) вроде бы уже может справиться со своей агрессией, но не делает этого. Например, кидает камнем в окно, или отбивает игрушку, или тычет в спину ручкой впередисидящему и т. д. Он понимает, что нарушает социальные нормы и правила. Но он не умеет управлять своим поведением, и из-за этого не может взять под контроль свое агрессивное состояние.

Неуправляемая агрессия бывает и в случае, когда ребенок совершает агрессивный выпад не намеренно, а в ответ на чью-либо выходку. К примеру, кто-то случайно наступил на ногу или налетел с разбегу, а ребенок от боли толкает или ударяет неумышленного обидчика. При этом последствия бывают весьма драматичные. Чем старше становится ребенок и чем выше у него развита способность контролировать свои действия, тем менее агрессивной будет его ответная реакция.

Итак, теперь у вас есть представление, какой бывает детская агрессия. И возможно, вам удалось соотнести поведение вашего ребенка с одним из видов. Далее мы выясним, почему ребенок действует именно так. Но прежде, чем мы рассмотрим причины агрессивных действий ребенка, несколько слов о том, как мы, взрослые, влияем на агрессивность детей.

Как мы, взрослые, влияем на агрессивность детей

Наши привычки

Ежедневно мы открываем новостные страницы в компьютерах или включаем телевизор. Новости не бывают без информации о военных действиях, терактах (которые случаются не только далеко от нас, но и совсем рядом), столкновениях и противодействиях. Многие фильмы содержат сцены насилия. Рекламные ролики включают самые шокирующие кадры кино. Мы, взрослые, привыкаем к этому фону, но восприятие детей значительно ярче, увиденное и услышанное переживается и ищет выход, в том числе в виде агрессивных проявлений. В идеале родителям стоит оградить ребенка от такого знания, особенно дошкольника. Но далеко не каждый родитель готов отказаться от своих привычек.

Наши негативные мысли и поведение

Наше состояние и настроение дети легко считывают. И далеко не всегда мы излучаем позитивные мысли: стояние в пробках, толчея в метро, необходимость зарабатывать деньги на нелюбимой работе, бытовые неурядицы – это то, что родители приносят с собой домой, к детям. Да, были времена, когда все было гораздо хуже, но тогда так было у всех и являлось нормой. Сейчас в том же телевизоре, кино, журналах мы видим другую жизнь – приятную и комфортную во всех отношениях. И мы хотим жить счастливо: так, как они! Невозможность достичь желаемого может являться одним из самых сильных факторов, вызывающих агрессию у нас и, как следствие, у наших детей. Может, поэтому формула «счастливые родители – счастливые дети» в наше время становится все более актуальной.

Наша неуверенность

В последние десятилетия большой груз ответственности свалился на матерей – именно от них общество ждет «правильного» воспитания детей. Одно дело, когда ты не знаешь, что можешь своим поведением нанести психологическую травму своему ребенку, – так было у наших мам и бабушек. И совсем другое дело, когда ты понимаешь, что можешь ему навредить – а это страшно, этого хочется избежать. Каким способом сделать так, как «правильно», – не очень понятно: литература и психологические рекомендации иногда советуют прямо противоположные вещи. Впрочем, многие мамы до сих пор не особенно стремятся что-либо читать или узнавать о детях.

Все это в совокупности ведет к потере материнской уверенности, интуиции, своего индивидуального способа взаимодействия с ребенком. Мы начинаем искать «правильные» способы поведения, «правильные» рекомендации. Забываем о том, что все эти знания веками и поколениями копились в нас, стоит просто заглянуть внутрь себя.

А еще иногда нам бывает мучительно стыдно за то, что мы не такие идеальные, как соседка напротив. И мы чувствуем вину перед своими детьми за свою непутевость. А поскольку способам справляться со стыдом и виной нас в школе не учили, то весь этот клубок переживаний вываливается на наших детей, на нашу семью.

Кроме того, так уж сложилось, что влиять на других людей общество хорошо умеет через запреты: не убий, не ходи туда и т. д. И этот способ более привычен для взаимодействия в семье. Мы, взрослые, легко формулируем свои требования к ребенку, используя частицу

«не». Гораздо сложнее говорить о том, что же можно ребенку делать. Ведь разрешение зависит от многих факторов: от того, какое настроение у нас, как мы себя физически чувствуем, от того, кто находится вокруг нас.

Вот, например, хождение по лужам: вроде можно, но в специальной одежде, без нее нельзя, а если мы торопимся, то тоже нельзя, а если рядом бабушка, то тем более нельзя, иначе лекция о возможности заболеть обеспечена на весь оставшийся день. Ребенку очень сложно запомнить и уложить в своей голове все эти нюансы. Он воспринимает их как путаницу и соответственно путано реагирует. А мы? А мы сердимся – ну что ему, трудно, что ли? Ведь все понятно, и так легко запомнить! На самом деле ребенку трудно, он нуждается в упрощении нашего представления о мире для его детского понимания.

Обесценивание авторитета других взрослых

Когда ребенок начинает взаимодействовать с другими взрослыми – няней, воспитательницей в детском саду или учителем в школе, то для того, чтобы прислушиваться к ним и уважительно воспринимать, он должен считать их авторитетами для себя. А с авторитетами в нашем обществе в последнее время сложно. У взрослых сплошной беспорядок в голове: как няня может быть авторитетом, если мы ей зарплату платим и можем командовать ей и говорить, как себя вести? А в саду и школе? Пусть делают то, что мы им говорим, иначе нажалуемся в вышестоящие инстанции. Или вообще в Интернете все ваше заведение раскритикуем.

Мы хорошо знаем, что можем себе позволить. И как же мы удивляемся, когда наш ребенок говорит няне: «Да ты здесь никто!» – или воспитательнице: «Вот мои родители вам устроят!» Вот и получается, что у других взрослых нет никакой возможности влиять на наших детей, а ведь мы ждем этого от них. Мы, взрослые, пытаемся разобраться друг с другом. А рядом с нами находятся дети, спокойно наблюдающие за нами, снимающие нас на мобильный телефон и выкладывающие записи в Интернет.

Наша неуверенность, плохое настроение, попустительское наблюдение детьми агрессии через экран ТВ или компьютера, обесценивание авторитета других взрослых – все это может привести к тому, что детская агрессия будет проявляться чаще и сильнее.

Часть II

Ваш ребенок ведет себя агрессивно: что делать

Соотнесите возраст ребенка и его действия (норма или патология)

Если вы часто сталкиваетесь с тем, что ваш ребенок кричит на вас, дерется с другими детьми или отнимает у них игрушки, капризничает и пытается истерикой добиваться желаемого, не слушает вас и нарушает запреты, то эта часть именно для вас. Будем двигаться постепенно: от того, что происходит с ребенком в каждом возрасте, что нормально, а что – нет, к тому, как вам себя вести, какое поведение родителей может исправить ситуацию, а какое – только ее ухудшит.

Агрессия у детей в возрасте одного года

Первые проявления агрессии родители начинают замечать около года. Ребенок может кусаться, замахиваться на взрослого, иногда ударить, может противиться просьбам и не выполнять запреты. Что с ним происходит?

Ребенок впервые замечает, что он и мама – это два разных человека, что мама не принадлежит ему полностью. Это неожиданная для ребенка новость, трудная для понимания.

Все, что происходит в этом возрасте, – это «проба пера». Ребенок еще ничему не научился от других членов семьи, он пока только пытается внутри себя разобраться – что он чувствует и что он хочет. Разобраться на уровне физиологических ощущений, прислушиваясь к своим телесным реакциям. Агрессивные выходки чаще всего не являются сильной злостью – скорее, это проявления недовольства, хотя выражаться они могут слишком эмоционально. В любом случае не стоит приписывать маленьким детям взрослые реакции – по сути, они ими не являются.

Взрослые редко принимают во внимание тот факт, что в этом возрасте агрессивное взаимодействие с миром – необходимость для нормального развития ребенка. Малышу надо познакомиться со своей агрессией – почувствовать ее и признать, что она существует, а также научиться проявлять ее так, чтобы можно было комфортно взаимодействовать с окружающими. Эту задачу невозможно выполнить, будучи для всех милым и приятным. Так, чтобы ощутить свою физическую силу, нужно хотя бы раз сломать твердую ветку, тогда ты будешь знать, что ты это можешь. Вот ребенок и пробует – что он может, а что нет. И внимательно следит за реакцией окружающих.

Ребенок в этом возрасте зависит от мнения мамы по поводу его чувств – ведь ему надо на что-то опираться, разбираясь со своими ощущениями. Если мама принимает любые его проявления (не ругается, не говорит, что он плохой, а пытается вместе с ребенком изучать его), то ребенок получает возможность уверенно прислушиваться к себе и учиться саморегуляции.

Маленькая Маша очень любит играть в игрушки своего старшего брата. Но он не всегда разрешает ей это делать. Маша очень злится на него и расстраивается. Мама помогает Маше справиться со своим разочарованием, проговаривая ее чувства и предлагая способ отвлечения: «Маша, ты, наверное, сердись на брата из-за того, что он не дает тебе игрушки. Расстраиваешься, что не можешь в них поиграть. Он обязательно даст тебе их в следующий раз.

А сейчас мы можем вместе с тобой поиграть в твои игрушки, в то, что тебе нравится больше всего».

Если мама какие-то чувства приветствует как «правильные», а какие-то игнорирует или запрещает как «неправильные», то ребенок тоже начинает разделять свои чувства – что-то подавлять, а что-то выплескивать наружу. Гармония нарушается, и ребенок не учится ориентироваться только на себя и на свои ощущения.

На примере Маши запрет чувств будет выглядеть вот так: «Нечего злиться, он же твой брат, а ты – хорошая девочка. Расстроилась? Ну, пойдем я тебе конфету дам». А игнорирование чувств вот так: «Не плачь, не плачь, ничего страшного не произошло. Куплю я тебе такую машинку, только перестань».

Если мама подробно рассказывает ребенку, что он сейчас, с ее точки зрения, чувствует или должен чувствовать, то ребенок так и не научится понимать себя и вынужден будет всю оставшуюся жизнь ориентироваться на мнение мамы или другого значимого в его жизни человека. Вроде в первом примере про Машу мама тоже рассказывает ей о ее чувствах, так в чем же разница? В том примере мама внимательно наблюдает за Машей, за ее чувствами и называет то, что с Машей происходит сейчас. Мама предполагает, что может ошибиться, и готова отказаться от своей версии. А вот в этом примере мама ни в чем не сомневается и других вариантов не рассматривает: «Маша, да ты просто завидуешь своему брату и ревнуешь его. Как тебе ни стыдно, я столько времени с тобой провожу, а с твоим братом общаюсь только по вечерам. Пойди уже поиграй в свои игрушки, и нечего тут ныть».

Пока ребенок совсем мал, основная мамина задача – приветствовать эмоциональные проявления ребенка и его исследовательские порывы, вместе с ним изучать этот мир и его самого, больше рассказывать ребенку о том, какие чувства бывают и как они выражаются. А для этого маме стоит освоить свою агрессию, разобраться в том, что приводит к ее возникновению, как агрессия переживается внутри и выражается в поведении.

Агрессия в возрасте двух-трех лет

Следующий пик агрессивности приходится на возраст от двух с половиной до трех с половиной лет. У кого-то это период боев и истерик, у кого-то все проходит более ровно. Как можно снизить выплески агрессии в этом возрасте?

Давайте сначала разберемся с тем, что происходит с ребенком. Он вдруг довольно неожиданно для себя обнаруживает, что он не просто отдельная от мамы личность, но еще и обладает какими-то качествами. Психологи называют этот процесс словами «рождение самосознания». То есть ребенок старается разобраться и понять, какой он – хороший или плохой, умный или глупый, смелый или трусоватый. А для того, чтобы разобраться в этом, ребенку необходимо совершать много разных поступков, надо много всего попробовать, испытать себя в чем-то.

И тут ребенок сталкивается с трудным для преодоления противоречием. Он хочет справиться со всеми ситуациями сам – ведь именно так он может понять, какой он, на что способен. Но при этом многие вещи сам он пока сделать не может, ему необходима помощь взрослых. Это такое тоскливое ощущение – хочу сам, но не могу! Мы часто сталкиваемся с ним на протяжении жизни, но трехлетка встречается с этим в первый раз. И пока он не найдет золотую середину между самостоятельностью и помощью взрослых, он будет метаться и злиться в своих противоречиях.

Как он это делает? Постоянное использование слов «я сам» – это как раз то пробование себя, о котором я говорила выше. Справлюсь – не справлюсь, попробую справиться, хочу освоить самостоятельно именно эту деятельность. Регулярное сопротивление и несогласительство

«не хочу, не буду» – это проверка границ взрослых, проверка того, а что будет, если я так себя поведу. Ведь ребенок проверяет себя не только во взаимодействии с предметами и с окружающей средой, но и во взаимодействии со взрослыми и детьми. А удобнее всего тренироваться на том, кто постоянно рядом с тобой, на самых близких – на родителях. Поэтому довольно часто мамы жалуются: «С няней (или с бабушкой) ребенок ведет себя прекрасно, а со мной просто монстр какой-то». Это хороший признак, как ни странно. Это означает, что ребенок чувствует себя с вами в достаточной безопасности для того, чтобы опробовать новое.

Что следует делать маме? В первую очередь необходимо запастись терпением и пониманием. Надеюсь, что понимание у вас уже есть, а вот где взять терпение? Родители часто у меня спрашивают, имею ли я что-то против успокаивающих лекарств. Если это травяные сборы, почему бы нет? Мамы ведь тоже не железные, им поддержка нужна, в том числе и в виде успокоительного.

Кроме этого, необходимо проявлять твердость в отношении правил, установленных у вас в доме. Подробно о правилах мы обязательно будем говорить дальше. Сейчас скажу именно о твердости. Ребенку важно ощущать незыблемость этого мира и основательность устоев семьи. Самый простой способ почувствовать это – как раз через правила, когда есть что-то в этом мире, что не меняется никогда. Например, независимо от того, идет ли дождь или болит у мамы голова, залезать пальцами в розетку запрещено. Неизменность правил, их предсказуемость придает ребенку уверенность в собственной безопасности.

А параллельно с твердостью маме стоит отодвинуться на небольшую дистанцию от ребенка. Не эмоционально, а физически – предоставить ему больше свободы в действиях и в деятельности. Пусть пробует, ошибается – главное, обеспечить безопасность, все остальное: грязь, сырость, поломки игрушек – преходяще. Гораздо важнее позволить ребенку ощутить свою самостоятельность и гордость от того, что он наконец-то справился сам (а вы его похвалили).

Именно в возрасте двух-трех лет начинаются первые проблемы во взаимоотношениях со сверстниками в детском саду или на детской площадке. (Кстати, мамы одинаково переживают и если их ребенок дерется, и если не дерется.) Почему же до сих пор такой милый малыш вдруг превращается в маленького агрессора, который готов отобрать у всех детей их игрушки?

Агрессия – это энергия достижения, которая нужна, чтобы получить желаемое, и первая реакция у ребенка, обладающего достаточным уровнем агрессивности, – отобрать. Если ему не отдают, то ребенок начинает настаивать, опять же довольно агрессивно.

В этом возрасте я рекомендую всем мамам находиться по возможности как можно ближе к своему ребенку, чтобы защитить окружающих от его проявлений и защитить ребенка от возможной реакции окружающих. Конечно, параллельно вы будете учить ребенка приемлемым способам взаимодействия в песочнице (к этому вопросу мы обязательно вернемся в следующих главах), но эти способы он освоит спустя несколько месяцев, а пока именно родители являются «защитной прослойкой» между ребенком и его окружением.

В детском саду сложнее: мамы рядом нет, а воспитательница не всегда физически может уследить за всеми воспитанниками. И если дети с более высоким уровнем агрессивности сами могут за себя постоять, то малыши, у которых он значительно ниже, чем у ровесников, рискуют оказаться объектом нападения.

Хорошо бы, чтобы к тому моменту, как ребенок пойдет в детский сад, он уже приобрел опыт общения с разными детьми. Если же такого опыта нет, то имеет смысл обучить его элементарной реакции на действия агрессора. Например, громко закричать или позвать на помощь.

Своего ребенка я специально учила при столкновении с другими ребятами громко кричать: «Спасите, помогите», чтобы воспитательница могла вмешаться в происходящее. Сына такой процесс обучения страшно веселил, однако это умение пару раз сильно ему помогло.

Самому ребенку даже в голову не приходило, что можно обратиться за помощью к воспитательнице, ведь она для него абсолютно чужой и непонятный человек.

Агрессия в возрасте шести-семи лет

В завершение данной главы рассмотрим особенности агрессивного поведения старших дошкольников в возрасте шести-семи лет.

Как ни странно, но поведение ребенка семи лет очень напоминает поведение трехлетки. Родителям иногда кажется, что это какое-то дежавю. Непонятно, что происходит: ребенок вырос, а начинает демонстрировать те же «я сам» и «не хочу, не буду». Возникает такое ощущение, что все происходящее делается назло родителям, что все это какое-то ненатуральное, наигранное.

Это не так. Несмотря на то, что внешне поведение ребенка семи лет похоже на поведение трехлетки, внутренние причины такого поведения абсолютно другие. И вести себя родителям стоит тоже по-другому, не так, как с малышом.

Что же происходит с ребенком? Если в три года малыш начинает осознавать себя и свои качества, то в семь лет ребенок начинает соотносить свои качества с одобряемыми в его окружении, то есть вовсю идет формирование социального Я ребенка. Ребенок сравнивает себя с другими и делает выводы: «Я не самый смелый в своем классе» или «В нашем дворе есть ребята умнее и сильнее меня». И опять возникает внутреннее противоречие: у ребенка возникает желание быть как взрослые (в этом возрасте ему уже становятся очевидны преимущества положения взрослых), но быть таким в семь лет он не может. Трудное противоречие, желание перескочить через несколько лет, пройти сквозь время.

Чем же обусловлены самостоятельность и негативизм ребенка? «Я сам» – это значит, что я могу сделать это как взрослый. Сходить в магазин за хлебом, остаться один в квартире, пойти к другу в гости. У родителей может возникнуть ощущение, что ребенок ведет себя как маленький, только ни в коем случае не следует говорить ему об этом. В этом возрасте слова: «Что ты как маленький!» – самое страшное оскорбление, ведь ребенок ощущает себя взрослым. Просто постарайтесь создать благоприятные условия для такой взрослой самостоятельности вашего ребенка. Подумайте сами, что вы готовы ему позволить: куда ходить одному, какие дела поручить – пусть учится на тех ситуациях, в безопасности которых вы уверены.

Проявление негативизма – «не хочу, не буду» – обусловлено следующими причинами. Во-первых, ребенок начинает сомневаться в содержании правил. «Васе можно не спать до 12 ночи, а почему мне нельзя?», «Вот дяденька бежит на красный свет, а почему мы не бежим, машин ведь нет?» и т. д. Ему, словно четырехлетнему почему-то, нужно будет объяснять все правила заново, но на новом уровне его восприятия. Теперь он готов принять правило только в том случае, если понимает его необходимость, а не потому, что мама так сказала. Во-вторых, формируя мнение о себе относительно других людей, ребенок начинает понимать свои особенности. Я не такой, как все, а значит, правила, которые существуют для всех остальных, никак не касаются меня.

Важное отличие этого возраста: ребенок будет проверять содержание правил не только у своих родителей, он будет обсуждать их и со своими друзьями-ровесниками. Так что будьте готовы к тому, что он придет и скажет: «А вот мы с друзьями решили, что теперь будем вести себя так, а не эдак». Как же вести себя родителям? Как общаться с таким маленьким взрослым?

В первую очередь, стоит создать благоприятные условия для реализации самостоятельности ребенка и поддержать его желание делать какие-то взрослые дела. Это очень важно и для подкрепления уверенности в себе, ведь именно уверенности ребенку в этот период и не хватает. Постоянное сравнение себя с другими – это удар по самооценке, поэтому задача родителей – создавать условия для проявления сильных сторон ребенка, хвалить его за хоро-

шие дела, обращать внимание на его отличия от других в лучшую сторону. Чем ребенок хуже других, он и так увидит, или друзья-одногодки ему подскажут. И конечно, если вы поможете ребенку научиться завязывать дружеские связи и выполнять школьные требования, то это поддержит его в сложный период. У него появятся верные друзья, и учителя будут относиться к нему внимательнее и дружелюбнее – все это позволит ему крепче стоять на ногах и проще пережить период сомнений в себе.

Как отличить норму от патологии

Как отличить патологические проявления агрессивности от нормальных? Этот вопрос часто волнует родителей. Проще всего получить на него ответ, проконсультировавшись с психологом: иногда бывает достаточно одной консультации, чтобы родители успокоились и поняли, что двигаются в правильном направлении.

Почему сложно ответить на данный вопрос в книге? Потому что каждая ситуация уникальна, и у автора книги нет возможности задать вам уточняющие вопросы о вашем ребенке и вашей семье. Однако я расскажу вам об общих закономерностях.

Пиковые всплески агрессии приходятся на кризисные периоды. Кризис – это обучение чему-то новому, причем это обучение происходит в борьбе – с собой и окружающими, вот отсюда и всплески агрессивности. Соответственно выход из кризиса происходит тогда, когда новая способность или умение уже полностью освоены. И поведение ребенка после выхода из кризиса возвращается к тому, что было до кризиса, то есть приходит к некоей норме, свойственной именно этому ребенку. Вот если выход из кризиса затягивается, если пиковые проявления агрессивности не прекращаются, значит, родителям следует обратиться к психологу, чтобы разобраться в том, что мешает ребенку выйти из кризиса, то есть освоить новую способность или умение.

Кризисные, или пиковые, периоды в жизни ребенка были приведены выше: это возраст года, двухтрех лет и шести-семи лет.

Благополучно пережить кризис иногда мешают сами родители. Бывает, что ребенок уже освоил новое умение, а родители к этому не привыкли и ведут себя с ним по-старому. Например, помогают ему одеться, хотя он уже может сам (пусть и медленно), или общаются как с маленьким, тогда как он считает себя взрослым. Такое поведение родителей будет вызывать у ребенка приступы агрессивности – ведь он же изменился! Эту ситуацию достаточно легко скорректировать – родителям просто стоит выработать новый стиль взаимодействия с подростком.

О серьезной патологии можно говорить в случае, если ребенок направляет свою агрессию на всех подряд, без разбора, то есть не учитывает последствия своих действий, не думает о том, кто находится перед ним – просто сбрасывает накопившееся напряжение. В таком случае стоит обязательно проконсультироваться с психологом. Такое поведение может быть симптомом серьезного нарушения в здоровье.

Нормальным проявлением агрессии считается такое, когда ребенок, например, срывает свою агрессию на младшем брате, но при этом вежливо ведет себя с отцом. То есть ребенок понимает, что, напав на отца, может получить серьезный отпор, на который младший брат попросту не способен. В норме агрессия направлена именно на того, кто является ее причиной. К примеру, если отец введет какое-то новое правило, трудновыполнимое для ребенка, то ребенок выплеснет свою агрессию именно на отца – на того, кто выступил инициатором введения такого правила. Или, возможно, вам приходилось наблюдать, что в детском коллективе дерутся друг с другом одни и те же дети, тогда как в отношениях с остальными одноклассниками у них проблем не возникает.

Постарайтесь понять причины агрессии

Возможно, на основе сведений из первой части вы уже определили источник агрессии (ограничение, темперамент, выученная реакция или эмоции). Вы соотнесли агрессивное поведение ребенка с его возрастом и узнали, является ли оно нормой. В этой главе мы попробуем разобраться в причинах детской агрессивности.

Причина 1: Ребенок не умеет разделять свои переживания и способ их выражения

Итак, в возрасте около года ребенок начинает обучаться распознаванию различных чувств и способам их выражения. В первую очередь, конечно, наблюдая за родителями, а во вторую очередь, прислушиваясь к себе. Это вовсе не значит, что при хорошем раскладе в возрасте полутора лет ребенок может легко опираться на свои чувства и спокойно их выражать. Нет, процесс такого обучения продолжается все детство, если не всю нашу жизнь. Но ребенок уже может определить, голоден ли он, холодно ли ему, рассердился он или обрадовался, напугался или ему очень больно. Чем старше становится ребенок, тем больше своих состояний, чувств и ощущений он способен понять.

И если поведенческие проявления годовалого ребенка носят еще спонтанный характер (выученных реакций пока нет, поведение обусловлено типом нервной системы, темперамента и индивидуальными особенностями), то в более старшем возрасте они во многом зависят от того, как принято общаться в семье, какой пример будет стоять перед глазами малыша. А еще – от того, понимает ли ребенок, что переживание чувств внутри и их выражение – это разные вещи.

Итак, что делать?

1. Научитесь разделять свои переживания и способы их выражения. Ведь чтобы обучение ребенка было эффективным, очень важно самому уметь делать то, чему ты обучаешь. Поэтому каждому родителю полезно сначала овладеть своей собственной агрессией и другими переживаниями.

Разберитесь с тем, как в вас зарождается агрессия, на какие внешние раздражители вы чаще всего реагируете, как ее можно остановить или на что возможно переключиться. Именно такая работа над собой позволит потом родителям легко передать свой личный опыт детям – вместе исследовать, что происходит с ребенком, и подбирать способы выражения переживаний, подходящие именно для него. Такую родительскую работу можно делать самостоятельно, а можно обратиться за помощью к психологам, чтобы процесс оказался более быстрым и продуктивным.

2. Научите ребенка разделять переживания и способы их выражения. Запрещая ребенку проявлять яркую агрессию, мы запрещаем ему и переживать ее внутри, то есть испытывать вообще. А это неправильно: рано или поздно старательно подавляемая агрессия найдет выход, причем, возможно, не только в поведении, но и в серьезных проблемах со здоровьем.

Попробуйте разделить эти две вещи – переживания и их выражение: и вам, и ребенку станет гораздо проще. Можно сердиться на окружающих людей, но перед тем, как им что-то сказать, стоит подумать о том, как это лучше сделать. Можно разозлиться на маму, но вовсе необязательно набрасываться на нее с кулаками.

Если ребенок не научился к двум годам распознавать свои негативные эмоции и приемлемым способом выражать их, это вовсе не значит, что он не сможет научиться этому потом. Сможет, если вы ему в этом поможете. Причем сначала нужно учить ребенка распознавать

переживания – как свои, так и других людей. А потом уже обучать его подходящим способам выражения своих переживаний. (Об этом – в следующих разделах книги.)

Причина 2: Переживания, возникающие из-за ограничений

Любое ограничение приводит к неприятным переживаниям. А переживания отражаются на наших поступках, мыслях и поведении. Даже взрослым непросто контролировать себя в ситуации, когда что-то мешает достижению цели или решению задачи. Ребенку справиться с ограничениями во много раз сложнее. Но если мы сможем разобраться с тем, какое ограничение породило переживание, нам будет легче понять само переживание и проще помочь ребенку выразить его.

Существуют три основные группы ограничений, с которыми сталкивается ребенок: возрастные, семейные и социальные.

1. Возрастные ограничения.

В районе одного года ребенок еще неуверенно ходит, не говорит, и это влияет на его взаимодействие с окружающим миром. Малышу сложно объяснить, что ему нужно, трудно достать необходимое самому, во многом он зависит от взрослых. Все это порождает множество переживаний, каждое из которых находит выход в поведенческих реакциях.

Полугодовалый Сашенька сидел на полу, играл в свои игрушки, пока мама жарит котлеты. «Мама, дай какеку», – обратился он к ней. «Что, милый? Дать тебе конфетку или котлетку?» – «Какеку», – настаивал ребенок. Мама так и не смогла понять его ни с первого, ни со второго, ни с третьего раза. Когда же она догадалась предложить ему на выбор то и другое, малыш уже был слишком рассержен из-за того, что его не понимают. В результате и котлета, и конфета полетели в маму. Конфликт был бы неизбежен, если бы мама не призналась Саше в своем непонимании: «Прости, дорогой, я не поняла, что ты имел в виду».

Именно поэтому так важно, чтобы в этом возрасте ребенок находился рядом с тем, кто знает все его привычки и старается понять, что с ним происходит. Достичь полного понимания ребенка в этом возрасте невозможно, путаница будет происходить, и это нормально. Главное, чтобы взрослый был готов извиниться перед ребенком и сказать о своем непонимании. Если вы оставляете ребенка с няней или бабушкой, потратьте немного времени, чтобы рассказать им о том, что ребенок любит, а что нет, на какие ситуации и как он реагирует. Это поможет ребенку реже сталкиваться с непониманием взрослых. Ну и конечно, чем лучше вы знаете своего ребенка, тем лучше понимаете друг друга и тем меньше поводов для конфликтов.

В районе трех лет переживания ребенка обусловлены противоречием «хочу сам, но не могу». Взрослому бывает очень непросто удержаться от того, чтобы не помочь ребенку. Но малыш любую помощь воспринимает как подтверждение своей несостоятельности и переживает, порой весьма агрессивно реагируя на попытки взрослых сделать что-либо за него.

Зима, ледяная горка, с которой катается много разновозрастных детей. Ксюша настойчиво хочет лезть в эту горку сама. Да, иногда она поскользывается и падает в снег, но весело встает и лезет дальше. Вокруг Ксюши хлопочет ее бабушка: «Ксюшечка, давай я тебе помогу, ледянку понесу, за ручку тебя подержу». Ксюша сердито вырывается и продолжает свое восхождение. Поскольку все внимание бабушки было направлено на Ксюшу,

то она не заметила, как на них несется на санках шестилетний сорванец. Мальчишка смог в последнюю секунду отвернуть и промчался в паре сантиметров от Ксюши. Этого бабушка уже выдержать не смогла: схватила Ксюшу в охапку и со словами «ну я же говорила» стала карабкаться вместе с ней в гору. Думаю, вы догадываетесь, какую истерику закатила Ксюша, как ей было горько и обидно, что бабушка не дала ей залезть самостоятельно.

Постарайтесь свою энергию направить не на помощь малышу, а на обеспечение для его деятельности комфортных и безопасных условий. Пусть он сам лезет в горку или занимается другими интересными делами, а вы следите, чтобы он не пострадал.

В районе шести лет ребенок сталкивается с очередным противоречием: «хочу быть взрослым, но это невозможно». Встреча с невозможностью сопровождается обычно двумя переживаниями: ощущением собственного бессилия и яростью от этого, что в итоге весьма способствует возникновению агрессивного поведения.

Первоклассник Саша вышел вместе со всеми на улицу после последнего урока. Он о чем-то весело хохотал со своим другом Гешей, но вдруг стал мрачнее тучи. Саша обнаружил, что его никто не встречает. Нет ни мамы, ни папы, ни бабушки, которые обычно по очереди забирали его из школы. Он точно помнил, что мама с утра сказала ему, что после школы его заберет папа. А папа обычно ездит на машине. Вдруг с ним что-то случилось?! Саша совсем не знал, что ему делать дальше – он был растерян и обескуражен. Хорошо, что Гешина мама заметила его состояние и отвела Сашу обратно в школу. Но учительница была занята, и Саше пришлось без нее сидеть в классе наедине со своими мыслями. Когда через час задержавшийся на работе папа примчался в школу за ребенком, Саша был тихий-тихий и очень грустный. Но вечером, когда дома уже появилась мама, Сашу охватила ярость. Он кричал («Как вы так могли!») и плакал («Как мне было страшно!»), чем очень напугал своих родителей. Они успокаивали его как могли, извинялись и обещали быть аккуратнее со временем. В результате Саше купили мобильный телефон, чтобы в случае какой-то неожиданной ситуации он всегда мог позвонить родителям.

Взрослые люди теряются в неожиданных ситуациях, а дети испытывают растерянность еще чаще. Ребенку кажется, что быть взрослым – это так легко, но вдруг он обнаруживает, что не знает, как ему поступить именно сейчас. Хорошо, что Сашины родители смогли представить себя на его месте, посочувствовать ему и найти способ, чтобы такая ситуация больше не повторилась. Думаю, что Саша будет теперь увереннее ощущать себя после уроков, да и авторитет его среди одноклассников наверняка повысится – ведь теперь у него есть мобильный телефон.

2. Семейные ограничения.

Это те правила, которые приняты в конкретной семье. Ребенку просто запомнить небольшое количество постоянных правил. За ориентир возьмите, например, возраст ребенка: сколько ему лет – столько правил он в состоянии запомнить – и отслеживайте их соблюдение. Исполнение таких правил, безусловно, относится ко всем, не зависит от погоды или настроения близких и не обсуждается. Если вы помните проект «Няня спешит на помощь», то каждая новая встреча с семьей начиналась именно с изучения семейных правил, пересмотра этой системы и приведения ее к тому виду, который доступен для детского восприятия.

Главное, помнить, что правила обязательны для исполнения всеми членами семьи: требуете от детей – выполняйте сами. Двойные стандарты в семье провоцируют конфликты в подростковом возрасте.

Если в вашей семье существует правило: «Кричать друг на друга нельзя, нужно разговаривать спокойно», это значит, что и взрослые не должны кричать на детей, а не только дети не кричат на родителей. Если взрослые будут покрикивать на детей, то пока дети маленькие, они будут втягивать уши в голову и прятаться от криков родителей. Но когда дети достигнут подросткового возраста, то могут очень сильно удивить своих родителей тем, как профессионально они за свое детство научились кричать.

3. Социальные ограничения.

Это правила, установленные в тех местах, которые посещает ребенок: детская площадка, куда вы ходите гулять, детский сад, школа и др. Так, я знаю, что есть площадки, где все принятые игрушки считаются общими, и площадки, на которых родители строго следят за своей собственностью. В школах и детских садах требования могут быть очень разными, выяснить их и донести до ребенка необходимость их соблюдения – это задача родителей, а не только воспитателей и учителей.

Узнайте о тех правилах, которые существуют на детской площадке, в детском саду и школе. Побеседуйте о них с ребенком, при необходимости проигrajте ситуацию в домашних условиях.

В детских садах от ребенка требуется называть воспитателя по имени-отчеству. С таким правилом обычно ребенок в своей жизни сталкивается в первый раз. Дети придумывают совершенно замечательные истории о том, почему тетю зовут двумя именами – девочки и мальчика. Ведь они никак не могут сами представить конструкцию создания отчества. Правило, которое ребенок не понимает, он не всегда готов выполнять, особенно это касается детей, склонных к агрессивному поведению. Однако достаточно им рассказать, что отчество – это имя папы, рассказать о том, что у каждого ребенка тоже есть отчество, и ребенок легко запомнит, как ему следует называть воспитательницу. И перестанет агрессивно отказываться звать ее непонятным для себя именем.

Причина 3: Ребенок не умеет выражать свои переживания социально приемлемым способом

Если в возрасте от года до двух ребенок обучается распознавать переживания и выражать их исключительно на примере родителей, то после двух лет ребенок постепенно начинает обращать внимание на поведение других детей и перенимать что-то для себя. Истерика за компанию – думаю, что вы видели, как это происходит. Родительский пример в этом возрасте все еще очень важен – именно родители могут обучить ребенка тем способам взаимодействия с другими детьми, которые подходят взрослым. Например, учить обмениваться игрушками, соблюдать очередность при катании с горки или на качелях, давать игрушку на время и т. д. (Как этому учить, я буду рассказывать в последующих главах.)

Если в этом возрасте не обучить ребенка социально приемлемым способам взаимодействия с другими детьми, то в детском саду и в школе у него могут возникнуть сложности при общении с ровесниками. Такому обучению рекомендую посвятить достаточно времени, чтобы избежать ненужных конфликтов в дальнейшем.

Катя очень эмоциональная девочка, она обожает играть с соседскими детьми и выражает свою радость при появлении на детской площадке громкими криками. Не только годовалые дети, но и трех-четырёхлетки очень

пугаются при виде Кати. И никто не хочет с ней играть. Катя по очереди обходит всех детей на детской площадке с криками «Давай поиграем», но малыши шарахаются от нее или прячутся за маму. Катино поведение воспринимается как агрессивное даже окружающими мамами, которые уводят своих детей, чтобы Катя их не дергала. В результате почти каждая прогулка заканчивается для Кати горькими слезами разочарования, она никак не может понять, почему все ее боятся и никто с ней не играет.

Катиной маме стоило бы объяснить своей дочке, что происходит, почему дети так реагируют на Катини крики. Рассказать ей, почему другие люди воспринимают ее поведение как агрессию, хотя Катя не испытывает ни злости, ни раздражения, она просто очень хочет с кем-нибудь поиграть. Но девочка так настойчиво этого добивается, что отталкивает от себя всех вокруг. Маме стоит попробовать вместе с Катей вести себя потише, предлагать совместные игры более спокойным способом.

Когда мы предложили Катиной маме сделать это, она была страшно удивлена – ей совсем не приходило в голову, что дети могут бояться ее маленькой девочки и что другие родители могут считать Катю агрессивной. Кате хватило пару дней тренировки в новом умении, и уже все дети во дворе с радостью играли вместе с ней. Правда, Катина мама еще какое-то время напоминала ей о необходимости быть потише, но вскоре Катя и сама запомнила, зачем ей это надо.

В силу особенностей своей нервной системы и темперамента некоторым детям труднее, чем другим, управлять собой. Иногда уже в районе трех лет таким детям пытаются поставить диагноз, например, СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Однако родителям следует знать, что любой немедицинский диагноз невозможно поставить ребенку раньше шести-семи лет, при этом необходимо длительное наблюдение специалиста за динамикой поведения ребенка, чтобы быть уверенным в том, что диагноз действительно правомерен.

Поэтому, если медицинского диагноза нет, обучайте ребенка социально приемлемым способам взаимодействия, уделяйте ему больше внимания, занимайтесь его адаптацией к разным жизненным ситуациям. Особая тактика понадобится только в случае, если медицинский диагноз зафиксирован в документах специалистом после длительного наблюдения за ребенком.

Причина 4: Ребенок не умеет обращаться за помощью

В возрасте около трех лет ребенок общается с другими людьми в присутствии родителей, которые всегда могут что-то разъяснить, быстро отреагировать, при необходимости оказать помощь. Попадая в детский сад и в школу, ребенок сталкивается с необходимостью самостоятельно (без присутствия мамы) общаться не только с ровесниками, но и с чужими взрослыми людьми: воспитателями и учителями.

Важно научить ребенка внимательному отношению к требованиям других взрослых, а главное – сообщить ему, какие существуют способы обратиться за помощью. Часто родители забывают об этой важной составляющей взаимодействия ребенка вне семьи. Умение сообщать другим о том, что тебя что-то беспокоит, – важное качество, помогающее предотвратить агрессивное поведение и обеспечить безопасность ребенка.

Следует иметь в виду один момент. Если дошкольник в ситуации, когда кто-то из других детей провоцирует его на агрессивное поведение, попросит о помощи воспитателя, ситуация будет расцениваться как нормальная. Но в школе при повторении подобных случаев ребенок может заработать репутацию ябеды среди одноклассников либо столкнуться с отказом учителя помочь. Стать ябедой или встретить отказ учителя – это повод для агрессивного поведе-

ния вплоть до отказа ходить в школу. Поэтому еще до школы имеет смысл постоянно беседовать с ребенком о том, кто как поступает, почему и что именно нужно сделать – только так маленький школьник научится самостоятельно определять мотивы своего поведения и поведения других людей. Если это не получается, ваш ребенок всегда должен быть уверен в том, что вы его выслушаете и поможете найти способ выйти из ситуации.

Второклассник Миша после занятий физкультурой не смог справиться с жестко застегивающейся пуговицей на новых брюках. Сначала он попросил своих одноклассников ему помочь, но у них тоже ничего не вышло. Они придумали попросить учительницу зайти к ним и застегнуть непослушную пуговицу. Мише было очень стыдно выходить из раздевалки в расстегнутых штанах. Но учительница отказалась помогать, она сказала о том, что второй класс – это уже взрослые дети, и они вполне могут справиться самостоятельно. Здорово, что лучший Мишкин друг все-таки справился с его штанами и пуговица застегнулась. Иначе Миша бы оказался в очень неприятной для себя ситуации.

Жаль, что учительница отказалась помочь. И здорово, что у Миши есть хорошие друзья, которые могут его поддержать в трудной ситуации. Возможно, такой пример покажется вам мелкой неурядицей, но дети очень болезненно относятся даже к таким мелочам. Из-за подобной «ерунды» ребенок может либо начать агрессивно вести себя с учителем – ведь она не захотела ему помочь, либо отказываться ходить в школу, чтобы повторно не оказаться в такой неприятной ситуации. А родители будут недоуменно разводить руками: что же случилось, ведь вроде все было в порядке – наверное, у ребенка какое-то нарушение или он не может адаптироваться в школе.

Причина 5: Круг общения ребенка не удовлетворяет его потребностям

Дети бывают агрессивными от скуки, от того, что им с другими детьми (или взрослыми) не интересно. Возможно, ваш ребенок оказался в группе, где другие дети старше (и ему трудно за ними успевать) или младше (они не могут быть партнерами по играм). Такие проблемы возникают не только в детсадовских группах или компаниях детей, но и в семьях, где есть дети разного возраста.

В этом случае задача взрослых – найти разумный компромисс таким образом, чтобы ребенок смог удовлетворить свою потребность в общении, познании и не испытывал постоянного дискомфорта оттого, что у него нет товарищей по играм. Например, если в основном все дети вокруг вашего ребенка младше него, то вы можете предложить ему учить их разным вещам, которые он сам уже умеет. Дети испытывают огромное удовольствие от того, что они способны, как большие, кого-то чему-то научить. Если же вокруг вашего ребенка в основном дети постарше, то вы можете попросить их немного поиграть с вашим малышом в доступные для него игры. Сами можете организовать такую игру, чтобы старшие чувствовали себя взрослыми-учителями для маленького.

С первого класса становится важным организовать ребенку тот круг общения, который будет относительно близок устоям вашей семьи. Организовать – это значит инициировать общение с теми людьми, с которыми вам и ребенку интересно проводить время: выбираться на природу, в парк, собираться друг у друга дома. Такие совместные мероприятия помогут удовлетворить потребность ребенка в общении в комфортной для него компании.

В то же время следует уважительно относиться к самостоятельному выбору ребенка, то есть не запрещать ему общаться с «неподходящими» товарищами. Такие запреты могут вызвать только усиление интереса к запретному общению и рост недоверия к близким.

Есть еще несколько причин возникновения агрессии у ребенка, и связаны они с поведением взрослых, и прежде всего – родителей.

Задумайтесь, что вы делаете не так

Все мы знаем о том, что срывать свое раздражение и плохое настроение на других людях нельзя, особенно на детях. О том, что бить ребенка, шантажировать его и подавлять своей волей – плохо. Мы хорошо помним из своего детства, как бывает обидно, когда мама занимает сторону папы или бабушки, хотя совершенно ясно, что прав-то я. И у нас есть личный опыт того, как могут ранить слова: вроде ничего особенного не сказали, а горькая память осталась на всю жизнь.

Знаем об этом, помним, но почему-то, становясь родителями, не всегда можем удержаться, заметить за собой что-то, подумать о последствиях. Иногда сил не хватает, иногда времени, а иногда просто кажется, что ничего особенного не происходит. А у нашего ребенка в душе копятся мелкие обиды, появляется ощущение несправедливости, которое потом перерастает в агрессивное поведение.

Данная глава о том, что в нашем поведении влияет на возникновение агрессии у ребенка.

Причина 6: Накопленные обиды от высказываний или действий взрослых

Результат родительских слов и действий становится заметен не сразу, а спустя какое-то время, иногда довольно продолжительное. Когда мама рассказывает своей подруге о том, что ее пятилетка никак не может перестать писаться по ночам, то вряд ли она обращает внимание на сына, который стоит тут рядом, слушает и краснеет, а вечером вымещает зло на игрушках и отказывается ложиться спать. Когда бабушка говорит трехлетней внучке: «Ты неправильно нарисовала лошадь» и «Трава не бывает красной», то вряд ли она вспомнит об этом через три года, с удивлением обнаружив, что внучка совсем перестала рисовать, а на просьбу учителя сделать сюжетный рисунок порвала альбом, кинула краски на пол и закатила истерику. Когда папа на рассказ своего сына о том, как его обижают в школе – дразнят и отбирают портфель, реагирует только словами: «Ерунда, наподдай им пару раз – они и перестанут», то через полгода на родительском собрании он испытает шок, узнав о жестокой травле его сына одноклассниками и о том, что учителя признают свое полное бессилие в этой ситуации.

Предугадать последствия наших действий можно далеко не всегда. Однако в каждой ситуации родителям придется думать, прежде чем принимать решение о том, как себя вести. Начиная прислушиваться к собственным словам, сказанным ребенку, многие взрослые поражаются тому, что именно и каким тоном они порой произносят. Но сказанных слов не воротишь, зато можно изменить ваше отношение к ребенку.

На что же можно вам опираться? Предлагаю в каждой ситуации, когда вы выбираете какой-то вариант своих действий по отношению к ребенку, задавать себе два вопроса:

- 1) зачем я собираюсь это сделать? И...
- 2) для кого я собираюсь это сделать?

Например, сложная ситуация с истерикой ребенка в магазине. Мама хочет, чтобы ребенок быстро успокоился. Зачем? Стандартных вариантов ответа на этот вопрос два: чтобы окружающие косо не смотрели и чтобы ребенку стало легче. Оба варианта ответа имеют право на существование, только варианты действий мамы при разных ответах разные. Если ей сложно игнорировать отрицательное мнение окружающих, то стоит отвести ребенка туда, где никого нет, и там уже спокойно посвятить себя его переживаниям и претензиям. Чтобы ничто маму не отвлекало. Если мама способна отрешиться от того, что думают окружающие, то она может заниматься воспитательными действиями в любом месте.

Второй вопрос – для кого я собираюсь это сделать? – тоже придает родителям уверенности в своих действиях. Когда мама понимает, что сейчас она отводит истерящего ребенка в укромный уголок, чтобы ее не отвлекали добросердечные старушки, и именно там она сможет спокойно посвятить себя всю целиком ребенку, то ей гораздо легче двигаться именно в этом направлении.

Есть еще один вопрос в данной ситуации: что делать маме, если для нее невыносимо, когда ее ребенок плачет или кричит? И если мама готова сделать все что угодно, лишь бы он замолчал? При таком мамином отношении к плачу ребенка ей сложно быть адекватной, и сын или дочка получают мамину агрессию вместо поддержки. Если вы сталкиваетесь с тем, что вам невыносим детский плач, настоятельно рекомендую вам разобраться, почему так происходит. Иначе вам будет очень сложно строить доверительные отношения с ребенком, поскольку вы не сможете поддерживать его в ситуации горьких переживаний.

Регулярная практика задавание себе этих двух вопросов позволяет родителям заметить за собой некоторую склонность. Довольно часто бывает, что мама в большинстве ситуаций выбора делает так, как удобно ей, а не ребенку. Получается, что ребенок вынужден постоянно сталкиваться с ограничениями, а мы помним, что это приводит к усилению его агрессивности.

Бывает и так, что мама в большинстве ситуаций ориентируется на ребенка, на его желания и потребности. Тут уже у мамы накапливается агрессивность, да и для ребенка это не полезно – совсем не встречать препятствий на своем пути. Это формирует у него странное представление о мире, крутящемся вокруг него одного, что, как мы знаем, не соответствует реальности. Система правил и разумные ограничения необходимы ребенку для нормального развития. Что это за правила и зачем они нужны – поговорим об этом подробно в следующей главе.

Комфортно для пары родитель-ребенок такое положение вещей, когда родитель в половине ситуаций выбора ориентируется на себя, а в половине – на ребенка. Тогда у ребенка, с одной стороны, формируется уверенность в том, что его желания принимаются к рассмотрению, а с другой – понимание того, что не все желания могут быть удовлетворены, иногда приходится потерпеть и подождать.

Вова утром пошел в детский сад с новой машинкой. Вечером его забирала домой бабушка, которая не видела его новую машинку и поэтому не забрала ее домой. Перед сном Вова вспомнил о своей новой машинке, потому что захотел вместе с ней лечь спать. И стал требовать свою машинку у мамы. Мама спокойно ему сказала, что машинка осталась в детском саду и они смогут увидеть ее только завтра утром. Но Вова не хотел завтра, он хотел свою машинку прямо сейчас. Его горький плач становился все злее и злее. Он и маму обвинял, и бабушку, и требовал разбудить воспитательницу или охранника, чтобы прямо сейчас забрать из детского сада свою машинку. Мама гладила его по голове, успокаивала и объясняла, что все это сделать у нее нет никакой возможности. Говорила о том, как ей жаль, что машинка осталась в детском саду, что она постарается всегда напоминать бабушке о Вовиных игрушках, но твердо стояла на том, что возможностей исправить ситуацию у них сейчас нет. Через пятнадцать минут, выплакав все свои слезы и выразив весь свой гнев по поводу случившейся ситуации, Вова согласился лечь спать со своей любимой лошадкой. Он понял, что ситуация сейчас непоправима, и в то же время почувствовал, что мама на его стороне, поддерживает и любит его.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.