



Ох как я зол!

Малыш бросается с кулаками, вопит, топает ногами... Тихим голосом, с улыбкой и очень вежливо взрослый говорит гадости, от которых «отмыться» будет сложно. Кто агрессор?

■ Лучшее средство защиты

Психологи считают, что возникновение агрессии, как правило, напрямую связано со страхом, который мы испытываем. Взрослый человек боится за благополучие своей семьи и всегда готов

защищаться, если на него нападают, физически или на словах. Большинство проявлений агрессии и враждебности действительно имеет защитную форму: через нападение мы отстаиваем свои границы или ценности, которые боимся потерять. Иногда

агрессию порождает желание отомстить за обиду, наказать. Возможно, человек испытывает страх, что ситуация повторится, или злость, что его заставили пережить этот страх. Дети, конечно, тоже испытывают эти чувства, которые, к тому же,

могут входить в резонанс с эмоциями взрослых.

Учёные уверены в том, что детская агрессия не является устойчивой чертой личности. Она быстротечна, как и все эмоции ребёнка — малыш выразил своё чувство, получил «сатисфакцию», донёс информацию — и забыл о том, что произошло. Он не будет долго переживать отрицательную эмоцию по поводу конкретной ситуации, если вы быстро решите возникшую проблему. Агрессивная реакция может закрепиться только в том случае, если малыш будет регулярно или достаточно долго страдать от тех или иных неудобств, негативно влияющих на его психологическое состояние, и не получит поддержки взрослых.

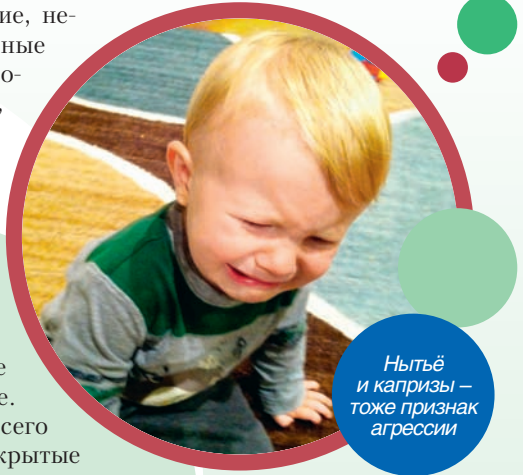
Итак, в каких ситуациях возможны агрессивные проявления ребёнка, который хочет привлечь внимание близких людей к той или иной своей проблеме? Прежде всего, такое поведение может быть проявлением ревности, причём не только к младшим членам семьи, но и к кому-то из родителей, к друзьям или чьей-то дружбе, к возможностям других детей. Или реакцией на ущемление потребностей, на отвержение значимыми людьми. Вполне вероятно, что таким же образом он начнёт реагировать на запреты и непонимание. Иногда малыши идут на открытый конфликт с окружающими потому, что хотят, но не умеют рассказать о своих чувствах, или решили проверить «границы» взрослых, их «надежность» как защитников.

Агрессивность проявляется в виде физических (драки, шипки, попытки толкнуть) или вербальных действий (оскорбления, агрессивные выкрики, попытки

ругаться). Есть и другие, несколько завуалированные формы проявления «протеста»: упрямство, нытье, капризы. Но практически всегда агрессия связана с намерением причинить вред, а ее главной целью является эмоциональная разрядка, которая компенсирует нарастающее внутреннее напряжение.

У девочек чаще всего проявляются именно скрытые формы агрессии — насмешки, жалобы («ябедничанье»), попытки поставить обидчика в глупое или неприятное положение. Это связано с тем, что в нашей стране многие взрослые абсолютно убеждены в том, что девочки всегда должны быть добрыми, мягкими, послушными, и проявление ими открытого недоброжелательства вызывает особенно острую реакцию родителей. Но ведь они испытывают те же чувства, что и

ной и «беспроблемной», по мнению пап и мам, семье малыш ругается, грубит, обижает тех, кто не может или не хочет дать ему отпор. Родители недоумевают: почему же он так ведёт себя, ведь в доме нет агрессивных людей, никто не ругается, никогда не бывает ссор, а спорные вопросы решаются кулуарно, «не при ребёнке», и он никогда не видит никаких конфликтов.



Нытье и капризы — тоже признак агрессии

Агрессивность становится устойчивой, если мы её поддерживаем

мальчишки — обижаются, грустят, печалются, гnevаются и хотят как-то сообщить о своих переживаниях другим людям. Так или иначе, но у нас сложилась ситуация, когда в одних и тех же случаях агрессия мальчиков даже поощряется, а девочек — строго порицается.

■ В тихом омуте...

Иногда на консультацию приходят родители и рассказывают о том, какие «ужасы» вытворяет их ребёнок. В абсолютно мир-

Ключевой в этом рассказе, как правило, оказывается фраза «никогда не видит конфликтов». При детальном анализе ситуации в семье чаще всего оказывается, что и ссоры между родителями происходят регулярно, и сердятся они друг на друга. Но в целях «гармоничного воспитания» никогда не демонстрируют ребёнку отрицательные эмоции, чтобы не провоцировать его на проявление таких же, «не учить» этому и не травмировать. Вот в

этом как раз и кроется главная опасность.

Взрослые должны понимать: если в семье возникает конфликт, недовольство, эти эмоции невозможно полностью подавить и исключить из жизни. Так не бывает. Неизбежно возникает напряжение, может быть, смутное, неявное, но достаточное для того, чтобы ребёнок его почувствовал. Он на интуитивном уровне (а может, и не только на интуитивном) будет понимать, что происходит что-то не то, но не сможет найти для себя объяснения своему страху. И его переживания почти наверняка начнут принимать агрессивную форму. Всем своим поведением он будет показывать: «Вот что у нас происходит! Я это чувствую, знаю! Вы ведёте себя вот так! И мне плохо и страшно от этого». Кстати, в таких случаях родители часто соглашаются с тем, что внешнее поведение малыша очень похоже на то, что творится на самом деле у них внутри: они сами иногда хотят громко кричать, ругаться и что-то ломать.

С другой стороны, ребёнок на собственном опыте прекрасно знает, что у людей есть отрицательные чувства: он и сам иногда сердится, временами даже на тех, кого любит. И если малыш видит, что его близкие взрослые никогда не демонстрируют негативные эмоции, у него могут закрасться сомнения — а все ли со мной в порядке? А в самом ли деле можно испытывать эти эмоции? Может быть, они какие-то нехорошие, плохие, раз мама и папа никогда их не переживают, не показывают? Ребёнок начинает чувствовать своё отличие от



Если в семье возникает конфликт, недовольство, эти эмоции невозможно полностью подавить и исключить из жизни

взрослых, и, конечно, старательно пытается эти переживания подавлять, чтобы соответствовать любимым родителям. Но, как мы знаем, эмоции и чувства полностью «побороть» невозможно, где-то внутри они сохраняются, накапливаются и со временем обязательно выплеснутся в виде агрессии, гнева и разрушительных действий.

■ Здоровая реакция

Как видите, причины для проявления детской агрессии могут быть самыми разными. Что же делать в таких случаях, есть ли какие-то общие решения?

Самое главное, родители должны помнить: агрессия — это нормально. Страх и гнев, лежа-

щие в её основе, — эмоции, указывающие нам, что в жизни малыша что-то происходит не так, его какие-то важные потребности не удовлетворяются. Обратите внимание на то, как и насколько часто ребёнок проявляет эти эмоции, и постарайтесь услышать его сразу, не доводя проявления недовольства до крайностей.

При этом принципиально важно не только отмечать для себя детские переживания и нужды, но и показывать малышу, что вы видите его чувства, знаете о них, даже если по каким-то причинам не можете удовлетворить эти желания прямо сейчас. Это могут быть отражающие фразы: «Тебе обидно...», «Ты грустишь...», «Тебе очень хочется...». Нам

кажется, что это примитивно просто, и потому мы избегаем общаться с близкими людьми на таком уровне. И совершенно зря: именно такие понимающие фразы могут в значительной степени снизить напряжение, они показывают другому человеку — и ребёнку, и взрослому, — что мы его понимаем, видим и чувствуем.

Попробуйте понять, какое послание стоит за агрессивным и враждебным поведением вашего малыша, на что он «указывает» таким образом, почему обиделся или сердится. Эти причины могут быть завуалированными, скрытыми из-за различных внешних обстоятельств (например, на папу нельзя накричать, хотя он обидел, а вот кошку пнуть, чтобы избавиться от напряженного травмирующего чувства, — это безопасно). На собственном примере учите ребёнка проявлять свои негативные эмоции в социально приемлемых формах. Именно пример родителя для малыша является образцом того, что надо делать — кричать, ругаться, упрямится, или выслушать, изложить свою точку зре-

ния и попытаться отстоять её в спокойной беседе.

Что важно в поведении родителей с ребёнком, в их отношениях? Сохранение адекватных рамок и ограничений. Они должны быть посильны для малыша, то есть требовать от него нужно того, что он действительно может сделать, и ограничивать в том, в чем он может себя ограничить. Эти рамки должны быть достаточно устойчивы, даже если ребёнок начинает их испытывать (Сегодня нельзя, а завтра можно?). Конечно, ограничения и запреты не только должны быть соразмерны возможностям ребёнка, но и соответствовать ситуации, обстоятельствам. Эта система должна быть гибкой, понятной для малыша и не ограничивать его естественную познавательную активность. И, конечно, ни в коем случае она не должна превратиться в свод «железных» правил, которые нужно соблюдать всегда, везде и во что бы то ни стало.

Постарайтесь не подавлять чувства ребёнка, позволяйте ему активно проявлять свои эмоции, не упрекайте и не наказывайте за это. Важно, поддерживая малыша в его переживании, подсказывать, как нужно вести себя в соответствии с обстоятельствами, ситуацией. Сначала покажите ребёнку, что взрослый видит и понимает его чувства, после этого, при необходимости, помогите справиться с ними. Если малыш поймёт, что его эмоции, действия взрослые оценивают положительно и не мешают ему выражать свои чувства, то у него просто не будет необходимости выказы-

вать чрезмерное неудовольствие или агрессивность. Пользуясь поддержкой и примером взрослых, он почти наверняка сможет самостоятельно увидеть и почувствовать правильные рамки поведения.

А короткие вспышки неудовольствия — конечно, они будут, как у всех нас есть моменты, когда мы сердимся, недовольны или боимся. Родители должны научить своих малышей демонстрировать эти негативные чувства таким образом, чтобы любые неприятности уходили из их жизни как можно быстрее и не оставляли никаких следов.

Людмила ЗАХИРИНА,
клинический психолог

Опасная вершина

Новое исследование учёных Калифорнийского университета (США) доказало, что популярные в своей среде тинейджеры подвергаются немалому риску. Им угрожает опасность... стать жертвами издёвок и агрессии. Учёные доказали, что подросток, стремящийся к успеху в своей социальной среде, сильно рискует. Когда он «достигает вершины», уровень риска резко падает. Это относится примерно к 5 процентам наиболее популярных учеников: они находятся как бы «над схваткой». Высокий статус делает их недоступными для соперников. Но по пути к вершине этой социальной лестницы тинейджеры подстерегают многочисленные опасности.

По словам Роберта Фариса, профессора социологии Калифорнийского университета и соавтора исследования, отнюдь не только тихони становятся жертвами агрессии сверстников. Относительно популярные ученики — также зачастую жертвы «невидимой агрессии» в школе.

Исследование показало, что жертвы такого преследования испытывали негативные последствия в учёбе, социальной адаптации, демонстрировали высокий уровень беспокойства и гнева, чаще страдали от депрессии.

Источник — «*American Sociological Review*»

Не подавляйте чувства ребёнка. Пусть он выражает их открыто и свободно

