

Анна Корниенко
Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка

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 разряда «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.

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 десятков, 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, фыркание, упрямство; в четыре и пять – угрозы, наущничество, крики, визг, драки.

Редко какому взрослому удается 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.

Как взрослые влияют на агрессивность детей

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.

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.

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.

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?

В этом возрасте 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 справляться 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». Ребенок

проверяет себя не только

во взаимодействии с предметами и с окружающей средой, но и во взаимодействии со взрослыми и детьми.

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 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 вас в доме.

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.

Рекомендовано 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.

Агрессия в возрасте шести-семи лет

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 почемучке, 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 хорошие дела, обращать внимание на его отличия от других в лучшую сторону. Чем ребенок хуже других, он и так увидит, или друзья-одноклассники 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.

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, напад 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.

Как справляться с детской агрессией

Вот несколько способов, которые помогут вам справиться с детской агрессией. Они позволят подготовиться к агрессивным выплескам заранее.

1. Внимательно наблюдайте за ребенком и проявлениями его поведения. Как только заметите напряжение в его действиях, изменение его настроения – постарайтесь найти способ разрядить ситуацию.

2. Признавайте право ребенка на выражение агрессии – но не правоту ребенка в сложившейся ситуации.

3. Придумайте для ребенка адекватный способ выражения агрессии, то есть приемлемый в вашей семье. Покричать в ванной, кинуть подушку, ударить стену, порвать газету и т. д.

4. В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной.

Кто может вам помочь

Вообще-то обращаться за помощью вовсе не зазорно. Ведь на кону стоит благополучие вашего ребенка, а это дорогого стоит.

Во-первых, мы часто забываем о том, что у нас уже есть помощники – няня, воспитатель в детском саду или учительница в школе. В нашем обществе довольно распространено обвинение других людей в том, что происходит. Няня не так воспитывает малыша. В детском саду не проявляют к нему должного внимания. В школе не могут справиться с таким замечательным ребенком. Выказывая такое отношение няне, воспитателям или учителям, мама ни капельки не приближает момент улучшения отношений между ними и ребенком. От таких разговоров становится только хуже. Воспитатели озлобляются, или оправдываются, или выдвигают обвинения в ответ. Конфликт нарастает, ребенок забыт.

Посмотрите на ситуацию с другой стороны. Все-таки няня, воспитатели и учителя нужны маме как незаменимые помощники. Ведь мама не может обойтись без них. А они (эти помощники) делают то, что могут и умеют. Я исключаю ситуацию намеренного злоумышленничества,

все-таки она редкая. Проблема в том, что помощники могут не всё (маму заменить точно не могут) и умеют тоже не многое. Но это значит, что мама может поделиться с ними своими знаниями и умениями. Рассказать о том, какие хитрости помогают ей справляться с ребенком. Вообще рассказать о нем. Больше информации – больше вариантов действия.

Если возник какой-то конфликт, то гораздо результативнее разрешить его совместно. Как союзники, а не как оппоненты. Для этого родителям стоит руководствоваться не собственными эмоциями, не высказыванием претензий, а нацеленностью на результат. Говорить о том, что можно сделать, чтобы исправить ситуацию, а не о том, кто виноват. Поиск виноватого не поможет тогда, когда уже все случилось. Первым делом – исправление ситуации, а потом уже выводы на будущее – что сделать, чтобы данная ситуация не повторилась.

Во-вторых, существуют детские психологи, которые во многом могут помочь родителям. Только надо помнить о том, что психологи не всемогущи, исправлять ситуацию все равно придется семье. Потому что именно в семье ребенок находится постоянно. Психолог может продиагностировать ситуацию: что происходит с ребенком, каковы симптомы и что происходит в семье, каковы причины возникновения ситуации. Может понаблюдать за ребенком в динамике: что меняется, а что остается неизменным, на какие способы воздействия ребенок откликается лучше всего. Самый полезный вопрос – что произошло в семье в тот момент, когда ситуация изменилась или когда изменилось поведение ребенка. Довольно часто родителям кажется, что нет повода для стресса, а ребенок сильно переживает. Для него семейные изменения могут оказаться гораздо более стрессогенными, чем думают взрослые.

Психолог может посмотреть на ситуацию со стороны. Увидеть что-то, что трудно заметить родителям. Подсказать какой-то новый, необычный выход или подтвердить правильность ваших действий. Это тоже бывает очень полезно – знать, что ты двигаешься в правильном направлении. Ну и конечно, психолог может сказать о том, является ли ситуация нормой или она ближе к критической. Ведь очень важно поймать серьезные сложности в начале их развития, чтобы процесс корректировки прошел более гладко и комфортно.

Психолог совершенно точно не может исправить ребенка. Особенно если семья не готова что-либо менять в своем укладе. Просто в такой семье все останется как есть, и поведение ребенка в том числе, – психолог тут бессилён.

К какого рода помощи следует относиться осторожно. При нынешнем уровне доступности Интернета возникает большой соблазн получить помощь на различных форумах и сайтах, специализированных и не только. У такого варианта консультирования есть большой недостаток – нельзя проверить достоверность информации.

Ведь советы бывают разные – удачные или совсем для вас не подходящие.

Если родители задумываются о том, подходит им данная в Интернете рекомендация или нет, то, значит, они ориентируются на свое родительское чутье и самостоятельно принимают решение, как поступить. В этом случае мнение других людей может им помочь хотя бы как взгляд на ситуацию со стороны. А вот если родители сразу приступают к исполнению рекомендаций, полученных в Интернете, не примерив их к собственной семейной ситуации, то они могут быть неприятно удивлены результатом – тому, что рекомендация может оказаться вредна и для ребенка, и для семьи. Будьте бережнее к ребенку и к себе и внимательны к окружающей вас информации.