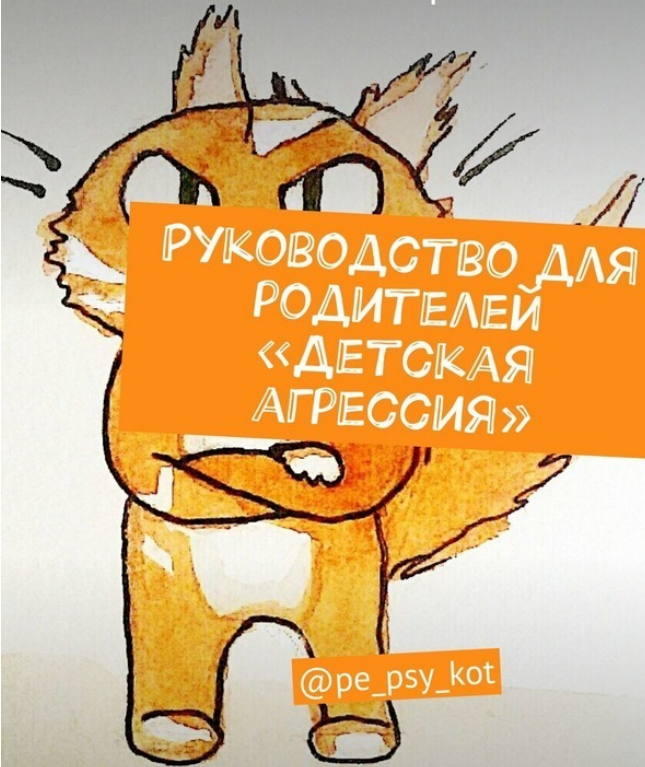


Наталья Ершова



РУКОВОДСТВО ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ
«ДЕТСКАЯ
АГРЕССИЯ»

@pe_psy_kot

Наталья Ершова
Руководство для
родителей «Детская
агрессия». @pe_psy_kot

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48896114
ISBN 9785005093929

Аннотация

Это книга для родителей, столкнувшихся с детской агрессией. А ещё – для всех, у кого есть ребёнок, и тех, кому приходится общаться с окружающими. То есть практически для всех;) В ней вы найдёте полезные практики и упражнения, а также множество интересных закономерностей работы психики, как детской, так и взрослой.

Содержание

Вместо предисловия	5
1. Причины агрессии	8
2. Злиться – это нормально	23
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Руководство для родителей
«Детская агрессия»
@pe_psy_kot

Наталья Ершова

© Наталья Ершова, 2020

ISBN 978-5-0050-9392-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

Всем привет! Я Наталья, педагог, детский психолог и мама. Для тех, кто ещё не знаком со мной или знаком, но сомневается, стоит ли мне верить, начну с пары фактов.

Если вы доверяете образованию и теории: у меня есть диплом педагога и психолога. Синий, конечно, зато полученный честным трудом и не онлайн, а в самом что ни на есть реальном Рязанском Педуниверситете. Диплому этому 7 лет, а кроме него есть многочисленные свидетельства о повышении квалификации, в том числе по нейрофизиологии поведения, филологии ЦНС и психодиагностике.

Если вы больше верите в опыт: я работаю с детьми уже 10 лет. По всем возможным и невозможным специальностям, от вожатой до завуча. Но дольше всего, конечно, педагогом. А ещё в нашей семье двое детей. С разницей в 13 лет. И со старшей мы познакомились в её 14, а теперь успешно находим общий язык и справляемся со всеми подростковыми приколами.

В общем, со всех сторон верить можно. Так что начнём. Но сначала ещё пара слов – о том, для кого это Руководство.

- Для родителей детей, проявляющих агрессию (привет от Капитана Очевидность);
- Для родителей детей, которых обижают, а они не могут ответить или отвечают, но проблема не исчезает;
- Для родителей двух и более детей – даже если вы утверждаете, что ваши вообще никогда не ссорятся;
- Для тех, чьи дети «любят» впадать в истерику, кататься по полу и доводить вас до белого каления любыми другими способами;
- Для тех, кто сам орёт, истерит и агрессивует – хотя бы изредка;
- А ещё для тех, кто сталкивается с агрессией от взрослых и ему это не нравится;
- И тех, кто только планирует семью и детей.

Выходит, практически для всех? Да, так и есть. Потому что Руководство получилось не только про агрессию, но и про целый вагон сопутствующих вещей, про тайны детской и даже взрослой психологии, про процессы, протекающие в любом человеческом организме, и про многие другие не менее важные и полезные штуки.

Так что желаю вам приятного чтения! И применения полученной информации в реальной жизни – тогда результаты точно не заставят себя ждать, их и желать не обязательно.

Ну что, поехали?

1. Причины агрессии



Любая агрессия, будь она хоть у детей, хоть у взрослых, имеет причины. И даже если вам кажется, что ребёнок кричит, верещит и топает ногами просто так (или ещё лучше – потому что избаловали), вы глубоко не правы.

Поэтому при встрече с агрессией первым делом мы ищем причину. Для примера – самые распространенные:

- стресс,
- единственный способ привлечь внимание,
- обстановка в семье,
- пример родителей,
- беспомощность,
- перегрузки,
- усталость и перевозбуждение,
- физиология.

Начнём разбираться с конца.

Физиология. Под этим умным словом скрываются наши базовые потребности – сон, еда, безопасность. И необходимость соответствующих ресурсов.

Ваш «агрессивный» ребёнок может быть просто *голодным*. Серьёзно. Голод – один из самых очевидных и частых примеров, я постоянно вижу это по младшей (ей год) и даже по себе. Кстати, такую логику подметили ещё в древности: не зря же всевозможных послов и прочих важных товарищей перед значимыми переговорами усиленно откармливали и только потом договаривались.

Или *недосып*. Неужели не замечали за собой, что именно невыспавшиеся мы самые злые и противные? И чем больше

некачественных, недостаточно длительных снов наслаивается друг на друга, тем сильнее агрессия. Это к вопросу о ранних подъёмах в сад и школу – старайтесь максимально наладить щадящий режим с обязательным высыпанием.

Про *режим* отдельно. Его тоже можно отнести к физиологии. Потому что детям именно на физиологическом уровне необходима стабильность и определённость, которую даёт чёткий режим дня. И грудничкам, и подросткам. Для первых это ощущение безопасности (о ней мы ещё поговорим), а для вторых – хоть какой-то островок адекватности в постоянно меняющемся и жутко нестабильном мире переходного возраста. Так что со старшими – вместе составляем распорядок дня, пишем расписание, не забывая о личном времени (когда хоть в телефоне сиди, хоть на голове стой) и даже приёмах пищи. Их тоже надо прописывать, ведь они занимают время. Для малышей, которые пока не понимают чисел и временных отрезков, можно нарисовать календарь с символическими обозначениями – подъём, водные процедуры, завтрак и т. д. Чтобы ребёнок видел порядок, знал, что за чем следует. Главное, и с одними, и со вторыми делать расписание вместе и учитывать свободное время, игры и иже с ними, а не только развитие и важные полезные дела.

Следующий важнейший повод впасть в неконтролируемую агрессию – *безопасность*, а точнее, её отсутствие. Для

детей понятие «безопасность» практически равно понятию «защита родителей». Соответственно, потребность в ней – это нужда, во-первых, в том, чтобы родители (или конкретно мама) были рядом, а во-вторых, в уверенности, что они защитят от опасности.

В реальной жизни это проявляется всплесками агрессии или другой негативной реакцией на оставление малыша с малознакомыми (а иногда и очень близкими) родственниками, на сад, на выход мамы на работу и особенно на появление в семье новых членов (а вдруг мама теперь будет защищать только братика, а меня – нет?) Но об этом мы ещё поговорим подробно, а пока к безопасности.

Второй момент в этом пункте – агрессия как следствие сомнения. Если где-то ребёнку было плохо или страшно (неважно, прилетело ли трёхлетке лопаткой в глаз на площадке или подросток получил двойку за контрольную), а родители не поддержали, зарождается сомнение. Если вы постоянно отвечаете что-то вроде «сам виноват, нечего было нарываться» или начинаете ругать и усугублять и без того стрессовую ситуацию (та же двойка, конфликт с учителем, поломка какой-то вещи...), в голове формируется чёткая установка: «Когда мне плохо, родители не помогут, не защитят. Наоборот, они на стороне врагов». И это действительно злит. Или не злит, но приводит в панику, в смятение.

И тут тоже может появиться агрессия, особенно если ребёнок не в курсе, как вообще выражать разные эмоции.

И ещё про безопасность. Первая реакция любого человека на опасность – страх. А любой страх также может провоцировать гнев и злость. Потому что если ты не знаешь, как с чем-то справиться, ты злишься, это логично.

В качестве *вывода по физиологии*: если вы замечаете, что причина агрессии вашего ребёнка кроется в неудовлетворении вот этих базовых потребностей, вам просто нужно... их удовлетворить. Накормить, организовать режим (он кстати помогает решить очень многие психологические проблемы), вовремя уложить, устроить дневной сон, дать ощущение безопасности.

С последним обычно сложнее, потому что чаще всего родитель даже не осознает, что ребёнок чего-то боится, переживает, что его не защитят. Ведь реальной опасности (вроде пожара и землетрясения) нет. Тут вам в помощь игры по ролям и сказки. Разыграйте ситуацию, вызвавшую у вас сомнения, сочините про неё сказку, и многое станет ясным. С подростками так, конечно, не сработает, но с ними можно взаимодействовать через истории, сюжеты и фильмы (по сути – те же сказки).

Едем дальше, *усталость и перевозбуждение*. И если с усталостью всё понятно ещё из физиологии, то про перевозбуждение расскажу чуть подробнее.

Оно наступает не только в очевидных ситуациях, но и тогда, когда родителям кажется, что всё нормально и даже отлично. Например, День рождения. Гости, подарки, праздничный торт... А вечером – истерика. И вы начинаете злиться в ответ: ну как так, я для него старалась, всё ему так здорово организовала, ночи не спала, лишь бы порадовать, а он ещё чем-то недоволен! А он доволен. Просто нервная система не выдерживает таких сильных перегрузок.

Вот вам пример из взрослой жизни. Когда-то я работала организатором свадеб. И знаете, что я заметила? Все, абсолютно все невесты ближе к концу (а то и в середине) мероприятия начинают реветь и впадать в истерику. Почему? Да потому, что нервная система не справляется. Столько эмоций, столько волнения, как никак Самый важный день. А вдруг что-то пойдёт не так?

Знакомо? Так вот, у ребёнка похожее состояние случается намного чаще – не только в День рождения или Новый год, но и на каждом утреннике в саду, публичном выступлении с песенкой или докладом по биологии, в большой шумной компании, в отпуске при смене привычной обстановки.

ки... И ещё миллион примеров, для каждого ребёнка они свои. Могу рассказать о наших: для Настюхи такие перегрузки – поездки в гости к новым людям и несколько переездов подряд. Для Оли (да-да, ей уже 14, и это работает точно так же) – тоже переезды, такие, когда автобус-поезд-самолёт. Стоит только покататься целый день, как всё, человека «накрывает». Ну а для меня – наложение мероприятий, за которые я несу хотя бы частичную ответственность.

Так что просто примите этот факт: перевозбуждение, пусть даже все эмоции были исключительно положительными, с очень большой вероятностью приводит к агрессии, истерикам и другим видам выхода сильных переживаний. И у малышей, и у детей постарше, и даже у взрослых.

Как быть? Ведь изолировать от перевозбуждения практически невозможно. Да и не нужно, на самом деле. Единственный верный путь – быть готовыми к реакции ребёнка, вести себя по-взрослому (а не обижаться в ответ на истерику после праздника) и вместе учиться выпускать эмоции экологично. Как это так – «экологично» – обязательно расскажу.

Следующая ооочень частая причина – *перегрузки*. Что это такое? Ну, например, когда бонусом к саду или школе каждый день идут кружки. Или даже не каждый, но больше трёх в неделю. Или когда ребёнок не тянет повышенный уро-

вень сложности в учёбе, а его всё равно изо всех сил тащат в гимназии, на олимпиады и к репетиторам, «чтобы учился, был самым умным и всего достиг!». Спешу вас расстроить, первым, чего он в этой истории достигнет, станут повышенный уровень стресса, развитие тревожности и низкая самооценка. А там уже недалеко и до проблем по неврологии.

Если же вдруг «А я ходила на 100500 кружков и ничего! Нормальной выросла!», во-первых, несколько раз подумайте, а точно ли всё ок? И во-вторых, вспомните, что все мы разные и нервная система одного человека очень отличается от неё же у другого.

Что делать? Заметив у ребёнка агрессию или другие новые негативные проявления эмоций вроде навязчивых движений, проверьте, а соответствует ли его нагрузка возрасту? Силам? Способностям нервной системы? И даже если вы уверены, что соответствует, а других причин нет, попробуйте всё же снизить эту нагрузку. Хотя бы на немного. И слушайте ребёнка – в этом вопросе он обычно вполне способен донести до родителей тот факт, что ему невмоготу. Просто его не слышат.

Ещё одна максимально распространённая причина агрессии – чувство *беспомощности*. Именно оно чаще всего вызывает шквал отрицательных эмоций, причём и у детей,

и у взрослых. Смотрите: допустим, ребёнок обычно злится, когда что-то не получает, когда мама делает «не по его». И тут сразу возникает мысль: «Ишь, какой разбалованный! Всё ему вынь да положь!»

Но давайте взглянем на ситуацию глазами детей. Тебе очень надо вот эту штуку. По каким-то своим внутренним причинам – ну вот прям очень надо. И это не блажь, в твоём мире это реальная жизненная необходимость. А не получается. Совершенно непонятно, почему. Ну вот почему, например, мама не покупает шоколадку? Раньше же покупала, почему сейчас нельзя? Только позавчера ела – не аргумент, ребёнок вплоть до школы мыслит немного другими временными отрезками, и позавчера – это практически вечность назад. И ты возмущаешься, а мама не реагирует. Или ещё хуже – ругается (опять непонятно, почему). И в ребёнке разрастается острое чувство беспомощности, то самое, когда всё накрывается медным тазом, а ты ничего не можешь изменить...

Взрослые, кстати, тоже часто впадают в состояние агрессии именно поэтому. Потому что не могут повлиять, исправить, сделать так, как им хочется или надо. Ребёнок с той же силой желает машинку, с какой вы мечтаете, чтобы он не орал посреди торгового центра. Так почему вам можно психовать, а ему нельзя?

Тут снова остаётся только «ловить дзен». Потому что никогда ничего не запрещать всё равно не выйдет. Но принимать тот факт, что ребёнок имеет право злиться от своей беспомощности, – вполне возможно. Если вдруг вам кажется, что нет, – будем учиться.

Следующие две причины очень связаны. Первая из них – *пример родителей*. Про неё расскажу коротко. Потому что это и без меня очевидно: если ребёнок с утра до вечера наблюдает, как люди вокруг него (и не просто люди, а значимые, авторитетные) выясняют отношения и выплёскивают эмоции при помощи агрессии, у него формируется довольно чёткий план. Раз мама и папа так делают, я тоже так буду. Поэтому прежде чем вести детей к психологу и применять к ним какие-либо техники по борьбе с агрессией, посмотрите на себя, на свои способы проживания эмоций. Как вы реагируете на конфликт с мужем / женой, на разбитую тарелку, разлитое молоко? Тише воды и ниже травы? А другие люди рядом? И начинайте с себя, со взрослых.

Однако даже если все в доме ведут себя чинно-благородно. Если вы никогда не ругаетесь при ребёнке и тем более на ребёнка. Если ни разу не проявляли при нём агрессию, а он всё равно выдаёт её с завидной периодичностью, стоит обратить внимание на *обстановку в семье*. Хоть и говорят

в народе, что «худой мир лучше доброй ссоры», но с детьми это не работает. Если в вашем доме развернулась настоящая «холодная война», когда все друг другу улыбаются, а внутри напряжены и готовы взорваться, ребёнок будет реагировать. Причём, возможно, даже сильнее, чем при открытой агрессии. Возможно, в совсем младенческом возрасте дети ничего и не понимают, но очень тонко чувствуют. Атмосферу, накал эмоций, напряжение. И при этом не могут разобраться, а что вообще происходит. Вроде бы всё, как надо, вот мы все вместе ужинаем, идём на прогулку... Но что-то не так. Опять беспомощность, опять невозможность не только повлиять, а хотя бы просто понять. И – логично – опять агрессия.

Так что контролировать-то себя надо – чтобы показывать нормальный пример. Но изображать то, чего нет, не стоит. А вот что стоит, разберём немного позже.

Пока следующая причина – *единственный вариант привлечь внимание*. Дело в том, что любой ребёнок нуждается во внимании родителей на базовом, физиологическом уровне. Так уж распорядилась эволюция: дети не в состоянии выжить без взрослых, поэтому котята громко пищат, вызывая к кошке, щенки хвостиком бегают за собакой, а человеческие детёныши привлекают внимание своих человеческих родителей. Как умеют, так и привлекают. Точнее, как лучше получается.

Поясню. Например, ваш двухлетний малыш построил пирамидку. Какую реакцию он получит на это действие? Как максимум, короткое «молодец», а потом мама отвернётся и снова займётся своими делами. А чаще и вовсе никакую – ну не до пирамидки сейчас, не видишь, мама занята? Поиграй сам. И человек понимает: когда он строит всякие штуки, это не работает. На него не обращают внимания. А потом он случайно зарядит товарищу по играм в глаз... И вокруг сразу начнётся «движуха»: все забегают, запричитают, отреагируют. Та же история с капризами, хулиганством и вообще всем негативным поведением: мама реагирует, да ещё как! Выдаёт сразу много эмоций, уделяет время и внимание, бросает все свои дела. Да, такая мамина реакция совсем не со знаком плюс. Но, как говорится, на безрыбье и ругань – внимание. Поэтому наши дети, пусть и несознательно, просто ищут способ, который как можно сильнее зацепит родителей (а потом и учителей, друзей, любимых). И если максимум эмоций они получают на отрицательное поведение, значит, именно оно и закрепляется, запоминается. Как это ни парадоксально.

Как тогда поступать, думаю, очевидно: чем меньше реакции на агрессию, тем меньше агрессии. А нерастраченные эмоции всегда можно направить на подкрепление положительных действий.

И наконец, заключительная в нашем списке и самая обширная, глубокая причина – *стресс*. Столько о нём уже сказано в детской психологии, но я всё равно повторяю. Стрессом для ребёнка могут стать очень многие вещи. Начиная от потери близкого человека и развода родителей и заканчивая отобранной игрушкой и обзывательством в школьном коридоре.

Вот лишь несколько примеров:

- Расставание с близким, невозможность увидеться (в силу любых причин);
- Развод, частые ссоры и конфликты между родителями;
- Применение физической силы по отношению к нему или в его присутствии;
- Рождение младшего ребёнка (даже если он мечтал о братике или сестричке);
- Переезд из родительской комнаты в свою;
- Отлучение от груди, пустышки, бутылочки;
- Введение прикорма, переход на новую систему питания;
- Переезд;
- Отпуск в новой обстановке;
- Детский сад (и первая с ним встреча, и смена сада, и даже смена воспитателя в привычной группе);
- Первый класс;
- Переход в среднюю школу, новые учителя;
- Смена школы;

- Экзамены;
- Приезд вроде бы любимой, но малознакомой бабушки;
- Оставление без родителей, пусть даже и с близким человеком (особенно критично до года, иногда до трёх);
- Болезнь, операция, больница;
- И ещё много разных примеров, вплоть до потери любимой игрушки (она ведь могла быть лучшим другом, которого ребёнок воспринимал, как живое существо) или передачи его детской кровати младшему (даже если старшему уже 7+).

Любая из этих историй – стресс. На который обязательно будет реакция. Возможно, разовый выход эмоций. Или пережёвывание их внутри себя. А может, та самая агрессия, которая, как кажется взрослым, «ну совершенно непонятно, из-за чего».

Вывод: видим агрессию – ищем причины. Они точно есть. Вопрос только, легко их устранить или нет? И готовы ли родители с этими причинами работать, или же сами впадают в неконтролируемое состояние при одном их упоминании?

Нашли проблему и она решаема? Восстанавливаем мир и баланс и стараемся больше не допускать повторений. Не решаема или всё равно повторится? Учимся работать с агрессией, экологично выпускать её наружу, проживать.

Как – сейчас расскажу.

2. Злиться – это нормально



Вообще, нормальна любая эмоция. Вот прям любая-любая, точно вам говорю!

Нормально плакать. Даже мальчикам. Даже большим. Даже из-за ерунды, хотя «никто же не умер», как любят формулировать некоторые взрослые.

Нормально грустить и сидеть с кислой миной. Хоть бы и без повода, а просто потому что осень / зима / до отпуска далеко / вот такое настроение. У вас действительно есть это право – выразить любые эмоции, будь они положительными, отрицательными или даже непонятными вам самим.

И злиться тоже нормально. На начальников, знакомых, незнакомых. Даже на собственных детей и мужа. И на родителей тоже можно, представляете? Не только злиться. Можно не уважать (как и любых «старших», хотя в детстве и учили обратному), можно ненавидеть. *И вам, и детям.*

Давайте немного отвлечёмся и ответим на вопрос, а что вообще такое «нормально»?

В психологии, а точнее в психодиагностике «норма» – это когда ответы испытуемого попали в значения большинства. То есть нормально = как у всех. Но верно ли это? Точно ли как у всех – нормально?

Вот, к примеру, принято в вашей семье рожать детей, а потом сразу же отдавать их в ясли / нянечкам, а самим идти работать. И так было у всех: у бабушек, у мамы, у тётти по дедушкиной линии, у двоюродных и пятиюродных сестёр. И все они уверены, что сделали правильно, что так на-

до. Вполне аргументированно причём: женщина же должна реализоваться, развиваться, а не превращаться в курицу-наседку! Только так её дети смогут стать адекватными – если будут видеть в маме пример активной, постоянно совершенствующейся женщины.

А в вашем ближайшем окружении, например, у подруг и коллег по работе, совсем другая история: они сидели в декрете до победных трёх лет, а потом и вовсе могли не вернуться в офис и подыскать себе что-то на дому, чтобы больше времени проводить с ребёнком. И теперь в один голос твердят, что надо именно так, что только так дети вырастут полноценными, гармоничными и вообще нормальными.

И вы такая рожаете и оказываетесь между двух «нормально». И что делать-то? На работу или дома сидеть? Всё время детям или карьере? Так поступишь – одни осудят, эдак – другие. И для кого-то вы всё равно будете «ненормальной мамашей». Даже если сумеете найти баланс и золотую середину, обязательно найдётся тот, кто скажет: «Ну она даёт! Это же ненормально!»

Так где же норма? Попробую ответить на этот философский вопрос максимально близко к истине: норма там, где хорошо. Где комфортно и вам, и детям, то есть тем, кого ваш выбор и решение касается напрямую. А каково при этом тем,

кого не касается, – уже не ваши проблемы.

Возвращаясь к эмоциям в целом и агрессии в частности: тут та же история. Злиться, грустить, плакать, переживать «по пустякам» – нормально и можно. И даже нужно! Ведь когда вы не выражаете эмоцию, прячете её в себе в угоду чьим-то представлениям о норме (возможно, вам кажется, что эти представления ваши, но попробуйте вспомнить, а откуда они в вас появились?), импульс остаётся внутри и направляется куда-то ещё. Не туда, куда ему положено. Звучит, как магия и бред про сглазы и ауру? Но нет, всё научно.

Если говорить простым человеческим (а не физиологическим) языком, эмоция – это по сути сигнал, зарождающийся в нервной клетке, одной из миллиона составляющих нашего головного мозга. И из этой клетки он отправляется дальше. Либо по пути, задуманному природой, – наружу. Как у животных, детей и взрослых, которых не заставляли скрывать свои чувства. Либо внутрь. А уж куда он там «побежит», зависит от многих факторов. Но в любом случае приятного мало: получается, ваша агрессия направилась на ваш же организм...

Значит, надо делать что? Правильно, не держать в себе, а извлекать и отправлять во внешний мир. В идеале – спокойно и без лишнего накала. Но если вдруг не выходит, луч-

ше всё же выпустить торнадо наружу. В открытом пространстве он побушует, побушует, да пройдёт. А в замкнутом организме одного человека – разрастётся, разойдётся и в конце концов непременно рванёт. Только теперь уже сильнее и больнее.

Поэтому и детей мы учим не «перестань», «замолчи», «успокойся» и прочим удобным вещам, а выходу агрессии наружу. Только не в виде жуткого затяжного урагана, сметающего всё на своём пути, а мягко и адекватно. Быть может, сильным порывом ледяного ветра, но коротким и как можно менее разрушительным.

И вот тут мне стоит остановиться и оговориться. Потому что переходя на метафоры, порой очень глубоко уходишь в эти дебри, и начинается «магия» и «материальность мыслей». А это тоже путь, ведущий к провалу.

Поясню. В теории о материальности мыслей рациональное психологическое зерно есть. Оно кроется где-то между самовнушением, самоубеждением и обретением уверенности. Но сегодня не о нём, а о целой толпе родителей, которые внушают детям эту «материальность». «Нельзя говорить про смерть», «Вот будешь маму обзывать, и она заболеет», «Кто много злится, у того зубы сотрутся» и так далее. Если вдруг вам показалось, что я несущу чушь, – поздравляю! Вам повез-

ло. Но эти цитаты и примеры, они из реальной жизни.

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.