

МОЙ РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ, КАК УСПОКОИТЬ? МОЖНО - ЛИ ЗЛИТЬСЯ?

Любому человеку, независимо от пола, возраста, роста или веса испытывать любые эмоции - это нормально. Классификация эмоций уже давно разработана, и даже не в единственном варианте. Существует немало взглядов на то, какие эмоции считать первичными и основными. Но в каждую из них (классификации Пола Экмана, Кэрролла Изарда, Роберта Плутчика) входит эмоция гнева (злости).



На вопрос можно ли злиться? Не задумываясь, отвечу утвердительно – ДА. Гнев (злость, ярость) - полезная ЭМОЦИЯ.

Она подсказывает, что нам не нравится, и даёт энергию на изменение ситуации. Злость сопровождается физиологической реакцией — повышением адреналина, кортизола, давления и сердечного ритма, приливом крови к мышцам. Она нужна, чтобы сделать человека сильнее и бесстрашнее в моменте, помочь ему защититься от «врагов».



Детям бывает трудно справиться с сильными эмоциями и обозначить словами своё состояние и недовольство, поэтому их необходимо этому учить. При этом важно понимать, что «справиться» - это не то же самое, что «подавить» или «отрицать» эмоции. Задача взрослых – научиться правильно реагировать на детский гнев и помочь ребенку понять, что переживать гнев – это нормально, но нельзя выплескивать его на окружающих или произносить жестокие слова в приступе

раздражения, а также совместно с ребёнком придумать социально-приемлемые способы выпускать пар.

Восприятие и выражение злости — социальный паттерн, который приобретается в ходе воспитания в семье, под влиянием культуры и опыта.

КАК ДЕТИ ВЫРАЖАЮТ ЗЛОСТЬ?

- 0-1,5 лет: плач, укусы, швыряние игрушек;
- 1,5–5 лет: возможны вспышки ярости, физическое нападение на сверстника, крик, плач, топание ногами, валяние на полу, убежание, обзывательства;
- 5–7 лет: драчливость, истерики, оскорбления, игнорирование, порча имущества;
- младший школьный возраст: дразнилки, «лёгкие» нападения (толкнуть, отобрать рюкзак, кинуть чем-то), планирование мести, порча имущества, игнорирование просьб, слёзы;
- старший школьный возраст: физическая и вербальная агрессия, перенос агрессии на себя.



Как бы ребёнок ни проявлял злость, важно разобраться в причинах происходящего, решить конфликт здесь и сейчас и предотвратить агрессию в будущем.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ?

Физиологической основой агрессивности детей является дисбаланс процессов возбуждения-торможения ЦНС, функциональная незрелость отдельных структур головного мозга, отвечающих за контроль эмоций, поведения. При воздействии раздражителя преобладает возбуждение, «запаздывает» процесс торможения.

Психологическая база детской агрессивности – низкая способность к саморегуляции, отсутствие развитых навыков общения, зависимость от взрослых, неустойчивая самооценка. Психологи выделяют несколько возможных причин детской агрессии:

- **Копирование.** Ребёнок психует и злится, потому что копирует агрессивное поведение значимых взрослых, литературных и киноперсонажей, так как видит, что их действия привели к результату.
- **Выученное поведение.** Если ребёнок в раннем детстве привык быстро добиваться желаемого при помощи агрессии, это поведение может закрепиться как приоритетная модель.
- **Ревность.** Ребёнок может проявлять агрессию на фоне ревности к другому ребёнку или близкому человеку в семье.

- **Нарушения социальной адаптации.** В этом случае агрессия проявляется на фоне низкой самооценки, социальных страхов, кризисных периодов в общении со сверстниками.
- **Переутомление и стресс.** Высокая умственная или физическая нагрузка, нехватка полноценного отдыха, частые недосыпы.
- **Физиологические причины.** К ним относятся врождённые или приобретённые нарушения развития нервной системы, инфекционные заболевания мозга, травмы головы, эндокринные патологии.

Детская агрессия – способ снятия напряжения при эмоциональных, умственных нагрузках, плохом самочувствии. Причины детской агрессии, так или иначе, связаны с неудовлетворением базовой потребности: в уважении, в ощущении собственной значимости, принятии, связи с окружающими и безопасности.

Так, если ребенок злится из-за того, что ему не дали (не купили, не подарили) желанную вещь, скорее всего он транслирует своим агрессивным поведением: «Меня не слышат, не ценят, не уважают, не настолько меня любят, чтобы дать мне то, что я хочу», «Взрослым не важны мои желания, я плохой».

КАК ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ?

Стратегии поведения родителей, которые ребёнку не помогают:

Ответить агрессий (шлёпнуть ребёнка/накричать на него). Это является для ребенка примером недопустимого поведения. Вы испугаете ребёнка, но не поможете в развитии эмоциональной регуляции. И, согласитесь, это глупо, когда ребёнку говорят, что так себя вести нельзя, но при этом показывают, что другие так делать могут по отношению к нему.



Рассказать, что злиться ни в коем случае нельзя. Это, по сути, запрет на эмоцию, который приводит к её подавлению и может в дальнейшем проявляться в психосоматических симптомах. Как говорилось выше, злиться можно, нельзя вредить другим, когда злишься.

Обидеться и отказаться от общения с ребёнком. В таком состоянии ребёнку одному находиться может быть не безопасно. Если же постоянно выказывать обиду, это может вызвать чувство вины, но не поможет научиться действовать по-другому в те моменты, когда он зол.

Порекомендовать избить подушку или боксерскую грушу, чтобы дать выход эмоциям. Это может усугубить состояние (это объяснимо на уровне работы процессов работы мозга). Тем более подушка или груша не всегда будут с ним, чтобы выпустить пар, если он разозлится. Весьма вероятно, что сформируется привычка бить что-то (кого-то), когда ты зол.

Стратегии поведения родителей, которые ребёнку помогают:



Помните, что вы — взрослый. У вас уже есть навык сохранять самообладание, а ребёнок только учится этому и ему нужна помощь. Не заражайтесь и не заводитесь, так вы исключите закрепление модели реагирования злостью на злость.

Не стыдитесь происходящего. Если приступ злости у ребёнка случился в общественном месте, часто родителям становится стыдно перед окружающими. Родители начинают делать замечания: «Как тебе не стыдно, все смотрят» и больше думают о мнении других, чем о состоянии ребёнка в этот момент. Постарайтесь абстрагироваться от общественного мнения и сконцентрироваться на том, что ребёнку сейчас плохо, ему требуется ваша защита и помощь.

Крепко обнимите ребёнка. Тактильный контакт — проявление любви и защиты, в которых нуждается агрессивный ребёнок. Объятия помогут приступу агрессии сойти на нет. Если ребёнок кричит и отказывается, валидируйте чувства: «Я тебя понимаю, ты недоволен тем, что...(злишься потому, что...) Давай я тебя обниму (пожалую). Я очень тебя люблю». Объясните, что испытывать негативные эмоции — это нормально.

Поговорите. Когда ребёнок успокоится, проведите беседу: обсудите ситуацию, его чувства, ваши чувства, проблему, что можно было сделать, что предлагаете сделать в следующий раз. Обсуждение должно проходить наедине. Убедитесь, что находитесь на уровне ребёнка — например, присядьте на корточки, а не говорите с высоты своего роста.

КАКИМИ СПОСОБАМИ МОЖНО ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

Используйте психологические упражнения: регулярно выезжайте в безлюдное место на природу, чтобы громко покричать в пустоту вместе с ребёнком — полезно для всей семьи. В домашних условиях можно порвать бумагу, похлопать в ладоши, потопать «маленькими» ножками, покричать в бумажный стаканчик, поиграть с песком, водой — это экологичные способы выражать злость.



Найдите, куда выплескивать энергию. Полезно записать ребенка на йогу, в бассейн или на спортивные тренировки. Это поможет избавиться от чрезмерной энергии, расслабиться, научиться взаимодействовать в команде.

Проявляйте любовь. Чем большей заботой и контактом окружён ребёнок, тем меньше ему приходится прибегать к негативным эмоциям для привлечения внимания.

Никогда не поднимайте руку и соответствуйте своим же требованиям. Если взрослый пытается объяснить недопустимость агрессии, нецензурных слов, а сам при этом ругается — слова расходятся с делом. И как следствие у ребёнка в голове формируется неправильная картинка. Физическое наказание (например, шлепок по попе), крик взрослого являются психологическим и физическим насилием. Это может травмировать психику ребёнка и впоследствии привести не только к вспышкам агрессии, но и неумению отстаивать границы, страху перед окружающими и низкой самооценке.

Агрессивное поведение детей успешно корректируется при совместных усилиях родителей, педагогов, психологов. Прогноз в большинстве случаев благоприятный. Чтобы предупредить закрепление агрессии как предпочтительного способа взаимодействия, необходимо придерживаться гармоничного стиля воспитания, демонстрировать способы улаживания конфликтов мирным путем, относиться к ребенку с уважением, позволять проявления гнева в безопасной форме.

Педагог-психолог: Бойко Ольга Анатольевна