АГРЕССИЯ НА РЕБЕНКА

Меня попросили высказаться на тему проявления агрессии со стороны родителей по отношению к собственным детям. Я согласилась, а потом поняла, что нужно начинать с уточнения понятия «агрессия» - с предмета, о котором идет разговор.

Причем уточнить понятие хочу не по словарю, в словарь мы по жизни заглядываем не часто, а слово это употребляем уверенно, значит, есть уже «бытовое» его определение. С «агрессией», как внутренним своим чувством – наш язык не знаком, испытывать «чувство агрессии» - звучит очень странно. Испытываем мы злость, гнев, раздражение, досаду, возмущение, обиду. И все эти, и им подобные, неприятные чувства могут рождать «агрессию», как проявление - некий сильный и злобный эмоциональный выплеск, нарочно совершаемое разрушительное, подавляющее действие. Совершаемое нами или по отношению к нам.

Причем – несправедливое хотя бы отчасти. Если я защищаюсь и не превышаю меру – какая ж это агрессия?

И если понимать «агрессию» так, то ответ на вопрос «а хорошо это или плохо?» оказывается не так-то прост. Я бы вообще его не обсуждала. Потому что общественное мнение и так известно (агрессия – плохо, особенно по отношению к ребенку) и тут не о чем говорить. Мне бы хотелось рассмотреть вопрос с другой точки зрения «полезно - не полезно». И здесь не все оказывается очевидным и однозначным.

Я сейчас начну писать довольно не радостные для некоторых людей мысли, а для кого-то, возможно, вообще неприемлемые. Поэтому сперва хочу оговорить свою позицию более четко, чтобы не быть обвиненной в садизме, пропаганде агрессии и насилия и т. п. Вообще-то я – за мир во всем мире. За жизнь в любви и согласии, добре и взаимопомощи. Без разрушений, нападений, давления на других людей, и лучше вообще без зла – внутреннего и внешнего. Я за это, я стремлюсь к этому, я стараюсь жить, исходя из этого – когда вокруг меня и во мне – мир. Но это бывает не всегда.

Первая печальная новость, которую можно не принимать и возмущаться, а можно принять и учиться с ней жить – большинство родителей (исключение – некоторые святые, допускаю) периодически испытывает прилив сильных злобных чувств по отношению к ребенку. В том числе – несоответствующих ситуации злобных чувств. И большинство из тех, кто эти чувства испытывает – с разной периодичностью и силой начинает их проявлять. Вольно или не вольно. Формы проявления у разных людей в разных жизненных случаях могут быть разные – кто-то орет, кто-то сдержанно шипит, кто-то холодно давит на психику, кто-то занимается рукоприкладством с разной силой, кто-то замыкается в себе, чтобы отгородить ребенка от своих чувств. И так далее.

Из этой новости следует еще одна, не менее печальная (я вас предупреждала) – будучи такими, как мы есть, не святыми, мы иначе не можем. И это бывает очень тяжело принять. Есть уйма прекрасных книг и статей о том, как вредна агрессия и как здорово ее не проявлять по отношению к детям. Неужели, если бы я могла, я бы не последовала изложенным там советам? Я же люблю своего ребенка и хочу жить с ним в мире, без нападений… Можно себя раз за разом оправдывать – «да, я тут повела себя, как злобная тварь, но у меня особые обстоятельства, они меня вынудили, я не нарочно…» и т. п. Оправдания отнимают много душевных и умственных сил, и на факты никак не влияют. Так что лучше уж принять. Что в определенных обстоятельствах во мне возникает злоба на ребенка, возмущение, желание сделать ему больно (физически или душевно), сломать, заставить что-то понять\сделать\согласиться. И это желание бывает настолько сильным, что я его в какой-то форме проявляю. Если принять это в себе не получается или если вы вполне способны удерживаться от проявлений агрессии к ребенку – читать это материал дальше не стоит, вряд ли он будет вам полезен.

Если наличие агрессии в своих проявлениях, хоть и со вздохом, но принимается. Возникает следующий естественный вопрос – а как обезопасить от них своего ребенка? И менее логичные, но тоже полезные вопросы – а что вообще стоит делать? Стоит ли всегда защищать ребенка от своих нападений, или есть разные случаи? Давайте подумаем.

Обезопасить ребенка от моих проявлений агрессии можно тремя способами:

сдержаться,
научить ребенка защищаться от моих проявлений самого,
изменить себя так, чтобы либо проявления стали безопасны для ребенка, либо оснований для агрессии по отношению к нему стало как можно меньше.
Сдерживаться умеют все, но это выходит не всегда, и большая сдержанность имеет очень неприятный побочный эффект. К сожалению, наше сознание так устроено, что сдерживать мы можем только все душевные порывы, а не какие-то отдельные. И сдерживая злость, теряем способность проявлять с такой же силой душевное тепло… Так что это не лучший вариант.

Научить ребенка защищаться – хороший метод, но лучше сочетать его с третьим. И использовать в крайних случаях, а не перекладывать на детку ответственность за мои нервные выплески. И этот путь доступен не с рождения ребенка, а с момента, когда он сможет понимать и учиться. Обычно, года в 3-4, не раньше. И до этого возраста желательно дожить без потерь. А там уже придумать понятное объяснение. Например, что у мамы внутри есть спящая «злюка», которая пока не выгоняется и иногда просыпается и начинает делать гадости и маме, и детке. Поэтому детка может прогонять «злюку», говоря – «злюка, уходи», либо прячась в условленное место, либо еще как-то, как вы придумаете. И еще детка должна понимать, что когда мама ведет себя вот так-то, то это не мама перестала любить (для малыша – это самое страшное), а просто вместо мамы начала действовать «злюка». И когда «злюка» снова уснет, мама вернется и опять будет любить. Могут быть и другие способы объяснения. Например – совсем правдивый (дети постарше вполне способны это понять) – что мама сейчас злится и ничего с собой сделать не может, что это не специально на ребенка, это ей внутри плохо и не получается это не проявлять. Можно придумать и другие варианты, понятные вашему ребенку. Или не объяснять ничего, а просто договориться – когда я начинаю проявлять себя так-то, ты действуешь так-то, иначе нам всем будет намного хуже. Важно донести до ребенка – что вы (или другой родитель, можно то же рассказать про другого) так себя ведете не нарочно, и что вы все равно в глубине души ребенка любить не перестаете, даже когда проявляете совсем иное. Это самые главные основы психологической безопасности и защиты ребенка от возможности душевной травмы в связи с вашими агрессивными проявлениями.
Изменять себя, как я написала, можно двумя путями. Внешний путь – изменение поведения без, или почти без применения сдержанности. Например, я использовала в свое время такой способ – когда дети меня доставали и хотелось на них страшно наорать, я вместо этого начинала громко и эмоционально рассказывать им свои переживания по их же поводу (это, правда, работает хорошо с детками не младше 5 лет, совсем мелкие не так воспринимают разницу в направленности чувств). Обычно, дети тут же переставали безобразничать, начинали меня понимать и давать советы, как мне быть, чтобы исправить ситуацию или изменить чувства в связи с ней. И вместо скандала через некоторое время (занятое моими «излияниями») начинался диалог и поиск удобного для всех решения, чтобы всем было хорошо. То есть – я переводила таким образом направление своего «выплеска» с самих детей на «выплеск в их присутствии», но не направленный на них. (Нечто подобное мы делаем, когда делимся какими-то неприятными переживаниями с подружкой – рассказывая о них, пребывая в них, возможно, проживая их перед подружкой, но не направляя на нее.) Есть и другие способы изменения поведения в случае, когда волна агрессии поднимается – самое простое – это быстро перевести силу эмоции в какое-нибудь безопасное физическое действие – начать отжиматься, приседать, стучать по боксерской груше, бегать, прыгать и т. п. Главное, чтобы было ощущение, что на действие расходуется именно эта сила. Есть и более творческие способы трансформации агрессии, описанные в специальной литературе – в интернете их несложно найти и выбрать что-нибудь себе по вкусу.

Путь внутренних изменений – самый сложный, но и самый действенный. Пропадают поводы для возникновения агрессии. Пропадает задача изменения своего поведения, наработки новых привычек. Потому что по мере внутреннего изменения происходит естественное изменение поведения. Но этот путь требует наибольших начальных вложений. Нужно будет учиться наблюдать за собой и исследовать основания для возникновения возмущения, злости, чувства несправедливости, обиды – всего того, что выливается потом в агрессию.
еди этих оснований обязательно найдется часть, идущая от неверных представлений о способностях и возможностях ребенка. Это всякие мысли типа – «он, что, не понимает?!» или «он, что, не может…?!». Прежде чем возмущаться – тщательнейшим образом проверьте – а вдруг и правда не понимает чего-то для вас очевидного и не может чего-то, на ваш взгляд, простого? Можете обратиться к нормам возрастной психологии – многолетние наблюдения ученых всего мира за развитием детей выявили среднюю норму из способностей и возможностей в разном возрасте. И к пониманию, и к сосредоточению, и к осознаванию себя и разных областей существования. Множество случаев возмущения действиями ребенка происходит от неверной оценки его возможностей. Начиная лучше их понимать – вы перестаете воспринимать эти случаи, как повод для агрессии. Правда, не все случаи таковы, но об этом немного позже.

Другая часть случаев, вызывающих повод для агрессии – это случаи, когда ребенок вольно или невольно наступает на вашу «больную мозоль», задевает своим поведением или словами больную для вас тему. Один из заметных примеров – почти все дети в дошкольном возрасте однажды заявляют – «мама, ты меня не любишь!». Для тех мам, которые не ощущают тянущуюся из собственного детства болезненную нехватку любви, такое заявление – повод для спокойного обсуждения темы и выяснения «почему?», либо для игры – «да, я тебя не люблю, и поэтому хочу поймать и запихнуть вот в тот ящик в углу и накрыть подушкой» (и начинается веселая возня). Те же, для кого эта тема – «больная» - либо начинают защищаться и оправдываться, доказывать, что любят, либо – защищаться и нападать – «да как ты смеешь такое матери говорить, и даже думать!!!». Больные темы у каждого свои – и тут ребенок только «работает диагностом» душевных травм. Можно, конечно, обижаться на него за жесткие методы диагностики, но лучше находить способ лечить душевные травмы, благо сейчас для этого существует уже достаточно методик.

А вот третья часть случаев – очень интересная и неоднозначная. (Боюсь, сейчас полетят тапки и гнилые помидоры…) Третья часть случаев, вызывающих возмущение, злость и желание «дать сдачи с довеском» относится к тем ситуациям, когда ребенок учится управлять окружающими, проверяет границы своей силы и умений «на прочность». И вот в этом варианте случаев бывают такие, когда ответная агрессия – полезна. Но только в том случае, когда ее проявление вами полностью контролируется! Это то, что существует в способах воспитания детенышей у животных, где родители заботятся о потомстве. При случае – понаблюдайте за кошками или собаками. Пока детеныш совсем мелкий и слепой – мать позволяет ему все, либо же убирает его из неудобного ей либо опасного для детеныша места. Как только у детеныша развивается понимание (уж не знаю, но родители это как-то чувствуют) – при недопустимых действиях родитель сперва издает предупредительный сигнал недовольства (звуком или мимикой), если действия детеныша продолжаются – он «чувствительно огребает». Его треплют за шкирку, или кусают за что-нибудь чувствительное (больно, но без вреда здоровью), или на него шипят (если это котенок). Как только детеныш нежелательное действие прекратил (а что ему еще остается делать) – «агрессивное поведение» родителя тут же прекращается, его вылизывают и всячески заботятся о нем дальше. Детеныш доволен, родитель доволен. Такая «контролируемая агрессия», например, бывает незаменимой в случае, когда ребенок норовит сделать что-то опасное для жизни, а объяснить ему опасность или дать попробовать ее в ограниченном объеме (как, например, с горячим), невозможно. Я также применяла этот же прием в менее экстремальных случаях – когда мне было нужно быстро и сразу объяснить недопустимость какого-то поведения ребенка. Например, ребенок начинает во время капризов нарочно орать во всю глотку мне в ухо. Я предупреждаю, что это мне очень неприятно и прошу прекратить. Не помогает. Тогда я начинаю так же громко (но не в ухо, конечно) орать и при этом еще и чувствительно стучать его по спине. Ребенок прекращает – я тоже. Начинает – я опять. Понадобилось 3 минуты. Больше кричать мне в ухо он никогда не пробовал. Страхов по поводу такого моего поведения не осталось – потому что было понятно, что вызывает такое мое поведение, и как ребенок может его прекратить. Способ, еще раз уточню, хорош не на все случаи жизни и подходит скорее для младшего дошкольного возраста, когда способности и возможности разума ребенка еще близки к разуму звериных детенышей.
Что можно сказать в итоге. Наши неприятные чувства и переживания, вызывающие проявление агрессии, если от них не шарахаться, а принять наличие и позволить себе чувствовать – могут быть прекрасными советчиками. Они могут указывать на места, где я не понимаю своего ребенка, на места, где у меня душевные травмы, с которыми имеет смысл разобраться. И они показывают (через непосредственное чувство, а не сомнительные рассуждения) места, где ребенок выходит за границы дозволенного или безопасного и его срочно нужно остановить. Принимая существование чувств злости, гнева, ненависти, раздражения, обиды и т. п. в себе, нарабатывая навык осознавать причины своих проявлений, а в неуправляемых случаях – перенаправлять проявления так, чтобы они были наименее разрушительны для меня и окружающих, я невольно обучаю тому же и ребенка, который воспринимает мое поведение. Так что польза оказывается многогранной!

