Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 «Сказка» г. Ртищево

В помощь родителям

«Как помочь агрессивному ребенку»

Педагог-психолог Н.В. Фомина

*Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются и толкаются, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелательное, обращение «взрываются» и бушуют? Причин такого поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон.*

Существует два основных условия, вызывающих у людей стремление к насилию. Первое из них состоит в том, что человек был обижен. Ребенок, которого шлепали, били или которому угрожали насильственными действиями, сам будет предрасположен к применению насилия. Детские беспокойства, разочарования и недовольства могут накапливаться и вынуждать ребенка драться или кусаться.

- Второе условие является более трудным для понимания: человеку не позволяли высвобождать эмоции, возникавшие в результате обид. У него сохраняются невыраженные чувства по поводу того, что ему пришлось пережить, и в результате возникает стремление к проявлению насилия по отношению к другим людям. У ребенка, ставшего жертвой насилия и других тяжелых переживаний, появляется желание применять физическое воздействие только в том случае, когда его эмоции заблокированы и подавлены. Таким образом, насилие представляет собой искаженное выражение гнева и страха человека в той окружающей среде, где отсутствуют безопасные условия для проявления и выражения его чувств.

**Как мальчикам, так и девочкам необходимо позволять плакать и выражать свои эмоции.** В противном случае у них будут накапливаться нереализованные гнев, презрение, недовольство и страхи, которые они могут выражать в виде насилия по отношению к другим или себе. **Плач является очень эффективным средством избавления от агрессивной энергии**.

В некоторых случаях агрессию ребенка можно остановить, решительно, но с любовью удерживая его на руках. Если старший брат толкает или бьет младшего, вам нужно решительно остановить его и сказать, что не позволите ему обижать ребенка. Старший, возможно, начнет сопротивляться и протестовать, но вы должны продолжать удерживать над ним физический контроль. В конце концов его гнев может перерасти в слезы и он расплачется в ваших объятиях. Тогда вы можете сказать ему: "Я знаю, что иногда ты злишься на младшего братика и хочешь ударить его. Я понимаю, что ты чувствуешь, но я должна защищать вас обоих, поэтому подержу тебя еще немного. Можешь рассказать мне, почему ты грустишь и злишься. Все нормально. Если хочешь, можешь поплакать".

Если ребенок разгневан и проявляет агрессию, создайте спокойные условия, чтобы он мог высвободить свои чувства с помощью плача, а не вымещать их на других. Все, что помогает ребенку почувствовать доброе к нему отношение и создает у него ощущение безопасности, помогает ему заменить свои агрессивные порывы оздоровляющими слезами. В то же время насильственные действия должны решительно пресекаться, чтобы никто не пострадал. Уверенно и с любовью удерживая малыша на руках, мы достигаем обеих целей: останавливаем насильственное поведение и демонстрируем свою доброту, необходимую ребенку для ощущения безопасности. Эта мера очень эффективна и полезна.

Вот пример эффективного применения этого метода, рассказанный матерью трехлетнего мальчика.

*Я начинаю понимать, когда ему нужно поплакать. Например, сегодня утром он проснулся не в настроении, был каким-то раздражительным и ударил меня. Когда я обернула вокруг него полотенце, он начал вырываться и заплакал. Я продолжала удерживать его, а малыш все кричал и рыдал. Я держала полотенце не очень плотно, чтобы он мог двигаться. Сын продолжал сопротивляться и извиваться, но я его не отпускала. Я сказала: "Я просто хочу, чтобы ты несколько минут побыл здесь". А малыш все плакал и плакал, взвизгивал и пытался вырваться. Через некоторое время я выпустила его из полотенца, но он повернулся и швырнул в меня игрушку. Тогда я опять обернула вокруг него полотенце, и он снова начал плакать. Через десять минут я выпустила его, и сын стал совсем другим. Никакой раздражительности - только одни улыбки. Он стал прекрасно себя вести. Я спросила, можно ли поцеловать его, и он сам обнял меня и поцеловал. Тогда я поняла, что ему нужно было поплакать, и он это сделал.*

Некоторые взрослые отказываются от такого метода, поскольку считают, что удерживать ребенка против его воли - это жестоко. Но те же самые люди без колебаний отсылают ребенка в детскую комнату вопреки его воле ("тайм-аут") и угрожают ему различными наказаниями, если он выйдет оттуда без разрешения. Заточение задиристого ребенка в своей комнате может привести лишь к кратковременным результатам. Но основную проблему это только усугубит, поскольку ребенок ощущает себя покинутым, непонятым и нелюбимым. Вот почему я рекомендую удерживать малыша с любовью, а не изолировать его или лишать внимания.

Хотя агрессивные дети поначалу обычно отталкивают родителей, на самом деле им хочется, чтобы их держали на руках. Малыши как будто стремятся убедиться, что существует сила, более мощная и значимая, чем их гнев. Именно такой силой и являются взаимоотношения между взрослым и ребенком. Однако удерживание ребенка на руках никогда не должно применяться в качестве наказания, мести или способа воспитания покорности и послушания. Если это делается с сочувствием и любовью, то никогда не вызовет у него отвращения.

Одна мама рассказала:

*«Иногда я применяла этот метод к своим сыновьям. Если я держала их на руках, пока они плакали, после этого у детей всегда было хорошее настроение. Часто они хотели продолжать оставаться в моих крепких объятиях, хотя за несколько минут до этого яростно вырывались. Однажды после такого плача, во время которого мой шестилетний сын пытался вырваться, он вдруг сказал: "Мне нравится, как ты меня обнимаешь. Это помогает мне избавиться от чего-то".*

Если воспитатели и няни считают необходимым применять этот метод в отношении задиристых детей, я советую им получить на это разрешение родителей, так же как и на любую другую методику. Держать ребенка на руках наиболее эффективно в том случае, когда это делает близкий и любящий человек. Данный метод является очень действенной альтернативой наказанию как дома, так и в детском саду, поскольку останавливает агрессию ребенка, не причиняя ему какого-либо вреда и избавляя его от негативных эмоций.

Применение этого метода описано в пособии для воспитателей, опубликованном Национальной ассоциацией воспитания детей. В приведенном ниже отрывке из этой книги объясняется, почему он является гораздо лучшим методом воспитания, чем физическое наказание.

Когда вы держите ребенка на руках, он получает огромную пользу. Ощущая, что вы контролируете ситуацию и понимаете его, малыш прекращает сопротивление и впоследствии чувствует себя гораздо лучше. Разозлившись в следующий раз, малыш будет помнить, что вы на его стороне и способны помочь ему восстановить самоконтроль. Иногда вам придется держать ребенка за руки, если он будет пытаться ударить вас, или за подбородок, если он будет пытаться укусить вас, либо за ноги, если он будет стараться пнуть вас. Если вы будете делать это только для того, чтобы контролировать его действия, считая неправильным бить его, и вы, и малыш будете в безопасности. Вы оба выйдете из кризиса с намерением уважительно относиться друг к другу в дальнейшем.

Некоторые взрослые пытаются направить энергию ребенка в другое русло. Например, мальчику, который часто колотит свою младшую сестренку, могут давать для битья куклу или подушку. Ребенку, который кусает своего приятеля, могут предложить резиновую игрушку или яблоко. Такая переадресация агрессии может помочь на время защитить потенциальную жертву. Это также дает драчуну возможность увидеть, что взрослые понимают его чувства. Однако если ребенок при этом не плачет и не выражает свой гнев, то его глубинные чувства обычно не выплескиваются, поскольку агрессивные поступки являются, как правило, искаженным выражением страха и печали. Такие физические действия, как шлепки или кусание, не приносят настоящего избавления от связанных с ними болезненных эмоций. Ребенок, выражающий ревность к своей младшей сестренке кусанием или шлепками, лучше всего преодолеет свое беспокойство по поводу потери родительской любви, если сможет поплакать в теплых объятиях мамы или папы.

Иногда дети направляют свою агрессию на родителей. Этому существует несколько возможных объяснений.

- Либо взрослые жестоко обращались с ребенком, возможно, увлекались наказаниями, проявляли авторитаризм, несправедливость, нетерпимость, неуважение, либо игнорировали его потребности. Пресечение агрессивного поведения ребенка, конечно, оправданно, но также необходим и анализ поступков родителей, поскольку именно они могут стать причиной его агрессивности.

Идеальных родителей не бывает. Именно поэтому все дети иногда злятся на них, особенно на тех, кто им ближе всего. Ребенок может воспринимать мать и как богиню (когда она спокойна и относится к малышу с любовью), и как чудовище (когда она теряет терпение и внимание). К тому же родители устанавливают ограничения, которые необходимы для того, чтобы обеспечить детям здоровье и безопасность (забирают у них из рук острые, режущие и колющие предметы; сажают их в автомобильное кресло и пристегивают ремнем). Когда малыши злятся, нельзя позволять им драться, но следует разрешать открыто выражать свое недовольство, плакать, возмущаться и кричать. Им необходимо знать, что родители не отвергнут их чувства и способы их выражения.

- У некоторых детей, которые пытаются ударить своих родителей, возможно, просто произошло накопление стресса, и для выражения своих чувств им требуются жесткие ограничения. Драки могут быть их способом попросить о содействии в избавлении от болезненных эмоций, как это было продемонстрировано в предыдущих примерах. Держа ребенка на руках, вы устанавливаете ограничения в его поведении, являющиеся стимулом для плача и негодования, тем самым без всякого вреда для малыша сводите его агрессивность на нет.

В заключение хотим подчеркнуть, что проявляющие агрессивность ребята всегда страдают от болезненных эмоций. Существуют эффективные, исключающие наказания способы пресечения агрессивного поведения, помогающие детям высвободить их глубинные чувства. Важно понимать, что больше всего малыши нуждаются в любви и внимании именно тогда, когда их поведение заслуживает этого меньше всего.

Терпеливости и удачи вам, уважаемые родители!

Источник: Алета Солтер "Что делать, когда ребенок плачет"