



ООО «Международная Школа Лидерства для Молодежи»
г. Екатеринбург, ул. Радищева, 33, 3 этаж
8 (343) 368-10-00, 8-922-134-89-96

liderbm@mail.ru

www.jlider.ru

Почему агрессия мешает учиться вашему ребенку?

Тема детской агрессии – одна из наиболее частых причин обращения к психологу. Разрушительные действия, бранные слова, крик, драки, молчаливое сопротивление... Важно понять, что стоит за подобными проявлениями. Особенности ли возраста, нервной системы, воспитания, семейной обстановки? Также, важно ответить на вопрос - что выражает ребенок, какое послание скрыто за агрессией.

После одного года, когда малыш начинает ходить, в досягаемости оказывается множество интересных, но порой довольно опасных предметов. Юный исследователь вынужден покоряться, слыша окрики: "Нельзя! Не трогай это! Слезай, а то упадешь!" В подобной ситуации родитель неизбежно выступает в роли агрессора, и вызывает у малыша чувство неудовольствия, обиды, злости. В силу психологической незрелости ребенка такие переживания оказываются для него весьма острыми и труднопереносимыми. Ребенок не в состоянии сразу адаптироваться к ситуации, в которой некоторые его потребности не удовлетворяются, например, из соображений безопасности, либо удовлетворяются с отсрочкой. Если ребенок чего-то хочет, но не получает этого, то он может начать проявлять агрессивное поведение – закричать, толкнуть или ударить, чтобы получить желаемое. Физическая агрессия для маленького ребенка – наиболее естественный способ выражения враждебности и гнева, ведь его способность к самовыражению как таковая ограничена.

Вскоре ребенок усваивает, что подобные экспрессии неприемлемы, что если он продолжит выражать себя в том же русле, то ему грозит опасность быть покинутым (лишённым любви). Будучи зависимым от взрослых, ребёнок сделает свои выводы относительно того, как обходиться с неприемлемыми эмоциями. Глубокие чувства оказываются подавлены, невыраженная эмоция выходит из осознания и контроля. Одни дети направляют энергию гнева на себя, обеспечивая себе тем самым головные боли, боли в животе, уходя в себя, не разговаривая, либо проявляя другие симптомы. Другие перенаправляют гнев на другой, более безопасный объект – на других детей – дерутся, обзываются. Некоторые дети становятся гиперактивными, используя это как способ избежать каких бы то ни было чувств. Другие подавляют эмоции и витают в облаках. Таким образом, подавленная эмоция явно или скрыто продолжает своё существование. Важно вовремя отреагировать эмоцию, то есть дать выход ее энергии безопасным путем, а не подавлять. Огромную роль здесь играет возможность назвать эмоцию, в частности,

словесное отражение родителем эмоционального состояния ребёнка, которое помогает регулировать своё эмоциональное состояние.

Для регуляции агрессии очень важно прояснить и установить границы. Здесь необходима последовательность: не стоит один и тот же поступок ребенка оценивать по-разному в зависимости от своего настроения. Система ограничений и запретов должна быть четкой и стабильной, от этого зависит стабильность внутренней жизни ребенка. По мере взросления малыша требования нужно пересматривать и по необходимости модифицировать для того, чтобы не возникало противоречия между новыми возможностями малыша и старыми ограничениями. Ведь ограничение проявлений самостоятельности, инициативы может также послужить почвой для возникновения у ребенка реакции агрессии.

Немаловажным является и то, насколько родители умеют владеть собой, управляют собственным гневом. От этого во многом зависит, усвоят ли дети в процессе воспитания навыки адекватного выражения чувств. Часто действия родителей расходятся с их словами, т.е. не принимая агрессию в ребёнке, они сами кричат друг на друга, на него или применяют физическую силу. Такая противоречивая ситуация может привести к формированию внутреннего конфликта, новой напряженности, подавлению чувств, неискренности и враждебности.

Важно помочь ребенку выражать гнев, злость и агрессию в приемлемой, безопасной для окружающих форме. Важно понимать, что агрессия - это норма, неотъемлемая часть эмоциональной жизни, активности и адаптивности человека. В социальном плане личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности для защиты своих границ, преодоления препятствий на пути к удовлетворению потребностей, решению задач развития. Необходимо научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также научить защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Тренер-Психолог JLIDER.RU
[Колотовкина Ольга](#)