Советы психолога

Я злой, я плохой

Любой родитель время от времени сталкивается с детской агрессией. Некоторые мамы и папы даже испытывают при этом легкий шок: старались ничего не упустить, воспитывали правильно, а ребенок вдруг проявил себя совершенно с неожиданной стороны.

Агрессия - это один из способов проявления эмоций. Присуща она всем людям, но взрос­лые в большинстве случаев могут сдерживать себя, а ребенку еще предстоит этому научиться. Детская агрессия - это совсем не обязательно зло, это могут быть и другие негативные эмо­ции: страх, обида, беспомощность.

Причины агрессивного поведения

* Чаще всего дети проявляют первую агрессию в возрасте между двумя и тремя годами. В это время у ребенка появляются новые способнос­ти, и он жаждет большей самостоятельности. Не все мамы и папы это понимают, поэтому не го­товы предоставить ее ребенку. Однако это один из самых важных периодов в развитии ребенка. Не стоит ему мешать, наоборот, следует всячес­ки помогать и подстраховывать. Ребенок ведь все равно будет бороться за свои права.
* Нередко проявление агрессии - это своеоб­разный способ обратить на себя внимание. Психологи в один голос твердят, что родитель­ская любовь должна быть безусловной, то есть не зависеть ни от каких обстоятельств. Ребенок должен быть уверен, что его любят даже тогда, когда он ошибается или делает что-то наперекор родителям. Конечно, быть идеальным родителем непросто. Промахи бывают даже утех, кто очень серьезно и с пониманием подходит к вопросам воспитания. Все родители любят своих детей не­смотря ни на что, но редко говорят им об этом, считая, что и так понятно. Но жизнь показывает, что дети часто начинают сомневаться в чувствах родителей, и на то бывают веские причины.
* Для маленького ребенка семья - это его вселен­ная. Если в ней происходит что-то для него непо­нятное, это может отражаться на его поведении. Например, мама с утра в плохом настроении, она неважносебя чувствует, а о н требует вниманияине понимает, почему она не в состоянии уделить ему время в полной мере. Правильнее всего - объяс­нить малышу свои чувства понятным ему языком. Но нередко мама при очередной просьбе погулять отмахивается или даже срывается на крик, а пос­ле сама себя корит за свой поступок. А в некото­рых семьях такое общение - норма. Взрослые не должны ни при каких обстоятельствах вымещать свои проблемы на собственных детях.
* Дети - это глаза и уши. Они впитывают в себя поведение окружающих часто даже неосознан­но, а потом поступают так же. Вот только то, что взрослые считают нормальным, в детском вос­произведении может казаться ужасным. Роди­тели часто даже не замечают, что ругают ребен­ка за то, что с легкостью позволяют сами себе.
* Бывает, что агрессию в ребенке провоцируют особенности его характера. Активный ребенок должен иметь возможность выплескивать свою чрезмерную энергию. Если постоянно одерги­вать его и ограничивать, он будет протестовать с помощью агрессивного поведения. В распоря­док дня такого ребенка нужно включить больше активных занятий, но их обязательно следует че­редовать с теми, где требуется усидчивость.
* Агрессивное поведение может стать привыч­ным, если оно помогает ребенку добиваться жела­емого от родителей. Некоторые мамы и папы гото­вы на все, лишь бы чадо успокоилось и стало вести себя хорошо. Конечно, получив желаемое, ребенок затихнет, но ненадолго. Наткнувшись на запрет, он вновь прибегнет к излюбленному методу.

Как справиться с детской агрессией?

* Первым делом стоит проанализировать, с чем связано такое поведение. Может быть, оно возникает при определенных обстоятельствах: при походе к врачу, замечаниях в публичных местах, отъезде или ссоре родителей.
* Никогда нельзя отвечать агрессией на агрессию. Семьи, в которых родители постоянно общаются с детьми, реже сталкиваются с этой проблемой. Если мама и папа делятся с детьми своими эмоциями, признают свою неправоту, дети лучше начинают понимать родителей и в ответ тоже делятся с ними своими проблемами, а это прекрасная профилак­тика агрессии. Если есть с кем поговорить, то жиз­ненные неприятности переносятся легче.
* Родителям стоит объяснять детям, что нега­тивные эмоции вполне естественны, и ничего страшного здесь нет, но необходимо также учить ребенка правильноснимать напряжение, избав­ляться от негатива. Если делать это настойчиво и терпеливо, то в конце концов ребенок поймет, что любую проблему можно решить без истерик, безтопания ногами и ломания игрушек.