

Если ваш ребёнок злится

«Мой ребёнок всё время злится. Что мне делать? Он кусается и дерётся. Он слишком агрессивный». Можно долго перечислять список жалоб родителей, столкнувшихся с проявлением злости своего ребёнка. Часто оказывается, что проблема сильно преувеличена и многих пугает просто сам факт того, что ребёнок злится.

Итак, что же делать, если вам кажется, что ваш ребёнок агрессивен? Для начала стоит разобраться в понятиях злость и агрессия. Эти слова не являются синонимами.

— Злость (гнев) – врождённая базовая эмоция.

— Агрессия – форма поведения, которой человек обучается в социуме.

Поэтому, если ваш ребёнок овладел определённой формой агрессивного поведения, подумайте, где он мог её увидеть? Действительно ли она неприемлема?

А теперь поговорим о злости

Злость очень полезная, важная эмоция. Проявляется она в двух случаях, когда нам кажется, что на нас нападают (защитная) и при выходе из слияния с другим человеком (сообществом).

Слияние – часть отношений, период, когда вместо «я и ты», в них появляется «мы». Слияние необходимо, но оно не может быть постоянным. Например, мать и младенец до 4-х месяцев находятся в слиянии. Матери проще угадывать потребности и желания малыша, когда она, что называется «влезает в его шкуру». А младенец, в силу своей незрелости, не различает отдельные объекты. Ему кажется, что он и мир – одно целое. После 4-х месяцев начинается постепенное отделение малыша от мамы.

И вот уже 2-х летний ребёнок говорит своё первое «Я» Здесь и начинается знаменитый кризис 2-3-х лет. Малыш пытается освоить свою автономию. И делает он это через протест. Поэтому в ответ на многие наши предложения мы слышим – нет. Часто именно в этот период дети много и бурно выражают свою злость. Злость является силой, которая помогает им чувствовать и отстаивать свою отдельность. Тоже происходит и в подростковом периоде. Количество злости и активность детского сопротивления будет зависеть от силы родительского противодействия и давления.

В обычные периоды ребёнок тоже может злиться в соответствующей ситуации. Например, родитель что-то запретил (мультимедиа, шоколад, покупку новой игрушки), ребёнок будет злиться, плакать. И это естественно. Попробуйте поставить себя на его место. И вам всё станет ясно. Это не означает, что родители должны всё разрешать. Это означает, что на любой запрет, неважно насколько он обоснован и полезен, ребёнок будет реагировать эмоцией. И это естественно, ведь он человек. Задача родителя эти эмоции вынести. Конечно, запретов не должно быть много. Иначе протест и саботаж вам гарантирован.

Бывает так, что родителю очень трудно переносить эмоции ребёнка. Он чувствует, злость, тревогу, беспомощность в момент детской истерики. В таком

случае потребуется тренировка эмоциональной устойчивости и проработка собственных детских историй с помощью опытного психолога или психотерапевта.

Ребёнок от 2 до 5-7 лет учиться управлять своими эмоциями. Непроизвольность выражения чувств преобладает над произвольностью. Он может ударить, укусить, запустить чем-нибудь в обидчика.

Родители в этом случае служат контейнерами его злости. Ребёнок выражает свою злость матери, так как он ей доверяет. С незнакомыми, или с людьми, которые меньше проводят с ним времени, он может быть совсем другим. Часто можно слышать, как родители удивляются словам воспитателей: «Ваш малыш ведёт себя прекрасно».

Для ребёнка в ситуации проявления злости важно, чтобы родитель не разрушился. Если малыш кидается на вас с кулаками не стоит отвечать ему агрессией и впадать в панику. Такое поведение не означает, что он вас не уважает или не любит. Он проявляет свою злость так, как умеет. Он показывает её вам в знак своего доверия.

Как реагировать на проявление злости вашего ребёнка?

1. Маленькие дети не знают названия чувств. Они понимают, что с ними что-то происходит, но словами выразить не могут. Поэтому родитель должен стать зеркалом для ребёнка. Ему необходимо в словах отразить то, что с малышом происходит.

Например, в ситуации с запретом, так: «По-моему, ты сейчас злишься. Ты злишься на меня. Ты хочешь ещё мультик (игрушку и т.д). Я понимаю тебя, я сочувствую тебе, но смотреть мультики сегодня я больше не разрешаю».

2. Если вам не нравится, как ребёнок проявляет свою злость, вы можете сказать ему о себе. При этом снова стоит отзеркалить чувства ребёнка: «Я понимаю, что ты на меня злишься, но мне не нравится, когда меня бьют». Предложите своему малышу альтернативу, более конструктивный способ выразить злость. Таким образом, родитель обучает ребёнка грамотному выражению чувств.

Ведь нет вопроса: злиться или не злиться? Есть вопрос: как злость выражать...

Педагог-психолог В.А Бойко