Материал подготовила педагог-психолог Александрова У.А.

ХОРОШИЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ РЕБЕНКА

Кропотливо собираемый еще пару минут назад конструктор LEGO вдруг летит в сторону стены и разлетается там на сотни кусочков.
«С меня хватит!» — в надежде разрешить ситуацию вы переходите на крик. Ребенок в ответ тоже кричит, загребая в руку новую порцию деталей конструктора.
«Что с тобой? В этом доме мы не бросаемся игрушками!».

Однако эта ваша реакция, кажется, только подливает масла в огонь.
Пытаясь применить другую тактику, вы включаете эмпатию: «Я вижу, ты злишься». И слышите в ответ новый крик: «Я не злюсь!».
Да что это такое?! Если он не злится, то что же это тогда? — думаете вы.

Вы устали от подобного поведения. За последние несколько месяцев эти вспышки злости у ребенка участились. Никакие замечания, наказания и тайм-ауты картины не меняют. Возможно, настало время попробовать радикально другой способ справляться с детской агрессией.

Замкнутый круг «Я плохой».

Если вы готовы посмотреть на агрессию под другим углом зрения, вам придется абстрагироваться от летающего по дому конструктора и попытаться увидеть в поведении вашего ребенка нечто иное, лежащее не на поверхности.

Давайте на минуту представим, что ваш ребенок хочет быть хорошим и вести себя хорошо. Он хочет поступать правильно. Он хочет быть в тесной связи с вами.

Но иногда он попадает в замкнутый круг «я плохой ребенок».

Как это работает? Ваш ребенок испытывает какие-то сильные эмоции — например, гнев, фрустрацию, тревогу или разочарование. Он совершенно не понимает, как ему справиться с этим сильным чувством, поэтому он выдает простую реакцию — кидается вещами, хлопает дверьми, толкает младшую сестру.

Сразу после того как он демонстрирует подобное поведение, он чувствует себя ужасно. Отвратительно. Возможно, он даже шокирован собственными действиями. Первая мысль, которая приходит к нему в голову: «Я плохой».

Как только вы, взрослый, оказываетесь с ним рядом, вы выдаете ответную реакцию на его поведение: кричите, делаете замечания, повторяете правила, о которых вы с ним договорились.

Ваша реакция подтверждает его мысль, и он говорит себе: «Видишь, мама тоже считает, что я плохой». Чем чаще он повторяет эту мысль про себя, тем больше он ей верит. А чем больше он ей верит, тем чаще его внешнее поведение это отражает.

Ресурс стыда

Стыд — это мощная сила, которая замыкает этот круг. Когда ребенок чувствует себя плохим, стыд нашептывает ему «Ты не заслуживаешь, чтобы тебя любили».

И вдруг ваш ребенок начинает защищаться. Он пытается игнорировать свои ужасные чувства и прекращает вызывающее поведение, чтобы показать себя хорошим и любящим, и вопреки очевидному говорит: «Я не толкал сестру» или «Я вовсе не злюсь».

Некоторые дети в такой ситуации отталкивают взрослого, словами или действиями говоря: «Уйди от меня! Не видишь, я натворил бед? Я плохой. Я не заслуживаю любви».

Эти дети застряли в замкнутом кругу. Им нужна ваша помощь.

Размыкая замкнутый круг

Как правило, родители и не подозревают, как много стыда испытывает их ребенок.

Поведение вашего ребенка кажется вам личным выпадом против вас. Вам кажется, что ребенок специально упрямится, или что он знает, как в конкретной ситуации вести себя лучше, но назло не делает этого.

И иногда так оно и есть. Но для большинства детей возмутительное поведение, которое вы видите, — это знак того, что они застряли в замкнутом кругу вины и стыда.

Что если, вместо того чтобы придумывать «правильное наказание» для того или иного проступка вашего ребенка, вы поможете ему выбраться из этого замкнутого круга? Что если вы покажете ему выход?

Способы взаимодействия с ребенком при агрессивном поведении

Поработайте над собой.

Очень трудно будет помочь своему ребенку, если вы сами увязли в чувстве стыда. Уделите немного времени тому, чтобы проанализировать собственные родительские «переключатели», из-за которых вы обычно приходите в ярость, найдите время для заботы о себе, придумайте поддерживающие вас фразы для подобных ситуаций. Вместо того чтобы ругать себя за прошлые ошибки, поблагодарите себя. Обратитесь за поддержкой к друзьям или психологу — это поможет закрепить изменения.

Берите паузу в критических ситуациях.

Когда дети ведут себя агрессивно или кричат, естественной реакцией родителя будет ответить агрессивно и наорать. К сожалению, это только усиливает замкнутый круг, в который попал ваш ребенок. Когда вам в следующий раз захочется закричать, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы утишить эмоции, а затем отвечайте.

Усмирить бурю внутри поможет напоминание себе: «то, что происходит — не катастрофа».

Смотрите не на внешнее поведение ребенка, а вглубь.

Многие родители ощущают необходимость наказать или «преподать урок», когда их дети выходят из берегов. Если ваш ребенок кидается игрушками, топает ногами и бьет младшего брата, это знак того, что он не может сам собой управлять, или что он нуждается в новых способах справляться с сильными чувствами, которым его научит взрослый. Иногда вам потребуется провести небольшую «детективную» работу, чтобы понять, какие мысли и чувства запускают то или иное поведение вашего ребенка.

Проявляйте эмпатию к ребенку, когда он испытывает трудности.

Переложите тот сложный комплекс эмоций, которые испытывает ваш ребенок, в слова: *«Тот конструктор никак не собирался так, как ты хотел, верно? Невольно захотелось разломать и раскидать его, так что теперь нужно начинать все сначала. Я уверена, ты не хотел швырять его об стену, правда? Это действительно сложно — доделать что-то до конца, когда не получается».* Нет необходимости одобрять деструктивное поведение ребенка, чтобы показать ему, что вы его понимаете.

Устанавливайте границы мягко.

Создание безопасной среды и установление прочных границ важно, но это не стоит делать жестко. Опуститесь на уровень ребенка, если это возможно. Предложите объятие или, в зависимости от ситуации, ненадолго оставьте ребенка в покое в вашем присутствии. Если ребенок хочет вас ударить, отклоняйте его руки мягко и спокойно, не применяя силу. Излучайте спокойствие и уверенность, и тогда ребенок услышит исходящее от вас послание: «Это кажется большим и страшным, но вместе мы справимся. Я здесь, с тобой».

Почему это работает?

Если вы хотите помочь вашему ребенку выбраться из замкнутого круга вины и стыда, вам нужно захотеть установить контакт сначала на эмоциональном уровне и только потом корректировать его поведение.

Это непростой шаг.

Родитель может уже быть на грани, готовый сделать все что угодно, чтобы уже прекратить эту детскую истерику, плач или агрессию, чтобы вернуть спокойствие в дом. Но парадокс в том, что как только вы искренне говорите или своими действиями показываете: *«Я вижу, чтобы тебе трудно, И я люблю тебя в этот момент»*, для стыда не остается больше места. И вот, ваш ребенок выбрался из ловушки!

Теперь он может научиться справляться с фрустрацией, преодолевать тревогу и спокойно относиться к собственному несовершенству, поскольку он знает, что **его любят безусловно**, что бы ни случилось.