

Анна А. Корниенко
Детская агрессия. Простые способы коррекции
нежелательного поведения ребенка

Учебники для родителей –

УЧЕБНИКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Анна КОРНИЕНКО

Детская агрессия

**Простые способы коррекции
нежелательного поведения ребенка**



рама
PUBLISHING

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17076320
«Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка»:
Рама Пабблишинг; Екатеринбург; 2012
ISBN 978-5-91743-026-3, 978-5-91743-019-5

Аннотация

Время от времени любой ребенок ведет себя агрессивно или страдает от действий агрессора. Поведение своего или чужого ребенка вызывает шок, раздражение, злость, негодование у родителей, пострадавших детей, педагогов, других взрослых. Как правило, попытки побороть детскую агрессию приводят к новым вспышкам агрессивности в поведении ребенка. Как быть?.

Практический психолог Анна Корниенко предлагает систему знаний о детской

агрессии, которая поможет найти выход практически из любой ситуации, в которой имеет место агрессивное поведение ребенка.

Издание адресовано всем родителям и заинтересованным специалистам.

Анна Корниенко
Детская агрессия. Простые способы коррекции
нежелательного поведения ребенка

© ООО «Рама Пабблишинг», 2012

* * *

От автора

Вы столкнулись с агрессивным поведением ребенка...

За свою жизнь вы наверняка не раз сталкивались с детской агрессией. Агрессию мог проявлять кто-либо в вашем собственном детстве, вести себя агрессивно могли вы сами, наверняка кто-то в вашем школьном окружении оказывался пострадавшим от действий драчунов или доставал других детей, обижая их морально или причиняя физическую боль. Сейчас, уже будучи взрослым человеком, вы снова столкнулись с агрессией, и теперь это уже агрессия вашего ребенка или его обидчика. Вы уже попробовали что-то предпринять. Но, возможно, ваши действия ни к чему не привели. Или стало только хуже. И вы очень хотите понять, что вам делать дальше.

В слово «агрессия» каждый вкладывает свое представление о том, что это такое, как с ней надо обходиться и не проще ли от нее просто избавиться. Мамы и папы, которые стараются воспитывать детей без наказаний, пребывают в растерянности: «Что же делать, если он такой агрессивный?» Родители, применяющие наказания в своей семье, регулярно обнаруживают, что ребенка приходится наказывать все строже и строже, чтобы удержать его в рамках дозволенного. И те и другие готовы что-то изменить в своем поведении, но не знают, что менять и как. Возможно, именно поэтому один из основных вопросов, с которым обращаются ко мне родители, звучит так: «Я много всего прочитал, знаю, что надо делать, но не представляю, как я могу это применить в своей семье».

Эта книга поможет вам лучше понимать себя и своего ребенка. Вы сравните то, что уже знаете, с новой информацией. Вы сможете последовательно применять описанные в книге подходы – до тех пор, пока какой-то не окажется для вас наиболее подходящим. Вы узнаете, как направить энергию агрессии в позитивное русло и как повысить самооценку ребенка, которого обижают более агрессивные сверстники. Наконец, если вы сами проявляете агрессию или постоянно подавляете ее, сможете понять, что вам стоит предпринять. Тем самым вы сделаете шаг в сторону изменений к лучшему в вашей жизни и в жизни вашего ребенка.

Читайте книгу, хвалите себя и ребенка за результаты. Удачи вам в дальнейших достижениях! Надеюсь, данная книга окажется для вас полезной и интересной.

Ваша Анна Корниенко

Часть I
Что надо знать родителям об агрессивном поведении детей

Что такое детская агрессия

К тому моменту, когда у нас появляются дети, мы уже знаем, что же это такое, детская агрессия, на своем собственном опыте. За свою жизнь мы не раз видели, слышали, читали и наблюдали, как кто-то из наших ровесников или детей старше (младше) ведет себя агрессивно. Бывало, что и нам доставалось от действий агрессоров. А может, мы сами были из разряда «активистов». Как бы там ни было, с появлением ребенка мы надеемся, что нашу семью эта тема не коснется. Но рано или поздно наступает момент, когда кто-то из детей – возможно, даже наш собственный ребенок – вдруг проявляет агрессию. Чаще всего это случается неожиданно. Мы злимся, наказываем, принимаем меры – одним словом, мы не можем оставить такое поведение без внимания и пытаемся решить ситуацию. Однако часто от наших действий ситуация не улучшается, мы как будто создаем условия для новых вспышек детской агрессии.

Прежде чем понять, что делать с агрессивным поведением ребенка, попробуем разобраться с тем, что это такое – детская агрессия.

Предлагаю начать с определения, в котором я постаралась отразить самые существенные моменты:

Детская агрессия – это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется. Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакции взрослых или эмоции.

Довольно часто за агрессию родители принимают исследовательский порыв ребенка, его жажду достичь чего-то, сметая все на своем пути. Отличие такого «достижительного» поведения от агрессивного в том, что ребенок не испытывает в этот момент злости, не раздражен – он нацелен на желаемый объект и настойчиво движется к цели.

Из определения детской агрессии следует, что агрессия у ребенка возникает тогда, когда какая-то его потребность не удовлетворяется. А происходит это по одной из четырех причин:

- 1) если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов);
- 2) если он не может реагировать по-другому в силу своего темперамента;
- 3) если вокруг него все реагируют именно так;
- 4) если ребенок сильно разозлен (рассержен, в гневе).

Рассмотрим каждый источник агрессивного поведения отдельно.

Ограничение

Всякий раз, когда человек встречает препятствие на пути к цели, у него возникает состояние подавленности и разочарования, а затем развивается агрессивное побуждение устранить это препятствие, нанести ему вред. Такое состояние, связанное с ограничением (из-за наказания или запрета), с невозможностью что-то сделать, ученые назвали фрустрацией.

Маленький ребенок в силу возрастных особенностей сталкивается с ограничениями ежедневно. Это может быть обычное «нельзя» или любое другое ограничение, которое начинается с «не»: «не трогай», «не лезь», «не мешай» и т. д. Наказание усиливает введенное ограничение, ребенок получает двойную дозу фрустрации: в виде ограничения и в виде наказания. Вопреки своему назначению – исправить в лучшую сторону поведение ребенка – наказание может стать основной причиной появления агрессивности. Особенно важно обращать внимание на меру наказания. Так, ученые заметили, что и чрезмерное наказание, и полная безнаказанность приводят к тому, что ребенок становится более агрессивным.

Запрещать и ограничивать ребенка значительно проще, чем искать способы достижения желанной цели. Наиболее часто ограничиваются потребности в познании

(к примеру, когда ребенок проявляет интерес к потенциально опасным предметам – розетки дома, камушки и стекла на улице), во внимании и любви родителей (когда ребенок просит взрослых побыть с ним, уделить ему время, но взрослые заняты своими делами и не хотят с ним играть или общаться), в движении (ребенок хочет куда-нибудь залезть или добежать), в развлечениях (когда он хочет смотреть мультик, а его зовут спать) или сладостях сверх меры, в продолжении интересной деятельности (когда он играет во что-то интересное, или гуляет, или с энтузиазмом выгребает содержимое кухонных ящиков).

Ограничения – одна из важных причин агрессии, но далеко не единственная. Бывает, что ребенок «таким» родился.

Индивидуальные особенности, темперамент

Наш российский ученый, физиолог И. П. Павлов обратил внимание на то, что реакция агрессивности является врожденной, но проявляется по-разному в зависимости от типа нервной системы. Типы нервной системы по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный тип – сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный тип – флегматик; сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения – холерик; слабый тип – меланхолик.

Тип нервной системы ребенка относительно слабо подвержен изменениям в будущем, каким бы ни было воздействие его окружения и воспитания. Холерики возбуждаются легко и быстро, их реакция бывает слишком эмоциональной, в ответ на чью-то выходку могут отреагировать мгновенно – накричать, стукнуть, толкнуть и т. д. Флегматики долго терпят, но если их достать – мало не покажется. Сангвиники без надобности не будут проявлять агрессию, но при необходимости могут за себя постоять. А вот впечатлительные и ранимые меланхолики постараются сделать все возможное, чтобы на них не обращали внимание, даже если кто-то уже обидел.

Но иногда причиной агрессии бывает вовсе не темперамент (пусть даже и холерический), а пример окружающих взрослых.

Подражание реакции взрослых

Ряд ученых считают агрессию выученной реакцией, которая может быть приобретена путем наблюдения ребенка за поведением мамы, папы или других родственников или подражания авторитетному лицу (дядя, няня, другой ребенок, киногерой и др.). Если кто-то из членов семьи повышает голос (орет), ругается, приказывает, обзывает или способен ударить другого взрослого или детей, то ребенок решает: именно так и надо поступать в жизни. Чем чаще ребенок, действуя агрессивно, убеждается в эффективности своего способа добиться желаемого (кулаками, истерикой или обзыванием), тем вероятнее новые вспышки агрессии.

Бывает и так, что хотя кто-то в окружении малыша и проявляет агрессивное поведение, но наряду с этим он наблюдает и неагрессивные способы добиться желаемого (договориться, попросить). В этом случае у ребенка будет другой репертуар реакций, в котором помимо агрессивных будут представлены более конструктивные способы поведения. Как правило, агрессию чаще проявляют те дети, которые в семье научились реагировать на враждебные ситуации агрессивным способом, наблюдая за поведением взрослых.

Агрессивное поведение окружающих ребенка взрослых можно отнести к внешним источникам воздействия. Но бывает, что такой источник неприятного, негативного возбуждения находится внутри самого ребенка, и справиться с эмоциями ему никак не удастся. А значит, не остается ничего другого, как выплеснуть свои эмоции наружу.

Эмоции: гнев, злость или раздражение

Чаще всего агрессию вызывает такая эмоция, как гнев. Довольно часто гнев понимается как агрессия. Хотя на самом деле гнев необязательно приводит к агрессивному поведению, направленному на того, кто явился источником гнева. Можно разозлиться и сбросить агрессивное напряжение через физическую активность, пинание предметов или крики в пустоту.

В основе гнева, как и любой другой эмоции, лежит субъективное переживание, на которое организм обычно реагирует особым образом: повышается либо дрожит голос, сжимаются кулаки, краснеет лицо. В голове одна за другой проносятся мысли, и их характер отражается на лице (вспомним выражения «мрачнее тучи», «разъярен как бык», «глаза сверкают гневом»). Нагнетаясь, эмоциональная реакция переносится на окружающее в целом, вызывая неприятие всего, что происходит или находится в пределах досягаемости. И кульминацией гнева будут такие действия, которые в прошлом не раз сопровождали данную эмоцию.

Например, малыш злится, что мама занимается маленькой сестричкой и не обращает на него внимания. Он подходит к маме и кусает ее за ногу. Или он хотел быть ведущим в игре, но его никак не выберут – ребенок раздражен и толкает везучиков.

Порой нам кажется, что, запретив ребенку злиться, мы можем предотвратить его агрессивное поведение. Однако злость от запретов не исчезает, она накапливается внутри и рано или поздно находит выход: либо выплескивается на окружающих, либо подтачивает своего владельца. Об этом мы еще много будем говорить на протяжении всей книги.

Итак, вы узнали о четырех источниках агрессии: это ограничение, темперамент, выученная реакция и эмоции. Именно эти источники будут подробно рассмотрены в этой книге. «А зачем это нужно?» – спросите вы. Постараюсь пояснить на примере.

Денису 3,5 года. Он со своей мамой идет в магазин. Выходной, народу в магазине много, список покупок у мамы достаточно большой. Поход в магазин заканчивается истерикой Дениса, который катается по полу, стучит ногами и горько плачет.

Как маме Дениса может помочь информация об источниках агрессии? Если мама знает об *ограничении* как причине агрессивного поведения, то она понимает, чем вызвано поведение Дениса. Ведь поскольку она строго запрещала Денису в магазине подходить к полкам с товарами, трогать что-либо и задавать вопросы (все это она делала, чтобы побыстрее закончить дела в магазине и отправиться с Денисом гулять), Денис не справился с таким количеством ограничений – маленькие дети не умеют ждать и терпеть – и отреагировал на это резким агрессивным поведением. Если позволить Денису осуществить желаемое: потрогать товары или поговорить с мамой обо всем, что происходит вокруг – то и агрессивное поведение уйдет. Правда, времени такой поход по магазинам займет гораздо больше.

Кроме этого, если мама помнит о том, что Денис холерик, то она понимает, что «заведенного» ребенка остановить ей будет трудно – ведь возбуждение нервной системы у ребенка-холерика преобладает над торможением. Поэтому ситуацию стоит разрядить заранее – прекратить уже начавшуюся истерику будет очень сложно.

Мама также может вспомнить о том, что буквально вчера они с подругой и ее детьми ходили вместе гулять. И дочка подруги, Наташа, продемонстрировала фееричную истерику, чтобы уговорить маму купить ей мороженого. Результатом такой истерики стала покупка желаемого ребенком. Денис с большим интересом наблюдал за происходящим и, похоже, сейчас в магазине пытается опробовать такой способ на своей маме. Поскольку подобная истерика с Денисом происходит впервые, маме достаточно не поддаваться на нее и не закрепить успешность такого поведения. Только в этом случае она может быть уверена в том, что истерика у сына больше не повторится. Если, конечно, они не будут часто гулять с подругой и ее детьми.

Ну и, в конце концов, мама может понять, что Денис рассержен на нее, поскольку она была занята покупками и совсем не уделяла ему внимание в последние полчаса. Мама может позволить ему выразить свою эмоцию – пусть и такой сильной истерикой. Посочувствовать ему, с пониманием отнестись к его злости и сказать о том, что вот именно сейчас они уже завершили все дела и могут спокойно пойти и покачаться на любимых качелях Дениса.

Главное, что мама может практически применить знание об источниках агрессии. Не раздражаться в ответ на поведение Дениса, а быстро сориентироваться в ситуации, устранить источник агрессии и успокоить ребенка.

Прежде чем перейти к части II, в которой подробно рассказывается о том, что делать в случае детской агрессии, предлагаю познакомиться с информацией о том, какой бывает детская агрессия и отличается ли агрессивное поведение современных детей от того, что было раньше.

Какой бывает детская агрессия

Наверное, нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не испытал на себе агрессивные действия со стороны другого. Самые первые агрессивные выпады мы познаем в детстве. Дети толкаются, обзываются, отбирают игрушки – у каждого найдется с десяток, а то и больше ярких и неприятных воспоминаний.

Существует любопытное наблюдение: меньше запоминаются те агрессивные действия, которые мы сами предпринимали в отношении других людей. К примеру, братья и сестры, дравшиеся и ссорившиеся в детстве, помнят больше ситуаций, где они оказались обиженными, чем те ситуации, где агрессорами выступали они сами. Если же за агрессивные проступки родители их наказывали, то запоминалось именно наказание, а не сам проступок, который ему предшествовал.

Попробуем разобраться, какой бывает детская агрессия. Знание видов агрессии будет первым шагом к пониманию такого поведения ребенка.

Агрессия как способ самоутверждения

Одна из самых ранних форм проявления агрессивности у детей – это негативизм. Для детей негативизм оказывается эффективным средством сопротивления, самоутверждения и достижения цели. Знаменитое «Нет!» малыша, едва научившегося ходить, способно с ума свести любого родителя. Это «Нет!» подкрепляется капризами и упорством ребенка, что в совокупности зачастую приводит к получению сначала неожиданных, а затем и ожидаемых выгод. Капризы раздражают и выматывают родителей, отбирают много времени, приводят к потере контроля и встречным эмоциональным выплескам (крики, ругань), а то и к проявлениям физической агрессии (шлепки, агрессивные прикосновения). И зачастую в этой схватке детской и взрослой агрессии побеждает именно ребенок, которому дают или покупают желаемое, уступают, потворствуют.

Агрессия как способ добиться желаемого

К другим ранним формам проявления агрессии психологи относят такие агрессивные действия, которые являются средством, с помощью которого ребенок пытается добиться своей цели. Так, в три-четыре года у детей можно заметить такие агрессивные проявления, как нытье, фырканье, упрямство; в четыре и пять – угрозы, наущничество, крики, визг, драки.

Редко какому взрослому удастся спокойно реагировать на агрессивные выходки ребенка. Возникает ощущение, которое можно охарактеризовать словом «закипаю». И действительно, гнев в отношении ребенка бывает настолько велик, что требуется

«остыть», прежде чем предпринять какие-либо гуманные санкции в отношении агрессивного ребенка.

Ситуативная агрессия

В каждой ситуации ребенок действует тем способом, который оказывается для него самым приемлемым:

- прямая агрессия, или нападение, выбирается ребенком, если противник – например, младший брат или subtilный, более слабый ровесник – уступает в силе;
- защитная агрессия: к ней ребенок прибегает, если противник сильнее – к примеру, это родитель или воспитатель. В этом случае он может отказываться от общения, болеть, быть апатичным, капризным;
- косвенная агрессия тоже возникает из-за неравенства в силах, при этом ребенок вымещает свой гнев на доступных объектах: предметах, животных, других людях;
- пассивная агрессия выражается в реализации агрессивных действий в мечтах, фантазиях – либо в виде молчаливого протеста, отказа что-либо делать (лень), саботажа;
- аутоагрессия – агрессия, направленная на самого себя, при этом ребенок обвиняет себя в происходящем, а в более старшем возрасте может наносить себе физические повреждения.

Явная и неявная агрессия

По эмоциональному накалу агрессию можно условно разделить:

- на открытую враждебную. Тот случай, когда агрессия заметна всем окружающим: ребенком овладевает гнев, ярость, он плохо контролирует свои действия. Стремясь избавиться от эмоционального напряжения, он направляет агрессию на окружающих. Возможно, так поступал и ваш ребенок, когда в гневе набрасывался на вас с кулаками, кусал, хватал за волосы и т. д. Аффективная агрессия свойственна и младенцам, которые испытывают гневные чувства, например, если к ним долго не подходят взрослые;
- на неявную, замаскированную. В этом случае поведение ребенка направлено на смягчение агрессивных выплесков. И тем не менее его действия расцениваются как не поощряемые в обществе способы добиться желаемого. Это ситуации, когда ребенок изводит взрослых нытьем («мама, купи...»), отказывается от чего-либо («не хочу, не буду»), угрожает («сейчас как дам!»), наущничает («а Саша руки не помыл»).

Неосознаваемая и сознательная агрессия

Ребенок начинает понимать, что ведет себя агрессивно, то есть «неправильно», когда у него активно развивается самосознание и он уже может отличить «можно» от «нельзя», «хорошо» от «плохо», когда он уже научился решать конфликт неагрессивным способом. До этого момента он не осознает, что поступает плохо, так как не усвоил приемлемые правила поведения. Для данного периода (лет до двух) характерны агрессивные проявления детей из разряда «конфликты в песочнице»: ребенок еще не научился договариваться, поэтому использует силовой способ получить желаемое – отобрать, стукнуть, толкнуть. Дома малыши сбрасывают со стола посуду, плюются, кусаются и т. д.

Как только элементарные понятия о том, что можно, а что нельзя, что хорошо, а что

плохо, усвоены (это происходит на четвертом-пятом году жизни), ребенок понимает, что физическая агрессия – это плохо. Он обучается оценивать ситуацию по возможным последствиям – заметят ли взрослые, будет ли наказание за такое поведение. И находит обходной путь: если нельзя толкнуть, стукнуть, укусить, щипнуть, то можно обзывать, а еще безопаснее – подначивать, сплетничать, настраивать одного против другого. Начиная лет с пяти такой способ выражения агрессии нередко проявляется среди дошкольников, а затем и школьников.

Управляемая и неуправляемая агрессия

Далеко не каждый ребенок может управлять своим агрессивным состоянием. Чем младше ребенок, тем хуже ему удастся справиться с агрессивным поведением. Тут речь идет, конечно, о неуправляемой агрессии. Она объясняется тем, что реакция возбуждения в коре головного мозга преобладает над реакцией торможения.

Однако бывает, что ребенок в силу возраста (после пяти-шести лет) вроде бы уже может справиться со своей агрессией, но не делает этого. Например, кидает камнем в окно, или отбирает игрушку, или тычет в спину ручкой впередисидящему и т. д. Он понимает, что нарушает социальные нормы и правила. Но он не умеет управлять своим поведением, и из-за этого не может взять под контроль свое агрессивное состояние.

Неуправляемая агрессия бывает и в случае, когда ребенок совершает агрессивный выпад не намеренно, а в ответ на чью-либо выходку. К примеру, кто-то случайно наступил на ногу или налетел с разбегу, а ребенок от боли толкает или ударяет неумышленного обидчика. Причем последствия бывают весьма драматичные. Чем старше становится ребенок и чем выше у него развита способность контролировать свои действия, тем менее агрессивной будет его ответная реакция.

Итак, теперь у вас есть представление, какой бывает детская агрессия. И возможно, вам удалось соотнести поведение вашего ребенка с одним из видов. Далее мы выясним, почему ребенок действует именно так. Но прежде, чем мы рассмотрим причины агрессивных действий ребенка, несколько слов о том, как мы, взрослые, влияем на агрессивность детей.

Как мы, взрослые, влияем на агрессивность детей

Наши привычки

Ежедневно мы открываем новостные страницы в компьютерах или включаем телевизор. Новости не бывают без информации о военных действиях, терактах (которые случаются не только далеко от нас, но и совсем рядом), столкновениях и противодействиях. Многие фильмы содержат сцены насилия. Рекламные ролики включают самые шокирующие кадры кино. Мы, взрослые, привыкаем к этому фону, но восприятие детей значительно ярче, увиденное и услышанное переживается и ищет выход, в том числе в виде агрессивных проявлений. В идеале родителям стоит оградить ребенка от такого знания, особенно дошкольника. Но далеко не каждый родитель готов отказаться от своих привычек.

Наши негативные мысли и поведение

Наше состояние и настроение дети легко считывают. И далеко не всегда мы излучаем позитивные мысли: стояние в пробках, толчея в метро, необходимость зарабатывать деньги на нелюбимой работе, бытовые неурядицы – это то, что родители приносят с собой домой, к детям. Да, были времена, когда все было гораздо хуже, но тогда так было у всех и являлось нормой. Сейчас в том же телевизоре, кино, журналах мы видим другую жизнь – приятную

и комфортную во всех отношениях. И мы хотим жить счастливо: так, как они! Невозможность достичь желаемого может являться одним из самых сильных факторов, вызывающих агрессию у нас и, как следствие, у наших детей. Может, поэтому формула «счастливые родители – счастливые дети» в наше время становится все более актуальной.

Наша неуверенность

В последние десятилетия большой груз ответственности свалился на матерей – именно от них общество ждет «правильного» воспитания детей. Одно дело, когда ты не знаешь, что можешь своим поведением нанести психологическую травму своему ребенку, – так было у наших мам и бабушек. И совсем другое дело, когда ты понимаешь, что можешь ему навредить – а это страшно, этого хочется избежать. Каким способом сделать так, как «правильно», – не очень понятно: литература и психологические рекомендации иногда советуют прямо противоположные вещи. Впрочем, многие мамы до сих пор не особенно стремятся что-либо читать или узнавать о детях.

Все это в совокупности ведет к потере материнской уверенности, интуиции, своего индивидуального способа взаимодействия с ребенком. Мы начинаем искать «правильные» способы поведения, «правильные» рекомендации. Забываем о том, что все эти знания веками и поколениями копились в нас, стоит просто заглянуть внутрь себя.

А еще иногда нам бывает мучительно стыдно за то, что мы не такие идеальные, как соседка напротив. И мы чувствуем вину перед своими детьми за свою непутевость. А поскольку способам справляться со стыдом и виной нас в школе не учили, то весь этот клубок переживаний вываливается на наших детей, на нашу семью.

Кроме того, так уж сложилось, что влиять на других людей общество хорошо умеет через запреты: не убий, не ходи туда и т. д. И этот способ более привычен для взаимодействия в семье. Мы, взрослые, легко формулируем свои требования к ребенку, используя частицу «не». Гораздо сложнее говорить о том, что же можно ребенку делать. Ведь разрешение зависит от многих факторов: от того, какое настроение у нас, как мы себя физически чувствуем, от того, кто находится вокруг нас.

Вот, например, хождение по лужам: вроде можно, но в специальной одежде, без нее нельзя, а если мы торопимся, то тоже нельзя, а если рядом бабушка, то тем более нельзя, иначе лекция о возможности заболеть обеспечена на весь оставшийся день. Ребенку очень сложно запомнить и уложить в своей голове все эти нюансы. Он воспринимает их как путаницу и соответственно путано реагирует. А мы? А мы сердимся – ну что ему, трудно, что ли? Ведь все понятно, и так легко запомнить! На самом деле ребенку трудно, он нуждается в упрощении нашего представления о мире для его детского понимания.

Обесценивание авторитета других взрослых

Когда ребенок начинает взаимодействовать с другими взрослыми – няней, воспитательницей в детском саду или учителем в школе, то для того, чтобы прислушиваться к ним и уважительно воспринимать, он должен считать их авторитетами для себя. А с авторитетами в нашем обществе в последнее время сложно. У взрослых сплошной беспорядок в голове: как няня может быть авторитетом, если мы ей зарплату платим и можем командовать ей и говорить, как себя вести? А в саду и школе? Пусть делают то, что мы им говорим, иначе нажалуемся в вышестоящие инстанции. Или вообще в Интернете все ваше заведение раскритикуем.

Мы хорошо знаем, что можем себе позволить. И как же мы удивляемся, когда наш ребенок говорит няне: «Да ты здесь никто!» – или воспитательнице: «Вот мои родители вам устроят!» Вот и получается, что у других взрослых нет никакой возможности влиять на наших детей, а ведь мы ждем этого от них. Мы, взрослые, пытаемся разобраться друг с другом. А рядом с нами находятся дети, спокойно наблюдающие за нами, снимающие нас

на мобильный телефон и выкладывающие записи в Интернет.

Наша неуверенность, плохое настроение, попустительское наблюдение детьми агрессии через экран ТВ или компьютера, обесценивание авторитета других взрослых – все это может привести к тому, что детская агрессия будет проявляться чаще и сильнее.

Часть II

Ваш ребенок ведет себя агрессивно: что делать

Соотнесите возраст ребенка и его действия (норма или патология)

Если вы часто сталкиваетесь с тем, что ваш ребенок кричит на вас, дерется с другими детьми или отнимает у них игрушки, капризничает и пытается истерикой добиваться желаемого, не слушает вас и нарушает запреты, то эта часть именно для вас. Будем двигаться постепенно: от того, что происходит с ребенком в каждом возрасте, что нормально, а что – нет, к тому, как вам себя вести, какое поведение родителей может исправить ситуацию, а какое – только ее ухудшит.

Агрессия у детей в возрасте одного года

Первые проявления агрессии родители начинают замечать около года. Ребенок может кусаться, замахиваться на взрослого, иногда ударить, может противиться просьбам и не выполнять запреты. Что с ним происходит?

Ребенок впервые замечает, что он и мама – это два разных человека, что мама не принадлежит ему полностью. Это неожиданная для ребенка новость, трудная для понимания.

Все, что происходит в этом возрасте, – это «проба пера». Ребенок еще ничему не научился от других членов семьи, он пока только пытается внутри себя разобраться – что он чувствует и что он хочет. Разобраться на уровне физиологических ощущений, прислушиваясь к своим телесным реакциям. Агрессивные выходки чаще всего не являются сильной злостью – скорее, это проявления недовольства, хотя выражаться они могут слишком эмоционально. В любом случае не стоит приписывать маленьким детям взрослые реакции – по сути, они ими не являются.

Взрослые редко принимают во внимание тот факт, что в этом возрасте агрессивное взаимодействие с миром – необходимость для нормального развития ребенка. Малышу надо познакомиться со своей агрессией – почувствовать ее и признать, что она существует, а также научиться проявлять ее так, чтобы можно было комфортно взаимодействовать с окружающими. Эту задачу невозможно выполнить, будучи для всех милым и приятным. Так, чтобы ощутить свою физическую силу, нужно хотя бы раз сломать твердую ветку, тогда ты будешь знать, что ты это можешь. Вот ребенок и пробует – что он может, а что нет. И внимательно следит за реакцией окружающих.

Ребенок в этом возрасте зависит от мнения мамы по поводу его чувств – ведь ему надо на что-то опираться, разбираясь со своими ощущениями. Если мама принимает любые его проявления (не ругается, не говорит, что он плохой, а пытается вместе с ребенком изучать его), то ребенок получает возможность уверенно прислушиваться к себе и учиться саморегуляции.

Маленькая Маша очень любит играть в игрушки своего старшего брата. Но он не всегда разрешает ей это делать. Маша очень злится на него и расстраивается. Мама помогает Маше справиться со своим разочарованием, проговаривая ее чувства и предлагая способ отвлечения: «Маша, ты, наверное, сердись на брата из-за того, что он не дает тебе игрушки. Расстраиваешься,

что не можешь в них поиграть. Он обязательно даст тебе их в следующий раз. А сейчас мы можем вместе с тобой поиграть в твои игрушки, в то, что тебе нравится больше всего».

Если мама какие-то чувства приветствует как «правильные», а какие-то игнорирует или запрещает как «неправильные», то ребенок тоже начинает разделять свои чувства – что-то подавлять, а что-то выплескивать наружу. Гармония нарушается, и ребенок не учится ориентироваться только на себя и на свои ощущения.

На примере Маши запрет чувств будет выглядеть вот так: «Нечего злиться, он же твой брат, а ты – хорошая девочка. Расстроилась? Ну, пойдем я тебе конфету дам». А игнорирование чувств вот так: «Не плачь, не плачь, ничего страшного не произошло. Куплю я тебе такую машинку, только перестань».

Если мама подробно рассказывает ребенку, что он сейчас, с ее точки зрения, чувствует или должен чувствовать, то ребенок так и не научится понимать себя и вынужден будет всю оставшуюся жизнь ориентироваться на мнение мамы или другого значимого в его жизни человека. Вроде в первом примере про Машу мама тоже рассказывает ей о ее чувствах, так в чем же разница? В том примере мама внимательно наблюдает за Машей, за ее чувствами и называет то, что с Машей происходит сейчас. Мама предполагает, что может ошибиться, и готова отказаться от своей версии. А вот в этом примере мама ни в чем не сомневается и других вариантов не рассматривает: «Маша, да ты просто завидуешь своему брату и ревнуешь его. Как тебе ни стыдно, я столько времени с тобой провожу, а с твоим братом общаюсь только по вечерам. Пойди уже поиграй в свои игрушки, и нечего тут ныть».

Пока ребенок совсем мал, основная мамина задача – приветствовать эмоциональные проявления ребенка и его исследовательские порывы, вместе с ним изучать этот мир и его самого, больше рассказывать ребенку о том, какие чувства бывают и как они выражаются. А для этого маме стоит освоить свою агрессию, разобраться в том, что приводит к ее возникновению, как агрессия переживается внутри и выражается в поведении.

Агрессия в возрасте двух-трех лет

Следующий пик агрессивности приходится на возраст от двух с половиной до трех с половиной лет. У кого-то это период боев и истерик, у кого-то все проходит более ровно. Как можно снизить выплески агрессии в этом возрасте?

Давайте сначала разберемся с тем, что происходит с ребенком. Он вдруг довольно неожиданно для себя обнаруживает, что он не просто отдельная от мамы личность, но еще и обладает какими-то качествами. Психологи называют этот процесс словами «рождение самосознания». То есть ребенок старается разобраться и понять, какой он – хороший или плохой, умный или глупый, смелый или трусоватый. А для того, чтобы разобраться в этом, ребенку необходимо совершать много разных поступков, надо много всего попробовать, испытать себя в чем-то.

И тут ребенок сталкивается с трудным для преодоления противоречием. Он хочет справляться со всеми ситуациями сам – ведь именно так он может понять, какой он, на что способен. Но при этом многие вещи сам он пока сделать не может, ему необходима помощь взрослых. Это такое тоскливое ощущение – хочу сам, но не могу! Мы часто сталкиваемся с ним на протяжении жизни, но трехлетка встречается с этим в первый раз. И пока он не найдет золотую середину между самостоятельностью и помощью взрослых, он будет метаться и злиться в своих противоречиях.

Как он это делает? Постоянное использование слов «я сам» – это как раз то пробование себя, о котором я говорила выше. Справлюсь – не справлюсь, попробую справиться, хочу освоить самостоятельно именно эту деятельность. Регулярное сопротивление и несогласательство «не хочу, не буду» – это проверка границ взрослых, проверка того, а что будет, если я так себя поведу. Ведь ребенок проверяет себя не только

во взаимодействии с предметами и с окружающей средой, но и во взаимодействии со взрослыми и детьми. А удобнее всего тренироваться на том, кто постоянно рядом с тобой, на самых близких – на родителях. Поэтому довольно часто мамы жалуются: «С няней (или с бабушкой) ребенок ведет себя прекрасно, а со мной просто монстр какой-то». Это хороший признак, как ни странно. Это означает, что ребенок чувствует себя с вами в достаточной безопасности для того, чтобы опробовать новое.

Что следует делать маме? В первую очередь необходимо запастись терпением и пониманием. Надеюсь, что понимание у вас уже есть, а вот где взять терпение? Родители часто у меня спрашивают, имею ли я что-то против успокаивающих лекарств. Если это травяные сборы, почему бы нет? Мамы ведь тоже не железные, им поддержка нужна, в том числе и в виде успокоительного.

Кроме этого, необходимо проявлять твердость в отношении правил, установленных у вас в доме. Подробно о правилах мы обязательно будем говорить дальше. Сейчас скажу именно о твердости. Ребенку важно ощущать незыблемость этого мира и основательность устоев семьи. Самый простой способ почувствовать это – как раз через правила, когда есть что-то в этом мире, что не меняется никогда. Например, независимо от того, идет ли дождь или болит у мамы голова, залезать пальцами в розетку запрещено. Неизменность правил, их предсказуемость придает ребенку уверенность в собственной безопасности.

А параллельно с твердостью маме стоит отодвинуться на небольшую дистанцию от ребенка. Не эмоционально, а физически – предоставить ему больше свободы в действиях и в деятельности. Пусть пробует, ошибается – главное, обеспечить безопасность, все остальное: грязь, сырость, поломки игрушек – преходяще. Гораздо важнее позволить ребенку ощутить свою самостоятельность и гордость от того, что он наконец-то справился сам (а вы его похвалили).

Именно в возрасте двух-трех лет начинаются первые проблемы во взаимоотношениях со сверстниками в детском саду или на детской площадке. (Кстати, мамы одинаково переживают и если их ребенок дерется, и если не дерется.) Почему же до сих пор такой милый малыш вдруг превращается в маленького агрессора, который готов отобрать у всех детей их игрушки?

Агрессия – это энергия достижения, которая нужна, чтобы получить желаемое, и первая реакция у ребенка, обладающего достаточным уровнем агрессивности, – отобрать. Если ему не отдадут, то ребенок начинает настаивать, опять же довольно агрессивно.

В этом возрасте я рекомендую всем мамам находиться по возможности как можно ближе к своему ребенку, чтобы защитить окружающих от его проявлений и защитить ребенка от возможной реакции окружающих. Конечно, параллельно вы будете учить ребенка приемлемым способам взаимодействия в песочнице (к этому вопросу мы обязательно вернемся в следующих главах), но эти способы он освоит спустя несколько месяцев, а пока именно родители являются «защитной прослойкой» между ребенком и его окружением.

В детском саду сложнее: мамы рядом нет, а воспитательница не всегда физически может уследить за всеми воспитанниками. И если дети с более высоким уровнем агрессивности сами могут за себя постоять, то малыши, у которых он значительно ниже, чем у ровесников, рискуют оказаться объектом нападения.

Хорошо бы, чтобы к тому моменту, как ребенок пойдет в детский сад, он уже приобрел опыт общения с разными детьми. Если же такого опыта нет, то имеет смысл обучить его элементарной реакции на действия агрессора. Например, громко закричать или позвать на помощь.

Своего ребенка я специально учила при столкновении с другими ребятами громко кричать: «Спасите, помогите!», чтобы воспитательница могла вмешаться в происходящее. Сына такой процесс обучения страшно веселил, однако это умение пару раз сильно ему помогло. Самому ребенку даже в голову не приходило, что можно обратиться за помощью к воспитательнице, ведь она для него абсолютно чужой и непонятный человек.

Агрессия в возрасте шести-семи лет

В завершение данной главы рассмотрим особенности агрессивного поведения старших дошкольников в возрасте шести-семи лет.

Как ни странно, но поведение ребенка семи лет очень напоминает поведение трехлетки. Родителям иногда кажется, что это какое-то дежавю. Непонятно, что происходит: ребенок вырос, а начинает демонстрировать те же «я сам» и «не хочу, не буду». Возникает такое ощущение, что все происходящее делается назло родителям, что все это какое-то ненатуральное, наигранное.

Это не так. Несмотря на то, что внешне поведение ребенка семи лет похоже на поведение трехлетки, внутренние причины такого поведения абсолютно другие. И вести себя родителям стоит тоже по-другому, не так, как с малышом.

Что же происходит с ребенком? Если в три года малыш начинает осознавать себя и свои качества, то в семь лет ребенок начинает соотносить свои качества с одобряемыми в его окружении, то есть всюду идет формирование социального Я ребенка. Ребенок сравнивает себя с другими и делает выводы: «Я не самый смелый в своем классе» или «В нашем дворе есть ребята умнее и сильнее меня». И опять возникает внутреннее противоречие: у ребенка возникает желание быть как взрослые (в этом возрасте ему уже становятся очевидны преимущества положения взрослых), но быть таким в семь лет он не может. Трудное противоречие, желание перескочить через несколько лет, пройти сквозь время.

Чем же обусловлены самостоятельность и негативизм ребенка? «Я сам» – это значит, что я могу сделать это как взрослый. Сходить в магазин за хлебом, остаться один в квартире, пойти к другу в гости. У родителей может возникнуть ощущение, что ребенок ведет себя как маленький, только ни в коем случае не следует говорить ему об этом. В этом возрасте слова: «Что ты как маленький!» – самое страшное оскорбление, ведь ребенок ощущает себя взрослым. Просто постарайтесь создать благоприятные условия для такой взрослой самостоятельности вашего ребенка. Подумайте сами, что вы готовы ему позволить: куда ходить одному, какие дела поручить – пусть учится на тех ситуациях, в безопасности которых вы уверены.

Проявление негативизма – «не хочу, не буду» – обусловлено следующими причинами. Во-первых, ребенок начинает сомневаться в содержании правил. «Васе можно не спать до 12 ночи, а почему мне нельзя?», «Вот дяденька бежит на красный свет, а почему мы не бежим, машин ведь нет?» и т. д. Ему, словно четырехлетнему почемучке, нужно будет объяснять все правила заново, но на новом уровне его восприятия. Теперь он готов принять правило только в том случае, если понимает его необходимость, а не потому, что мама так сказала. Во-вторых, формируя мнение о себе относительно других людей, ребенок начинает понимать свои особенности. Я не такой, как все, а значит, правила, которые существуют для всех остальных, никак не касаются меня.

Важное отличие этого возраста: ребенок будет проверять содержание правил не только у своих родителей, он будет обсуждать их и со своими друзьями-ровесниками. Так что будьте готовы к тому, что он придет и скажет: «А вот мы с друзьями решили, что теперь будем вести себя так, а не эдак». Как же вести себя родителям? Как общаться с таким маленьким взрослым?

В первую очередь, стоит создать благоприятные условия для реализации самостоятельности ребенка и поддержать его желание делать какие-то взрослые дела. Это очень важно и для подкрепления уверенности в себе, ведь именно уверенности ребенку в этот период и не хватает. Постоянное сравнение себя с другими – это удар по самооценке, поэтому задача родителей – создавать условия для проявления сильных сторон ребенка, хвалить его за хорошие дела, обращать внимание на его отличия от других в лучшую сторону. Чем ребенок хуже других, он и так увидит, или друзья-одногодки ему подскажут. И конечно, если вы поможете ребенку научиться завязывать дружеские связи

и выполнять школьные требования, то это поддержит его в сложный период. У него появятся верные друзья, и учителя будут относиться к нему внимательнее и дружелюбнее – все это позволит ему крепче стоять на ногах и проще пережить период сомнений в себе.

Как отличить норму от патологии

Как отличить патологические проявления агрессивности от нормальных? Этот вопрос часто волнует родителей. Проще всего получить на него ответ, проконсультировавшись с психологом: иногда бывает достаточно одной консультации, чтобы родители успокоились и поняли, что двигаются в правильном направлении.

Почему сложно ответить на данный вопрос в книге? Потому что каждая ситуация уникальна, и у автора книги нет возможности задать вам уточняющие вопросы о вашем ребенке и вашей семье. Однако я расскажу вам об общих закономерностях.

Пиковые всплески агрессии приходятся на кризисные периоды. Кризис – это обучение чему-то новому, причем это обучение происходит в борьбе – с собой и окружающими, вот отсюда и всплески агрессивности. Соответственно выход из кризиса происходит тогда, когда новая способность или умение уже полностью освоены. И поведение ребенка после выхода из кризиса возвращается к тому, что было до кризиса, то есть приходит к некоей норме, свойственной именно этому ребенку. Вот если выход из кризиса затягивается, если пиковые проявления агрессивности не прекращаются, значит, родителям следует обратиться к психологу, чтобы разобраться в том, что мешает ребенку выйти из кризиса, то есть освоить новую способность или умение.

Кризисные, или пиковые, периоды в жизни ребенка были приведены выше: это возраст года, двухтрех лет и шести-семи лет.

Благополучно пережить кризис иногда мешают сами родители. Бывает, что ребенок уже освоил новое умение, а родители к этому не привыкли и ведут себя с ним по-старому. Например, помогают ему одеться, хотя он уже может сам (пусть и медленно), или общаются как с маленьким, тогда как он считает себя взрослым. Такое поведение родителей будет вызывать у ребенка приступы агрессивности – ведь он же изменился! Эту ситуацию достаточно легко скорректировать – родителям просто стоит выработать новый стиль взаимодействия с подросшим ребенком.

О серьезной патологии можно говорить в случае, если ребенок направляет свою агрессию на всех подряд, без разбора, то есть не учитывает последствия своих действий, не думает о том, кто находится перед ним – просто сбрасывает накопившееся напряжение. В таком случае стоит обязательно проконсультироваться с психологом. Такое поведение может быть симптомом серьезного нарушения в здоровье.

Нормальным проявлением агрессии считается такое, когда ребенок, например, срывает свою агрессию на младшем брате, но при этом вежливо ведет себя с отцом. То есть ребенок понимает, напав на отца, может получить серьезный отпор, на который младший брат попросту не способен. В норме агрессия направлена именно на того, кто является ее причиной. К примеру, если отец введет какое-то новое правило, трудновыполнимое для ребенка, то ребенок выплеснет свою агрессию именно на отца – на того, кто выступил инициатором введения такого правила. Или, возможно, вам приходилось наблюдать, что в детском коллективе дерутся друг с другом одни и те же дети, тогда как в отношениях с остальными одноклассниками у них проблем не возникает.

Постарайтесь понять причины агрессии

Возможно, на основе сведений из первой части вы уже определили источник агрессии (ограничение, темперамент, выученная реакция или эмоции). Вы соотнесли агрессивное поведение ребенка с его возрастом и узнали, является ли оно нормой. В этой главе мы попробуем разобраться в причинах детской агрессивности.

Причина 1: Ребенок не умеет разделять свои переживания и способ их выражения

Итак, в возрасте около года ребенок начинает обучаться распознаванию различных чувств и способам их выражения. В первую очередь, конечно, наблюдая за родителями, а во вторую очередь, прислушиваясь к себе. Это вовсе не значит, что при хорошем раскладе в возрасте полутора лет ребенок может легко опираться на свои чувства и спокойно их выражать. Нет, процесс такого обучения продолжается все детство, если не всю нашу жизнь. Но ребенок уже может определить, голоден ли он, холодно ли ему, рассердился он или обрадовался, напугался или ему очень больно. Чем старше становится ребенок, тем больше своих состояний, чувств и ощущений он способен понять.

И если поведенческие проявления годовалого ребенка носят еще спонтанный характер (выученных реакций пока нет, поведение обусловлено типом нервной системы, темперамента и индивидуальными особенностями), то в более старшем возрасте они во многом зависят от того, как принято общаться в семье, какой пример будет стоять перед глазами малыша. А еще – от того, понимает ли ребенок, что переживание чувств внутри и их выражение – это разные вещи.

Итак, что делать?

1. Научитесь разделять свои переживания и способы их выражения. Ведь чтобы обучение ребенка было эффективным, очень важно самому уметь делать то, чему ты обучаешь. Поэтому каждому родителю полезно сначала овладеть своей собственной агрессией и другими переживаниями.

Разберитесь с тем, как в вас зарождается агрессия, на какие внешние раздражители вы чаще всего реагируете, как ее можно остановить или на что возможно переключиться. Именно такая работа над собой позволит потом родителям легко передать свой личный опыт детям – вместе исследовать, что происходит с ребенком, и подбирать способы выражения переживаний, подходящие именно для него. Такую родительскую работу можно делать самостоятельно, а можно обратиться за помощью к психологам, чтобы процесс оказался более быстрым и продуктивным.

2. Научите ребенка разделять переживания и способы их выражения. Запрещая ребенку проявлять яркую агрессию, мы запрещаем ему и переживать ее внутри, то есть испытывать вообще. А это неправильно: рано или поздно старательно подавляемая агрессия найдет выход, причем, возможно, не только в поведении, но и в серьезных проблемах со здоровьем.

Попробуйте разделить эти две вещи – переживания и их выражение: и вам, и ребенку станет гораздо проще. Можно сердиться на окружающих людей, но перед тем, как им что-то сказать, стоит подумать о том, как это лучше сделать. Можно разозлиться на маму, но вовсе необязательно набрасываться на нее с кулаками.

Если ребенок не научился к двум годам распознавать свои негативные эмоции и приемлемым способом выражать их, это вовсе не значит, что он не сможет научиться этому потом. Сможет, если вы ему в этом поможете. Причем сначала нужно учить ребенка распознавать переживания – как свои, так и других людей. А потом уже обучать его подходящим способам выражения своих переживаний. (Об этом – в следующих разделах книги.)

Причина 2: Переживания, возникающие из-за ограничений

Любое ограничение приводит к неприятным переживаниям. А переживания отражаются на наших поступках, мыслях и поведении. Даже взрослым непросто контролировать себя в ситуации, когда что-то мешает достижению цели или решению задачи. Ребенку справиться с ограничениями во много раз сложнее. Но если мы сможем разобраться с тем, какое ограничение породило переживание, нам будет легче понять само переживание и проще помочь ребенку выразить его.

Существуют три основные группы ограничений, с которыми сталкивается ребенок: возрастные, семейные и социальные.

1. Возрастные ограничения.

В районе одного года ребенок еще неуверенно ходит, не говорит, и это влияет на его взаимодействие с окружающим миром. Малышу сложно объяснить, что ему нужно, трудно достать необходимое самому, во многом он зависит от взрослых. Все это порождает множество переживаний, каждое из которых находит выход в поведенческих реакциях.

Полторагодовалый Сашенька сидел на полу, играл в свои игрушки, пока мама жарила котлеты. «Мама, дай какеку», – обратился он к ней. «Что, милый? Дать тебе конфетку или котлетку?» – «Какеку», – настаивал ребенок. Мама так и не смогла понять его ни с первого, ни со второго, ни с третьего раза. Когда же она догадалась предложить ему на выбор то и другое, малыш уже был слишком рассержен из-за того, что его не понимают. В результате и котлета, и конфета полетели в маму. Конфликт был бы неизбежен, если бы мама не призналась Саше в своем непонимании: «Прости, дорогой, я не поняла, что ты имел в виду».

Именно поэтому так важно, чтобы в этом возрасте ребенок находился рядом с тем, кто знает все его привычки и старается понять, что с ним происходит. Достичь полного понимания ребенка в этом возрасте невозможно, путаница будет происходить, и это нормально. Главное, чтобы взрослый был готов извиниться перед ребенком и сказать о своем непонимании. Если вы оставляете ребенка с няней или бабушкой, потратьте немного времени, чтобы рассказать им о том, что ребенок любит, а что нет, на какие ситуации и как он реагирует. Это поможет ребенку реже сталкиваться с непониманием взрослых. Ну и конечно, чем лучше вы знаете своего ребенка, тем лучше понимаете друг друга и тем меньше поводов для конфликтов.

В районе трех лет переживания ребенка обусловлены противоречием «хочу сам, но не могу». Взрослому бывает очень непросто удержаться от того, чтобы не помочь ребенку. Но малыш любую помощь воспринимает как подтверждение своей несостоятельности и переживает, порой весьма агрессивно реагируя на попытки взрослых сделать что-либо за него.

Зима, ледяная горка, с которой катается много разновозрастных детей. Ксюша настойчиво хочет лезть в эту горку сама. Да, иногда она поскользывается и падает в снег, но весело встает и лезет дальше. Вокруг Ксюши хлопочет ее бабушка: «Ксюшечка, давай я тебе помогу, ледянку понесу, за ручку тебя подержу». Ксюша сердито вырывается и продолжает свое восхождение. Поскольку все внимание бабушки было направлено на Ксюшу, то она не заметила, как на них несется на санках шестилетний сорванец. Мальчишка смог в последнюю секунду отвернуть и промчался в паре сантиметров от Ксюши. Этого бабушка уже выдержать не смогла: схватила Ксюшу в охапку и со словами «ну я же говорила» стала карабкаться вместе с ней в гору. Думаю, вы догадываетесь, какую истерику закатила Ксюша, как ей было горько и обидно, что бабушка не дала ей залезть самостоятельно.

Постарайтесь свою энергию направить не на помощь малышу, а на обеспечение для его деятельности комфортных и безопасных условий. Пусть он сам лезет в горку или занимается другими интересными делами, а вы следите, чтобы он не пострадал.

В районе шести лет ребенок сталкивается с очередным противоречием: «хочу быть взрослым, но это невозможно». Встреча с невозможностью сопровождается обычно двумя переживаниями: ощущением собственного бессилия и яростью от этого, что в итоге весьма

способствует возникновению агрессивного поведения.

Первоклассник Саша вышел вместе со всеми на улицу после последнего урока. Он о чем-то весело хохотал со своим другом Гешей, но вдруг стал мрачнее тучи. Саша обнаружил, что его никто не встречает. Нет ни мамы, ни папы, ни бабушки, которые обычно по очереди забирали его из школы. Он точно помнил, что мама с утра сказала ему, что после школы его заберет папа. А папа обычно ездит на машине. Вдруг с ним что-то случилось?! Саша совсем не знал, что ему делать дальше – он был растерян и обескуражен. Хорошо, что Гешина мама заметила его состояние и отвела Сашу обратно в школу. Но учительница была занята, и Саше пришлось без нее сидеть в классе наедине со своими мыслями. Когда через час задержавшийся на работе папа примчался в школу за ребенком, Саша был тихий-тихий и очень грустный. Но вечером, когда дома уже появилась мама, Сашу охватила ярость. Он кричал («Как вы так могли!») и плакал («Как мне было страшно!»), чем очень напугал своих родителей. Они успокаивали его как могли, извинялись и обещали быть аккуратнее со временем. В результате Саше купили мобильный телефон, чтобы в случае какой-то неожиданной ситуации он всегда мог позвонить родителям.

Взрослые люди теряются в неожиданных ситуациях, а дети испытывают растерянность еще чаще. Ребенку кажется, что быть взрослым – это так легко, но вдруг он обнаруживает, что не знает, как ему поступить именно сейчас. Хорошо, что Сашины родители смогли представить себя на его месте, посочувствовать ему и найти способ, чтобы такая ситуация больше не повторилась. Думаю, что Саша будет теперь увереннее ощущать себя после уроков, да и авторитет его среди одноклассников наверняка повысится – ведь теперь у него есть мобильный телефон.

2. Семейные ограничения.

Это те правила, которые приняты в конкретной семье. Ребенку просто запомнить небольшое количество постоянных правил. За ориентир возьмите, например, возраст ребенка: сколько ему лет – столько правил он в состоянии запомнить – и отслеживайте их соблюдение. Исполнение таких правил, безусловно, относится ко всем, не зависит от погоды или настроения близких и не обсуждается. Если вы помните проект «Няня спешит на помощь», то каждая новая встреча с семьей начиналась именно с изучения семейных правил, пересмотра этой системы и приведения ее к тому виду, который доступен для детского восприятия.

Главное, помнить, что правила обязательны для исполнения всеми членами семьи: требуете от детей – выполняйте сами. Двойные стандарты в семье провоцируют конфликты в подростковом возрасте.

Если в вашей семье существует правило: «Кричать друг на друга нельзя, нужно разговаривать спокойно», это значит, что и взрослые не должны кричать на детей, а не только дети не кричат на родителей. Если взрослые будут покрикивать на детей, то пока дети маленькие, они будут втягивать уши в голову и прятаться от криков родителей. Но когда дети достигнут подросткового возраста, то могут очень сильно удивить своих родителей тем, как профессионально они за свое детство научились кричать.

3. Социальные ограничения.

Это правила, установленные в тех местах, которые посещает ребенок: детская площадка, куда вы ходите гулять, детский сад, школа и др. Так, я знаю, что есть площадки, где все принесенные игрушки считаются общими, и площадки, на которых родители строго следят за своей собственностью. В школах и детских садах требования могут быть очень разными, выяснить их и донести до ребенка необходимость их соблюдения – это задача родителей, а не только воспитателей и учителей.

Узнайте о тех правилах, которые существуют на детской площадке, в детском саду

и школе. Побеседуйте о них с ребенком, при необходимости проигrajте ситуацию в домашних условиях.

В детских садах от ребенка требуется называть воспитателя по имени-отчеству. С таким правилом обычно ребенок в своей жизни сталкивается в первый раз. Дети придумывают совершенно замечательные истории о том, почему тетю зовут двумя именами – девочки и мальчика. Ведь они никак не могут сами представить конструкцию создания отчества. Правило, которое ребенок не понимает, он не всегда готов выполнять, особенно это касается детей, склонных к агрессивному поведению. Однако достаточно им рассказать, что отчество – это имя папы, рассказать о том, что у каждого ребенка тоже есть отчество, и ребенок легко запомнит, как ему следует называть воспитательницу. И перестанет агрессивно отказываться звать ее непонятным для себя именем.

Причина 3: Ребенок не умеет выражать свои переживания социально приемлемым способом

Если в возрасте от года до двух ребенок обучается распознавать переживания и выражать их исключительно на примере родителей, то после двух лет ребенок постепенно начинает обращать внимание на поведение других детей и перенимать что-то для себя. Истерика за компанию – думаю, что вы видели, как это происходит. Родительский пример в этом возрасте все еще очень важен – именно родители могут обучить ребенка тем способам взаимодействия с другими детьми, которые подходят взрослым. Например, учить обмениваться игрушками, соблюдать очередность при катании с горки или на качелях, давать игрушку на время и т. д. (Как этому учить, я буду рассказывать в последующих главах.)

Если в этом возрасте не обучить ребенка социально приемлемым способам взаимодействия с другими детьми, то в детском саду и в школе у него могут возникнуть сложности при общении с ровесниками. Такому обучению рекомендую посвятить достаточно времени, чтобы избежать ненужных конфликтов в дальнейшем.

Катя очень эмоциональная девочка, она обожает играть с соседскими детьми и выражает свою радость при появлении на детской площадке громкими криками. Не только годовалые дети, но и трех-четырёхлетки очень пугаются при виде Кати. И никто не хочет с ней играть. Катя по очереди обходит всех детей на детской площадке с криками «Давай поиграем», но малыши шарахаются от нее или прячутся за маму. Катинo поведение воспринимается как агрессивное даже окружающими мамами, которые уводят своих детей, чтобы Катя их не дергала. В результате почти каждая прогулка заканчивается для Кати горькими слезами разочарования, она никак не может понять, почему все ее боятся и никто с ней не играет.

Катиной маме стоило бы объяснить своей дочке, что происходит, почему дети так реагируют на Катинь крики. Рассказать ей, почему другие люди воспринимают ее поведение как агрессию, хотя Катя не испытывает ни злости, ни раздражения, она просто очень хочет с кем-нибудь поиграть. Но девочка так настойчиво этого добивается, что отталкивает от себя всех вокруг. Маме стоит попробовать вместе с Катей вести себя потише, предлагать совместные игры более спокойным способом.

Когда мы предложили Катиной маме сделать это, она была страшно удивлена – ей совсем не приходило в голову, что дети могут бояться ее маленькой девочки и что другие родители могут считать Катю агрессивной. Кате хватило пару дней тренировки в новом умении, и уже все дети во дворе с радостью играли вместе с ней. Правда, Катина мама еще какое-то время напоминала ей о необходимости быть потише, но вскоре Катя и сама запомнила, зачем ей это надо.

В силу особенностей своей нервной системы и темперамента некоторым детям труднее,

чем другим, управлять собой. Иногда уже в районе трех лет таким детям пытаются поставить диагноз, например, СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Однако родителям следует знать, что любой немедицинский диагноз невозможно поставить ребенку раньше шести-семи лет, при этом необходимо длительное наблюдение специалиста за динамикой поведения ребенка, чтобы быть уверенным в том, что диагноз действительно правомерен.

Поэтому, если медицинского диагноза нет, обучайте ребенка социально приемлемым способам взаимодействия, уделяйте ему больше внимания, занимайтесь его адаптацией к разным жизненным ситуациям. Особая тактика понадобится только в случае, если медицинский диагноз зафиксирован в документах специалистом после длительного наблюдения за ребенком.

Причина 4: Ребенок не умеет обращаться за помощью

В возрасте около трех лет ребенок общается с другими людьми в присутствии родителей, которые всегда могут что-то разъяснить, быстро отреагировать, при необходимости оказать помощь. Попадая в детский сад и в школу, ребенок сталкивается с необходимостью самостоятельно (без присутствия мамы) общаться не только с ровесниками, но и с чужими взрослыми людьми: воспитателями и учителями.

Важно научить ребенка внимательному отношению к требованиям других взрослых, а главное – сообщить ему, какие существуют способы обратиться за помощью. Часто родители забывают об этой важной составляющей взаимодействия ребенка вне семьи. Умение сообщать другим о том, что тебя что-то беспокоит, – важное качество, помогающее предотвратить агрессивное поведение и обеспечить безопасность ребенка.

Следует иметь в виду один момент. Если дошкольник в ситуации, когда кто-то из других детей провоцирует его на агрессивное поведение, попросит о помощи воспитателя, ситуация будет расцениваться как нормальная. Но в школе при повторении подобных случаев ребенок может заработать репутацию ябеды среди одноклассников либо столкнуться с отказом учителя помочь. Стать ябедой или встретить отказ учителя – это повод для агрессивного поведения вплоть до отказа ходить в школу. Поэтому еще до школы имеет смысл постоянно беседовать с ребенком о том, кто как поступает, почему и что именно нужно сделать – только так маленький школьник научится самостоятельно определять мотивы своего поведения и поведения других людей. Если это не получается, ваш ребенок всегда должен быть уверен в том, что вы его выслушаете и поможете найти способ выйти из ситуации.

Второклассник Миша после занятий физкультурой не смог справиться с жестко застегивающейся пуговицей на новых брюках. Сначала он попросил своих одноклассников ему помочь, но у них тоже ничего не вышло. Они придумали попросить учительницу зайти к ним и застегнуть непослушную пуговицу. Мише было очень стыдно выходить из раздевалки в расстегнутых штанах. Но учительница отказалась помогать, она сказала о том, что второй класс – это уже взрослые дети, и они вполне могут справиться самостоятельно. Здорово, что лучший Мишкин друг все-таки справился с его штанами и пуговица застегнулась. Иначе Миша бы оказался в очень неприятной для себя ситуации.

Жаль, что учительница отказалась помочь. И здорово, что у Миши есть хорошие друзья, которые могут его поддержать в трудной ситуации. Возможно, такой пример покажется вам мелкой неурядицей, но дети очень болезненно относятся даже к таким мелочам. Из-за подобной «ерунды» ребенок может либо начать агрессивно вести себя с учителем – ведь она не захотела ему помочь, либо отказываться ходить в школу, чтобы повторно не оказаться в такой неприятной ситуации. А родители будут недоуменно разводиться руками: что же случилось, ведь вроде все было в порядке – наверное, у ребенка

какое-то нарушение или он не может адаптироваться в школе.

Причина 5: Круг общения ребенка не удовлетворяет его потребностям

Дети бывают агрессивными от скуки, от того, что им с другими детьми (или взрослыми) не интересно. Возможно, ваш ребенок оказался в группе, где другие дети старше (и ему трудно за ними успевать) или младше (они не могут быть партнерами по играм). Такие проблемы возникают не только в детсадовских группах или компаниях детей, но и в семьях, где есть дети разного возраста.

В этом случае задача взрослых – найти разумный компромисс таким образом, чтобы ребенок смог удовлетворить свою потребность в общении, познании и не испытывал постоянного дискомфорта оттого, что у него нет товарищей по играм. Например, если в основном все дети вокруг вашего ребенка младше него, то вы можете предложить ему учить их разным вещам, которые он сам уже умеет. Дети испытывают огромное удовольствие от того, что они способны, как большие, кого-то чему-то научить. Если же вокруг вашего ребенка в основном дети постарше, то вы можете попросить их немного поиграть с вашим малышом в доступные для него игры. Сами можете организовать такую игру, чтобы старшие чувствовали себя взрослыми-учителями для маленького.

С первого класса становится важным организовать ребенку тот круг общения, который будет относительно близок устоям вашей семьи. Организовать – это значит инициировать общение с теми людьми, с которыми вам и ребенку интересно проводить время: выбираться на природу, в парк, собираться друг у друга дома. Такие совместные мероприятия помогут удовлетворить потребность ребенка в общении в комфортной для него компании.

В то же время следует уважительно относиться к самостоятельному выбору ребенка, то есть не запрещать ему общаться с «неподходящими» товарищами. Такие запреты могут вызвать только усиление интереса к запретному общению и рост недоверия к близким.

Есть еще несколько причин возникновения агрессии у ребенка, и связаны они с поведением взрослых, и прежде всего – родителей.

Задумайтесь, что вы делаете не так

Все мы знаем о том, что срывать свое раздражение и плохое настроение на других людях нельзя, особенно на детях. О том, что бить ребенка, шантажировать его и подавлять своей волей – плохо. Мы хорошо помним из своего детства, как бывает обидно, когда мама занимает сторону папы или бабушки, хотя совершенно ясно, что прав-то я. И у нас есть личный опыт того, как могут ранить слова: вроде ничего особенного не сказали, а горькая память осталась на всю жизнь.

Знаем об этом, помним, но почему-то, становясь родителями, не всегда можем удержаться, заметить за собой что-то, подумать о последствиях. Иногда сил не хватает, иногда времени, а иногда просто кажется, что ничего особенного не происходит. А у нашего ребенка в душе копят мелкие обиды, появляется ощущение несправедливости, которое потом перерастает в агрессивное поведение.

Данная глава о том, что в нашем поведении влияет на возникновение агрессии у ребенка.

Причина 6: Накопленные обиды от высказываний или действий взрослых

Результат родительских слов и действий становится заметен не сразу, а спустя какое-то время, иногда довольно продолжительное. Когда мама рассказывает своей подруге о том, что ее пятилетка никак не может перестать писаться по ночам, то вряд ли она обращает внимание на сына, который стоит тут рядом, слушает и краснеет, а вечером вымещает зло на игрушках и отказывается ложиться спать. Когда бабушка говорит трехлетней внучке:

«Ты неправильно нарисовала лошадь» и «Трава не бывает красной», то вряд ли она вспомнит об этом через три года, с удивлением обнаружив, что внучка совсем перестала рисовать, а на просьбу учителя сделать сюжетный рисунок порвала альбом, кинула краски на пол и закатила истерику. Когда папа на рассказ своего сына о том, как его обижают в школе – дразнят и отбирают портфель, реагирует только словами: «Ерунда, наподдай им пару раз – они и перестанут», то через полгода на родительском собрании он испытывает шок, узнав о жестокой травле его сына одноклассниками и о том, что учителя признают свое полное бессилие в этой ситуации.

Предугадать последствия наших действий можно далеко не всегда. Однако в каждой ситуации родителям придется думать, прежде чем принимать решение о том, как себя вести. Начиная прислушиваться к собственным словам, сказанным ребенку, многие взрослые поражаются тому, что именно и каким тоном они порой произносят. Но сказанных слов не воротить, зато можно изменить ваше отношение к ребенку.

На что же можно вам опираться? Предлагаю в каждой ситуации, когда вы выбираете какой-то вариант своих действий по отношению к ребенку, задавать себе два вопроса:

- 1) зачем я собираюсь это сделать? И...
- 2) для кого я собираюсь это сделать?

Например, сложная ситуация с истерикой ребенка в магазине. Мама хочет, чтобы ребенок быстро успокоился. Зачем? Стандартных вариантов ответа на этот вопрос два: чтобы окружающие косо не смотрели и чтобы ребенку стало легче. Оба варианта ответа имеют право на существование, только варианты действий мамы при разных ответах разные. Если ей сложно игнорировать отрицательное мнение окружающих, то стоит отвести ребенка туда, где никого нет, и там уже спокойно посвятить себя его переживаниям и претензиям. Чтобы ничто маму не отвлекало. Если мама способна отрешиться от того, что думают окружающие, то она может заниматься воспитательными действиями в любом месте.

Второй вопрос – для кого я собираюсь это сделать? – тоже придает родителям уверенности в своих действиях. Когда мама понимает, что сейчас она отводит истерящего ребенка в укромный уголок, чтобы ее не отвлекали добросердечные старушки, и именно там она сможет спокойно посвятить себя всю целиком ребенку, то ей гораздо легче двигаться именно в этом направлении.

Есть еще один вопрос в данной ситуации: что делать маме, если для нее невыносимо, когда ее ребенок плачет или кричит? И если мама готова сделать все что угодно, лишь бы он замолчал? При таком мамином отношении к плачу ребенка ей сложно быть адекватной, и сын или дочка получают мамину агрессию вместо поддержки. Если вы сталкиваетесь с тем, что вам невыносим детский плач, настоятельно рекомендую вам разобраться, почему так происходит. Иначе вам будет очень сложно строить доверительные отношения с ребенком, поскольку вы не сможете поддерживать его в ситуации горьких переживаний.

Регулярная практика задавание себе этих двух вопросов позволяет родителям заметить за собой некоторую склонность. Довольно часто бывает, что мама в большинстве ситуаций выбора делает так, как удобно ей, а не ребенку. Получается, что ребенок вынужден постоянно сталкиваться с ограничениями, а мы помним, что это приводит к усилению его агрессивности.

Бывает и так, что мама в большинстве ситуаций ориентируется на ребенка, на его желания и потребности. Тут уже у мамы накапливается агрессивность, да и для ребенка это не полезно – совсем не встречать препятствий на своем пути. Это формирует у него странное представление о мире, крутящемся вокруг него одного, что, как мы знаем, не соответствует реальности. Система правил и разумные ограничения необходимы ребенку для нормального развития. Что это за правила и зачем они нужны – поговорим об этом подробно в следующей главе.

Комфортно для пары родитель-ребенок такое положение вещей, когда родитель

в половине ситуаций выбора ориентируется на себя, а в половине – на ребенка. Тогда у ребенка, с одной стороны, формируется уверенность в том, что его желания принимаются к рассмотрению, а с другой – понимание того, что не все желания могут быть удовлетворены, иногда приходится потерпеть и подождать.

Вова утром пошел в детский сад с новой машинкой. Вечером его забирала домой бабушка, которая не видела его новую машинку и поэтому не забрала ее домой. Перед сном Вова вспомнил о своей новой машинке, потому что захотел вместе с ней лечь спать. И стал требовать свою машинку у мамы. Мама спокойно ему сказала, что машинка осталась в детском саду и они смогут увидеть ее только завтра утром. Но Вова не хотел завтра, он хотел свою машинку прямо сейчас. Его горький плач становился все злее и злее. Он и маму обвинял, и бабушку, и требовал разбудить воспитательницу или охранника, чтобы прямо сейчас забрать из детского сада свою машинку. Мама гладила его по голове, успокаивала и объясняла, что все это сделать у нее нет никакой возможности. Говорила о том, как ей жаль, что машинка осталась в детском саду, что она постарается всегда напоминать бабушке о Вовиных игрушках, но твердо стояла на том, что возможностей исправить ситуацию у них сейчас нет. Через пятнадцать минут, выплавав все свои слезы и выразив весь свой гнев по поводу случившейся ситуации, Вова согласился лечь спать со своей любимой лошадкой. Он понял, что ситуация сейчас непоправима, и в то же время почувствовал, что мама на его стороне, поддерживает и любит его.

Причина 7: Ребенка не уважают близкие люди

Очень важно, чтобы родители всегда помнили о принципе: любая личность достойна уважения. Не бывает только хороших или только плохих людей – все мы содержим в себе разные черты. Поэтому и бабушки, и папы, и мамы имеют право на свои личные желания, чувства и дела с самого рождения ребенка. И ребенку стоит видеть, как находящиеся рядом взрослые проявляют друг к другу уважение.

Взрослые, к сожалению, не всегда обращают внимание на такие «мелочи», как уважительное отношение друг к другу, и не догадываются о причинно-следственной связи между неуважительным поведением и агрессивностью ребенка.

Сложные отношения между невесткой и свекровью – ситуация распространенная. Встречаясь друг с другом, они мило улыбаются и общаются между собой. Как только за бабушкой закрывается дверь, мама может позволить себе нелюбезное высказывание о ней при ребенке. Пара таких высказываний – и в следующий раз ребенок может повести себя агрессивно по отношению к бабушке: маленький ребенок станет непослушным или драчливым, ребенок постарше может и гадостей наговорить.

Если ребенка накажут за такое поведение по отношению к бабушке, то это научит его только одному: существуют двойные стандарты – маме можно, мне нельзя. Распространена и обратная ситуация, когда бабушка позволяет себе нелюбезные высказывания о маме в присутствии ребенка – и о самой маме, и о ее способах воспитания, и о многом другом. Мама из вежливости или ради избегания конфликта такие высказывания терпит, а потом удивляется, почему ребенок перестал ее слушаться, и мучительно соображает, как же ей вернуть утерянный авторитет.

Взаимное уважение предполагает как уважение родителями старших родственников и детей, так и уважение старшим поколением младших членов семьи. Ребенку важно видеть все стороны проявления уважения и одинаково вредно наблюдать неуважение любой из сторон.

Внимание! Уважать ребенка – это значит:

- принимать его таким, какой он есть;

- относиться к нему как к равному существу, хотя в силу возраста пока еще менее умелому, знающему и более слабому;
- ценить возможность общения с ним, использовать по отношению к ребенку такие слова, как «спасибо» и «пожалуйста», «здравствуй» и «будь так добр», защищать от информации, не предназначенной для детских ушей;
- признавать, что у него есть свои желания и потребности, считаться с ними;
- гордиться вместе с ним его достижениями;
- помогать ему узнавать свои сильные стороны;
- прощать его.

Нередко в семьях наблюдается ситуация, когда папа всегда прав, а ребенок должен во всем его слушать. Или бабушка во всем права, или братья и сестры, дяди и тети. Если мнение ребенка вообще не учитывать, если он в семье не имеет никаких прав, если взрослые не в состоянии признать свою неидеальность, то это путь не только к возможным агрессивным реакциям, но и к тяжелым психологическим травмам для ребенка.

У Коли очень добрая мама, с ней так здорово проводить время вместе, она такая ласковая и веселая. Папа у Коли большой начальник, много работает, устает и поздно приходит домой. Когда папа дома, то во всей квартире должна быть тишина. Это мамина обязанность – обеспечить для папы тишину. Далеко не всегда маме удается справиться со своей обязанностью, ведь Коле еще только три года, и ему иногда перед сном невыносимо хочется побегать и пошалить. И тогда папа ругается на маму, говорит ей очень неприятные слова. Однажды, когда мама запретила вечером Коле бегать по квартире, он разозлился и сказал ей те самые ужасные слова, которые слышал от папы...

Как было бы здорово, если бы взрослые в этой семье научились учитывать потребности ребенка в активности и движении. Они могли бы и папе тишину обеспечить, например, обустроив ему тихое место в дальней комнате, и ребенку активность организовать, включив в режим дня вечернюю активную прогулку на свежем воздухе. Однако Колины родители продолжают настаивать на тишине в квартире и удивляться тому, как все хуже и хуже разговаривает Коля со своей мамой.

Ниже привожу две пары фраз, каждая из которых дает возможность проверить, какой стратегии вы придерживаетесь в воспитании ребенка: принимаете его права и не обращаетесь с ним жестоко – либо применяете жестокое обращение, и тогда ни о каких правах говорить не приходится. Выберите тот вариант, которого чаще придерживаетесь в реальной жизни.

1. Я готова видеть своего ребенка несогласным со мной или невоспитанным, лишь бы не применять к нему жестокое обращение / Ребенок должен быть воспитанным, даже если мне придется жестоко с ним обращаться.

2. Я хочу, чтобы ребенок был такой, какой есть, даже если это не соответствует «идеальному образу», который есть у меня или который декларируется обществом / Я хочу, чтобы ребенок был такой, каким, я считаю, надо быть, даже если мне придется регулярно жестоко с ним обращаться.

Как несложно догадаться, первые варианты каждой из пар выражают неагрессивную позицию родителей, тогда как вторые – агрессивную.

Если вы выбрали вторые варианты, имеет смысл изменить свою позицию: постараться отказаться от жестокого обращения с ребенком и попробовать увидеть в нем пусть маленькую, но личность.

Узнайте, как прекратить агрессию и можно ли это сделать вообще

Лично у меня есть такая мечта (возможно, и у вас тоже) – чтобы в мире больше не было

агрессивного поведения людей по отношению друг к другу. Чтобы все жили в согласии и были готовы сотрудничать. Однако я отдаю себе отчет в том, что эта мечта так и будет оставаться мечтой. Потому что осуществить ее практически невозможно.

Да, с каждым годом становится все меньше физической агрессии, по крайней мере, в европейской части мира. Нам все реже приходится защищать себя от физического нападения. Однако скученность людей и пересечение их интересов увеличивают случаи психологического насилия, от которого необходимо защищаться.

Агрессия позволяет нам мобилизовать свою энергию для защиты, для отстаивания своих границ, своей позиции и своего мнения. Без такой мобилизации мы будем постепенно отдаляться от своей цели, и добиться чего-либо нам будет становиться все сложнее.

Кроме того, за агрессией стоят эмоции, которые находят выражение в соматических реакциях нашего тела. Как бы нам ни хотелось, но наш разум не может контролировать телесные реакции, повелеть телу не чувствовать. Эмоции всегда с нами, внутри нас, они могут быть слабыми или спрятанными глубоко внутри, но они есть. И этот факт стоит признать, чтобы терпеливо и настойчиво объяснять ребенку и показывать на своем примере, как ему стоит обходиться со своими эмоциями.

В качестве примера того, к чему приводят запреты на агрессию и попытки прекратить ее совершенно, приведу историю Алены, молодой женщины:

«Проблема агрессии для меня сейчас очень живая и болезненная, я поняла, что ощущаю себя как кошка, у которой в детстве удалили когти – неестественное состояние. Выражается оно в том, что когда меня начинают оскорблять, унижать, тем или иным образом нарушать мои границы, у меня наступает состояние, близкое к ступору.

Это не страх, это нечто вроде мягкого шока, когда ты просто молчишь и терпишь. И все. Причем то, что в ситуации реально *можно* что-то сделать (ну хотя бы осадить человека словами), не влияет на мою ненормальную реакцию. Это один вариант. Иногда он сочетается или заменяется другим вариантом: человек мне хамит, оскорбляет – короче, снова идет нарушение моих границ, но до меня это не доходит! Вот просто – не доходит. Я продолжаю общаться с человеком, могу с ним мило поговорить (вместо того, чтобы осадить, в крайнем случае прекратить общение, если это в Интернете). До меня это может дойти на следующий день, через несколько часов, тогда, когда возможность что-то предпринять напрочь упущена.

Идиотское ощущение от этого просто не передать. И разумеется, в довершении феерии у меня очень долгий период «отходняка» – я в своей голове долгие дни и иногда недели машу кулаками после драки.

Мне совершенно очевидны причины таких ненормальных реакций: в детстве мне было жестко запрещено выражать и даже испытывать агрессию. Это мама так защищалась и облегчала себе жизнь. Чтобы удобнее было меня воспитывать (а воспитание заключалось в унижении и смешивании меня с грязью), ей нужно было «отключить» мое естественное стремление себя защитить. Меня заставили усвоить, что если будешь рыпаться, прилетит еще больше (это не фигура речи, это описание). А также процесс воспитания сопровождался всякими сентенциями на тему «хорошие люди не злятся, не орут, не защищают себя» – здесь уже я за точность цитаты не ручаюсь, но смысл понятен. А я очень хотела быть хорошей, увы для меня».

Прекратить агрессию, избавиться от нее невозможно. Можно перестать ощущать ее в своем теле, сделать вид, что ее не существует. Но тогда, сталкиваясь с чужой агрессией, ребенок будет впадать в ступор или терпеть до последнего агрессивные выпады других людей, в результате же сдерживаемая агрессия рано или поздно выплеснется в абсолютно неприемлемом поведении.

Как справляться с детской агрессией

Вот несколько способов, которые помогут вам справляться с детской агрессией. Они позволят подготовиться к агрессивным выплескам заранее. А далее мы обсудим, что делать, если агрессия разворачивается прямо сейчас.

1. Внимательно наблюдайте за ребенком и проявлениями его поведения. Как только заметите напряжение в его действиях, изменение его настроения – постарайтесь найти способ разрядить ситуацию.

2. Признавайте право ребенка на выражение агрессии – но не правоту ребенка в сложившейся ситуации.

3. Придумайте для ребенка адекватный способ выражения агрессии, то есть приемлемый в вашей семье. Покричать в ванной, кинуть подушку, ударить стену, порвать газету и т. д.

4. В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной.

Рассмотрим подробнее каждый из четырех способов справляться с детской агрессией.

1. Внимательно наблюдайте за ребенком.

Если вы начнете вспоминать особенности поведения вашего ребенка, то количество всего, что вы знаете о нем, вызовет у вас огромное удивление. Мы много мелочей знаем о своих детях, но редко эти знания используем, забываем чаще всего. А ведь эта информация очень полезна. Именно такие мелочи позволяют внимательным родителям заранее заметить, что ребенок устал – и предупредить всплеск агрессии от усталости. Или от голода. Или от накопленного раздражения.

Часто всплеск детской агрессивности происходит не внезапно, а по нарастающей. Сначала мелкий хнык, потом небольшой каприз, за этим следует пробный скандал. И если родители не реагируют, то получают истерику по полной программе.

Вы можете реагировать на слабые сигналы – мелкий хнык – это сэкономит много нервов и вам, и ребенку. Потому что детское недовольство на начальном уровне проще отрегулировать, чем истерику в самом ее разгаре.

2. Признавайте право ребенка на выражение агрессии, но не правоту ребенка в сложившейся ситуации.

Существует некоторое родительское заблуждение, которое гласит: если признавать право ребенка испытывать агрессивные чувства, то его поведение в дальнейшем будет непредсказуемым. Причем эту фразу родители понимают буквально. В чем заблуждение?

Право на переживание агрессии вовсе не означает, что ребенок вправе бить кого-то или ругаться плохими словами. Следует различать чувства и действия, вызванные этими чувствами. И если чувства мы признаем и позволяем проявить их, то среди действий бывают приемлемые и неприемлемые. Причем для каждой конкретной семьи те и другие различны.

Соответственно ребенку можно говорить о том, что «злость – это нормально, ты можешь сердиться». А дальше отдельно от злости мы рассматриваем его действия. «Ты ударил сестру, и это в нашей семье не принято. Можно говорить ей о своих претензиях и пытаться договариваться. Или привлекать родителей как помощников в переговорах».

Это как разделение: хороший ребенок – и плохие поступки. Ребенок, которого родители любят безусловно, всегда хороший для своих родителей со всеми своими чувствами и переживаниями. Но этот хороший ребенок может совершать плохие поступки. И родители учат его принципам разделения поступков на плохие и хорошие. Для этого они, во-первых, объясняют, какой поступок и почему является хорошим или плохим, а во-вторых, стимулируют ребенка впредь поступать хорошо, хваля за приемлемые способы выражения агрессии.

3. Придумайте для ребенка адекватный, то есть приемлемый для вашей семьи, способ выражения агрессии.

Этот подход логично продолжает предыдущий. Ребенок должен знать, как он может выразить агрессию, чтобы не быть за это наказанным. Какие есть способы:

- можно пинать диван, подушки, стены;
- можно говорить слова – о том, что я переживаю, о том, что со мной происходит;
- можно выражать претензии: «мне так не подходит», «мне это не нравится», «я хочу по-другому»;
- можно удаляться и переживать в одиночестве. Интровертам это просто необходимо – они переживают свои трудности сами, без участия окружающих.

Сколько семей – столько может быть разных способов. Потому что разные слова и разные действия воспринимаются в разных семьях по-разному. Можно попробовать разные способы и методом проб и ошибок нащупать тот единственный, который подойдет именно вам.

4. В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной.

Запрещать мы все умеем, уже с самого детства мы слышим «нельзя, нельзя, нельзя». Но ребенок сам не способен найти способ, как же можно. Например, если драться нельзя, то иного способа отнять свою игрушку у другого ребенка ваш малыш не найдет, и ему останется только огорчаться тому, как несовершенен этот мир, или затаить злобу на всех окружающих. Потому имеет смысл рассказать ребенку о разрешенном способе поведения – это и есть задача родителей.

«Драться нельзя, можно дружить. Друзья могут поменяться игрушками, или дать поиграть на время, или подарить в конце концов». Акцент на второй части, на разрешительной, позволяет создать у ребенка позитивную картину мира, где ясно, кто что может делать. И в этой картине мира ему проще ориентироваться и самостоятельно принимать решения. Чем больше мама говорит ему об этой картине мира, обращая внимание на разные ситуации вокруг: вот дети договорились, вот собачки помирились, вот взрослые нашли решение, тем быстрее ребенок научится сам находить такие способы.

Если мама постоянно говорит только о том, что нельзя (а ситуаций, в которых что-то нельзя, много, и они часто меняются), то ей придется постоянно самой контролировать ребенка. Он не сможет запомнить все запрещенные ситуации, и маме придется помнить их за него и постоянно напоминать об этом запретами и наказаниями. Такая ситуация может обернуться в подростковом возрасте настоящим бунтом. Поэтому для каждого «нельзя» нужно найти подходящее «можно», и делать акцент именно на нем.

Зачем ребенку нужны правила? Может быть, обойтись без них? Увы, не получится: в своем взрослении ребенку необходимо на что-то ориентироваться. Его картина мира должна опираться на прочное основание – мнение родителей, которые являются для ребенка надежными защитниками и наставниками. Ребенок нуждается в постоянстве, стабильности мира. Все это ему дают твердые правила. Жить в неопределенности и неизвестности, без правил, очень страшно и некомфортно.

Если ребенок начал вести себя агрессивно

Что же делать родителям, если ребенок уже начал агрессивно себя вести? Ведь ситуация усугубляется и нагнетается. Рассмотрим достаточно распространенную ситуацию, когда маме необходимо заняться своими делами – либо домашними, либо рабочими, либо чем-то еще важным. Считаем, что дела эти мама отменить не может, их нужно сделать вот прямо сейчас. А ребенок настаивает на том, что ему нужно мамино присутствие в его игре. И начинает настаивать уже очень агрессивно.

В первую очередь маме стоит твердо стоять на позиции, что отменить она свои дела

не может. Очень важно, чтобы это было правдой. Если можете перенести дела – перенесите, чтобы не провоцировать агрессию ребенка. Если не можете перенести – никакие истерики и крики ребенка не могут это изменить. Эта твердость необходима ребенку для того, чтобы он понимал: если мама сказала «нет», это окончательно. Ребенку будет гораздо спокойнее, если он почувствует такую мамину твердость, это придаст ему уверенности в собственной безопасности, ощущение надежности.

Итак, вы твердо стоите на своем, а ребенок не согласен: он хочет с вами играть. Следующий шаг – признать право ребенка на то, чтобы сердиться на вас. Ведь он сейчас столкнулся с тем, что не все его желания могут быть выполнены. Вспомните себя, когда вам что-то хочется, а это не получается. Сердитесь ведь? Вот и он сердится – и это нормально. Другой вопрос, что сердиться надо уметь. Вы ведь не разносите магазин в щепки, если не можете позволить купить себе понравившиеся туфли. Вот и ребенку не стоит крушить все в своей комнате. Поэтому можно попробовать сказать ребенку что-то вроде: «Я вижу, что ты сердисься на меня. Мне жаль, но я никак не могу отменить свои дела. Вот я их сделаю, и тогда мы будем делать то, что ты хочешь. А ты пока можешь приготовиться к нашей совместной игре».

И тут как раз можно воспользоваться своими заготовками – предложить ребенку способ посердиться – тот, который вас устроит. Напомните ему правило о том, как в вашей семье можно сердиться.

Внимание! Любые разговоры и объяснения возможны, только когда ребенок находится на начальной стадии возмущения. Если он только начал сердиться (злиться), то он услышит ваши слова. Но если ребенок уже завелся (или он вообще быстро заводится в силу особенностей своего темперамента), то разговаривать с ним бесполезно. В ситуации, когда ребенок находится в истерике, его необходимо успокоить. Объяснения в этот момент только усилят истерику.

Для каждого темперамента существует свой наиболее подходящий способ успокоения:

- холерику больше подойдет крепкое объятие. Крепкое, как защитные стены, внутри которых он не нанесет повреждений ни себе, ни окружающим. Ни в коем случае нельзя его стыдить, кричать на него и пытаться заставить успокоиться – это только подольет масла в огонь, и добиться успокоения станет гораздо труднее. Нервная система холерика легковозбудимая, поэтому родителям в момент истерики ребенка стоит набраться максимум терпения, чтобы не спровоцировать новый виток агрессии;
- сангвиника скорее успокоит простое переключение внимания. Лучше всего на какую-то новую игру или его любимое занятие. Не стоит думать, что сангвиник легко справится с истерикой сам, он все-таки ребенок, и родительская поддержка ему нужна;
- флегматику проще справиться с истерикой самостоятельно. Это не значит, что родитель может уйти в другую комнату и заняться своими делами, ведь это будет выглядеть для ребенка как игнорирование. А ему необходимо присутствие родителя рядом, поблизости. Но без включенного участия в успокоении. Нервная система флегматика инертная, ее очень сложно переключить на что-то другое, поэтому лучше всего дать возможность ребенку прийти в себя самому;
- меланхолику обязательно понадобится ваше аккуратное участие. Никаких резких движений или громких слов – это может добавить к истерике еще тревогу или страх, и тогда выйти из такого состояния будет очень сложно. Легкие поглаживания, тихий успокаивающий голос, спокойное дыхание родителя – вот то, что поможет меланхолику, ведь у него слабая нервная система, легко реагирующая на раздражители.

Мне думается, что в ситуации, когда ребенок в истерике, родителям сложнее всего успокоиться самим. Спокойные родители легко могут взаимодействовать с ребенком

в любом его состоянии, но как можно оставаться спокойным, когда малыш так кричит? Кто-то злится на ребенка и ругает его, кто-то пугается и обвиняет себя, кто-то впадает в ступор и мечтает только о том, чтобы все это поскорее закончилось, – ни одна из этих стратегий не помогает ребенку успокоиться. Постарайтесь помнить об этом и ищите свои способы успокоения.

И конечно, не стоит забывать про простые и хорошо известные способы прийти в себя: восстановить дыхание, высморкаться, погладить по голове, умыться холодной водой, попить и т. д. Их лучше применять тогда, когда ребенок уже начинает понемногу успокаиваться. Такое завершение необходимо ребенку с любым темпераментом.

Вы выбираете тот способ, который наиболее подходит вашему ребенку. А разбор ситуации предпринимаете уже после того, как ребенок успокоился. Чем младше ребенок, тем быстрее после ситуации надо разбирать, что произошло. Иначе спустя время он не сможет соотнести доводы родителей и свое поведение.

И еще: я совершенно точно убеждена, что если ребенок плачет, то ему нужна ваша помощь. Он не придумывает, не притворяется, ему сейчас плохо. А когда ребенку плохо, то в этот момент ему нужны доброжелательные и поддерживающие родители. Все воспитание потом, когда ребенок будет чувствовать себя хорошо и настроен позитивно.

Кто может вам помочь

Вообще-то обращаться за помощью вовсе не зазорно. Ведь на кону стоит благополучие вашего ребенка, а это дорогого стоит.

Во-первых, мы часто забываем о том, что у нас уже есть помощники – няня, воспитатель в детском саду или учительница в школе. В нашем обществе довольно распространено обвинение других людей в том, что происходит. Няня не так воспитывает малыша. В детском саду не проявляют к нему должного внимания. В школе не могут справиться с таким замечательным ребенком. Выказывая такое отношение няне, воспитателям или учителям, мама ни капельки не приближает момент улучшения отношений между ними и ребенком. От таких разговоров становится только хуже. Воспитатели озлобляются, или оправдываются, или выдвигают обвинения в ответ. Конфликт нарастает, ребенок забывает.

Предлагаю вам попробовать посмотреть на ситуацию с другой стороны. Все-таки няня, воспитатели и учителя нужны маме как незаменимые помощники. Ведь мама не может обойтись без них. А они (эти помощники) делают то, что могут и умеют. Я исключаю ситуацию намеренного зловерительства, все-таки она редкая. Проблема в том, что помощники могут не всё (маму заменить точно не могут) и умеют тоже не многое. Но это значит, что мама может поделиться с ними своими знаниями и умениями. Рассказать о том, какие хитрости помогают ей справляться с ребенком. Вообще рассказать о нем. Больше информации – больше вариантов действия.

Если возник какой-то конфликт, то гораздо результативнее разрешить его совместно. Как союзники, а не как оппоненты. Для этого родителям стоит руководствоваться не собственными эмоциями, не высказыванием претензий, а нацеленностью на результат. Говорить о том, что можно сделать, чтобы исправить ситуацию, а не о том, кто виноват. Поиск виноватого не поможет тогда, когда уже все случилось. Первым делом – исправление ситуации, а потом уже выводы на будущее – что сделать, чтобы данная ситуация не повторилась.

Во-вторых, существуют детские психологи, которые во многом могут помочь родителям. Только надо помнить о том, что психологи не всемогущи, исправлять ситуацию все равно придется семье. Потому что именно в семье ребенок находится постоянно. Психолог может продиагностировать ситуацию: что происходит с ребенком, каковы симптомы и что происходит в семье, каковы причины возникновения ситуации. Может понаблюдать за ребенком в динамике: что меняется, а что остается неизменным, на какие

способы воздействия ребенок откликается лучше всего. Самый полезный вопрос – что произошло в семье в тот момент, когда ситуация изменилась или когда изменилось поведение ребенка. Довольно часто родителям кажется, что нет повода для стресса, а ребенок сильно переживает. Для него семейные изменения могут оказаться гораздо более стрессогенными, чем думают взрослые.

Например, появление в семье еще одного ребенка, конфликты между родителями (даже «тихие»), первый поход в детский сад или в школу – все это серьезные стрессы для ребенка. В первое время его поведение может не измениться, но терять бдительность не стоит – внимательное наблюдение за ребенком поможет вам понять, как он переживает такие изменения и чем ему можно помочь.

Также психолог может посмотреть на ситуацию со стороны. Увидеть что-то, что трудно заметить родителям. Подсказать какой-то новый, необычный выход или подтвердить правильность ваших действий. Это тоже бывает очень полезно – знать, что ты двигаешься в правильном направлении. Ну и конечно, психолог может сказать о том, является ли ситуация нормой или она ближе к критической. Ведь очень важно поймать серьезные сложности в начале их развития, чтобы процесс корректировки прошел более гладко и комфортно.

Психолог совершенно точно не может исправить ребенка. Особенно если семья не готова что-либо менять в своем укладе. Просто в такой семье все останется как есть, и поведение ребенка в том числе, – психолог тут бессилён.

И в завершении главы хочу сказать о том, к какого рода помощи следует относиться осторожно. При нынешнем уровне доступности Интернета возникает большой соблазн получить помощь на различных форумах и сайтах, специализированных и не только. У такого варианта консультирования есть большой недостаток – нельзя проверить достоверность информации. Ведь советы бывают разные – удачные или совсем для вас не подходящие.

Если родители задумываются о том, подходит им данная в Интернете рекомендация или нет, то, значит, они ориентируются на свое родительское чутье и самостоятельно принимают решение, как поступить. В этом случае мнение других людей может им помочь хотя бы как взгляд на ситуацию со стороны. А вот если родители сразу приступают к исполнению рекомендаций, полученных в Интернете, не примерив их к собственной семейной ситуации, то они могут быть неприятно удивлены результатом – тому, что рекомендация может оказаться вредна и для ребенка, и для семьи. Будьте бережнее к ребенку и к себе и внимательны к окружающей вас информации.

Научите ребенка управлять своей агрессией

Как правило, мы выражаем агрессию вовне, то есть адресуем ее другим людям или делаем это в присутствии других людей. Этот аспект очень важно учитывать при обучении ребенка выражению агрессии. Потому что нам следует в своем обучении учитывать правила того социума, в котором мы живем и с которым будет взаимодействовать ребенок. Бывает, что семейные правила гораздо мягче правил той социальной группы, которую посещает ребенок. И такое отличие может негативно отразиться на нем, если он откажется принимать те правила, которые установлены в детском саду или в школе. Например, дома ребенку разрешено швырять игрушки, когда он сердится, но он знает, что в детском саду так делать нельзя.

Обучая ребенка способам выражения агрессии, стоит постоянно помнить о том, что испытывать агрессию – это нормально, злиться – нормально, просто малыш пока не умеет донести до нас или до других людей свою злость и агрессию так, чтобы не разгромить все вокруг. Вот именно таким способам – корректным к окружающей среде – мы его и учим.

Учим параллельно двум вещам:

- правилам, на которые следует ориентироваться, чтобы вести себя приемлемым образом;
- способам соответствующего поведения. Суть способов заключается в том, как не довести себя до ситуации агрессивности, а не в том, как сдерживать свои агрессивные порывы. (Подробно об этом расскажу далее.)

Внимание! Есть одна очень большая оговорка: взрослый, который не справляется с собственной агрессивностью (не признает ее, подавляет или постоянно выплескивает на окружающих), не сможет научить ребенка спокойствию и равновесию.

Почему не сможет? Потому что ребенок получит двойной посыл: один – слова взрослого, другой – его поведение. То есть учить ребенка вы будете одному, а демонстрировать своим поведением совсем другое. А дети гораздо больше ориентируются на поведение взрослого, чем на его слова. Поэтому все обучение пойдет прахом. Так что начинать стоит с себя, практиковать приведенные здесь способы обучения сначала на себе, а потом уже передавать их ребенку. Или устроить совместное обучение, которое может получиться очень веселым.

Коротко вспомним, что значит – социально неприемлемые способы выражения детской агрессии.

- В возрасте до года: младенец может кусать маму за грудь, пробуя, на что способны его зубки, или тыкать пальцами в глаза, пробуя их на ощупь. В таком поведении нет злости – это исключительно исследовательский интерес, который можно перенаправить в более безопасное русло. Говорить об обучении выражению агрессии еще рановато.

- В возрасте от года до трех лет: ребенок уже может чувствовать недовольство и выражать его маме в виде ударов руками или ногами, в форме швыряния игрушек или сердитого плача. Именно драки с мамой и будут социально неприемлемыми.

- В возрасте от трех до семи лет: ребенок выходит в общество и начинает сталкиваться с другими детьми и с чужими игрушками или с предметами общего пользования, такими как качели или горка. Первый порыв – отобрать и захватить. Именно такой способ социально неприемлем.

- В период младшего школьного детства: школа запомнилась многим в основном своими правилами и запретами, а большое количество правил, как мы помним, провоцирует возникновение большого количества агрессии. Так что в школьных драках могут начать участвовать даже те дети, которые в детском саду вели себя спокойно. А драки никак не могут быть социально приемлемыми.

Чтобы ребенок перестал выражать агрессию социально неприемлемыми способами, надо, во-первых, обучить его некоторым правилам, а во-вторых – день за днем заниматься профилактикой агрессивного поведения.

Правила, которым необходимо обучить агрессивного ребенка

Напомним, что правила – это не запреты. Правила принципиально отличаются от запретов тем, что включают в себя еще и разрешение. Например, запрет – «драться нельзя», а правило – «драться нельзя, можно дружить». Причем обратите внимание: дружить не *надо*, а *можно*. Это принципиальная разница. Выбор остается за ребенком – он может подружиться или отойти в сторону. Если начать заставлять дружить, то это вызовет очередной виток агрессии. И способ не работает.

Вы можете выбрать из списка правил именно то, которое подходит для вашего ребенка в настоящий момент:

- Драться нельзя, можно дружить.
- Игрушки отбирать нельзя, можно поменять чужую игрушку на свою.
- Кататься на горке (качаться на качелях) в одиночку нельзя, можно кататься по очереди.
- Пихаться нельзя, можно сказать словами: «Отойди».
- Давать сдачи нельзя, можно кричать о помощи: «Спасите, помогите!»
- Доказывать свою правоту кулаками нельзя, можно искать словесные аргументы.

И так далее.

Предлагая ребенку освоить правила, вы будете напоминать себе такого работа-повторяльщика, который при любом удобном случае рассказывает ребенку об этом правиле. Обращать внимание необходимо как на часть правила с отрицанием, так и на часть правила с положительной альтернативой поведения.

Например, дерутся двое других детей (негативный момент) или дети радостно играют друг с другом (позитивный момент). Если вы будете обращать внимание на оба момента – и на позитивный, и на негативный, количество ситуаций-примеров увеличится вдвое. Примеры могут быть не только из мира людей, но из мира животных: видишь, собачки обнюхивают друг друга – они хотят подружиться. А вот собачки лают друг на друга, ссорятся, и хозяева их за это ругают.

Итак, при таком подходе ребенок запоминает обе части правила. И одна обязательно содержит разрешенный, приемлемый способ поведения. Поскольку наша психика устроена так, что мы позитив запоминаем лучше, взрослому стоит больше внимания уделять разрешающей части правила. В результате у ребенка сильнее закрепится часть про дружбу, а не про драки. Для него это станет естественным поведением. И маме уже не нужно будет постоянно ребенка контролировать.

Обратите внимание: очень важно, чтобы разрешенная часть правила исполнялась самими взрослыми в обыденной жизни.

Если мама говорит о ценности дружбы, а у самой нет ни одной подруги, то ребенку будет сложнее усвоить, что такое дружба, он не будет наблюдать естественные проявления дружеских отношений. Сложнее, но все-таки возможно – просто для этого потребуется больше времени.

Если мама говорит, что с воспитательницей стоит разговаривать вежливо, то ей самой следует выполнять это правило. А если решение какой-то ситуации может вызвать выплеск негативных эмоций, ребенка при этом быть не должно.

Спустя какое-то время ребенок сам начнет творить и изобретать новые формы дружбы. Стоит активно поддерживать его в этом: «Как ты здорово придумал», «Ух ты, какой выход нашел!» и т. д. Такая реакция взрослых называется *позитивное подкрепление* – эффективный способ помочь ребенку усвоить социально полезные навыки.

Как заниматься профилактикой агрессивного поведения

Профилактика связана с разрешающей частью правила. Итак, ребенок усвоил, что дружить – хорошо. Но только в теории. Как помочь ему убедиться в этом практически, ведь он не умеет дружить, строить отношения, и это может быть одной из причин агрессивности ребенка: хочет общаться, но не получается, вот и раздражение? Выход один: учить ребенка тому поведению, которое взрослые декларировали в разрешающей части правила.

1. Обсуждайте и проигрывайте ситуации, в которых проявляется дружба.

Самым маленьким детям двух-трехлетнего возраста имеет смысл читать и рассказывать сказки, предлагая такие варианты положительного выхода из ситуации, которые вы считаете

правильными.

После трех лет можно уже предлагать ребенку высказать свое мнение о ситуации в книге. Но лучше всего с ребенком такого возраста играть. Ведь у ребенка еще небольшой словарный запас, и обсуждать какую-то тему ему пока сложно. Да и чтобы ответить на вопрос, ему надо: представить историю в воображении, идентифицировать себя с одним из персонажей, подумать, какой способ поведения тут уместен, сопоставить его с ранее усвоенными правилами (с разрешающей и запрещающей частями), сделать вывод и рассказать о нем взрослому. Только после пяти лет ребенок сможет с таким заданием справиться самостоятельно.

Что вам пригодится?

- **Игрушки.** В игре могут использоваться человечки, или зверюшки, или даже машинки – это неважно. Ребенок все равно будет вести себя так, как он ведет себя обычно, изображая любого персонажа. Самый лучший вариант – это игрушка, которую можно надеть на руку, и тогда она будет шевелить лапками-ручками. С такими игрушками дети с большим удовольствием общаются.

Начинаете с ситуации знакомства и дальше развиваете процесс дружеского общения. Надеваете на руку игрушку, и игрушка (с вашей помощью) говорит ребенку: «Здравствуй», а вы внимательно наблюдаете за его реакцией. Как ребенок реагирует на вас с игрушкой, так он реагирует и на детей в детском саду или на детской площадке.

Если ребенок радостно начинает знакомиться и играть в эту игру, значит, так же радостно он встречает и новых знакомых. Если ребенок начинает отворачиваться или стесняться, можно помочь ему познакомиться с замечательной игрушкой на вашем примере.

На вторую руку надеваете вторую игрушку, и пускай они знакомятся между собой. Сначала ребенок будет наблюдать, но спустя какое-то время ему станет гораздо легче присоединиться к игре.

Если ребенок начинает агрессивно реагировать – прогонять игрушку («не хочу с тобой играть», «это моя мама», «ты – плохая»), то в этом случае стоит сначала разобраться в том, что с ребенком происходит. Возможно, он просто сейчас устал или хочет есть и не готов к такой игре. Но возможно, он букой смотрит на других детишек и не знает, как весело можно вместе с ними играть. Тут уже придется гораздо больше времени посвятить тому, чтобы научить ребенка играть с другими детьми. Опять же, через свой пример – важно делать акцент на том, что вместе интереснее.

- **Игры.** Есть игры, в которые просто невозможно играть одному: это и прятки, и догонялки, и перекидывание мяча. Стоит постоянно пополнять ваш арсенал игр именно такими – веселыми, активными и подвижными, к ним и папу можно подключать. Я уверена, что спустя некоторое время ваш малыш будет активно играть с другими детьми и почувствует, как это здорово – совместная игра.

- **Книги.** Ближе к пяти годам можно с ребенком начинать подробно обсуждать поступки литературных героев, задавая ему вопросы: «Как ты поступишь? / Как бы ты поступил?». Для такого обсуждения подойдут и «Денискины рассказы», и все истории про Незнайку, Карлсона, Дядю Федора, Чебурашку или мумми-троллей. Можно взять любую книгу, которая нравится ребенку, и обсуждать, почему герой поступил именно так и как можно было бы поступить по-другому.

- Еще отличной иллюстрацией могут служить истории, участником которых был взрослый (например, как в детстве у папы кто-то отобрал велосипед или как маму сосед по парте все время дергал за косички и т. д. – только обязательно возраст детей, описываемый в примерах, должен соответствовать возрасту вашего ребенка). Такие истории ребенок воспринимает более эмоционально, ведь они не про кого-то чужого, а про его собственных маму или папу. И запоминает он такие истории гораздо лучше – ведь то, что нас трогает эмоционально, мы можем помнить потом всю жизнь.

- С детьми младшего школьного возраста, у которых абстрактно-логическое мышление

развито значительно лучше, чем у дошколят, можно обсуждать самые разные жизненные ситуации. Обязательно – спокойно и неторопливо, дожидаясь, когда у ребенка сформируется собственное мнение и он сможет его высказать. Однако и здесь надо быть чутким и внимательным, исключить критичность и оценочность. Если ответом ребенка будет, например, такой: «Дать ему в глаз, чтоб больше не лез!» – задайте вопросы: «И что будет дальше?», «Есть ли другой выход из ситуации?», «А теперь представь, что в глаз хотят дать тебе. Это правильное решение? А как бы ты посоветовал поступить?»

Какие ситуации вообще имеет смысл обсуждать с ребенком?

- Ситуации беспроблемного дружеского общения. То есть чем в принципе занимаются друзья, каким правилам подчиняется дружба (делиться новостями, игрушками, наблюдениями, огорчениями; смотреть другу в глаза; поддерживать, если что-то не получается; сочувствовать, когда другу плохо; вместе смеяться; уступать в игре; и др.), какие слова друзья друг другу говорят, почему предпочитают общение друг с другом общению с другими детьми и т. д.

- Ситуации, когда друзья ссорятся, не могут что-либо поделить – другими словами, когда в отношениях друзей возникает проблемный момент.

Зачастую дети попросту не знают, как это – дружить.

2. Помогите установить дружеские контакты.

Такие контакты и их налаживание также являются профилактикой агрессивного поведения. Они могут быть сначала кратковременными и не являться дружбой в полном смысле слова. Например, можно пригласить домой соседского ребенка или одноклассника, которому маленький агрессор симпатизирует. Или пойти в ближайший парк с семьей, в которой есть ребенок, не вызывающий у вашего малыша (ребенка) агрессивных чувств. Но, конечно, обязательно, чтобы дети были приблизительно одного возраста и лучше – пола, тогда совместных интересов и дружеских проявлений может быть значительно больше.

Дружеские контакты, как правило, ограничены по времени. Обязательно обсудите с ребенком позитивные моменты общения – после того, как оно завершится. Узнайте, что понравилось ребенку, возникали ли неприятные чувства, с которыми ему пришлось справиться. Хотел бы он повторить встречу и т. д.

3. Помогите ребенку выбрать друга.

Хотя выбор друга – это дело личное и хотя дружеские отношения нередко складываются спонтанно, ребенку, испытывающему трудности в установлении дружеских контактов, нужна чуткая помощь взрослых в поиске друга. Выбрать друга непросто, ведь важно не только то, кого хотел бы видеть своим другом ребенок, но и то, хотел бы кандидат в друзья дружить с вашими сыном или дочкой. Попробуем коротко обозначить ключевые моменты в выборе друга.

- Где искать друга? В том месте, в котором контакты с другом будут как можно более протяженные во времени. Если ребенок посещает детский сад или ходит в школу – друга имеет смысл искать именно там. Если ребенок не ходит в детский сад, но бывает в школе развития (бассейне, секции и т. д.), присмотритесь к потенциальным друзьям там. Наконец, обычная игровая площадка также может быть местом для дружеского общения.

- Кто не может быть другом? Присмотритесь к детскому коллективу. Кто-то из ребят уже подружился с другим малышом – наверное, нет смысла разрушать сложившиеся отношения. Среди детей явно будут те, к кому ребенок излишне настойчиво проявляет агрессию – это тоже не кандидаты в друзья. Есть дети, которые вашему ребенку не нравятся – их тоже следует исключить из списка потенциальных друзей. Мальчик скорее всего отвергнет дружбу с девочкой (бывают и исключения), а девочке не понравится идея дружить с мальчиком (и здесь не без исключений). И наконец, в качестве друга не стоит рассматривать того ребенка, который к вашим сыну или дочке не питает симпатии.

• Кто может быть другом? Тот, кто не входит в предыдущую категорию и вызывает симпатию у вашего ребенка.

С чего начать дружбу:

а) расспросите ребенка о возможном друге. Ведь настоящие друзья хорошо друг друга знают! Как его зовут? Что вашему ребенку в нем нравится? (Вариант: почему вашему ребенку с ним нравится играть?) Что друг любит? Доводилось ли им общаться и играть раньше? Как строились их отношения? Что друг хорошо умеет делать? А что ваш ребенок может сделать лучше, чем его друг? И т. д.;

б) помогите установить контакт с ребенком, выбранным в друзья. Каждый взрослый знает: чтобы завязались отношения, нужен повод. Для ребенка же это не очевидно. Поэтому тут как раз и помогут ваши знания того, что нравится ребенку-другу.

Поводом для начала дружбы может быть игрушка из серии, которую друг коллекционирует или к которой испытывает интерес, новость, которая его может заинтересовать (например, ваш ребенок посмотрел фильм, который можно обсудить с другом), история, которой захочет поделиться ваш ребенок, и т. д.

Вы можете помочь установить контакт напрямую («Антоша, Дима принес игрушку – кажется, у тебя есть похожая, и хочет тебе ее показать...») или косвенно, задав вопрос или похвалив ребенка за что-то («Женя, ты сегодня в хорошем настроении – здорово!», «Маша, ты так быстро успела одеться – молодец!»);

в) позвольте вашему ребенку проявить самостоятельность в общении с другом, не настаивайте, если не все получится сразу;

г) узнайте, как прошло время общения с другом. Порадуйтесь вместе, если отношения складываются удачно. Поддержите ребенка в его начинаниях, дружба – это очень непросто для некоторых детей! Если дружба закончилась агрессивной вспышкой, обсудите это с ребенком. Пусть ребенок расскажет о своих чувствах, о том, хочет ли он продолжать дружбу и что для этого надо сделать в следующий раз.

4. Поощряйте дружбу ребенка.

Дружба на начальном этапе – хрупкое образование, которое нуждается в заботе и защите. Агрессивным детям заботиться о дружбе нелегко. А если они видят, что их старания остаются незамеченными окружающими, возвращаются к привычному агрессивному способу поведения. Поэтому дружеские отношения вашего ребенка обязательно надо поощрять.

Поощрениями выступают:

- заинтересованность взрослых;
- приглашение друга в гости;
- совместное времяпрепровождение друзей за пределами школы или садика (прогулки, приглашение в гости, походы в кино, боулинг, цирк, выбор общей секции и т. д.). И обязательно – ваше собственное доброжелательное отношение к другу ребенка.

Обобщим пройденное

Итак, мама понимает, что агрессия – это такое же чувство, как и все остальные. Без него жизни не бывает, просто нужно научиться выражать ее адекватно. Причем мама не просто это понимает, но и поступает соответственно – сама совершенствует свои способы выражения агрессии и ребенка этому учит. Что еще нужно сделать?

1. В первую очередь стоит определиться с теми способами выражения агрессии, которые именно для вашей семьи являются адекватными. Кто-то не приемлет швыряние

игрушками, а для кого-то это нормально, но они не переносят крик и т. д. Универсальных социально приемлемых способов нет – семьи разные, и окружение у них разное.

2. Следующий этап – стоит научиться различать причину агрессии. Сначала научиться маме, а потом научить этому ребенка. Почему это так важно? Потому что на физиологические причины агрессии: голод, недосып, усталость и стресс – стоит реагировать устранением этих причин: накормить, уложить спать, расслабить и успокоить. В этих ситуациях речь не идет о выплеске агрессии, потому что ребенку не станет легче от такого выплеска. Его физиологическая причина не исчезнет, а в процессе выплеска агрессии он только заведется еще больше.

Допустим, мама на прогулке поняла, что ребенок куксится и скандалит оттого, что устал, хочет спать и есть. И свое движение к дому она сопровождает следующими словами: «Уже много времени, наверное, ты устал и хочешь есть, поэтому мы идем домой. Покушаем, поспим и снова вернемся на площадку». Здесь важны два момента: первый – это «наверное» и второй – это речь о том, что будет потом.

«Наверное» обязательно, потому что не стоит в непреложной форме говорить о том, что чувствует ребенок. Мы не можем этого знать, мы можем только предполагать. Да, опытная мама предполагает с вероятностью в девяносто девять процентов. Но я рекомендую вам использовать всегда именно предполагающие фразы, чтобы и вам, и ребенку привыкнуть к вероятности существования других ощущений.

Почему так важно говорить о том, что будет потом? Так ребенку проще перенести скучный процесс питания и сна и вообще оторваться от игры. Меньше конфликтов – всем спокойнее. Спустя какое-то время ребенок начнет сам говорить о том, что он голодный и сердитый или уставший и капризный. И он научится сам отслеживать свое состояние и корректировать его. Это мегаважное умение для его дальнейшей жизни.

3. Итак, физиологическую причину агрессии мы исключили. Осталось то, что раздражает ребенка в процессе его деятельности и взаимодействия с окружающим миром. Что-то ему запретили, что-то в игре не получается, нужно что-то делать, но страшно или неохота – причин миллион. Поэтому далее маме стоит принять чувства ребенка и помочь ему найти адекватный способ их выразить. Здесь поможет активное слушание.

Суть активного слушания – «возвратить» ребенку в беседе то, что он вам поведал, обозначив его чувство, дать ему понять, что вы знаете о его состоянии (по Ю. Б. Гиппенрейтер). Например, в ответ на гневную вспышку мама говорит сыну: «Ты разозлился». Мальчик продолжает выплескивать агрессию, крича: «Дурацкий пазл!» Мама «подхватывает» его переживание и продолжает: «Ты разозлился потому, что пазл не складывается». Убедившись, что сын включился в беседу, мама предлагает способ выплеска агрессии и способ решения проблемы: «Ты можешь поколотить диван, и мы вместе придумаем, что с этим пазлом делать». Для детей постарше, лет после четырех, можно предлагать не способ решения проблемы, а более общую фразу, чтобы ребенок учился сам определять, какая помощь ему нужна. Фраза будет выглядеть так: «Ты можешь поколотить диван и сказать мне, чем я могу тебе помочь».

Игры для драчунов и зубастиков

И напоследок хочу поделиться с вами перечнем игр, которые позволяют выпускать пар – специальные «кидательные» и «кусательные» игры.

Для драчунов подойдут игры, где необходимо делать движения, которые совпадают с реальными ударами.

1. Драка воздушными шариками или подушками.
2. Игра на профилактику вербальной агрессии. Смысл игры: обзывать друг друга

безобидными словами, например: «А ты – шпрот! А ты – чашка! А ты – шнурки!» При соединении с предыдущей игрой очередная «обзывалка» сопровождается атакой воздушными шарами.

3. Выбивание ковра специальной выбивалкой или теннисной ракеткой с ритуальным изгнанием оттуда микробов, сопровождающееся криком воинов.

4. Разрывание на мелкие кусочки бумаги на скорость – кто быстрее, а затем бросание этими кусочками друг в друга.

5. Пинание или бросание мяча. Необходимо найти такое пространство, где малыш смог бы бросать мяч безопасно для окружающих, не ограничивая себя в движениях.

Для «зубастиков» подойдут игры, где есть возможность для проявления гнева с использованием зубов.

1. Игры в зоопарк со скалящимися и рычащими животными. Необходимо показать, как злятся тигры, львы, волки, медведи и пр. Обязательно с ревом и оскалом.

2. Купить длинный багетный батон и играть, кто больше откусит от него кусочков. Съеденные кусочки не считаются.

Совсем маленьким можно предложить детские прорезыватели для зубов, которые малыш имел бы возможность кусать.

Помните, что все игры необходимо проводить вместе с ребенком, принимая в них активное участие. Самое лучшее время для них – когда ребенок относительно спокоен и не делает попыток проявить свой гнев.

Помогите ребенку направить агрессию в позитивное русло

Вопрос: «Как направить агрессию в позитивное русло?» – содержит два ключевых словосочетания: «направить агрессию» и «позитивное русло». Давайте рассмотрим каждое из них.

Что значит «направить агрессию»

Агрессия сама по себе уже направлена на что-то, на достижение чего-то. Очень часто мы путаем агрессию и злость, но это два разных состояния или переживания. Злость может сопровождаться агрессивным поведением. Но довольно часто, особенно у маленьких детей, агрессивное поведение является их способом исследовать мир, добиваться желаемого. За таким поведением нет злости, нет негативной окраски. Такую окраску можем придавать мы, родители, своим привычным восприятием агрессии как «плохого» поведения, тогда как ребенок руководствуется познавательным порывом «Что это?», не догадываясь о том, что существует «нельзя».

Чем меньше будет запретов, тем больше у ребенка будет пространства для самовыражения, для исследования, для достижений. И меньше поводов для раздражения как ребенка, так и родителей.

Чтобы не ограничивать детский исследовательский порыв, родителям понадобится развить в себе навык креативного реагирования. Задача такого реагирования – понять, что ребенок хочет, и найти устраивающий родителей способ, как он может это получить. Например, если ребенок хочет прыгать по лужам, то можно купить ему для этого специальную непромокаемую одежду. Если ребенок хочет с водой играть дома, то можно организовать ему для этого пространство в ванной, в тазике, а разбрызганной водой потом и полы помыть, чтобы была еще двойная выгода. Рисование на мебели, разрезание занавесок происходит не от того, что ребенок плохой, а от того, что пока не найден способ, как организовать ему для своей деятельности подходящее пространство.

У нас дома была специальная тканевая покрывалка на диван, которая быстро сохла,

и водорастворимые фломастеры, которые легко отстирывались. Поэтому ребенку было разрешено рисовать на диване, покрывка за ночь успевала постираться и высохнуть. Резать и кидать на пол бумагу ему было разрешено в любом количестве, потом обрезки можно было легко собрать веником.

На первый взгляд кажется, что маме перепадает дополнительная работа – мыть пол в ванной, подметать в комнате. Но попробуйте посчитать, сколько времени вы тратите на ссоры с ребенком, на то, чтобы уговорить его что-то не делать. Посчитайте и представьте, что теперь это время освободилось: ребенок спокойно сидит в комнате и занимается своими делами, вы не только не тратите свое время, но и бережете свои нервы. В этом случае помыть лишний раз полы может показаться не таким уж трудным занятием.

Каким должно быть «позитивное русло»

Представление о «хорошем» поведении ребенка (о «позитивном русле») весьма относительно. Если ожидать от ребенка, что он станет спокойным, послушным и беспроблемным, то вряд ли ваши ожидания оправдаются до тех пор, пока он не вырастет лет до двадцати. Агрессивные дети – активные, смелые, это исследователи, «достижители». Они не станут другими – тихими и домашними, у них есть много позитивных качеств. Если вы будете обращать внимание на полезные качества агрессивности, это поможет вам перенаправить энергию ребенка в позитивное русло.

Итак, первый совет по коррекции агрессивного поведения ребенка: обращайтесь внимание на полезные проявления агрессивности.

Изменится ваше отношение к проблеме – изменится поведение ребенка. Ему не нужно будет преодолевать запреты и протестовать против негативного отношения к себе. Он сможет развивать свои сильные стороны и с благодарностью станет прислушиваться к вашим рекомендациям, ведь дети очень чувствительны к изменению настроения родителей.

Из этого следует второй совет, который вам необходимо запомнить: у вашего ребенка есть сильные стороны. Постарайтесь, чтобы о них знали не только вы, но и ребенок, и другие значимые люди.

Каждая семья представляет позитивное русло по-своему. Поэтому приведенные здесь универсальные рекомендации следует применять с оглядкой на реалистичность и осуществимость именно в вашей семье. Сможет ли ваш ребенок стать таким, как вам хотелось бы? Что можете вы, в первую очередь, сделать для того, чтобы научить ребенка выражать свою агрессию приемлемым способом?

Отсюда третий совет: каким может быть позитивное русло, определяете вы.

Очень здорово, если вы в самом деле задались вопросом «Как направить поведение ребенка в позитивное русло?». Здорово потому, что этот вопрос отражает вашу готовность действовать. А действовать придется не только по отношению к ребенку, но и по отношению к самому себе. Пример позитивного русла дети берут из семьи. Если в семье родители постоянно ругаются и ведут себя некорректно по отношению друг к другу, то откуда же ребенку взять позитивный пример? Верно и обратное: если родители никогда не ругаются, ведут себя по отношению друг к другу чинно и ровно, то и ребенку негде научиться способам разрешения конфликтов.

Я предлагаю вам немного поменять способ общения в семье: попробуйте найти точки соприкосновения, чтобы ребенок наблюдал мирные способы разрешения конфликтов, постарайтесь поговорить друг с другом так, чтобы ребенок видел: папа и мама могут справиться со своими разногласиями, могут договориться, найти компромисс. А значит, и он сможет овладеть своей агрессией, использовать ее в мирных целях, быть внимательным к другим людям и научиться договариваться о том, что он и кто-либо еще воспринимают по-разному.

И отсюда четвертый совет: ребенок должен периодически наблюдать на примере

поведения родителей, каким оно бывает, позитивное русло.

Стремитесь сохранить (восстановить) доверие агрессивного ребенка

Словарь русского языка С. И. Ожегова говорит о том, что доверие – это уверенность в чьей-нибудь добросовестности, искренности, правильности чего-либо. Доверие как уверенность. Я в тебе уверен – и я тебе доверяю.

Поэтому рецепт сохранения доверия довольно прост: если ребенок уверен в своих родителях – в том, что они его защитят, выслушают, попытаются понять, будут принимать таким, какой он есть, то он будет доверять им.

Причем речь идет не о слепом доверии – все мы совершаем ошибки, и родители могут совершить какой-то поступок, который поколеблет уверенность ребенка. Однако если родители способны признать свою неправоту, сказать о том, что сделали что-то не так, извиниться за произошедшее, то это только сильнее укрепит уверенность ребенка в том, что им можно доверять. Потому что дети очень тонко чувствуют действительность, чувствуют несовершенство этого мира.

«Когда читаю рекомендации в книгах для родителей – все понятно, а когда пробую применить их со своей дочкой – ничего не получается». Наверное, слова этой мамы знакомы многим. Поэтому хочу отдельно написать о том, как можно применять мои рекомендации по сохранению доверия ребенка на практике.

В нашей культуре есть несколько трудностей, связанных с извинением. Первая трудность – мы часто воспринимаем извинение как некую формальность. Этому нас научили родители в детстве, требуя извиняться в каждом случае, независимо от того, хотелось ли нам этого, испытывали ли мы сожаление о произошедшем или нет.

Важно, извиняясь перед ребенком, делать это искренне: формальное извинение может только укрепить его недоверие. Если вы не испытываете сожаления о чем-то, то лучше не извиняться, а просто объяснить причины своего поступка. Это будет честно. «Ты знаешь, я считаю, что правильно наказала тебя, потому что ты совершил очень серьезный проступок».

Вторая трудность – извинения для нас крепко-накрепко связаны с тотальным чувством вины. Я виноват, значит, я плохая мать или плохой отец. А признавать и чувствовать себя плохим родителем очень не хочется. От этой связи трудно избавляться, слишком прочно она закреплена нашим детством: «Как ты мог, дурной мальчишка!» Но можно пробовать. Тот, кто совершил ошибку, просто поступил не так. Плохой поступок может совершить хороший человек – ведь именно это правило мы применяем к своим детям, так что пора начинать применять его и к себе. И если извиниться, то можно спокойно найти вариант, как исправить последствия такой ошибки.

Третья трудность: извиняться для нас – значит проявлять слабость. Тот, кто извиняется, даже представляется нам таким маленьким и скрюченным. На самом же деле родитель, который извиняется перед ребенком, демонстрирует свою силу, свою способность принимать свои ошибки, верить в себя: я ошибся, но я могу это исправить. Такой пример поможет ребенку справляться со своими ошибками.

Первая рекомендация по сохранению доверия: признавайте свои ошибки и свою неправоту вслух, говорите об этом ребенку, извиняйтесь.

Еще для уверенности в родителях ребенку очень важно чувствовать их защиту, крепкий и надежный тыл. А почувствовать это ребенок может только тогда, когда родители готовы в любой ситуации встать на его сторону. Представим себе какую-то ситуацию, когда ребенок повел себя агрессивно, и кому-то (чему-то) от него досталось. Если в этой ситуации на него ополчатся все вокруг, он должен быть уверен в том, что мама и папа смогут его защитить, даже если в данный момент их рядом нет.

Защитить – это вовсе не значит наброситься на других людей, которые вполне справедливо негодуют на ребенка. Это как минимум не примкнуть к обвинителям и суметь

адекватным способом подойти к разрешению конфликтной ситуации. Ведь родители всегда помнят: ребенок хороший, а поведение бывает плохим. То есть в данный момент они защищают своего хорошего ребенка, а уж с его плохим поведением будут разбираться наедине: в более подходящее время и в более удобном месте.

Кстати, адекватная реакция родителей агрессивного ребенка на обвиняющие слова родителей пострадавшего ребенка – это тоже способ защиты (адекватной реакции посвящен отдельный раздел книги). Ведь ребенок очень чутко улавливает то, насколько справедливы действия родителей – как по отношению к нему самому, так и по отношению к другим людям. Еще он понимает, что родительская защита никоим образом не оправдывает его проступок и впереди его ждет разъяснительная беседа. Благодаря разговору с родителями ребенок получит возможность увидеть ситуацию с разных сторон и понять, в чем была его ошибка, когда он кого-то ударил (нагрубил, разбил, порвал), как можно было поступить по-другому и что надо будет сделать впредь, если подобная ситуация повторится.

Довольно часто я слышу мнение родителей о том, что дети должны сами разбираться между собой. И про братьев и сестер такое часто говорят. Позиция, достойная уважения, если ваш ребенок уже умеет сам отстаивать свое мнение (защищать себя и свои вещи), причем отстаивать не кулаками (имея возможность получить неадекватную сдачу в ответ), а своими словами и поступками (игнорированием, например, что бывает необходимо в случае неадекватной агрессии с другой стороны).

Но если ребенок не умеет сам себя защитить, или если он просто застенчивый и спокойный по своей природе, или если агрессия противоположной стороны носит неадекватный характер, то тут просто необходимо вмешательство родителей.

Быть защитником своего ребенка очень сложно, потому что порой мы просто не представляем, как можно поступить в той или иной ситуации. Иногда события развиваются так стремительно, что родители даже отреагировать не успевают. Помню, как мой двухлетний сын Никита, милый малыш с большими голубыми глазами, мирно играл в песочнице с маленькой девочкой, а потом взял большой камень и кинул его ей в голову. Ни с того ни с сего, причем умудрился попасть. У меня хорошая реакция, но тут я даже рукой не успела дернуть, это было бессмысленно, настолько мгновенно все произошло. Хорошо, что мама той девочки оказалась спокойной женщиной и не стала предъявлять мне претензии, но с тех пор я стала еще более внимательно наблюдать за своим ребенком, чтобы предотвратить такие действия по отношению к другим детям.

Способность оперативно реагировать на возникающие ситуации можно развивать. Для этого нужно мысленно представлять варианты своих реакций на разные события. Например, что я буду делать, если ребенок затеет драку с другими детьми? Или будет проявлять агрессию к домочадцам? Как я могу помочь ему в этих ситуациях? Натренированный в воображении навык поможет вам быстрее реагировать на происходящее, а не делать вид, что ничего не случилось. Ведь порой так сложно поверить в то, что именно ваш ребенок доставляет другим неприятности и заставляет кого-то страдать.

Вторая рекомендация: будьте защитником для своего ребенка в сложных для него ситуациях.

Как ни странно, но чтобы ребенок был уверен в своих родителях, родителям необходимо быть самым уверенным в себе. Психологи много говорят о необходимости последовательности в поведении родителей. Что это такое?

Если вы не разрешаете ребенку драться, то и самим следует выполнять это предписание – никаких физических наказаний. Если вы хотите, чтобы ребенок был вежливым на улице с другими людьми, то стоит начать с себя – говорить «спасибо» и «пожалуйста», а также «здравствуйте» и «до свидания».

Последовательность в своих решениях тоже важна: если запретили, то это окончательно; если разрешили, то это необратимо: последствия стоит продумывать заранее.

Например, ребенок просит вечером перед сном посмотреть телевизор. Но мама знает, что просмотр может затянуться, и уложить ребенка спать без истерики будет сложно.

Поэтому мамино «нет», что бы ребенок ни предпринимал, останется в силе. Но, как вы уже знаете, запрещая что-то одно, мама должна будет разрешить что-то другое. Например, дольше купаться в ванной, или почитать любимую книжку, или придумать другое подходящее занятие для ребенка.

Разрешить, а потом запретить (или наоборот) – яркий пример непоследовательности: если уж разрешили, терпите. А если ситуация становится опасной, то необходимо запретить, объяснив причину. Например, если вы разрешили залезть в сугроб, но увидели, что ребенок глубоко провалился и может промочить ноги, скажите: «Я не знала, что там такой сугроб, это опасно – ты можешь заболеть, давай вылезай».

Третья рекомендация: будьте уверены в себе, своих решениях и помните, что ваша уверенность выражается в последовательном поведении.

Конечно, быть защитником ребенка и быть уверенным в себе – вещи, не существующие друг без друга. Труднее всего мамам, склонным к застенчивому и скромному поведению. Иногда им необходимо сделать над собой колоссальное усилие, чтобы выйти на защиту своего ребенка. Поверьте, ребенок чувствует, как вам не просто, и ценит это – мама смогла меня защитить!

Если вы сейчас только учитесь уверенности, пытаетесь обрести твердую опору в самой себе, то вы вполне можете себе позволить пока не посещать те места, где ребенок может столкнуться с агрессией других детей или сам поведет себя агрессивно. Ведь если вы не можете его защитить, то подвергаете его реальной опасности и разочарованию.

Что касается уверенности в своих решениях и последовательности, то тут опять пригодятся домашние заготовки. Если вы заранее обдумали правила поведения, приемлемые в вашей семье, то вам проще будет требовать от ребенка последовательного выполнения этих правил. Еще очень здорово согласовать заранее эти правила со всеми, кто взаимодействует с ребенком. Я имею в виду папу, бабушек и дедушек, няню. Согласованное поведение взрослых оставляет ребенку меньше возможностей для манипулирования.

Порой договориться между собой взрослым бывает очень трудно. Как быть? Если разногласие не касается безопасности ребенка, всегда можно найти компромисс. Например, как поощрить хорошее поведение ребенка: похвалить на словах или купить небольшой подарок? Мама с папой могут по очереди практиковать свой способ поощрения. Ребенку полезно сталкиваться с разными моделями поведения, это тренирует гибкость – полезный навык для дальнейшей жизни.

Но вот если разногласие принципиальное, относящееся к вопросам безопасности, то тут маме стоит быть очень настойчивой. Например, если папа считает, что трехлетка спокойно может качаться на уличном турнике вниз головой и его не надо при этом страховать, то маме стоит объяснить папе, какие последствия возможны в случае падения – переломы и сотрясения, и возможно, даже на какое-то время ограничить прогулки с папой ради безопасности ребенка – до тех пор, пока разногласие не будет устранено и пока взрослые не выработают линию поведения, устраивающую обе стороны. В таких ситуациях бывает нелишним воспользоваться помощью специалистов – безопасность ребенка это оправдывает. В моей практике консультирования на отцов с похожим отношением к безопасности ребенка неизгладимое впечатление производил тот факт, что ребенку достаточно пятисантиметровой толщи воды, чтобы утонуть. Дети отличаются от взрослых, и обеспечивать их безопасность нужно постоянно.

Что делать, если доверие ребенка к родителям пошатнулось или утеряно

Бывает, что в силу каких-то травмирующих событий в прошлом (расставание, насилие, разлука или смерть), ребенку трудно доверять кому-либо. Ситуацию можно исправить, если не торопиться и помнить несколько важных вещей:

1. Ситуация изменится, но не мгновенно. Ожидание того, что все произойдет быстро, может сыграть с вами злую шутку. Вы начнете сердиться, что не получаете желаемый

результат. Сердиться на себя и на ребенка, в итоге ситуация будет накаляться. И вряд ли очередной конфликт и вынужденное противодействие будут способствовать восстановлению доверия.

2. Ребенок имеет право не доверять вам. Раз уж так случилось, что ребенок вам не доверяет, то этот момент стоит признать. Грустно, что так произошло, но сейчас между вами – недоверие. Теперь вы об этом знаете и будете стараться восстановить доверие. Ребенку очень сложно не доверять своим родителям, ему некомфортно, страшно и небезопасно в такой ситуации. Не стоит ругать его за недоверие – он будет только рад восстановить свое доверие к вам.

3. Могут происходить срывы и с вашей стороны, и со стороны ребенка – это нормально, главное, не отчаиваться. Начав процесс восстановления доверия, вы будете пытаться изменить свое поведение. А это довольно сложно. Потому что привычным способом мы ведем себя автоматически, а к новому способу еще надо привыкнуть. И в процессе привыкания возможен возврат к старому поведению. Особенно в стрессовых ситуациях. Но чем больше вы будете тренироваться и практиковать новое поведение, тем легче вам будет себя вести именно так.

4. Все, что вам понадобится, – это терпение. Вроде так немного, но при этом как это сложно! Я имею в виду не сжимать зубы и терпеть через силу, а спокойно дать себе и ребенку время перестроиться и наладить взаимоотношения. Если вы будете заставлять себя терпеть, то рано или поздно сорветесь. Для того чтобы терпеливо воспринимать ситуацию, нужно найти для себя то, что будет поддерживать вас в это время. Для кого-то это внимание близкого человека, для кого-то физический комфорт и отдых (прогулка, теплая ванна, массаж или плавание в бассейне), для кого-то любимые книги или музыка. Вспомните, что дает вам такую поддержку, и пользуйтесь ей периодически – в процессе восстановления доверия ребенка она вам очень понадобится.

5. Ваше спокойствие – гарант того, что все произойдет наиболее комфортно и быстро. Не требуйте от себя слишком многого. Не вините и не стыдите себя. Вы стараетесь – это уже немало. И ребенок сделает шаг навстречу, когда увидит ваши попытки и поймет, как для вас это важно.

Научитесь адекватно реагировать на жалобы родителей пострадавшего ребенка

Когда жалуются на поведение агрессивного ребенка, мотивы бывают разными. Родители пострадавшего ребенка в бешенстве, из-за того что их сыну или дочке наставили синяков, или сильно напугали, или еще что-нибудь сделали. Они хотят возмездия для обидчика, сами напуганы и обижены, опасаются, что это может повториться. И конечно, ими движет естественное желание защитить своего ребенка.

Их можно понять. Однако нередко возмущение выплескивается как гневная тирада (хорошо, если литературным языком), в которой со стороны родителей обиженного ребенка сплошные упреки: и по вашему воспитанию пройдутся, и по будущему ребенка – всем достанется. Родители агрессора, как правило, либо глотают все обидные слова, а нередко и оскорбления, признавая себя виноватыми, либо начинают защищаться – и тут вообще до вражды доходит, и тогда переговоры в принципе становятся невозможными.

Сейчас в нашем обществе стараются учитывать личные границы другого человека, не вмешиваться в жизнь других людей. Правило «чужих детей воспитывать нельзя» – очень толерантное, удобное, но разъединяющее нас и соседей. Пока другие терпят нашего агрессора, он чувствует себя ненаказуемым. Когда они перестают терпеть и взрываются, то ребенок-агрессор чувствует обиду за преувеличенный всплеск эмоций или слишком строгое наказание. И он вообще-то прав. Значительно менее травмирующей будет ситуация, когда вы предупредите окружающих о возможности высказать ребенку замечания, если он делает что-то не так. Такое поведение мамы смотрится странно, но обе стороны испытывают

явное облегчение.

Если ваш ребенок действительно нанес серьезные повреждения другому ребенку

Первым делом стоит уделить внимание пострадавшей стороне. Да, возможно, родители пострадавшего ребенка будут возмущены и распалены, но очень важно выразить им свое сожаление, принести извинения за случившееся. Важно – для будущих отношений между вами, вашим ребенком и пострадавшим ребенком, его родителями. Здорово, если свои сожаления и извинения принесет и ваш ребенок, только я рекомендую учитывать степень агрессивности пострадавшей стороны и не ставить своего ребенка в ситуацию, когда на него будут орать. Вы приносите извинения сразу (возможно, вам придется выдержать выплеск эмоций родителей пострадавшего), а ваш ребенок приносит извинения тогда, когда страсти слегка поостынут.

Вторым делом стоит провести со своим ребенком разъяснительную беседу для того, чтобы такое поведение не повторилось в дальнейшем. Это принципиальный момент – родителям не стоит выяснять, что случилось, кто первый начал и кто виноват. Такое выяснение будет только подогреть и без того накаленные эмоции всех участников события. Главное – избежать подобного в будущем. И для этого необходимо, чтобы ребенок понял, что такого опасного он совершил и как он может больше этого не делать.

Еще один важный аспект: если ребенок совершил какой-то проступок, то значит, что в той ситуации он не видел другого варианта поведения. И задача родителей – помочь ему этот вариант поведения найти. Например: если ребенок долго терпел нападки окружающих, а потом взорвался и сильно побил обидчика, то стоит учить ребенка не терпеть до последнего, а начинать реагировать другими способами в начале конфликта – язвить в ответ или игнорировать и уходить. Чему учить ребенка – зависит от его склонностей, от семейного уклада и от ситуации вокруг. Как всегда, все очень индивидуально.

Ну и третьим делом стоит сообщить о результатах вашего разговора с ребенком пострадавшей стороне. Это тоже своеобразный способ принести извинения, продемонстрировать, что вам безразличны ваши отношения и вы постарались, чтобы больше такого не происходило. Текст примерно следующий: «Вы знаете, мы поговорили с ребенком, разобрались в том, в чем он был не прав, и нашли вот такой способ поведения на будущее. Надеюсь, что подобная ситуация больше не повторится».

Звучит слишком неэмоционально, но я решила разделить способы поведения, с одной стороны, и переживания родителей – с другой. Данная глава вся будет посвящена возможным способам поведения, а чувствам и переживаниям родителей будет посвящена отдельная глава.

Давайте посмотрим, что нам уже известно к настоящему моменту.

Во-первых, мы знаем, что у каждого ребенка нервная система совершенно особенная. Если один ребенок легко и быстро успокаивается, то второму нужно гораздо больше времени для успокоения или даже помощь взрослых. И это никак не связано с воспитанием – это врожденная физиологическая особенность ребенка.

Во-вторых, каждый ребенок обладает своим темпераментом, который связан с особенностями его нервной системы. И от темперамента во многом зависит стиль поведения ребенка: кто-то шумный и подвижный, кто-то тихий и спокойный. К воспитанию опять же эти параметры имеют мало отношения, это врожденное.

И в-третьих, мы знаем, что чем больше ограничивать агрессию ребенка, подавлять ее, тем больше сопротивления у него возникнет либо сейчас, либо в будущем. Поэтому мы вместе с ребенком учимся этой агрессией управлять. «Учимся» – значит совершаем ошибки, испытываем успех и переживаем неудачи. Невозможно овладеть этой наукой за одну секунду.

Наверняка ваш ребенок очень хочет быть тихим и послушным, но в силу своего темперамента и особенностей нервной системы не может научиться этому мгновенно.

Он старается, вы ему помогаете, и этот процесс обязательно увенчается успехом. Предлагаю вам помнить об этом в те моменты, когда кто-то из вашего окружения начинает высказывать претензии в адрес вашего ребенка.

Если вас обвиняют в плохом поведении и воспитании ребенка

Кто же обычно готов сказать нам такие обидные и неприятные слова о том, что мы плохие воспитатели, а следовательно, плохие родители?

В первую очередь, самые близкие и важные для нас люди: муж, родители, свекровь, друзья и родные. Мы так расстраиваемся, когда слышим их слова о неправильном воспитании. Ведь не зря же эти люди называются «близкие» – они ближе всего к нам находятся, больше всего о нас знают, и нам очень хочется рассчитывать на их поддержку и понимание.

Однако разными бывают не только дети, но и взрослые тоже. У наших близких может быть своя позиция по поводу воспитания детей и свое отношение к их агрессивному поведению. Можно пытаться эту позицию изменить, а можно признать ее право на существование и искать точки соприкосновения. Договариваться друг с другом о неких семейных стандартах воспитания.

В пылу каждого спора о воспитании детей следует постоянно помнить о том, что обе стороны хотят для ребенка лучшего. Такие споры длятся годами, потому что каждая сторона ради благополучия ребенка готова на долгую и упорную борьбу, пусть даже с потерями. Правда, взрослые забывают о том, что потери эти отражаются на ребенке. Поэтому я и предлагаю вместо войны совместно сесть за стол переговоров.

Хочу поделиться с вами технологией рассмотрения чужой точки зрения безэмоционально.

1. Внимательно выслушайте точку зрения собеседника, не перебивайте (можете задавать вежливые уточняющие вопросы: «Правильно ли я поняла, что, по-вашему, компьютерные игры в “монстров” – главная причина агрессии ребенка?»), пусть он(а) договорит до конца – до паузы, до выдоха.

Результат: предоставленная собеседнику возможность высказаться и быть выслушанным уже сама по себе успокаивает и снижает накал страстей.

2. Теперь постарайтесь все негативные предложения (с частичкой «не») перевести в позитивные: «Вы считаете, что нам надо больше гулять с ребенком» – в ответ на упрек: «Не разрешайте смотреть с утра до ночи телевизор – вон какой агрессор растет, лучше б гуляли с ним больше».

Результат: получите готовый список пожеланий того, что надо делать.

3. Посмотрите на этот список пожеланий внимательно и беспристрастно. Наверняка хоть одно разумное пожелание вы в нем найдете – это и есть ваша точка соприкосновения, ее и развивайте. Например, если вы не против прогулок, то можете пригласить своего собеседника (бабушку или мужа) на совместную прогулку. Думаю, все будут довольны.

Результат: компромисс найден.

4. Очень важный пункт: успех стоит закрепить. Поблагодарите своего собеседника за отличное предложение, в котором чувствуется забота о ребенке. Возможно, вам будет очень непросто это сделать – давят старые обиды и груз прошлых отношений. Но эта часть очень важна для того, чтобы отношения между вами могли наладиться. Ведь в самом деле предложение исходило от собеседника! Себя вы можете похвалить за то, что расслышали дельное предложение.

Результат: отношения налаживаются.

А что же делать с эмоциями? Давайте в первую очередь разберемся, почему они возникают. Ведь мы обычно реагируем на какие-то определенные фразы, высказывания. Вы никогда не замечали, что высказанная фраза одного человека может оставить совершенно

равнодушным, а другого сильно обидеть? При обиде заявляют о себе так называемые «крючки» – то, на что мы особенно болезненно реагируем и что не можем оставить незамеченным. Чем внимательнее вы будете к себе, тем больше своих «крючков» сможете заметить и нейтрализовать. Нейтрализовать – значит перестать настолько эмоционально реагировать. Попробуйте сделать предложенное далее упражнение по осознанию «крючков», и их количество начнет сокращаться.

Данное упражнение стоит выполнять в спокойной обстановке – там, где вы можете уединиться и погрузиться в свои переживания, где вас никто не будет отвлекать и где вы не будете срываться на близких.

- Вспомните недавнюю ситуацию, когда вы сильно разозлились на кого-то.
- Постарайтесь точнее припомнить, какое слово или действие травмировало вас сильнее всего.
- Повторите это слово или действие в своем воображении несколько раз, погрузитесь в него.
- Попытайтесь вспомнить, с каким случаем из детства ассоциируется у вас это слово или действие. Что похожего говорили или делали ваши родители или близкие? Это и есть ваш «крючок», и реагируете вы на него так, как будто до сих пор остаетесь маленькой девочкой (мальчиком). Однако если вы посмотрите на себя в зеркало (реальное или воображаемое), то увидите, что уже выросли и детство осталось в прошлом. А значит, теперь вы способны реагировать на «крючки» по-новому – например, спокойно.

Еще становится очень обидно от обвинений в плохом воспитании, потому что каждому из нас очень хочется быть идеальным родителем. Таким, который все знает, который никогда не ошибается, который самый лучший для детей и т. д. Только ведь быть идеальным невозможно. Да и детям нужна не идеальная мама или идеальный папа, им нужны любимые, родные и самые что ни на есть настоящие родители. Как ребенок может научиться совершать ошибки и спокойно к ним относиться, если он не наблюдает аналогичный опыт у родителей? Так что если кто-то упрекнет вас в неидеальности, отвечайте спокойно и с юмором: «Да, мы не идеальны, зато нам вместе весело».

Еще одна категория людей, готовых говорить о качестве воспитания наших детей, – это воспитатели в детском саду или учителя в школе. Нам очень сложно не терять самообладание, когда они начинают предъявлять нам претензии по поводу поведения нашего ребенка, пытаются заставить нас его переделать, сделать более удобным для них.

Тут возникает дилемма. С одной стороны, наш ребенок нас устраивает, и нам вовсе не хочется его переделывать. Он хорош такой, какой есть. Но с другой стороны, детский сад или школа диктуют свои правила. И если ребенок не будет их выполнять, то пострадает или даже может стать изгоем. Вряд ли кто-то из родителей к этому стремится. В идеале хочется найти детский сад или школу, где есть сотрудники, способные разделить ваши ценности и согласиться с вашим стилем воспитания. Но если такое заведение найти не удастся, как быть?

Я уверена, что задача родителя – договориться с воспитателем или учителем о том, что ребенка переделывать не надо. Ребенок сам не может справиться с такой задачей. Ведь и нам, взрослым, очень трудно найти аргументы в таких переговорах, хочется начать конфликтовать, переходить на личности и взаимные оскорбления.

Не впадать в претензии помогает регулярное напоминание себе о том, что воспитатель и учитель хотят для ребенка хорошего. И тут они выступают вашими союзниками, просто пути достижения желаемого результата вам видятся по-разному. Но о способах можно договариваться, это реально. Другими словами, имеет смысл воспользоваться описанной выше методикой и выяснить, какой способ окажется приемлемым для обеих сторон: для вас и недовольных проблемным поведением вашего ребенка воспитателя или учителя.

Иногда, столкнувшись с агрессией при взаимодействии детей друг с другом: кто-то

кого-то ударил или толкнул, кто-то у кого-то отобрал игрушку и т. д., – мы сами впадаем в искушение обвинить в плохом воспитании мам других детей, чье поведение нас не устраивает. Ведь это наш ребенок идеальный, тогда как другие дети не такие воспитанные. В подобных случаях предлагаю вспомнить о том, как нас самих обидно ранят чьи-то слова, когда нам кто-либо навязывает свои правила воспитания. И не делать того же в отношении других родителей.

Воспитание детей – процесс сложный, при этом далеко не всегда все зависит от родителей. Ребенок рождается с врожденными особенностями, которые родителям не всегда удастся полностью скорректировать. Давайте будем более внимательны к другим и, возможно, кто-нибудь окажется более внимательным к нам.

Что вам категорически нельзя делать

У каждого взрослого свое понимание того, как именно следует реагировать на агрессивное поведение ребенка. Реакции взрослых зависят от многих условий: от того, как реагировали другие люди в ответ на их агрессивные проявления, особенно родители, и какая модель в итоге была усвоена; от того, в каком настроении взрослый пребывал на момент совершения агрессивной выходки ребенка; от своего темперамента (холерики более импульсивны, к примеру, чем флегматики); от отношения к ребенку (к младшему в семье зачастую меры пресечения мягче); от того, свой ли это ребенок или чужой; от социальной роли, которую в данный момент выполняет взрослый: родителя, педагога, соседа и т. д. Однако вне зависимости от того, какие факторы оказывают влияние на реакции взрослых, важно запомнить, какие вещи категорически нельзя делать.

Нельзя применять какое бы то ни было насилие по отношению к детям

Результат насилия – новые вспышки агрессии у ребенка или внешнее послушание ребенка при одновременном накоплении внутреннего напряжения, которое прорывается в подростковом возрасте вплоть до полного отказа взаимодействовать с родителями.

Физическое насилие взрослых по отношению к ребенку включает:

- Шлепки, пощечины, подзатыльники, пинки.
- Грубые хватания за лицо, руки, плечи, одежду.
- Когда взрослый толкает ребенка, трясет за плечи.
- Удары предметами, которые оказываются под рукой (полотенце, журнал, ремень и др.).
- Лишение пищи.
- Запрет на справление естественных потребностей (пойти в туалет).

К психологическому насилию относятся:

- Все виды вербального насилия: ор, крики, обвинительные высказывания, фразы, унижающие достоинство ребенка.
- Запугивание ребенка на словах или другим способом (запереть в чулане).
- Наказание, растянутое во времени (несколько часов в углу или темной комнате, несколько дней без игр и развлечений, периодические напоминания о содеянном).
- Отсроченное наказание (например, когда малыш, стукнувший в детском саду другого ребенка и уже получивший словесное взыскание от воспитателя, подвергается спустя несколько часов наказанию от родителей).
- Излишняя интенсивность воздействия на ребенка (обрушить все наказания враз: шлепнуть, накричать, поставить в угол, лишить еды, общения, игрового и развлекательного времяпрепровождения).

Каждый раз, когда я перечитываю этот перечень, мне становится не по себе, хочется не смотреть на него и сделать вид, что такого не бывает. Однако практически все родители хоть раз в жизни срывались на своего ребенка. Мне кажется, что можно понять мам, которые от собственного бессилия и усталости срывают зло на ребенке и отвешивают ему шлепок в момент, когда он уж очень расшалился. Но сложно понять позицию родителей, которые говорят, что порка – это акт воспитания, что она может чему-то научить ребенка, что есть ситуации, когда ребенок порку заслужил.

Ребенок в момент порки испытывает боль и страх. Возможно, он хорошо запомнит этот момент, запомнит, за что наказали, и никогда не будет так поступать («никогда» – до подросткового периода). Но помимо этого он запомнит и ту злость или равнодушие, которые видел у своих родителей, – и не сможет доверять им в сложных ситуациях. Память об агрессивных действиях взрослых ребенок пронесет с собой в течение всей своей жизни, даже если постарается о них никогда не вспоминать.

Родители, применяющие насилие в ответ на агрессивные выходки ребенка, сами нуждаются в помощи и поддержке. Психологи, работающие с родителями, – именно те люди, которые готовы оказывать такую помощь и поддержку. Готовы выслушать, помочь разобраться в том, что происходит, искать вместе другие способы общения с ребенком. Готовность работать над собой – тяжелый труд, достойный уважения. Обязательное условие этой внутренней работы – готовность к изменениям и честность перед самим собой.

Есть семьи, в которых насилие является способом сосуществования – не как реакция на агрессивное поведение ребенка или непослушание, а как отрицание возможности ребенка иметь свое мнение, проявлять свою личность. В качестве примера приведу историю, рассказанную молодой женщиной.

«В детском саду, в старшей группе, то есть лет в пять, один мальчик отобрал у меня машинку, с которой я играла. Моя реакция была неожиданна для меня самой: я взяла стул и ударила этого мальчика по голове. Мальчик получил сотрясение мозга, а я – наказание от воспитательницы в виде месячного стояния в углу, при этом другим детям запретили разговаривать со мной. Дома мне досталось от дяди: он налил воду в глубокий таз и опустил мою голову туда со словами: “Дыши как хочешь”. Впоследствии этот вид наказания стал его любимым. Я его получала за двойки, тройки, четверки в школе, если опаздывала в школу и из школы, если не вовремя приготовила ужин – в общем, за любое действие с моей стороны, которое не удовлетворяло дядю. Естественно, о своей агрессии после этого я вообще забыла.

В школе не повезло, собственно, как и в старшей группе детского сада. Очень часто были бои – часть группы на другую группу, класс на класс, школа на школу. Чтобы выжить, пришлось научиться рукопашному бою, точнее боксу (естественно, скрыв это от родни). Скорее, даже так: поскольку я “забыла” об агрессии, я как бы создала другой образ себя, которому агрессия разрешена, разделив себя на две личности.

Этот же бокс помог выжить в доме: благодаря ему и второй “я” получилось дать хоть какой-то отпор дяде. Любимое развлечение поменялось на боксерские поединки в полную силу: проиграв бой дяде, я оказывалась запертой в кладовке. Впоследствии кладовка стала самым безопасным местом, потому что я сделала задвижку изнутри, притащила туда фонарик, карандаши и бумагу и отвлекалась таким образом от физического буйства».

В семье, где практикуется какое бы то ни было насилие, ребенок сталкивается с негативным отношением к себе и со временем начинает считать себя заслуживающим такую реакцию родителей, то есть плохим и неправильным. Или думает, что такая жизнь – это норма, что так у всех, что по-другому не бывает – он просто не знает вариантов по-

другому. И вроде как ребенок привыкает жить в таких условиях, даже ведет себя хорошо, но вот его дальнейшее восприятие жизни и себя в ней будет искаженным.

Так, например, случайную агрессивную выходку, когда кто-то накричал, сказал обидные слова, он будет болезненно переживать, искать причину в себе и считать себя вполне заслужившим подобное отношение. Самооценка у такого человека серьезно страдает, и странным образом он регулярно в семье или на работе оказывается крайним и виноватым во всех грехах. Увы, привыкнув подавлять свою агрессию и считать чужую нормой, взрослый, выросший из такого ребенка, воспринимает негативное отношение к себе как справедливое. И несет по жизни свой крест болезней, личной неустроенности и неудач в делах.

Семья в подобном случае может исправить сложившуюся ситуацию, если обратится за помощью и поддержкой. Главное, быть готовым к изменениям и честным перед самим собой.

Нельзя стыдить и виноватить

Изначально младенец не испытывает ни вины, ни стыда. Вина и стыд – это социальные чувства, которым мы учимся в процессе развития. Но уже в полтора-два года ребенок может продемонстрировать понимание последствий своего поведения, спросить (словами или чаще взглядом): «Это я тебя обидел?» – и постараться исправить ситуацию. Патологические (психотические) личности как раз и отличаются от здоровых людей абсолютным отсутствием чувства вины и стыда, у них нет никаких запретов, они позволяют себе все – именно так появляются маньяки и психопаты.

Итак, что вам следует запомнить?

1. Чувства вины и стыда – необходимые попутчики воспитания, но они не должны возникать часто и тем более быть постоянными.

Чувство стыда позволяет ребенку соотносить себя с неким правильным образом и стремиться к тому, чтобы стать лучше. Чувство вины позволяет ребенку осознать, что он что-то сделал неправильно, и постараться исправить содеянное. В небольших количествах эти чувства необходимы для детского развития и комфортного взаимодействия ребенка с окружающими. Чем больше четкости и жизненности в правильном образе, чем понятнее ребенку границы правильно-неправильно, тем проще ему развиваться, ориентируясь на изредка возникающие чувства вины и стыда.

Однако чаще бывает так, что к чувству вины и стыда родители взывают в ситуации, когда обвинить ребенка проще, чем взять ответственность за случившееся на себя. Приведу пример.

Две подруги со своими детьми встретились в парке. Они давно не виделись, и как мамам, так и мальчишкам хотелось пообщаться. Мама устроилась на лавочке, мальчишки убежали кататься на горке. У одного мальчика была новая яркая машина, которую можно здорово спускать с горки и смотреть, как она несется и грохочет.

Сначала мальчишки договорились пускать машину по очереди, но потом каждому из них захотелось большего. Они пытались привлечь мам к разрешению своего конфликта, но те были так поглощены своим разговором, что только отмахивались. В результате мальчишки подрались, машина в процессе драки сломалась, а мамы стали обвинять детей в поломке дорогой игрушки и в недостойном поведении. Каждого заставили извиниться друг перед другом, да еще и мультики вечером запретили смотреть. А тот и другой мальчик сделали вывод: помощи от мамы не жди, разбирайся сам.

Если ребенка заставляют испытывать вину, особенно в тех случаях, когда ему непонятно, в чем его вина состоит, он может решить, что виноват всегда и во всем, особенно

в плохом настроении мамы. Если ребенка регулярно стыдят – говорят о плохих поступках и о том, что эти поступки делают его плохим, он перестает разделять себя и свои поступки. И в будущем, стоит кому-то указать на его ошибки, он будет считать себя плохим, неспособным и недостойным, хотя это вряд ли будет соответствовать действительности.

2. Чувство вины должно быть адекватным ситуации.

Когда мы заставляем извиняться ребенка, который не понимает правил и потому не чувствует себя виноватым, мы нарушаем регуляцию его чувства вины. Результатом этого может стать тотальное чувство вины, когда ребенок (а потом и взрослый) постоянно ощущает себя виноватым, хотя вроде бы и не за что. Если утрированно, то такой выросший взрослый может извиниться в автобусе перед человеком, наступившим ему на ногу: «Извините, я тут так неудобно стою». Взывая к чувству вины ребенка, старайтесь выдерживать золотую середину: не переусердствовать (чтобы ребенок не впал в постоянное чувство вины) и не попустительствовать (тогда ребенок будет считать, что ему все можно, и не сможет адекватно вести себя в социуме).

Помогает развить адекватное чувство вины введение понятных правил и отслеживание того, насколько последовательно они соблюдаются. И если мы говорим о системе правил, то одно правило не может исключать выполнение другого правила.

Поясню это на примере.

Мама первоклассника напутствует своего сына: «Обязательно вечером расскажешь мне обо всем, что было в школе». Ребенок послушно вечером за семейным ужином рассказывает о том, как он подрался с новеньким мальчиком и оторвал карман его пиджака. Мама в шоке, папа объявляет сына виноватым в порче чужого имущества. И вообще, он же знает, что драться запрещено, поэтому будет серьезно наказан. Думаю, что ни завтра, ни в отдаленном будущем ребенок не будет рассказывать родителям обо всем, что произошло в школе и за ее пределами, даже если какая-то ситуация будет представляться ему опасной.

Что можно было бы посоветовать родителям в этом случае? Очень важно сохранить доверие ребенка, которое позволит ему и в дальнейшем рассказывать о происходящем в школе. Поэтому мама может сказать примерно так: «Здорово, что ты рассказал нам о драке. Но ты же знаешь, что драться нельзя? Что же нам теперь делать?» Ребенок уже взрослый, самое время ему учиться самостоятельно оценивать последствия своих поступков. Идеальный вариант, если он сам предложит, как исправить сложившуюся ситуацию – пришить карман или выделить из своих карманных денег часть на новый пиджак для одноклассника. Но прежде чем ребенок сам научится предлагать способы исправления ситуации, ему стоит помочь и подсказать какие-то варианты, которые кажутся вам реалистичными и правильными.

3. Винить следует правильно.

Как «винить правильно»? Если вы, реагируя на агрессивную выходку ребенка, разделяете чувство (например, злость, гнев, ярость) и действия (например, драку, щипки, кусания, обзывания), то ребенок способен сопоставить причину (агрессивную выходку) и следствие (словесное взыскание). Другими словами, он понимает, почему именно его проступком недовольны и за что ему выговаривают (наказывают). При этом, не задевая чувства ребенка, взрослый признает его право испытывать их. Самооценка ребенка не страдает, и он способен воспринять другой способ реагировать впредь в подобных ситуациях.

Например, ребенку понятно, что его ругают за драку, а не за злость. Взрослый объясняет, что испытывать агрессию – желание вернуть свои игрушки, которые отобрал другой ребенок, – нормально, а вот драться, вместо того чтобы договориться словами, – нет.

4. Стыдить ребенка – значит снижать его самооценку и провоцировать новый виток агрессии.

Чувство стыда – более сложная конструкция. Если, обвиняя, мы часто соединяем

плохие действия и якобы плохие чувства, то когда мы стыдим ребенка, мы переносим оценку поступков ребенка («плохие поступки») на оценку самого ребенка («плохой ребенок»). «Бессовестный, и тебе не стыдно обижать братика, он же меньше?!» – это тотальное обвинение ребенок воспримет так: «Я плохой, и как теперь жить – непонятно».

Дети вообще склонны во всем обвинять себя: мама с папой ругаются, потому что я плохой, буду себя хорошо вести, значит, родители не будут ругаться. Нам, взрослым, подобная логика кажется странной, а дети рассуждают таким образом по любому поводу. Поскольку чувствовать себя постоянно виноватым невыносимо, ребенок научается видеть виноватыми всех вокруг – это такая защитная реакция. Очень часто выросшие агрессоры обвиняют всех окружающих в своей агрессии, говорят о провокации и о необходимости вести себя агрессивно.

Таким образом, пристыжая ребенка, мы говорим ему (косвенно, не прямо), что он плохой, что он ничего не может, что вряд ли ему что-то удастся. Отсюда вытекает низкая самооценка ребенка, неуверенность в себе, постоянные страхи и сомнения, невозможность принять решение – боязнь последствий. И получается, что вместо демонстрации ребенку другого способа поведения, мы ставим перед ним очередное препятствие, увеличиваем его фрустрацию и получаем в ответ очередной виток агрессии.

На чувстве стыда заворачивается такой клубок, который взрослым очень сложно распутать, даже при содействии психотерапии, так что я настоятельно рекомендую родителям не использовать в воспитательных целях пристыживание ребенка. Можно объяснить ему, что такое «плохо», а что такое «хорошо», не заставляя его испытывать чувство стыда. Главное, разделять: поступок – плохой, ребенок – хороший.

Жизнь не простая штука и иногда подкидывает нам ситуации, в которых очень сложно помнить о том, что ребенок хороший. Постараюсь привести пример такой ситуации и способ реагирования на нее.

Лера и Саша – старшая и младшая сестры – получили в подарок две одинаковых куклы в разных одеждах. Саша считает, что у Леры кукла одета красивее, и предлагает сестре поменяться. Лера не соглашается, тогда Саша выхватывает куклу у Леры, отрывает ей голову и выбрасывает в окно. Как реагировать маме Саши?

Понятно, что стыдить девочку – значит постепенно укреплять в ней уверенность в том, что она – плохая. Это не выход, поэтому предлагаю поступить иначе.

Поскольку Лера лишилась куклы, то Саша должна возместить потерю куклы, то есть отдать Лере свою куклу. А спустя некоторое время Саша сможет получить в подарок новую куклу, если больше не будет портить Лерино имущество. Это фактически.

Эмоционально ситуация переживается так: Лера ревет из-за потерянной куклы, мама в шоке, ведь хорошая кукла – это значимая часть бюджета, Саша ревет от страха и выплеска агрессии. Пока все не успокоится, реализовывать фактическую часть бесполезно. И в первую очередь стоит успокоиться маме, потому что далее ей предстоит успокаивать обеих сестер. Рассказывать им о последствиях, опять успокаивать Сашу, которая вряд ли согласится сразу с таким фактическим решением. Следить за исполнением выставленного условия. И наконец, радоваться вместе с Сашей приобретению новой куклы.

Системно: Сашин порыв обусловлен сильным желанием иметь чужую вещь, настолько сильным, что противостоять ему она не смогла. Маме стоит уделить дополнительное время обсуждению вместе с Сашей понятий свое-чужое и обучению девочек совместной игре. В том числе тому, как весело вдвоем играть в свои куклы, гораздо веселее, чем играть одному даже в самую красивую куклу на свете.

Нельзя запрещать проявлять агрессию

Запрещаемая агрессия провоцирует пассивную агрессию и аутоагрессию. Давайте

подробно разберем, что происходит, когда ребенку запрещено выражать и испытывать агрессию. В качестве примера приведу рассказ молодой женщины, назовем ее Викторией:

«Меня воспитывали пламенно верующие родители. Так что когда я пошла в школу, я уже твердо знала про “подставь вторую щеку”. При этом все происходило в другой стране, я плохо говорила на местном языке и была единственной в классе полной и неспортивной. Одетая была тоже хуже, чем другие, и телевизора у нас не было... В общем, были все необходимые социальные предпосылки для использования моих щек не по назначению. И я НИКОГДА не давала сдачи. Потому что грех, и Христос бы так не сделал.

В четвертом классе, когда я в четвертый раз была новенькой (потому что родители думали, что в новой школе будет лучше, и все время переводили меня из школы в школу) не менее верующая, но намного более адекватная бабушка подучила меня отвечать словами. Потому что язык я уже освоила полностью, и с чувством юмора у меня все было в порядке. Бабушка навела меня на мысль, что поскольку в четвертом классе девочки уже не дерутся, а обижают словами, а мальчики вообще не особо нас замечают, вполне можно использовать мой юмор для того, чтобы дать сдачи. Я попробовала. Стало хуже. И я окончательно поняла, что в Евангелии все правильно, и в словесных баталиях тоже надо подставлять вторую щеку. Агрессии я еще очень долго не проявляла, только лет в одиннадцать истерики начались “на ровном месте”. Агрессия поперла... в двадцать пять, когда я замуж вышла. Совершенно непропорциональная тому, что ее провоцирует. Видимо, мшэ за все неагрессивно прожитые годы...»

Запрет на агрессию может привести к двум серьезным негативным последствиям.

Первое – это пассивная агрессия, когда ребенок в ответ на агрессивные выходки других отвечает бездействием. Такой реакции предшествовало усвоение установки: нарушишь запрет – пострадешь (получишь по заслугам) от намного более сильной противодействующей силы. В приведенном рассказе – это Господня кара. Нередко такой противодействующей силой выступает резкая реакция родителей – вплоть до полного отвержения ребенка или жестокого наказания в ответ на агрессивную выходку. В результате ребенок решает никогда больше не проявлять агрессию. Решает не сознательно – он не понимает своего решения. Именно поэтому впоследствии такое глубоко спрятанное в подсознании решение достать практически невозможно.

У ребенка формируется установка: рассержусь – случится что-то ужасное. Но агрессивные порывы никуда не исчезают, они остаются внутри ребенка, он их останавливает, прерывает, запикивает внутрь. И в результате может начать болеть от этой энергии, раздирающей его изнутри. Психологи говорят в таком случае о психосоматическом заболевании – заболевании, которое обусловлено психическими проблемами, а не физиологическими. И лечить такое заболевание нужно в первую очередь у специалиста (психолога или психотерапевта), обучая ребенка социально приемлемым способам проявления агрессии.

Второе последствие – это когда ребенок не просто останавливает свою агрессию, которая относится к какому-то внешнему событию или обидчику, а направляет эту агрессию на самого себя. Это последствие обычно проявляется не раньше подросткового возраста. Подростковый возраст выступает как бы катализатором выплескивания всех накопившихся внутри чувств (это видно и в приведенной истории). До этого возраста ребенок может быть очень послушным и спокойным, а потом как будто с цепи срывается.

Проявляется аутоагрессия широким спектром: от самообвинений, депрессии до физических повреждений себя – порезов, нарушений пищевого поведения, суицида. Проявления аутоагрессии могут быть катастрофическими, поэтому родителям нужно быть как можно более внимательными к своим детям и не стесняться обращаться за помощью к специалистам.

Часть III

Если ваш ребенок пострадал от агрессивных действий

Постарайтесь понять, почему вашего ребенка обидели

Какой он, застенчивый ребенок

Застенчивость, или стеснительность, является одним из очень важных свойств детского характера – именно она защищает ребенка от общения с незнакомцами, позволяет ему чувствовать себя в безопасности и комфорте только дома, в знакомой обстановке и со знакомыми людьми. Застенчивость появляется у ребенка в возрасте от шести до девяти месяцев, развивается к двум годам, а потом естественным путем уходит. Естественный путь – это когда ребенок в своем темпе осваивает окружающее пространство, постепенно и по мере своей готовности начинает общаться все с большим количеством людей, уверяясь в том, что у него получается, и осмеливаясь на большую активность.

К сожалению, наше общество достаточно агрессивно настроено к тем, кто чем-то отличается, имеет некие особенности или просто выделяется из общей массы. Родители детей с особенностями в развитии наверняка сталкивались с таким отношением не один раз. Но и родители обычных детишек тоже могут вспомнить ситуации неодобрительного отношения к ним в ресторанах, самолетах, в местах отдыха. Когда малыш своим исследовательским поведением или активностью чем-то мешал окружающим.

При этом агрессоров пытаются всеми силами успокоить, а спокойных детей – растормошить. Поскольку активные дети привлекают к себе много внимания, то кажется, что их гораздо больше. Получается, что ребенок застенчивый, спокойный, погруженный в себя выделяется из общей массы активных и энергичных детей, особенно если в его окружении много ребят, склонных к гиперактивности, и особенно если это мальчик. Почему-то девочкам общество прощает застенчивость более охотно.

Не только общество обращает внимание на спокойных детей, но и ровесники замечают их отличие. Если шумной гоп-команде есть чем заняться: интересные игры, веселое времяпрепровождение, то и на застенчивого ребенка они не будут обращать внимания. А вот если им становится скучно, то дети начинают искать себе развлечение так, как умеют. И тут им на глаза попадает тихоня – идеальный объект для подначивания, особенно если он реагирует плачем или криками, ведь по мнению активных детишек это так весело – довести кого-то.

Каждому ребенку свойственно исследовать мир через проверку чужих границ. Он это опробует и на своих родителях, и на других детях. Вот только родители в большинстве своем отстаивают свои границы, а дети далеко не все способны это сделать.

Такие качества, как застенчивость и спокойствие, являются провоцирующими для агрессивного ребенка. Наличие качеств-«провокаторов» не означает, что ваш застенчивый ребенок кого-то провоцирует. Он ни в чем не виноват, он был бы рад, если бы его вообще не замечали и оставили в покое. Говоря «провокаторы», я имею в виду, что дети, ищущие развлечений, не будут нападать на того, кто может дать им отпор. Ведь тогда это не развлечение получится, а игры с огнем: разозленный товарищ и сдачи дать может. Нет, дети ищут того, кто послабее, кто не будет отбиваться, а будет обижаться. Ищут не специально – они не понимают того, что делают, просто находят такой способ занять себя.

Почему-то получается такая связка: застенчивые дети довольно часто еще и обидчивые. Действительно, когда ты не уверен в себе, в том, что у тебя все получится, то каждое упоминание о том, что с тобой что-то не так, ты будешь воспринимать довольно болезненно – то есть обижаться. Для того чтобы перестать обижаться на других, необходимо самому поверить в себя и в свои силы.

Вообще, под застенчивостью (робостью, стеснительностью) специалисты понимают такое состояние психики, которое характеризуется нерешительностью, боязливостью, напряженностью, скованностью и неловкостью в обществе из-за неуверенности человека в себе.

Какой же он, застенчивый ребенок? Это человек, чьи «хочу» и «могу» (а точнее, «НЕ могу») находятся в постоянном конфликте. Прежде чем что-то сделать, застенчивый ребенок преодолевает тягостное внутреннее сопротивление. Конечно же, он прекрасно знает, что и как нужно делать, но... не решается. И способствует этому прошлый опыт, который окрашен в негативные тона; каждая неудача лишь подкрепляет уверенность такого ребенка в своем неумении. Застенчивые ребята боятся неизвестного, они опасаются выглядеть в глазах окружающих смешными и нелепыми. И хотя на борьбу с этим страхом у них уходит немало сил, результат зачастую совсем не радостный: неуверенность, неловкость, неуспешность. И при этом у них внутри «не могу» глумится над «хочу»: «Ну что, попробовал? Не вышло? А я тебе говорил: не лезь, ничего у тебя не получится!»

Что застенчивым детям дается сложнее всего? И что в них есть такого, что провоцирует агрессию у склонных к этому ребят?

- Застенчивым детям трудно знакомиться с новыми людьми. Для окружающих такие дети – буки, неприветливые и недружелюбные. Что может восприниматься и как высокомерие (со временем застенчивость действительно может перерасти в высокомерие: «Не очень-то и хотелось»). В любом случае, общаться с ними особого удовольствия другим детям не доставляет.

- Им тяжело отстаивать свои права, высказывать свое мнение. Создается впечатление, что таким детям все равно, как отнестись к какому-то событию или явлению. Вопрос: «А ты что думаешь?» – для них подобен пытке. Окружающие же воспринимают это как равнодушие или недалекость.

- Им трудно адекватно оценивать себя и свои достижения. Этому мешает заниженная или завышенная самооценка застенчивого ребенка. Он словно транслирует в мир: «Я этого не достоин» – или: «Ко мне несправедливы». И со временем окружающие в самом деле могут обходить застенчивого ребенка вниманием, поступать несправедливо и считать, что он не достоин каких-то благ.

- Им сложно проявлять активность в постижении нового, выражать интерес к неизведанному, стремиться к удовлетворению любознательности. Все это требует решительности, спокойного отношения к ошибкам и неудачам, что, как мы уже выяснили, нередко не по силам застенчивому ребенку. «Да ему ничего не надо!» – решают окружающие, отстраняясь от застенчивого ребенка, не пытаясь понять, что у него внутри.

Что же остается застенчивому ребенку? Надеяться на чью-то помощь? Вряд ли – он не верит в возможность изменений к лучшему. Но тогда что же? Вся горькая правда в том, что застенчивые дети выбирают... терпеть.

Они долго терпят приставания обидчиков, такая терпеливость еще и взрослыми поддерживается («Не обращай внимания – тогда отстанут»), а потом резко срываются – вот и развлечение для обидчиков получается. Мы ведь еще из обсуждения агрессии с вами помним, что если какое-то чувство долго удерживать внутри себя, то оно потом выплескивается наружу с силой – вплоть до аффективного состояния. Вот и с застенчивыми детьми так получается – они так стараются не реагировать на других, что могут дотерпеть и до неконтролируемого взрыва. В качестве примера привожу историю Ирины.

«Я в детстве была довольно тихим и застенчивым ребенком, всегда всех жалела и за себя постоять не умела. Обижали меня довольно часто (ну, меня легко обидеть), я в основном терпела и плакала. Но было два случая. Я их, сразу скажу, плохо помню, не потому что давно было, а потому что состояние было как в тумане.

Однажды мой одноклассник меня дразнил. Мне лет девять было. Не первый и не последний раз, очевидно. Я терпела, терпела, потом не вытерпела и стала его методично бить головой о батарею. Совершенно не понимала, что делала, пока у него кровь не пошла. Тогда стало страшно. Его отправили в медпункт, вроде все обошлось, а саму историю замяли (я была отличницей и хорошей девочкой, учителя, видимо, в шоке были). Он меня потом по дуге обходил. Раскайняя эмоционального у меня за этот случай не было и нет, хотя головой я, естественно, понимаю, что так нельзя и что все могло страшно кончиться.

Другая, похожая, история произошла, когда мне было уже лет двенадцать-тринадцать. Было лето, в городе скучно, я ходила одна играть на спортплощадку, кидать мяч в баскетбольную корзину. И опять же, нашелся какой-то парень, постарше меня, лет пятнадцати-шестнадцати, который стал меня дразнить, отнимал у меня мяч и говорил мне какие-то дерзости. Я, что характерно, не уходила, а терпела (меня все время учили «не обращай внимания – тогда перестанет»). Так несколько дней продолжалось. Кончалось все тем, что все-таки я не выдерживала и уходила с площадки, а парень надо мной потешался. Но однажды опять же я не выдержала. Уже не помню, как это получилось, но помню результат: этот парень (а он явно был сильнее меня и выше) лежит на земле, а я хожу вокруг и бью его ногами. Осторожно так, чтобы ничего не сломать и не задевая жизненно важных органов. Но опять же, методично, больно бью ногами. Он, кажется, кричал при этом, что я ненормальная, сумасшедшая, но тронуть меня не решился и встать не мог, пока я не перестала его колотить (видимо, ошалел от моей ярости)».

Кстати, о взрослых. Очень часто, сами того не ведая, именно взрослые становятся косвенными провокаторами детской коллективной агрессии и выбора жертвы. Наша система обучения (справедливости ради скажем, не только наша) подразумевает обязательное оценивание и сравнение детей между собой. Застенчивые и спокойные дети обычно хорошо учатся, а подвижные и энергичные усидеть на уроках не могут, и успеваемость у них от этого страдает. Учителя сравнивают детей между собой: «Вот Вася какой молодец, а вы двоечники бестолковые...» – и тем самым оказывают Васе медвежью услугу, так как провоцируют агрессивное отношение к нему одноклассников. Никому не хочется слушать в свой адрес критику и неприятные слова. Ответить учителю энергичные ребята не могут, поэтому срывают свое раздражение на отличнике Васе с примерным поведением.

Причины застенчивости

Основные причины, из-за которых застенчивость становится личностной чертой, весьма осложняя жизнь ребенку:

1. Ребенок от природы (то есть с самого рождения) интроверт, часто у него слабая нервная система, возможно, по темпераменту – меланхолик или флегматик. Такой ребенок часто погружен в себя, предпочитает одиночество шумной компании, спокойные игры – активным забавам. Очень ранимый, легко обижается на «пустяки», долго переживает обиды.

2. У ребенка недостаточно развиты социальные навыки, и поэтому он не уверен в себе. Для одних детей вступить в контакт, подружиться, попросить о чем-либо, предложить помощь самому – сущий пустяк. Но для застенчивых – задача, которую без помощи взрослых решить будет непросто (для кого-то – невозможно).

3. У застенчивого ребенка часто бывает заниженная или завышенная самооценка. Это приводит к неадекватному пониманию своих поступков и/или действий окружающих. Если ребенку кажется, что у него не получится, он даже не предпринимает никаких действий (это заниженная самооценка). Бездействие бывает и в случае, если ребенок считает, что он все знает и умеет лучше всех, а другие его недооценивают (это завышенная самооценка). И в том и в другом случае с ним не очень приятно общаться. Дети начинают его прогонять, в итоге ребенок может либо впасть в агрессивное состояние, либо замкнуться в себе.

4. Ребенок страдает от некорректного отношения близких людей, которые подавляют, смеются, поддевают ребенка, бывают по отношению к нему излишне агрессивны или надменны. От этого и самооценка падает, и уверенность в своих силах пропадает.

5. У застенчивого малыша есть активные, успешные братья и сестры, с которыми его сравнивают, причем не в пользу последнего.

6. Застенчивый ребенок часто не получает своевременной помощи и поддержки со стороны родителей. Они словно бы не замечают особенностей своего ребенка, не видят, как ему трудно. Некоторых родителей, особенно активных, раздражает пассивность (медлительность) своего ребенка, они стремятся заставить его соответствовать своим стандартам, которые самому застенчивому ребенку кажутся недостижимыми.

7. Ребенок много раз чувствовал себя неуспешным как в выполнении бытовых дел, так и в общении с окружающими – взрослыми и детьми.

Если ваш ребенок пострадал от действий агрессивного ребенка, внимательно и не по разу перечитайте все перечисленные выше причины. Зачем? А затем, что именно с причинами придется разбираться, чтобы избежать в дальнейшем таких неприятных последствий, как нападки агрессивных сверстников.

Застенчивого ребенка нельзя заставить измениться или убедить в том, что надо стать другим. Он бы и сам рад иметь больше друзей, чтобы весело играть всем вместе. Застенчивому ребенку нужна помощь в том, чтобы преодолеть свою застенчивость. Помощь родителей окрыляет и заставляет ребенка поверить, что у него обязательно получится справиться со своей робостью.

Хочу предупредить: причины, которые приводят к застенчивости, могут сплестись в тугую клубок, распутать который по силам будет лишь профессионалу-психологу. И чем раньше профессионал, родитель и ребенок объединят свои усилия, тем более заметными будут результаты работы с застенчивостью.

Что делать дальше?

Возможно, вы проанализировали причины и разобрались, что побудило агрессивных сверстников выбрать в качестве жертвы именно вашего ребенка. Что делать дальше, особенно в ситуации, если психолог недоступен или по какой-то причине вы не можете (не желаете) к нему обращаться?

Первый шаг вы уже сделали – вы признали, что проблема существует и оставлять ситуацию такой, какая она есть, нельзя. На кону – благополучие ребенка не только в ближайшие годы, но в отдаленном будущем. Поэтому следующий шаг – познакомиться с тремя обязательными составляющими выхода из сложившейся ситуации.

Эти составляющие очень просты, и (как и при реагировании на любую нежелательную ситуацию) включают:

- профилактику;
- предотвращение;
- устранение.

Профилактика

В нашей ситуации профилактика – это укрепление уверенности ребенка в себе, повышение его самооценки, обучение способам реагирования на обидчиков. О конкретных способах мы будем говорить в следующей главе, сейчас хочу обратить ваше внимание на значимость позиции родителя в защите застенчивого ребенка. Пока ребенок не окреп эмоционально, родители являются для него защитным бастионом, без которого он абсолютно уязвимый.

1. Подготовьте ребенка к тому, что в жизни бывают разные ситуации.

Важно, чтобы ребенок не оставался один на один с ситуацией, когда его обижают. Можно надеяться на то, что этого никогда не произойдет. Что вашему ребенку повезет, и на его жизненном пути встретятся исключительно понимающие и разумные люди. Но такое бывает редко, я ратую за то, чтобы ребенка хотя бы немного подготовить к жизненным неприятностям, чтобы они не оказались для него ужасающей неожиданностью.

Подготовить – это рассказать о том, какими бывают ситуации (желательно с позиций и пострадавшего, и его обидчиков), особенно ценными будут рассказы о вашем опыте и наблюдениях, то есть реальные – о том, что происходило с вами, когда вы были ребенком. Вы можете также обсудить похожие ситуации, описанные в литературе или кино. Обязательно проанализируйте ваши семейные ценности сами и приобщите к ним ребенка: именно семейные ценности («в моей семье так принято», «мой папа и мама поступают так») послужат ребенку опорой, когда придется самостоятельно принимать решение или искать выход из непростой жизненной ситуации.

2. Не ломайте ценностную систему ребенка.

Так, вашей семейной ценностью может быть мир в отношениях между людьми и неагрессивные способы выхода из конфликтной ситуации. Если ребенок в течение своей жизни много раз наблюдал, как спорные и конфликтные ситуации решаются в процессе диалога, где мнение каждого услышано, то метод «дай сдачи другому» будет для него чужим, непонятным и трудным в освоении. Другими словами, если ребенку важно не поднимать руку на другого человека, искать из каждой ситуации выход на основе договоренности, то обучать его физическим способам реагирования на обидчиков – это значит ломать его ценностную систему, обесценивать его принципы.

3. Ищите выход вместе с ребенком.

Если вашего ребенка уже обижали в прошлом, то вам имеет смысл заверить его в том, что в следующий раз вы будете разбираться с обидчиками *вместе* с ребенком (заметьте: вместе, а не вместо!). Этим вы продемонстрируете свой родительский авторитет. И ценностная система ребенка будет сохранена.

Иногда родители боятся, что, защищая ребенка, они навлекут на него насмешки ровесников: «Сам справиться не мог, слабак!» Однако если переговоры будут основаны на уважении к каждой из сторон, если и обидчику, и пострадавшему будет предоставлено слово и они почувствуют, что услышаны, если в выработке общего решения по выходу из конфликтной ситуации примут участие тот и другой – вместе, то повода насмеяться над вашим ребенком, за которого заступаются родители, не возникнет.

А что же ваш пострадавший ребенок? Он получит ценный опыт ведения диалога с другим ребенком, услышит его мнение, сможет (не без помощи взрослого) сказать, что думает сам, и в целом будет расценивать ситуацию как завершенную. А негативный опыт не будет приравнен к неуспешности, ведь ребенок усвоил: конструктивный выход есть.

4. Найдите поводы для доверительных бесед с ребенком.

В дальнейшем с застенчивым ребенком имеет смысл обсуждать поведение персонажей кинофильмов или жизненных конфликтных ситуаций, обязательно поощряя его высказать свое мнение (или проиграть событие) с позиций агрессора, а не только обиженного. Это позволит, во-первых, понять обидчика, а во-вторых, посмотреть со стороны на обиженного ребенка, понять, что в нем раздражает агрессора и провоцирует его на неправомерные действия. Способы обсуждения и проигрывания аналогичны тем, что были описаны для взаимодействия с ребенком-агрессором (см. с. 74–81).

5. Избегайте неуважительной, обвиняющей или уклоняющейся позиции по отношению

к ребенку-агрессору.

Такая позиция провоцирует у обидчика желание отомстить обиженному ребенку. Конфликт становится еще глубже, и с каждым разом решить его все труднее. Такая позиция родителей усугубляет положение ребенка-жертвы в коллективе сверстников, поскольку увеличивает накал противостояния, приводит к тягостным внутренним переживаниям у сына или дочери – друзей становится все меньше, не с кем общаться и поделиться трудностями. Ребенок постепенно превращается в одиночку, на него и напасть легче, и защитить его некому. Сходные чувства возникают у пострадавших детей и в случае, если родители и сами – робкие и стеснительные люди, которые занимают в подобной ситуации позицию невмешательства. Одиночество и незащищенность – вот что может чувствовать ребенок таких родителей.

6. Позаботьтесь о психологической атмосфере в семье.

Что делать, если в вашей семье ссоры и конфликты – обычное дело? Если родители используют такие неуважительные приемы в общении (не только по отношению к ребенку, но и по отношению друг к другу), как подавление, насмешки, агрессивность, поддевки, приказной тон и др.? (Как вы помните, это одна из причин, которая приводит к возникновению у ребенка застенчивости.) Тогда профилактика нужна не только пострадавшему ребенку, но и всей семье. И выработка семейных ценностей, основанных на уважении и принятии каждого члена семьи, – обязательное условие профилактики. Только изменение психологической атмосферы семьи поможет ребенку перестать чувствовать себя пострадавшим (жертвой) и попытаться (самостоятельно или с помощью взрослых, в том числе психолога) стать более уверенным и решительным.

Предотвращение

Если ваш ребенок еще маленький, по крайней мере половину конфликтных ситуаций между ним и другими детьми можно разрешить заранее, не доводя развитие ситуации до драки или скандала.

Например:

– если вы видите, что другой ребенок заинтересовался игрушкой вашего малыша, то можно заранее предложить детям поиграть в нее вместе или поменяться;

– если вы видите, что дети расшалились и ситуация накалилась так, что достаточно одной искры, и вспыхнет драка, то вы можете предложить детям более спокойный вариант интересной игры;

– если вы видите, что ваш (или соседский) ребенок капризничает по какой-то причине и может явиться причиной детских конфликтов, то вы можете устранить причину капризов своего ребенка или предложить ему погулять (топать по лужам, раскидывать снег или просто пройтись) вдалеке от других детей, чтобы избежать нежелательного развития событий.

Чтобы предотвратить возможный конфликт, взрослым необходимо пристально наблюдать за тем, что происходит с их детьми. Однако в реальности такое не всегда возможно. Более того, пристальное наблюдение не всегда поможет избежать экстренных ситуаций.

Если предотвратить агрессию не удалось, признайте случившееся как факт. И тем более не пытайтесь установить причинно-следственные связи («А вот если бы ты... то он бы не поступил так») – это добавит негативных переживаний ребенку, которому и без того больно и обидно. Просто переходите к следующему шагу – устранению последствий.

Устранение

После того как конфликт произошел, его следует обязательно разрешить на глазах у ребенка, чтобы он мог получить опыт выхода из таких ситуаций. Расскажу,

чем закончилась ситуация с девочкой, в которую мой сын неожиданно запустил камнем (начало истории см. на с. 92).

Мама девочки не стала обвинять Никиту в произошедшем (в отличие от родителей, которые сразу нападают на обидчика), что позволило нам мирно разрешить ситуацию. Она успокоила свою дочку, пока я проводила разъяснительную беседу с Никитой. Позволила нам извиниться перед ними – это важно не только для моего ребенка, агрессора в данной ситуации, это важно и для пострадавшей девочки. Та и другая стороны получают ценный опыт общения: бывает агрессия ситуативная, когда вроде играешь вместе, все в порядке, потом происходит что-то некрасивое, но возможность остаться после этого друзьями сохраняется. И только после такого словесного завершения ситуации мама с девочкой пошли домой, чтобы сделать для дочки что-то приятное, сгладить ситуацию. Думаю, что спокойное поведение мамы девочки в ответ на агрессию моего сына по отношению к ее дочке позволило обоим детям извлечь хороший урок из сложившейся ситуации.

О конкретных действиях по отношению к агрессору, нападающему на вашего ребенка, я буду говорить в следующих главах. Здесь же хочу еще раз напомнить: не уходите сразу после возникшего конфликта, если только, конечно, ситуация не накалена до предела (либо ваш ребенок очень расстроен, либо родители ребенка-агрессора ведут себя некорректно). Потому что, я уверена, ребенку очень важно на своем опыте убедиться, что друг, поступив плохо, все-таки может остаться твоим другом. Плохой поступок не делает человека врагом навсегда – это важный жизненный принцип, который стоит донести до детей.

Особые случаи: травля в школе и агрессия в семье

Травля¹ в школе: что предпринять?

К сожалению, довольно часто в современной действительности родители сталкиваются с тем, что ребенка травят в школе. (Дошкольников этот процесс очень редко затрагивает.) Что делать в этой ситуации? Как себя вести?

Первый импульс – перевести ребенка в другую школу, подальше от этой, и забыть обо всем как о кошмарном сне. Такой вариант не стоит исключать из рассмотрения, только все-таки вначале лучше попробовать завершить ситуацию в этом месте. Потому что забыть не удастся, если ситуация не завершена. Ребенок может перестать говорить о том, что было, делать вид, что все хорошо, но внутри будет ощущать себя не справившимся, неудачником. А это серьезно расшатывает его уверенность в себе и усилит застенчивость, что помешает ему наладить отношения с ровесниками на новом месте.

Второй импульс – устроить скандал в школе, обвинить во всем произошедшем учителей и заставить их разбираться с последствиями. Это тупиковый вариант, потому что школа, безусловно, займет оборонительную позицию, а разобраться в ситуации учителям самостоятельно, без содействия родителей – как тех, кто пострадал, так и тех, кто напал, – невозможно. У них нет достаточного количества рычагов влияния на детей, да и нападение обычно происходит в отсутствие взрослых, которые могут изменить ситуацию.

Третий импульс – объявить агрессоров виновниками произошедшего и устроить их травлю, то есть развернуть ситуацию наоборот. Это совсем не полезно ни для одного из участников. Основная цель родителей – прекратить травлю в этом классе или в этой школе совсем, а не изменить состав участников. Детям стоит запомнить, что для нападения многим на одного не может быть никакой причины и никакого оправдания – это недопустимо.

¹ Есть и другое название травли – мобинг (*англ.* mobbing – совместное нападение, нападение толпой), то есть коллективная травля.

Что необходимо сделать для того, чтобы попытаться прекратить травлю в этом классе.

1. Признать, что проблема существует, – это самое важное. Признать всем – учителям, родителям обеих сторон – потерпевшей и нападавшей, самим школьникам. Травля – это ненормально. Об этом должны говорить все, но не в качестве обвинителей: «Какие вы ужасные, никто никогда вас не простит!», а в качестве разъяснителей: «В нашей школе такое поведение недопустимо».

2. После этого необходимо провести разъяснительную работу с теми, кто выступает агрессорами в данной ситуации. Хорошо бы пригласить для этого психолога со стороны или воспользоваться помощью школьного психолога, потому что разъяснительная работа не включает в себя чтение моралей о том, как ведут себя хорошие дети. Разъяснительная работа – это обучение детей приемлемому способу выражения своей агрессии, прояснение их ценностей в части дружелюбия и, возможно, работа, касающаяся трудной ситуации в семье. Ведь агрессорами тоже становятся не от хорошей жизни. В предыдущей части мы много говорили о причинах, о действиях родителей, о переживаниях ребенка. Агрессоры тоже жертвы в этой ситуации, потому что в их семье не смогли научить их другому поведению – сейчас есть возможность это исправить.

3. Ну и в завершение может быть проведена работа со всем классом (опять же, при участии психолога) – по сплочению, по восприятию себя одной командой, по обучению способам уважительной коммуникации и взаимодействия.

Желаю всем своим читателям, чтобы вышеприведенная информация вам никогда не пригодилась и ваш ребенок не столкнулся с ситуацией травли в школе ни в каком качестве.

Если ребенок страдает от агрессии в семье

Хочу поднять еще одну важную тему. Довольно часто застенчивые дети сталкиваются с агрессией в свой адрес в собственной семье. Со стороны отца или отчима, бабушки-дедушки, братьев или сестер. Необязательно это ситуации насилия или травли, хотя бывает и такое. Просто папа, например, мечтал о том, как он с сыном будет играть в «войнушку», а его ребенок обожает животных и совсем не проявляет никакой агрессивности. Папа может начать сына переделывать под свой идеал – это тоже агрессия, насилие над ребенком. Как быть маме в этой ситуации?

Мама оказывается как будто перед выбором между мужем и ребенком. Либо занять позицию одного, либо другого. Предлагаю этого не делать, потому что так можно либо мужа потерять, либо ребенка психологически травмировать. Маме придется оказаться в этой ситуации переговорщиком и примирителем. Это трудно, потому что эмоционально мама вовлечена в ситуацию конфликта, но для блага семьи стоит постараться.

Вот несколько способов того, что может сделать мама.

1. Если конфликт в семье в разгаре.

В этом случае позвольте конфликтной ситуации завершиться, сохраняя спокойствие. Если агрессивно настроенный отец упрекает ребенка во всевозможных провинностях (игрушки разбросаны, он кричит громко, ест медленно, не отвечает на вопросы как следует, обижается, плачет, получил тройку и т. д.), позвольте завершить гневную тираду, затем уведите ребенка в другую комнату (или просто подальше от отца).

После этого помогите взрослому-агрессору и пострадавшему от его действий ребенку разобраться в своих чувствах по отношению друг к другу. Делать это следует с каждым наедине.

Взрослому-агрессору имеет смысл высказать ваше мнение по поводу случившегося: «Я считаю, что ситуацию можно было решить другим способом», «Мне неприятно наблюдать, как сильный и умный взрослый нападает на слабого ребенка». Эффективным может быть обсуждение случившегося. Вопросы для взрослого-агрессора:

- «Ты действительно считаешь, что твой метод поможет исправить ситуацию?»
- «Когда кричат на тебя, ты лучше что-либо усваиваешь?»
- «Ты полагаешь, что страх хороший попутчик обучению?»
- «Если в будущем случится нечто подобное, ты сможешь отреагировать более спокойно?»
- «Могу ли я чем-то помочь в подобных ситуациях, чтобы ты меньше нервничал и ребенок не был так сильно напуган?»
- «Сможешь ли ты дать ему понять, что по-прежнему его любишь, несмотря ни на что?»

Ребенок, пострадавший от агрессии, нуждается в первую очередь в подтверждении того, что, несмотря на произошедшее, его любят *оба* родителя – как сочувствующая мама, так и не на шутку разошедшийся папа (если речь идет о папе). Об этом вы ему и сообщите. Затем ребенку нужно рассказать, что произошло (почему рассердился папа), что чувствует отец (к примеру: «Папа сердит, он очень переживает, потому что любит тебя и хочет, чтобы ты научился быть самостоятельным»), задать вопросы о том, что чувствует ребенок в этой ситуации. А затем постараться понять, как не допустить подобной ситуации в дальнейшем, а также что делать, если ситуация повторится. Так, игрушки можно убрать до прихода папы, а о вновь полученной тройке сообщить до того, как отец возьмет дневник.

2. В период перемирия, спокойствия.

Создавайте как можно больше ситуаций, когда взрослый и ребенок смогут что-то делать вместе, причем взрослый будет чувствовать себя успешным в роли отца, а ребенок – в роли сына или дочери. Вместе можно вынести мусор, посмотреть кино, приготовить завтрак, починить стул, поиграть в конструктор, почитать книгу и т. д. Чем проще ситуация, тем увереннее и успешнее будут себя в ней чувствовать обе стороны.

3. В ситуации, близкой к конфликтной.

Сведите к минимуму контакт взрослого и ребенка или устраните его возможность в принципе. Если отец приходит с работы раздраженный и усталый, попросите заранее ребенка переключиться на спокойные занятия, не провоцировать папу на сердитые реплики и гневные высказывания в адрес нарушителей его спокойствия.

4. В практике повседневного общения.

Делитесь с мужем или другими родственниками, ведущими себя агрессивно, эффективными приемами решения проблемных ситуаций с ребенком. Многие современные родители владеют техникой я-сообщений, стремятся к конструктивным беседам (вместо обвинительных тирад), удовлетворяют потребность ребенка в безраздельном внимании (время в течение дня, например, 30 минут – час-полтора, которое вы выделяете исключительно на общение и игры с ребенком), хвалят чаще, чем критикуют. У мамы наверняка есть методы, подобранные индивидуально, с учетом особенностей сына или дочки, которыми она может поделиться с папой (или другим родственником).

А также принимайте ваших близких такими, какие они есть, и сообщайте о своей любви к ним так часто, как можете.

Что следует иметь в виду:

- Возможно, прочитав все, что было написано выше, вы решите изменить свое поведение. Помните, что любое изменение вашего поведения и вашей реакции на происходящее может вызвать сопротивление как агрессивно настроенного взрослого, так и ребенка, которому достается. Выход: терпеливо ждать изменений к лучшему – они обязательно наступят.
- Изменения, особенно в самом начале ваших действий, могут быть едва

заметными. Но если они есть, это очень хорошо! Замечайте даже небольшое улучшение в решении конфликтных ситуаций и искренне радуйтесь им все вместе.

- Изменения внешние – результат изменений внутренних, на которые уходят не то что месяцы – порой годы. Не сдавайтесь, если спустя месяц или даже два все будет оставаться по-прежнему. Всеу свое время.

Помогите ребенку стать более уверенным в себе

В самом названии этой главы содержится «правильный» вариант поведения. Мы, взрослые знаем, как надо себя вести – обязательно отстаивать свое мнение, давать отпор обидчику, проявлять себя активно. И мы этот «правильный» вариант своим детям транслируем. Если ты так себя ведешь – все хорошо, если ведешь себя по-другому – то что-то с тобой не так. Но проблема-то как раз в том и заключается, что застенчивый ребенок не может активно отстаивать свою позицию. Это его особенность и черта характера.

Поэтому не спешите дотянуть ребенка до некоего идеального образа. Поступите по-другому...

1. Разрешите ребенку быть собой.

Если мы хотим повышать уверенность ребенка в себе и своих силах, то нужно начать в первую очередь с того, чтобы забыть об этом «правильном» варианте поведения. Разрешите ребенку вести себя так, как ему комфортно. Пусть отдает свои игрушки, пусть уходит от конфликтов, пусть играет только с тем, кто ему приятен. Объясните ему: то, что и как он делает, нормально. И неважно, что другие дети поступают иначе – пусть ваш ребенок делает то, что может. Для начала этого достаточно. А потом вы сможете научить застенчивого ребенка большому. И дальше мы будем говорить о том, как это сделать.

Разрешив ребенку быть собой и вести себя так, как ему комфортно, вы, скорее всего, не избавитесь от сомнений. Почему он не такой, неужели так трудно постоять за себя? Если проблемы есть сейчас, то что же будет потом, когда он, такой мягкий, уступчивый и нерешительный, вырастет? Думаю, что разрешить ваши сомнения помогут вам знания о причинах подобного поведения ребенка. Если вы разберетесь в том, почему он такой, то это поможет вам подобрать для него индивидуальную модель обучения новому поведению. Дело в том, что качества ребенка поддаются коррекции, а вот индивидуальные особенности – значительно труднее. Начинать предлагаю с простых действий, чтобы и ребенок увидел эффект, и вы ощутили разницу.

Одна из причин застенчивости – это боязнь, страхи. Страх новых людей, знакомства с ними, страх сделать что-то не так, не справиться, боязнь насмешек и некрасивого поведения в свой адрес. Чем более застенчивый ребенок, тем больше разных вещей он боится. Если ребенку запрещать бояться, ругать его за это или заставлять перебороть свой страх, то ребенок может отреагировать на такое поведение взрослых еще большей замкнутостью и застенчивостью, а также различными психосоматическими проявлениями – от заикания до энуреза. Вряд ли вам этого захочется.

Поэтому, как всегда, начать следует с предоставления права ребенку бояться. Если он боится знакомиться с новыми людьми – пусть не знакомится. А пока можно попробовать понемногу к новым людям привыкать, вместе с родителями, конечно. Не перебарывать свой страх резко, а потихоньку опробовать: что это такое, общение с новыми людьми. Говорить о своих страхах, придумывать истории про знакомство, разыгрывать такое общение на игрушках. И обязательно с подачи родителей находить в общении с новыми людьми что-то приятное и интересное.

2. Обратитесь за помощью к профессионалам.

Чтобы понять причины поведения застенчивого ребенка (так же как и агрессивного), лучше обратиться к специалисту-психологу. Он проведет диагностику и выдаст заключение.

Почему не рекомендую заниматься диагностикой самостоятельно? Как и медицинский диагноз, психологический требует комплексного подхода и специальных знаний, которыми обладает профессиональный психолог. А вот что делать после постановки диагноза – корректировать или нет, решать уже только родителям. Это зона вашей ответственности.

Приведу примерный перечень вопросов, на которые вам надо будет ответить на приеме у специалиста (лучше подготовить ответы заранее):

- как проходили беременность и роды, были ли осложнения родового процесса, родовые травмы ребенка;
- какой темперамент у вашего ребенка, какой тип нервной системы;
- как себя чувствовала мама после родов, ощущала ли сильную усталость, была ли у нее послеродовая депрессия;
- был ли ребенок на грудном вскармливании, как долго;
- практиковался ли в первый год совместный сон, ношение на руках и т. д.;
- сообщите, если мама вышла на работу до исполнения ребенку года, вспомните, с кем он тогда проводил большую часть времени;
- были ли какие-то пугающие события в жизни ребенка, разлучение его с мамой на какое-то время (командировка, больница, отпуск);
- что нового произошло в последнее время (переезд, разлука с кем-то из родственников, новые занятия или детский сад, рождение еще одного ребенка и т. д.).

Как видите, вопросов очень много, практически нужно вспомнить все, что было в жизни ребенка значимого, как будто провести детективное расследование. Выделить основные события, которые вы могли бы рассматривать как возможные причины застенчивости. Диагностикой же следует заниматься профессионалу, который сумеет отделить причину от следствий и отыскать источник проблем (например, разлука с мамой у одного ребенка может выразиться в сильной эмоциональной травме вплоть до серьезной задержки в развитии, а у другого пройти более гладко для его возрастного развития, но в более взрослом возрасте такой ребенок будет недоверчив к окружающим людям).

В целях коррекции родители могут совершать различные игровые действия самостоятельно. Например, если ребенка напугала собака и он теперь боится всех собак, стесняется общаться со сверстниками, которые активно играют со своими домашними питомцами, родители могут через игровую ситуацию уменьшить этот страх ребенка и тем самым способствовать преодолению застенчивости. (О том, как это сделать, читайте далее.) Однако в случае, если у ребенка был период расставания с мамой, если у него возбудимая нервная система или если в его жизни были серьезные травмирующие события, то я настоятельно рекомендую вам и за коррекцией последствий таких событий обратиться к специалисту. Чтобы не упустить время и чтобы то, что можно скорректировать сейчас, не превратилось потом в укоренившиеся особенности характера.

3. Дайте ребенку время привыкнуть к изменениям.

До момента реальных попыток познакомиться с новыми людьми, после того как вы начнете вместе с ребенком обсуждать и обыгрывать эту тему, должна пройти хотя бы пара месяцев. «Хотя бы» – так как для каждого ребенка количество времени, затраченного на подготовку, различно. Кому-то хватит пары недель, а для кого-то и полугодом будет мало. Все зависит от глубины застенчивости и от терпения родителей. Позвольте себе и ребенку никуда не торопиться, и тогда у вас обязательно получится справиться с застенчивостью.

4. Используйте игровые ситуации и истории.

Технология игр с застенчивым ребенком та же, что и с агрессором (см. с. 74–81), только истории меняются. Берем любимые игрушки и начинаем творческий процесс. Хочу подробнее остановиться на том, как можно придумывать истории для ребенка или вместе

с ребенком.

• Персонаж. В качестве центрального персонажа выбирается кто-то, кого ребенок любит. Это может быть принцесса (для девочки) или пират (для мальчика). И пусть имя этого персонажа будет созвучным имени вашего ребенка. Например, герой наших сказок с сыном Никитой – ящерка Накити. Если ребенок еще не очень хорошо говорит, то историю полностью может придумывать родитель. А если ребенку уже хватает словарного запаса, чтобы добавлять к истории свои фантазии, – позвольте ему это, таким способом можно многое узнать про своего ребенка.

• Сюжет. Сюжетная линия истории строится следующим образом. Сначала персонаж сталкивается с центральной трудностью истории. Например, хочет познакомиться с новым другом, но боится. Он пытается придумать несколько способов преодолеть свой страх. Сначала не очень удачно. Но потом происходит что-то волшебное – кто-то помогает или новый друг сам предлагает подружиться – и все получается. Хэппи-энд просто обязателен. Старайтесь, чтобы тот способ, который помог преодолеть страх, был приближен к реальности, и ребенок смог использовать его в жизни.

Таких историй можно придумать много для разных ситуаций, а можно потом из них составить длинное повествование. И даже на основе него нарисовать и составить свою собственную книгу. Это будет отличным подарком для любого ребенка.

Укрепить уверенность ребенка в своих силах помогут давно известные всем игры. Посмотрите внимательно на своего застенчивого ребенка, и вы наверняка обратите внимание на то, что он весь какой-то скукоженный, зажатый, как будто пытается стать как можно более незаметным, как будто даже рукой боится как-то не так взмахнуть. Телесную «скрюченность» можно распрямить, а постепенное раскрепощение тела будет способствовать и эмоциональному раскрепощению, повышению общительности.

Самая простая игра, с которой можно начинать, – это «Море волнуется раз». Можно играть вдвоем с ребенком, можно подключать знакомых ему людей. Итак: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – морская стихия замри!» Можно просто сначала двигаться, а потом замирать. А можно замирать в виде каких-то конкретных фигур, названных ведущим, – это уже усложнение. После освоения этой игры можно приступить к игре в салочки («ляпки»), ведь прикасаться к другим людям тоже боязно бывает, к игре в шарады – это уже выступление перед оценивающей публикой и т. д.

Для детей один из отличных вариантов справиться со своей застенчивостью – кукольный театр. Ведь застенчивый ребенок общаться хочет, но просто не умеет и оттого стесняется. А кукольный театр позволяет ему находиться за ширмой, в безопасной невидимости, и одновременно разыгрывать представление. Отличный опыт для раскрепощения.

5. Откажитесь от слов и действий, понижающих самооценку ребенка.

Что еще мешает ребенку быть уверенным в себе? Низкая самооценка, источник которой – представление о себе как о неумехе, неудачнике и т. д. Откуда ребенок узнает о себе такие вещи? Как ни грустно, но в первую очередь от собственных родителей. Довольно часто мы просто не замечаем, что говорим такие вещи, которые сильно принижают ребенка в собственных глазах. Стоит отказаться:

- от прилюдной критики ребенка;
- от рассказов о его недостатках и совершенных ошибках;
- от обзываний (помните, «кто так обзывается, тот сам так называется?»);
- от обвинений, прямых и косвенных («ты никогда не сможешь», «тебе не справиться», «все могут, кроме тебя» и т. д.);
- от жалости («ничего-ничего, не всем дано», «ну кто-то же должен быть последним» и т. д.).

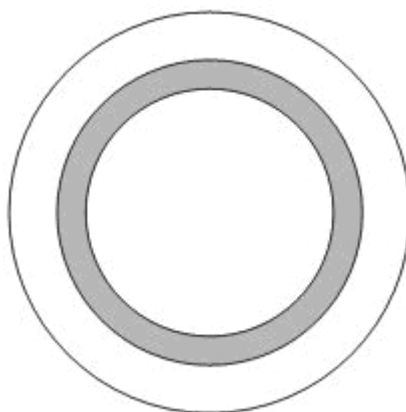
Возможно, одна такая фраза и не уронит ребенка в своих глазах, но если ежедневно

и не по одному разу говорить ему, что он неумеха, то в конце концов ребенок в это поверит. И переубедить его в обратном будет очень сложно.

Родителям придется потрудиться и понаблюдать за собой. Ведь порой такие фразы вылетают у нас автоматически, мы даже не замечаем этого. В противном случае получится, что в одних случаях вы будете стараться укрепить уверенность своего ребенка в себе, а в других – понижать его самооценку негативными фразами. И тогда желаемого результата добиться будет сложно.

б. Ориентируйтесь на зону ближайшего развития ребенка.

Стоит отметить еще одну важную вещь. У каждого из нас есть зона ближайшего развития, и измениться мы можем только внутри этой зоны. Что это значит? Посмотрите на картинку:



Центральный белый круг – это то, что мы умеем на настоящий момент, серое кольцо – это и есть зона ближайшего развития, то есть то, чему мы можем научиться сейчас. Когда мы этому научимся, то центральный круг расширится – включит в себя серое кольцо, и зона ближайшего развития переместится – станет наружным белым кольцом.

Например, для того, чтобы научиться писать, необходимо сначала научиться твердо держать в руке карандаш, потом выводить простые линии, потом – более сложные, и только после этого писать буквы и складывать их в слова. Невозможно научиться сразу писать длинные слова – процесс обучения письму строго последовательный.

Точно так же и с любыми психологическими навыками. Невозможно сразу стать уверенным в себе либо в одночасье перестать быть агрессивным или застенчивым. Это процесс последовательный, постепенный, состоящий из этапов.

Например, для того, чтобы от неуверенности перейти к уверенности, надо пройти через следующие ступени:

Неуверенность



Перестать ругать себя за неправильность



Перестать говорить себе фразы, подпитывающие неуверенность



Сконцентрироваться на том деле, которое получается



Хвалить себя за успехи в нем



Начать развиваться в успешном умении



Получить положительный опыт, который подвигнет на новые свершения

↓
Освоить то, что до сих пор не получалось
↓
Говорить себе о том, что, потрудившись, можно добиться многого
↓
Уверенность

Так что перед тем, как приступать к упражнениям по развитию уверенности, помните, что этот процесс займет у вас некоторое время: у кого-то более продолжительное, у кого-то менее. Главное, не ожидать мгновенного результата, а замечать маленькие шаги на пути к большому свершению.

Адекватно реагируйте на агрессивные выходки обидчика вашего ребенка

Какими правилами нужно руководствоваться

Перед тем как говорить об алгоритме поведения с обидчиком вашего ребенка, хочу привести два важных правила взаимодействия с другими детьми и их родителями. Соблюдение этих правил поможет вам избежать лишних конфликтов.

Правило 1. За безопасность вашего ребенка отвечаете только вы.

Что это значит:

- Если вы думаете, что другая мама позаботится о вашем малыше, пока он играет с ее ребенком, то это не так. Вы можете попросить ее присмотреть за ним минуту-другую, пока сами возьмете из коляски что-то нужное, но не более того.
- Если вы думаете, что ребенок старше вашего на пару лет может позаботиться о вашем малыше или вести себя хорошо, то это не так. Когда ваш собственный ребенок вырастет на пару лет, вы поймете, что он все равно еще маленький.
- Если вы думаете, что поскольку несколько раз в этой компании все было в порядке, значит, так теперь будет всегда, то это не так. Случайности могут происходить неожиданно.

Много конфликтов на детской площадке возникает из-за того, что одна мама думала, что другая мама может проследить за своим ребенком и позаботится о безопасности всех остальных детей. «Как же так, вы что не смотрите?» и т. д. Масса взаимных обид и оскорблений. Однако если помнить про данное правило, то и обвинять никого не придется. Тянет кто-то руку к вашему малышу – отодвиньте; отбирают у него игрушку – необходима защита; бьются старшие дети – лучше уйти в другое место; и т. д. Попробуйте – станет гораздо проще взаимодействовать с окружающими.

Правило 2. Мы не вправе воспитывать чужих детей.

Что это значит:

- Если вы думаете, что можете диктовать правила чужому ребенку, то это не так.
- Если вы думаете, что можете указывать другой семье, как им жить, то это не так.
- Если вы думаете, что можете обвинять других в несоответствии вашим стандартам, то это не так.
- Если вы думаете, что знаете стандарт хороших манер, то это не так.

В каждой семье свой уклад, свои ценности и свои правила. Мы можем отстаивать свое: говорить о том, что у нас так принято, что с нами можно вот так, а по-другому нельзя, и т. д. Но мы не можем диктовать другим свои нормы. Мы можем только выбирать, с кем общаться, а с кем нет. И если чьи-то стандарты для нас совершенно неприемлемы, то нам приходится решать, будем ли мы с этими людьми взаимодействовать. Бывают ситуации, когда безопасность нашего ребенка требует прекращения общения с какой-то семьей.

Часто конфликты между родителями возникают из-за того, что они думают: наш ребенок хороший, а другой – плохой, или наш ни в чем не виноват, а виноват только другой. Но ситуации бывают разные, и наш ребенок может вести себя по-разному (а мы помним о том, что поступок может быть плохим, а ребенок всегда хороший). Поэтому не стоит обвинять другую сторону в несправедливом и предвзятом отношении, лучше для начала обсудить и разобрать ситуацию с нашим ребенком, чтобы он усвоил новый опыт или повторил слегка забытое правило.

А что делать, если возникает ситуация, когда можно выполнить либо одно правило, либо другое? Например, когда действия других детей угрожают безопасности вашего ребенка или унижают его как личность? Мое мнение, что в этом случае самое важное – это защита ребенка. Не стоит, конечно, унижать других детей или бить их. Все-таки взрослые обладают определенным авторитетом, которым и можно воспользоваться.

Вот пример того, как взрослые могут поступить в этом случае. В парке, на высокой горке, где катаются малыши, стали играть дети постарше и толкаться. На спокойные просьбы родителей малышей старшие дети не реагировали, а объяснить малышам, почему им надо уходить с любимой горки, оказалось невозможно. Наконец кто-то из родителей решился и прикрикнул на старших – именно это позволило им понять, что дело серьезно, и изменить свое поведение. Непедагогично? Возможно, но только такой способ помог избежать опасных ситуаций и травм для малышей.

Итак, представим себе, что застенчивый ребенок пострадал от агрессивных действий драчуна. Произошло ли это на глазах у родителей или он пришел из школы с синяком под глазом, для нашего рассмотрения не слишком существенно. Поговорим о возможных реакциях родителей. Наиболее распространенными являются две: найти и наказать обидчика – или обвинить в произошедшем и наказать своего ребенка. Обе реакции основаны на эмоциях родителей, но первая усиливает конфликт с обидчиком и его родителями, а вторая подрывает доверие ребенка к своим собственным родителям.

Давайте вспомним про замечательный вопрос «зачем?», о котором мы говорили в предыдущей главе. Чего хотим добиться мы, родители, когда нашего ребенка обижают? Мы хотим, чтобы такая ситуация больше не повторилась. Насколько показывает мой опыт, наказание – мера временная (даже если не говорить об этической стороне вопроса, а рассуждать исключительно с точки зрения достижения желаемого результата).

Во-первых, степень наказания необходимо постоянно увеличивать, чтобы ребенок не делал того, чего делать нельзя, – все больше и больше пугался. В какой-то момент ему уже станет все равно, он сломается от нашего напора или взорвется негативом, начнет сопротивляться нашей силе. Во-вторых, наказание – это расплата, следствие, оно не содержит объяснения причин или вариантов другого поведения. А значит, ребенок запомнит конкретную ситуацию и усвоит: то, что он в ней сделал, делать нельзя. Но чуть ситуация изменится – его действия повторятся вновь, ведь понимания в голове нет.

Чтобы ситуация больше не повторилась, необходимо донести и до чужого ребенка, и до своего, что случившееся неприемлемо для всех участников и что вы все будете стараться делать все возможное, чтобы не допустить повторения события в дальнейшем. Стоит объяснить участникам, что вы не спустите ситуацию на тормозах, не закроете на нее глаза, а будете защищать своего ребенка, стараясь не применять насилие до тех пор, пока это возможно.

Как вести себя в ситуации, если вашего ребенка обидели?

1. Самым первым делом стоит привести себя в ровное эмоциональное состояние, если вы слишком сильно возбуждены. Или суметь сохранить спокойствие. Это очень важно как для того, чтобы помочь своему ребенку, так и для взаимодействия с обидчиком и его родителями. Потому что в состоянии возбужденности или сильного стресса мы не контролируем свои действия и слова и можем сделать что-то такое, о чем потом будет неприятно вспоминать.

Помочь ребенку – значит успокоить его, объяснить, что произошло, продемонстрировать свою готовность его защищать, и эта помощь возможна также только в спокойном состоянии.

Как можно быстро успокоиться самому? Универсального способа, к сожалению, нет – у каждого человека свой наиболее эффективный способ успокоиться: от простого «досчитать до десяти» или глубоко и медленно подышать до представления обидчика в смешном или неудобном положении. Попробуйте в менее травматичной ситуации (когда нет опасности для вашего ребенка) поискать свой способ быстрого успокоения, он пригодится вам впоследствии.

Если вы напуганы ситуацией, растеряны, находитесь в шоке, то первым делом важно признаться себе в этом, не пытаться убеждать себя в том, что все в порядке. С вашим ребенком случилось что-то неприятное, растерянность от этого – совершенно естественное состояние. Как бы мы ни готовили себя к неожиданностям, когда обижают нашего ребенка – это то, к чему подготовиться нельзя.

Еще очень важно осознать свое состояние – так будет легче им управлять. Например, можно сказать себе: «Я сейчас в шоке, мне нужно некоторое время для того, чтобы прийти в себя». И только после этого применять свой способ расслабления: подышать, расслабить все мышцы, почувствовать каждую клеточку своего тела, ощутить землю под ногами – сделать то, что подходит именно вам.

2. Успокоившись, вы сможете заняться успокоением и поддержкой своего ребенка.

Помощь в успокоении оказывается именно в такой последовательности: сначала себе – потом ребенку, как в самолете, где рекомендуют сначала кислородную маску надевать на себя, а потом уже на ребенка. До того, как разбираться, что случилось с ребенком и как ему можно помочь, надо просто сообщить ему о том, что вы рядом, что все будет хорошо, что вы разберетесь и т. д. Произнести любые успокаивающие слова, чтобы продемонстрировать, что данная ситуация не является чем-то ужасным, что она разрешима, и вы именно тот человек, кто в состоянии это сделать.

Что чаще происходит с ребенком? Он может быть напуган, обижен, расстроен или разозлен. В первую очередь стоит понять, что именно он испытывает сейчас. Вопросы из разряда «Что с тобой?» не очень помогут, потому что зачастую очень сложно ответить на этот вопрос, находясь в состоянии сильного переживания. Внимательно присмотритесь к своему ребенку: как он стоит, что делает и т. д. Возможно, вам удастся распознать, что с ним, – проверьте себя. Например, если, по-вашему мнению, ребенок испугался, скажите: «По-моему, ты испугался». Желательно говорить с утвердительной, а не с вопросительной интонацией – на вопрос частенько хочется ответить «нет», впасть в отрицание.

Итак, вы поняли, что с ребенком. Теперь постарайтесь его успокоить. Вам известно его переживание, и вы можете применить какой-то свой особый семейный способ, чтобы помочь ребенку справиться с ним. Не пресечь переживание («Хватит реветь, ничего особенного не произошло!»), а именно помочь справиться: проговорить, отплакать, отбоиться, прежде чем идти по жизни дальше.

3. Вы спокойны, ребенок пришел в себя – самое время начинать взаимодействие с обидчиком и его родителями.

Почему именно такая последовательность? А если обидчик за это время, пока мы успокаиваемся и занимаемся своим ребенком, успеет уйти? Я абсолютно уверена в том, что комфортное состояние вашего ребенка гораздо важнее споров с обидчиком. Если речь идет о постоянной компании во дворе или об одноклассниках, то у вас будет возможность пообщаться с обидчиком и его родителями в другое время. И возможно, отложенное во времени взаимодействие даже лучше, потому что вы сможете подготовиться и продумать свои слова и действия. Спонтанность в конфликтных ситуациях часто вредит.

Помните о правиле: воспитывать чужого ребенка мы не вправе. Именно по этой причине рекомендую общаться все-таки с родителями обидчика, а не с ним самим. И только если у вас нет возможности пообщаться с его родителями или вы уже пробовали и знаете, что это не поможет, только тогда начинайте общаться напрямую с ребенком.

Скажите родителям обидчика о том, как переживает ваш ребенок, как расстроены вы, предложите, что им следует сделать для того, чтобы такая ситуация больше не повторилась.

«Я ужасно испугалась, когда ваш сын толкнул моего с высокой горки, а мой ребенок сильно ушибся при падении. Не могли бы вы объяснить своему сыну, что так вести себя недопустимо, и более внимательно следить за ним?» Странная фраза, правда? Абсолютно непривычная. Гораздо проще сказать: «Вы что, обалдели?! Не смотрите совсем за своим ребенком! Ваш соплик чуть моего сына не угробил!» – и т. д. Помните ли вы хоть один случай, когда такие обвинения помогли вам разрешить конфликтную ситуацию? Я не могу гарантировать, что предложенная мной фраза избавит вас от всех конфликтов в этой жизни, но она совершенно точно существенно сократит их количество. Вы можете попробовать и потом написать мне о результатах.

Если вы общаетесь с ребенком, а не с родителями, то ваша речь может быть примерно такой: «То, что ты сделал, для нас недопустимо. Это очень опасно. Я прошу тебя больше так не делать, иначе мы не сможем с тобой общаться». Заметьте, никаких «ты плохой мальчик», «жизнь тебя накажет» и т. д. Спокойствие и рассудительность – вот залог позитивного разрешения конфликта.

Помните, в начале главы мы выяснили: родители хотят, чтобы такая ситуация больше не повторилась. Так вот, этого хотят родители обеих сторон. И родители пострадавшего ребенка, и родители агрессивного не хотят, чтобы конфликт повторялся. И именно это желание может стать той точкой соприкосновения, которая поможет обеим сторонам найти компромисс и сохранить нормальные отношения. Именно на это желание – чтобы такого больше не было – можно опираться в диалоге с родителями обидчика вашего ребенка. «Ведь мы же вместе хотим, чтобы ситуация больше не повторилась. Давай вместе придумаем, как этого можно достичь». Вместе всегда больше вариантов приходит в голову, вместе – совместно – можно разрешить любую проблему.

Что вам категорически нельзя делать

Как ни странно, а может быть, это закономерно, но перечень того, что категорически нельзя делать родителям ребенка, пострадавшего от агрессии, практически совпадает с перечнем запретов для родителей агрессивного ребенка. Наверное, эти запреты универсальны, так как включают действия, которые недопустимы в отношении любого ребенка, в любых ситуациях.

Напомню, что нельзя:

- применять насилие;
- стыдить и виноватить;
- запрещать вести себя так, как ребенок себя ведет.

Есть только некоторые особенности, касающиеся ситуаций, связанных с ребенком, пострадавшим от агрессии. Вот о них мы и поговорим в этой главе.

Застенчивые дети в силу уязвимости их самооценки, ее зависимости от мнения других гораздо больше могут переживать от агрессивных действий родителей в свой адрес. Фраза, которую агрессивный ребенок может и не заметить, оставит глубокую рану в душе застенчивого ребенка. Для родителей агрессивных детей рецепт их грамотного родительского поведения – в гармонии требований, предъявляемых к ребенку, то есть в разумном сочетании дисциплины и свободы, твердости и последовательности действий, ограничений и предоставления самостоятельности. Для родителей застенчивых детей рецепт поведения другой: защищать и поддерживать ребенка, быть мягким в отношении к нему, демонстрировать надежность родительского тыла и вселять в ребенка уверенность в том, что все получится. Особенно непросто тем родителям, у которых дети обладают чертами и агрессивности, и застенчивости – им приходится сочетать порой несочетаемое. Секрет гибкости родителей – в способности принять реальную ситуацию и отреагировать на текущее состояние ребенка, а не концентрироваться на том, чего требует окружение и собственные идеализированные ожидания.

Иногда ситуация разрешается только со временем, как в истории, рассказанной Натальей:

«Меня одно время дразнили в школе, примерно с шестого по восьмой класс. Я реагировала агрессивно: если кто-то обзывал, могла и по голове вдарить. Потом все выросло, и никто уже никого не дразнил, само прошло как-то. Но история не про меня, а про моего старшего сына. Его тоже дразнили в школе.

Сын у меня получился, что называется, ботаник. Он интроверт, близорукий, ненавидит конфликты. В подростковом возрасте больше любил общество взрослых или очень маленьких детей, говорил, младенцев люблю, они не агрессивны. На мелкие дразнилки в школе он просил ребят перестать, расстраивался, чуть не плакал. Потом количество обид переходило в качество, и как случался очередной мелкий укол, он просто терял чувство реальности и шел убивать. Одного мальчика однажды пытался задушить, классе в шестом это было. Тот мальчик долго доставал его словами, руками не трогал. Сына моего на неделю выгнали из школы и потребовали принести справку, что он не псих. Ходили по психиатрам и психологам. Психиатр спросила про травмы головы и протекание беременности, а психолог сказала, что нормально он себя ведет, странно было бы, если бы его доставали, а он не реагировал. Ну, в общем, дали справку, что не псих.

Примерно через полтора года он должен был ехать в другой город учиться, жить там предстояло в общежитии. Первые полгода ему было очень тяжело (только исполнилось пятнадцать лет), его доставали ребята постарше, он снова дрался; всё по прежней схеме: долго терпел, а потом вдруг взрывался и терял контроль; потом звонил и просил совета. Говорил, жаловаться неправильно, драться все время невозможно, надо как-то ладить, но как? Я не знала, как, сама бы в такой ситуации только дралась бы. Мой муж тоже говорил – драться, чтоб им не повадно было. Попросила совета у друга, который в свое время в ПТУ учился и вроде не имел проблем с товарищами. Он сказал: ну, давать сдачи – первое, что приходит в голову, и без этого не обойтись. Но вообще-то надо, как это сказать, набирать очки. Посмотреть, какие качества и умения там пользуются успехом, и посмотреть, что из этого ты можешь делать и умеешь. Искать общие точки. Рассказала это сыну. Он спросил в ответ: а если не хочешь делать то, что тут пользуется успехом? Потом он подружился с какими-то ребятами, нашел свою компанию, к нему привыкли, он привык, все постепенно устаканилось. Сыграло роль и то, что обстановка в школе была скорей хорошая, учителя внимательнее, чем обычно. Однако впечатление такое, что все прошло скорее само собой, чем в результате каких-то специальных действий».

Итак, что категорически нельзя делать родителям ребенка, пострадавшего от агрессии.

1. Нельзя применять насилие.

Скромный, застенчивый ребенок нуждается в родителях больше, чем активный и самостоятельный малыш. Родители не всегда могут уделять ребенку столько внимания, сколько ему требуется. Не уделяя ребенку достаточного внимания, родители начинают чувствовать себя виноватыми, «плохими», и именно это может стать причиной раздражения на застенчивого ребенка. Раздражение здесь – защитная реакция. Ну почему он не играет со всеми, а цепляется за меня? Ну когда же он уже научится постоять за себя? Сколько времени еще он будет привязан ко мне, и у меня не будет времени на себя?

Именно раздражение толкает на агрессивные поступки по отношению к застенчивому ребенку. «Ты уже взрослый, можешь справиться сам», «Иди поиграй, меня не трогай» и т. д. Это не прямое физическое насилие, но мы оставляем ребенка без защиты – беззащитным, сталкиваем его с происходящими событиями, с которыми он пока не готов повстречаться. Для него это трудно.

У каждого ребенка свой темп развития. Кто-то быстро усваивает все новое, кто-то медленно. Застенчивые дети, скорее, относятся ко второй группе – им требуется время, чтобы привыкнуть к чему-то необычному.

Помните, в начале этой части мы говорили о том, что застенчивый ребенок нуждается в защите, в подкреплении своей уверенности? Заставляя его справляться со своими трудностями в одиночку, мы отрицаем то, что ребенку жизненно необходимо, – его потребность в нашей родительской защите и поддержке.

Особенно требовательны родители к застенчивым мальчикам. Гораздо больше, чем к девочкам. Ведь в нашем обществе существует четкое представление о том, каким должен быть мужчина. Все наши убеждения: «мальчики не плачут», «мальчик должен быть смелым» и т. д. – становятся стеной между нами и нашими застенчивыми сыновьями. И эти убеждения только расшатывают их уверенность в себе, которая и так невысока.

Чтобы ребенок преодолел свою застенчивость, действительно смог стать смелее и увереннее, родителям стоит много времени потратить на помощь ребенку, на поддержку и внимание, защиту и повышение самооценки. Это трудно, но можно попробовать, хотя бы начать, а результаты будут подстегивать вас двигаться дальше.

2. Нельзя стыдить и виноватить.

Общественные представления о «правильных» детях влияют на нас, даже если мы стараемся их не замечать. Какие-то фразы мы несем из собственного детства, какие-то убеждения разделяем сами. Вот именно эти представления иногда мы и высказываем детям в форме обвинений («Какой ты трус!») или пристыживания («Как тебе не стыдно, не можешь сам за себя постоять»). Но ведь ребенок действительно не может сам за себя постоять, и это вовсе не значит, что он трус. Он может просто не знать, как ему поступить, не найти сил для решимости, нуждаться в более длительном времени, чтобы привыкнуть к новой обстановке, чувствовать себя очень неуютно и неуверенно.

Насколько сложно нам, родителям, бывает принять тот факт, что наш ребенок – не идеальный, обладает какими-то недостатками или слабостями. Предъявляя много требований к себе (быть идеальными родителями и не проявлять слабости, все уметь и все успевать), мы становимся столь же требовательными и к своему ребенку, который тоже должен быть идеальным – смелым, умным, общительным, лидером и т. д. И когда мы сталкиваемся с тем, что ребенок не такой, каким мы нарисовали его в своем воображении, реакция бывает разной: от отчаяния до резкого неприятия.

Оправдывать ожидания своих родителей – это большая ответственность для ребенка. Такая задача бывает непосильной и для взрослых. Вам гораздо проще будет общаться с ребенком, если вы не станете ожидать от него ничего конкретного. А просто будете наблюдать за тем, как он растет, что любит и что нет, ненавязчиво помогать развивать его интересы, вместе заниматься тем, что нравится обоим. Чем меньше в жизни ожиданий, тем меньше и разочарований – простая формула, которая годится для любых отношений: и с детьми, и с взрослыми.

3. Нельзя запрещать вести себя так, как ребенок себя ведет.

Первый шаг к принятию ребенка таким, какой он есть, – просто признаться себе в том, что ваш ребенок – отдельная от вас личность и вот такой сам по себе особенный. Все мы уникальны, ни один человек в точности не повторяет другого. Об этом хорошо известно родителям близнецов, которые ежедневно убеждаются, насколько разные у них дети и как легко бывает их различать. И ни один ребенок не является копией своего родителя, хотя бы потому, что родителей у него двое.

Не будем отрицать, что какие-то качества в других людях нам нравятся, а какие-то раздражают. И если вдруг вы в вашем ребенке обнаруживаете раздражающие качества, то сложно не замечать их. Я предлагаю попробовать вам не закрывать глаза на неприятное, а просто больше концентрироваться на том, что вам в вашем ребенке нравится. Ведь у каждого человека есть как недостатки, так и достоинства. Не может не быть достоинств, надо просто постараться их разглядеть.

Предлагаю вам больше внимания обращать на хорошие качества, на сильные стороны ребенка, развивать и поддерживать их. Это, кстати, будет повышать и его самооценку, и уверенность в себе. А если вы будете меньше обращать внимание на недостатки, то у вас пропадет желание давить на ребенка и переделывать его. Любите его таким, какой он есть, и говорите о своей любви как можно чаще.

Часть IV

Ваша агрессивность и поведение ребенка

Если вы бываете слишком агрессивны

Агрессивная мама

На нашей детской площадке гуляют три семилетних мальчика: Миша, Петя и Славик. У них разные мамы, и свою агрессию каждая из них проявляет по-разному, соответственно и дети реагируют неодинаково. Поскольку истории Миши, Пети и Славика очень наглядные, имеет смысл разобраться, что происходило в их семьях, как это отразилось на поведении детей и как можно изменить ситуацию.

• Ситуация 1. Мишина мама абсолютно убеждена, что мужчину из мальчика делает ремень и твердая рука. Именно исходя из этого принципа она и занимается Мишиным воспитанием. При маме Миша старается вести себя подобающим образом – не пачкаться, не кричать и стараться делать поменьше движений. Но вот воспитатели подготовительной группы от него просто стонут. В группе он абсолютно не управляем, часто дерется с товарищами, да с ним и дружить-то особо никто не хочет, потому что любые споры он умеет разрешать только кулаками.

Что мы видим? Применение прямой агрессии к ребенку – жесткое наказание и физическое насилие – будет держать его в страхе до определенного (обычно подросткового) возраста. В какой-то момент ребенок преодолеет свой страх перед родителями и проявит встречную агрессию – обычно это и происходит в подростковом возрасте, когда дети готовы к открытому бунту, готовы проверить, кто сильнее, родители или они, как в переносном, так и в прямом смысле. Поскольку у Мишиной мамы есть только один рычаг управления им – это ремень, то в подростковом возрасте Миша станет совсем не управляем, потому что других способов взаимодействия с ним у мамы нет.

Кроме того, мама на протяжении всего детства демонстрирует ребенку, что бить других – это нормально. Она может сколько угодно запрещать ему драться, вводить любые

правила и наказания, но это не изменит того, что Миша будет драться. Он не знает других способов взаимодействия со сверстниками, его больше ничему не научили. Может, он и рад бы был вести себя по-другому, но, увы, не умеет. Если Миша вырастет физически крепким, то может стать лидером в какой-то группе мальчишек и хулиганить по всей округе – дай бог остепенится годам к двадцати. Если Миша останется субтильным (а он пока именно такой), то от своих драчливых выпадов пострадает в первую очередь он сам – будет регулярно получать сдачи от физически более сильных ровесников. И вряд ли это позволит ему комфортно чувствовать себя в школе.

Что может сделать Мишина мама? Раз и навсегда твердо решить для себя, что она никогда больше не ударит своего ребенка. Научиться другим способам взаимодействия – через слова и договоренности. Постараться вернуть доверие сына и начать учить его договариваться с другими людьми.

Ей будет трудно, потому что придется менять себя, а это всегда тяжело. Будет легче, если ей удастся найти поддержку в своем окружении – может быть, объединиться с подружкой и вдвоем стараться изменить отношения с детьми, возможно, муж сумеет найти такие слова, которые будут опорой для Мишиной мамы. Хороший выход – найти неподалеку родительский клуб или психолога, который поможет ей понять, как вести себя в новых обстоятельствах.

• Ситуация 2. Петина мама гордится тем, что ни разу Петю не ударила. «Зачем? – спрашивает она. – Ведь он отлично меня слушает, достаточно только прикрикнуть на него, припугнуть посильнее, и все». Петя прекрасно знает, что такое детский дом, потому что ему ежедневно обещают отправить его туда. Также он хорошо выучил, что за все в своей жизни, и за жизнь в том числе, он должен быть благодарен своей маме. Он и благодарит ее, как умеет: слушает внимательно и никогда не настаивает на своем. Только вот почему-то с Петей тоже никто не дружит, потому что он при любом удобном случае забирает все себе, исподлобья смотрит на окружающий мир, от всех ожидает какого-то подвоха. С ним трудно о чем-либо договариваться, потому что любые договоренности он может потом переиначить – так, как удобно ему.

Что мы видим? Хотя Петина мама и не применяет к ребенку прямого физического насилия, она «воспитывает» его при помощи психологического насилия. Угрозы и запугивание – вот ее способ взаимодействия с ребенком. А что же Петя? Петя не верит никому на свете, в том числе и своей маме (только пока он этого не понимает). Петя абсолютно убежден в том, что мир ужасен, он сам отвратителен и не достоин ничего в этой жизни, да и прав у него никаких нет – только обязанность быть благодарным своей маме. Разубедить его в этом будет очень трудно, такое представление о мире накрепко закрепляется в сознании.

В подростковом возрасте Петя может устроить бунт при помощи психологического насилия – угроз и шантажа и постараться разорвать отношения с мамой. Удастся ли? Сложно сказать, многое зависит от степени сопротивления мамы, иногда такие отношения длятся годами – вместе невыносимо, а разорвать не получается. Либо Петя может настолько поверить в собственную никчемность, что даже не попробует ничего изменить – бессмысленно бунтовать против неизбежности. Он будет покорно жить рядом с мамой всю свою жизнь, испытывая благодарность до самой ее смерти, а вот что будет потом и сможет ли он без маминой подпорки продолжать жить, сказать трудно.

Что может сделать Петина мама? Главное для нее – перестать требовать от сына благодарности, перестать запугивать его. Наверное, стоит вспомнить о том, что Петя все-таки маленький мальчик, который очень любит свою маму и изо всех сил старается быть хорошим. Он просто не все семейные правила помнит и не всегда может удержаться от детской шалости, ведь он ребенок и ждет от мамы проявлений любви.

Измениться Петинной маме будет труднее, чем всем остальным типам родителей. Потому что ее собственные родители тоже когда-то запугивали ее и требовали от нее

благодарности, только сейчас их уже нет в живых. Но их наставления она помнит отлично и других способов общаться с людьми не видит – ведь мир ужасен и люди в нем тоже жуткие. Ей сначала придется самой убедиться в том, что люди все разные и что ее родители не всегда были правы. И только потом она сможет передать свою убежденность сыну. Но убеждать себя в том, что мир не так уж плох и иногда в нем попадаются достойные люди, ей придется очень долго, ведь все ее детство ее убеждали в обратном. Скорее всего, самостоятельно справиться с такими изменениями она не сможет, я думаю, что Петиной маме для этого потребуется помощь психолога.

• Ситуация 3. Мама Славика – активная и энергичная женщина, она очень любит Славика, хочет для него всего самого лучшего и поэтому водит его на все имеющиеся поблизости кружки и секции, почти весь день у Славика расписан поминутно. Английский и французский, дзюдо и плавание, театральные кружки и различные музеи. А что же Славик? Он родился очень маленьким, был всегда тихим и застенчивым мальчиком. Находиться в центре внимания для него почти пытка. Самое его любимое занятие – это сидеть тихонько в углу и собирать пазлы или лего. Больше ему ничего не надо, разве чуть-чуть мамино внимание – «чуть-чуть» здесь ключевое слово.

Что мы видим? Мама Славика настроена на достижение, на успех, на пребывание в обществе – и в этом проявляется ее агрессивность по отношению к сыну, потому что Славика нужно совершенно другое. Она не бьет его, не ругает, она просто не обращает внимания на его настоящие потребности, интересы и желания. Порой складывается впечатление, что она его не особо-то и видит, в ее голове есть только образ сына. А Славик иногда смотрит на свою маму как на ураган, который несет сплошные разрушения и спрятаться от которого нет никакой возможности. Фактически мама заставляет Славика делать то, что ему совершенно не свойственно, и это тоже форма жестокого обращения с ребенком, переделывание его под свои стандарты.

Славик и так не может похвастаться отменным здоровьем с рождения, но навязанный мамой темп жизни, физическая и психическая нагрузка настолько вымотали его, что он уже почти обессилел. На обучение в школе силенок едва хватает, поэтому мама Славика решила оставить его на домашнем обучении – больше десяти учителей уже готовы приступить к своим обязанностям. Иногда я думаю, что когда Славика удастся вырваться от своей мамы, он сможет только лежать на диване – на большее сил у него уже не хватит.

Только вот удастся ли ему вырваться? Ведь для этого Славика придется проявить недюжинную твердость и напор! Правда, его характер в таких испытаниях все сильнее закаляется, так что зреющее внутри него противостояние маме через несколько лет будет готово прорваться.

Что может сделать мама Славика? Внимательно присмотреться к сыну, постараться увидеть, какой он: что любит, а что нет, о чем мечтает, о чем думает. Дети искренне готовы рассказывать о себе, но только если они верят в то, что их услышат. Вот эту веру маме Славика придется восстанавливать. Возможно, ей не сразу удастся убедить сына в том, что она способна его услышать. Тут главное – не потерять надежду после первой неудачи, а неудачи будут: восстановить доверие сложнее, чем потерять.

Возможно, маме Славика стоит найти себе еще один «проект», помимо сына. Чтобы ее энергия могла применяться где-то в другом месте, а не в устройстве жизни мальчика по идеальному, с ее точки зрения, образцу.

Вот было бы хорошо, если бы мамы Миши, Пети и Славика прочитали этот текст и тут же захотели измениться. Только вот образы эти обобщенные. Но если кто-то из вас хотя бы отчасти узнает в этих мамах себя, а в описанных ситуациях – то, что происходит в вашей семье, и захочет что-то в своей семье изменить, то это уже половина успеха. Главное, помнить о том, что все в наших руках.

Агрессивные папы и бабушки

Проявлять агрессию в семье по отношению к ребенку могут не только мамы. Довольно часто агрессивными бывают папы или бабушки. И тогда в семье могут сложиться два варианта условных треугольников.

- Первый вариант. Папа или бабушка являются сторонниками строгого воспитания ребенка с применением физических наказаний или угроз и криков. Мама же считает, что ребенок достоин уважения и внимательного отношения к себе. В результате, когда папа хочет наказать ребенка за плохое поведение, мама вступает на защиту ребенка, и между родителями вспыхивает конфликт. Плохое поведение ребенка вызывает напряжение в семье и разлад. Ребенок будет стараться угодить обоим родителям, чтобы в семье наступил покой. Но когда у родителей настолько расходятся представления о том, каким должен быть ребенок, то удовлетворить их требования одновременно бывает просто невозможно. И ребенок оказывается меж двух огней. Довольна мама – недоволен папа, доволен папа – недовольна мама. Жуткая ситуация для ребенка – выбирать между двумя родителями, так и надорваться можно.

В этой ситуации именно маме стоит проявлять активную позицию по разрешению проблемы и сделать все возможное, чтобы ребенку не пришлось делать мучительный выбор между родителями. Особенно трудно маме будет в случае, если папа (бабушка) не готов отказаться от агрессивного поведения и обратиться за помощью к психологу. Ей придется стать буфером между ребенком и его отцом. Это очень тяжело и морально, и физически. Со временем обстановка в семье может накалиться до такой степени, что единственным выходом из конфликта станет расставание родителей. Но довольно часто маме достаточно больше внимания уделять налаживанию отношений между ребенком и отцом, чтобы ситуация в семье стала более терпимой.

- Второй вариант. Папа или бабушка определяют в семье весь уклад: кто и что делает, кому и как себя вести. Мама прислушивается к их мнению, старается вести себя с ребенком в соответствии с их представлениями. Только в особые минуты, когда ребенку уж совсем горестно оказываться одному против всех, мама может втихомолку пожалеть его – так, чтобы никто не заметил. Взрослые для ребенка выступают одним фронтом, диктуют ему свои правила, которым он должен подчиниться. В итоге в такой семье ребенок ощущает себя очень одиноко. Возможно, и требуют от него немного, но ведь требуют (приказывают), а не объясняют, рассказывают, просят – и уж точно не слушают. Полувоенный уклад получается.

Почему-то чаще именно мамы пытаются изменить что-то в своем поведении, тогда как папы и бабушки почти не обращаются за помощью к психологам, абсолютно уверенные в твердости своей позиции. А жаль! Думается мне, что и папам, и бабушкам полезно посмотреть на себя со стороны и задаться вопросом: «Идет ли на пользу ребенку то, что я делаю?»

В такой ситуации маме гораздо сложнее занимать активную позицию, ведь она сама застенчива и послушна. Но ее защита очень нужна ребенку! Вспомните себя, как вы мечтали о том, что прилетит волшебник и защитит вас от гнета взрослых. Вот и ваш ребенок порой об этом мечтает. Постарайтесь найти в себе силы и хоть иногда активно встать на сторону своего ребенка, защищать его, чтобы он не чувствовал себя настолько одиноким.

Если вы не склонны проявлять агрессию

Говоря о застенчивых родителях, я имею в виду следующее:

- гуляя с ребенком, они стараются обходить детские площадки, лишь бы не ввязываться в конфликты с другими детьми и их родителями;
- вылазкам в общественные места они предпочитают семейное общение;
- они стремятся уйти от любого конфликта.

Застенчивые родители выбрали тот способ жизни, который им комфортен, и имеют

на это полное право. Их способ жизни, в отличие от агрессивных родителей, не нарушает психологический комфорт детей. Да, наверное, их дети немного страдают от отсутствия разнообразного общения со сверстниками и взрослыми, но зато у детей застенчивых родителей больше возможностей для общения со своими родителями – и это очень хорошо!

Трудности у ребенка могут возникнуть тогда, когда он попадет в детский коллектив и останется в нем без родителей. Я имею в виду детский сад или школу. Можно, конечно, ребенка в детский сад не водить, а вместо школы устроить домашнее обучение. И это тоже выбор родителей. Но если родители решают ребенка отвести в детский сад или школу, тогда им стоит постепенно подготовить его к тому, что с ним там может происходить. У детей застенчивых родителей период адаптации к детскому коллективу более длительный, чем у других ребят, потому что им многое непривычно и ново.

Я рекомендую застенчивым родителям хотя бы за полгода до направления ребенка в детский коллектив организовать ему взаимодействие с другими детьми на регулярной основе. Местом для такого общения может выступать не только детская площадка во дворе – можно найти круг комфортного общения на развивающих занятиях и в детских клубах. Такой круг, в котором ребенок сможет постепенно учиться взаимодействию с другими детьми в присутствии уважающих и помогающих взрослых, поможет в щадящих условиях привыкнуть к детскому коллективу, существующему в условиях реальной школы (и даже детского сада) по достаточно жестким законам.

В среднюю группу детского сада, которую посещал мой сын, пришли несколько новеньких малышей. И мы, родители, с ужасом наблюдали, как наши, обычно такие милые, дети устраивают жесткую дедовщину по отношению к новичкам. Хорошо, что в нашем саду отличные воспитатели, которые смогли нормализовать ситуацию и выровнять отношения. Но было большой неожиданностью для родителей увидеть, насколько жестокими могут быть такие маленькие дети.

Важно научить ребенка в трудных ситуациях привлекать внимание других взрослых – воспитателей или учителей. Поскольку застенчивый ребенок может стать объектом насмешек более агрессивных ровесников, задача родителей – не допустить этого. Вы не сможете научить своего ребенка агрессивному поведению, потому что вам такой стиль не свойствен абсолютно. Но вы совершенно точно можете обезопасить своего ребенка, научив его не терпеть насмешки окружающих, а привлекать на свою сторону грозную силу в лице взрослых. И пусть дети-агрессоры ищут для себя более легкий объект для насмешек.

Есть еще один аспект, о котором важно знать. В ситуации реальной опасности для ребенка застенчивые родители могут проявить недюжинную агрессию, практически впасть в состояние аффекта. Поскольку большинство времени они от конфликтов уходят, агрессия накапливается и в минуту опасности может вырваться наружу. С одной стороны, это весьма эффективно, так как помогает нейтрализовать опасную ситуацию. Но такое поведение родителей настолько непривычно для ребенка, что может сильно его напугать. Возможно, родители потом будут стыдиться своей реакции и даже считать подобное поведение неадекватным.

Что можно порекомендовать в этом случае? Постарайтесь все-таки понемногу проявлять свою агрессию, чтобы она, прорываясь, не сносила все на своем пути. С ребенком помладше можно играть в веселую борьбу, чтобы он видел, что родители могут побороться. Ребенку постарше можно рассказать о том, что иногда бывают опасные ситуации, и тогда мама или папа могут быть сердитыми и даже страшными – но это для того, чтобы защитить своих близких.

И попробуйте уже по отношению к себе руководствоваться принципом: «Не стыдить человека за то, какой он». Другими словами, не стыдите себя за яркое проявление агрессии, так же как не стоит стыдить себя и за застенчивость. Вы такой человек, какой есть, и нужны вашему ребенку именно вы, а не кто-то другой.

Часть V

Мифы об агрессивном поведении детей

Миф 1. Пусть дети сами разбираются

Мифов на тему агрессии существует множество, практически в каждой семье есть какой-то свой. Я разберу три основных представления об агрессии – таких, которые мешают детям дружно взаимодействовать и избавившись от которых родители могут изменить поведение своих детей. И первым рассмотрим весьма распространенное мнение родителей о том, что дети, повздорив или подравшись, должны сами разбираться в случившемся.

Действительно, важно, чтобы ребенок сам научился разрешать свои конфликты с ровесниками. В первую очередь это касается тех детей, которые пойдут в детский сад, ведь воспитательница не сможет быть одновременно в нескольких местах. А уж в школе взаимодействие с одноклассниками придется самостоятельно выстраивать всем детям.

Однако для того, чтобы ребенок сам разбирался в ситуации, его необходимо этому научить. Дети не рождаются со способностью к конфликтной коммуникации, их врожденная реакция – либо дать в лоб, либо заплакать, либо убежать от греха подальше. Мы же говорим о мирных и конструктивных способах взаимодействия – договориться, поменяться, играть по очереди и т. д. Всему этому стоит ребенка обучать, и тогда он сможет сам разрешить непростую ситуацию.

В жизни могут происходить неожиданные, трудные для разрешения конфликты, поэтому даже если ребенок, с вашей точки зрения, умеет разбираться в ситуации, в случае, когда он просит вас о помощи, стоит прислушаться к нему.

Давайте разберем мирные способы взаимодействия.

1. Поменяться игрушками. Этому способу взаимодействия ребенка можно начинать обучать с самого маленького возраста – тогда, когда он стал посещать детскую площадку. Сколько бы у ребенка ни было игрушек, чужая – всегда самая желанная. Этот принцип не удалось изменить еще ни одной маме, и вряд ли удастся в будущем. Зато им можно умело пользоваться: приносите на площадку свои игрушки и, когда ваш ребенок возжелает поиграть во что-то чужое, смело предлагайте обмен.

Правда, существует один подвох, о котором я уже упоминала в первых главах книги: на разных детских площадках разные правила. Есть площадки, где родители считают, что все игрушки, принесенные из дома, становятся общей собственностью играющих малышей. И обучение обмену там не приветствуется. Так что стоит выяснить нюансы взаимодействия на вашей площадке до того, как начинать гулять там вместе с малышом. Чтобы какие-то особенности не стали для вас неприятной неожиданностью.

С какими трудностями вы столкнетесь при обучении этому способу? Во-первых, не стоит ожидать от ребенка моментального понимания происходящего. Чтобы какой-то навык закрепился и стал привычным, требуется раз тридцать повторить определенное действие. Это взрослым. Так что наберитесь терпения: несколько месяцев на обучение вам понадобится наверняка. Причем чем чаще вы будете применять такой способ взаимодействия, тем быстрее ребенок ему научится.

Даже когда ваш ребенок уже научится меняться, вы регулярно будете сталкиваться с другими детьми, не готовыми идти на обмен. Либо их не научили такому способу, либо они не хотят отдавать свою игрушку. Это важный момент: ни один ребенок *не обязан* делиться своими игрушками. И никакой он не жадина – вы же не делитесь своими платьями с подругой и не даете ей поводить свою машину. Это нормально, родители покупают своим детям игрушки, чтобы играли именно они, а не вся окрестная малышня. И это правило вам стоит объяснить своему ребенку: «Видишь, он так любит эту машину, что не готов ее отдавать. У тебя же тоже есть любимая машина – и мы ее никому не даем».

Научившись меняться, ребенок научится также ценить чужую собственность, как,

впрочем, и свою.

2. Играть по очереди. После того как освоено умение обмениваться игрушками, можно приступать к обучению ребенка понятию очередности. Ведь существуют общие игрушки на детской площадке – это горки, качели, всякие лазательные приспособления. И ребенку придется делить эти игрушки с окружающими. Именно придется – хочешь не хочешь, таковы правила.

Ребенок будет всячески сопротивляться, хотеть пользоваться игрушкой в одиночку. «Я считаю до десяти – качаешься на качелях ты, а потом еще десять счетов качается твой друг. И так можно меняться несколько раз». Особенно стоит быть аккуратным с трехлеткой, потому что для него настоять на своем – это дело принципа, важное умение в этом возрасте.

У меня с собой на прогулке с моим трехлетним сынишкой всегда в кармане была игрушка, которую ребенок лучше слушался, чем меня. Ведь гораздо интереснее что-то делать, когда тебя зовет любимый крокодильчик, а не мама.

3. Договориться. Это уже умение для пятилеток. Когда они начинают играть друг с другом в ролевые игры: ты пират, а я бандит, им нужно уметь устанавливать совместные правила игры. Иначе получится, что каждый играет в свою игру по своим правилам. Тут как раз и пригодится умение договариваться друг с другом.

Важно, чтобы ребенок понимал ценность и важность правил в игре. Этому можно научить его дома, играя с ним в соревновательные игры. Например: игроки по очереди кидают кубик и продвигаются вперед на выпавшее количество клеточек.

В этом случае вы тоже встретите сопротивление ребенка: он захочет играть быстрее, или ходить назад, вместо того чтобы ходить вперед, или откажется пропускать ход, сдвигать фишки на несколько шагов назад – все зависит от игры. А проиграв хотя бы раз, ребенок всеми силами будет стремиться избежать этого – главным его желанием станет выигрывать. Причем всегда.

Придется придерживаться золотой середины: с одной стороны, не формировать у ребенка комплекс неполноценности, заставляя его играть в неприятную игру с ожидаемым проигрышем; а с другой – не идти у ребенка на поводу, поддаваясь правилам его игры. Все-таки цель – научить его соблюдать правила и понимать, что играть сообща, подчиняясь общим требованиям, гораздо интереснее. Как это можно сделать?

Итак, есть две составляющих: правила и победа. Начнем с правил. Перед нами стандартная настольная игра, в которой кидается кубик и игрок ходит на столько клеточек, сколько выпало очков на кубике. Дети достаточно быстро осознают, что чем больше очков – тем ближе выигрыш, и начинают сопротивляться, если им выпадает ход на одну-две клетки: «А давай я перекину», «Ой, я нечаянно его задел, надо перебросить» и т. д.

Очень важно, чтобы взрослый игрок твердо и доброжелательно настаивал на соблюдении правил. Никаких обзываний в адрес малыша – «ничего мухлевать», «ты меня дуришь» и т. д. Взрослый спокойно говорит: «В этой игре такие правила, в нее можно играть только по этим правилам, по-другому никак нельзя». Если ребенок настаивает, значит, взрослый спокойно убирает игру до лучших времен. Не комментируя и не наказывая ребенка. Скорее всего, ребенок расстроится – в этом случае взрослому следует поддержать его: «Ничего, в следующий раз поиграем, когда ты будешь готов соблюдать правила». И если ребенок соглашается на соблюдение правил – можно будет возобновить игру. Обратите внимание: взрослый в этом случае не говорит, что ребенок плохой или поступил плохо, он напоминает о том, что таковы правила.

Зачем это нужно? Неужели так важно соблюдение правил? Ну подумаешь, пару разочков кинет кубик еще раз? Соблюдение правил в игре тренирует очень важный навык установления границ, рамок. А также обучает умению откладывать свои желания – ребенку хочется быстро-быстро дойти до конца и победить. Соблюдая правила, ребенок учится разумному сдерживанию и терпению (ходит столько, сколько нужно). При этом он учится

получать удовольствие от выигрыша, приобретает опыт проигрывать, а главное, наслаждается процессом совместной игры.

Учите ребенка получать удовольствие от честной победы. Многие дети испытывают сильное разочарование, если понимают, что взрослый поддался и выигрыш не был честным. Правда, такое ощущение пока не доступно трехлетке, он хочет добиться выигрыша любой ценой. Ведь проигрыш как столкновение с собственной неидеальностью – это разочарование для малыша.

Как можно смягчить такие переживания, чтобы ребенок постепенно привыкал к тому, что игра – это не только победа? Главное, не смеяться над тем, кто проиграл, причем даже если проиграли вы. Ребенок будет ожидать насмешек над собой. Одинаковое отношение: пожалеть того, кто проиграл («Да, грустно, но ты еще выиграешь» или «Бывает, но я еще выиграю») и порадоваться вместе с тем, кто выиграл («Как здорово, что ты выиграл» или «Как здорово, что я выиграла, давай порадуемся»). Наблюдая за тем, как мама расстроилась от своего проигрыша, но при этом радуется за него, ребенок учится делать то же самое. Способность радоваться чужой победе очень пригодится во взрослой жизни.

Выражая отношение к победе и проигрышу, одновременно напоминайте ребенку о том, как весело и интересно вам было в процессе игры. Ведь мы играем не только ради выигрыша, мы ценим и сам процесс игры – об этом важно напоминать малышу.

Таким образом, вы принимаете чувства ребенка, смягчаете их накал. Вы не концентрируетесь на факте выигрыша, не формируете перфекционизм. Помните о процессе игры, а не только о результате.

Миф 2. Пусть ребенок дерется (даст сдачи) – он должен сам за себя постоять

Давайте посмотрим на ситуацию реалистично. Мне кажется, что мальчишки (да и некоторые девочки) совсем обойтись без драк не могут. В мужском обществе важно уметь применять физическую силу. Но умение драться включает в себя не бездумную способность ударить другого, но прежде всего знание о том, в каких ситуациях необходима демонстрация своей силы, а в каких это недопустимо или попросту опасно.

Я думаю, что родители, которые отстраняются от драчливого отпрыска, позволяя ему самому разбираться в конфликтной ситуации, лишают ребенка именно этого знания – о том, как различать способы поведения в разных конфликтных ситуациях.

Я не имею в виду правило «девочек обижать нельзя» – порой бывают такие девочки, что просто не знаешь, как от них спастись. Я имею в виду чисто мальчишеские разборки: когда важнее убедить словом, когда применение силы опасно и т. д.

Уважаемые папы, ваш опыт в данной ситуации просто не оценим для ваших сыновей. Детям необходимо слушать рассказы взрослых о том, в какие ситуации они попадали, когда были маленькими, что с ними приключалось и какой выход они в итоге находили. Даже если вы не помните своего детства – придумывайте что-то интересное и поучительное. Именно так вы сможете передать детям свое видение мира и «правильного» поведения в нем.

Для будущего мужчины важным является умение разобраться в ситуации – кто прав, а кто виноват; уметь принимать решения и брать на себя ответственность за исход событий. Всему этому кулаками не научишься – надо сопоставлять, рассуждать, делать выводы. Именно «мужские разговоры» могут очень способствовать развитию такого умения – это ваша, папина, возможность передать ребенку свой жизненный опыт.

Миф 3. Ревность между братьями и сестрами – это ерунда

Существует определенный миф относительно ревности между детьми. Мне часто приходится слышать: «Старший младшего не обижает, значит, ревности у него нет. Вот только вести себя он стал как-то странно».

Ревность – это чувство, способов выражения у которого масса. Практически каждый ребенок выражает это чувство по-своему. Ревность возникает как результат стресса от появления нового члена семьи. А главное, от потери полного внимания родителей. Раньше старший ребенок обладал всей полнотой этого внимания, а теперь появилось какое-то новое существо, с которым это внимание приходится делить. И такой стресс переживает любой старший ребенок в любом возрасте. Вот только способы выражения этого стресса разные.

Как проявляется ревность к малышу у старшего ребенка

Если дети погодки, то способов выражения своих чувств у старшего еще очень мало – родители пока не успели многому его научить. И скорее всего, старший полутора-двухгодовалый малыш отреагирует на появление младшего прямой агрессией. Будет его стучать (причинять физическую боль), мешать маме обслуживать малыша (если старший еще на грудном вскармливании, то будет требовать грудь во время кормления младшего), в своем развитии откатится назад на несколько месяцев (может перестать ходить на горшок, есть сам ложкой, меньше говорить) и т. д.

В этом случае, поскольку проявления яркие и понятные, маме проще реагировать на них. Ясно, что старшему необходимо выделить личное время общения с мамой, не стоит требовать от него в этот момент скачков в развитии – необходимо чаще демонстрировать ему, что мама любит его и находится в его прямом доступе. Такое проявление ревности проходит за несколько месяцев, и жизнь в семье входит в новую колею – каждый член семьи принимает новый порядок.

Если старшему от трех до шести лет, то он уже имеет представление о разных способах взаимодействия между людьми. Например, он овладел собственным способом манипуляции родителями или научился пассивному выражению своей агрессии, и его ревность может быть направлена не только на маленького. Он может направить это чувство на самого себя (это пассивно-агрессивное поведение), то есть начать много болеть, плохо спать, закатывать истерики без повода – от измученности нервной системы. Конечно, он делает это абсолютно неосознанно. Дети – маленькие параноики, им свойственно все плохие события в жизни объяснять тем, что это они такие плохие. Вот ребенок это и делает: решает, что он плохой, а от этого кто угодно заболит.

В этой ситуации главное, чтобы мама поняла, что старшему необходимо ее внимание и примерно такое же поведение, что и в случае с двухлеткой. Потому что обычно в этой ситуации мама начинает лечить ребенка и только больше подтверждает его уверенность в том, что болезнью можно получить ее внимание, которого ему так не хватает.

Ревность старшего нередко бывает направлена на родителей. Ребенок может обидеться на маму и перестать с ней доверительно общаться, переключившись, например, на бабушку. На первый взгляд такое поведение может показаться удобным, но не стоит радоваться: внутри ребенок переживает разрыв с мамой, и ему необходимо все внимание мамы, которое она может дать ему в этот момент. А маме придется продирается сквозь обиду старшего, чтобы наладить с ним взаимоотношения и снять негативные эмоции.

Старший может разозлиться и на папу: почему тот не защитил его от появления в семье ненужного младенца? И тогда папа ощутит на себе весь гнев ребенка: ребенок демонстративно перестанет с ним общаться и будет всячески заискивать перед мамой. В этой ситуации потребуется участие не только папы, но и мамы тоже. Уже обоим родителям придется налаживать отношения с ребенком и предоставлять ему максимум внимания, продираясь сквозь гнев и обиду, которые мучают его в данный момент.

Конечно, в этом возрасте старший ребенок может выражать и прямую агрессию. Только она будет более хитрой и завуалированной – заобнимать до крика, помогать маме и «случайно» уронить младенца и т. д. И регрессия тоже возможна: я знаю о случае, когда пятилетка начал какать в штаны, потому что только тогда мама уделяла ему заветные пятнадцать минут полного и безраздельного внимания. Пусть это внимание и состояло

из воплей и криков, а иногда даже шлепков. Но в это время мама принадлежала ему целиком и полностью. А для ребенка любая эмоция мамы нужнее отсутствия внимания, потому что даже негативное внимание дети трактуют по-своему, считая, что они нужны и важны: «Мама рассердилась, значит, ей не все равно, как я себя веду, и наверное, она меня все-таки любит».

Старший ребенок после шести лет уже не так сильно нуждается во внимании родителей. В этом возрасте на первый план постепенно выходит общение со сверстниками. Важное слово «постепенно». Потому что ребенку все еще нужны и мама, и папа. Хотя порой родителям кажется, что школьника достаточно накормить, сделать с ним уроки – и пускай занимается своими делами. Но ребенку этого мало. Ему необходимо, чтобы выслушали его рассказ о том, что сегодня случилось. Чтобы поговорили о его друзьях и интересах. Чтобы уделили внимание его переживаниям. Без этого процесс постепенного отделения от родителей может стать слишком резким; более того, ребенок может посчитать причиной такого резкого отделения появление малыша в семье.

Старший уже не будет, конечно, причинять физический вред младенцу. Скорее всего, его ревность окажется скрытой глубоко внутри, неосознаваемой: что-то беспокоит и тревожит, а что – непонятно. Таким образом, ревность испортит не только отношения старшего с младшим, старшего с родителями, но и нанесет травму старшему из-за неестественности процесса отделения ребенка от родителей. Так что в период шести – восьми лет стоит пристально следить за тем, как появление малыша влияет на старшего ребенка.

В более позднем возрасте, после восьми-девяти лет, существует только одна опасность для старшего ребенка – что родители превратят его в бесплатную няньку для младшего или помощника по хозяйству. Я слышала даже такие высказывания молодых девушек: «Не хочу своих детей, набегалась за младшими братьями и сестрами». Это, конечно, крайняя ситуация, когда мама перекладывает почти все свои обязанности на старшего ребенка в семье.

Я рекомендую помнить мамам о том, что рождение ребенка – это в первую очередь радости и трудности для мамы и папы, а потом уже для всех остальных членов семьи.

Как подготовить ребенка к появлению в семье малыша

Стоит упомянуть, что не говорящего ребенка (лет до двух с половиной) подготовить к рождению малыша почти невозможно. Потому что вы не сможете определить, понял ли он что-то из ваших объяснений или нет. Хотя все-таки ребенку после двух лет стоит рассказывать все то, что я опишу ниже: что-то в голове у него обязательно останется.

Итак, первым делом не нужно надеяться на чудо: ни при каких рассказах ребенок не сможет представить себе, что такое появление малыша. Вспомните себя во время первой беременности. Вы много думали о том, как это будет, и все равно действительность превзошла все ваши ожидания. Вот так и ваш ребенок напрямую столкнется с реальностью уже в момент появления малыша.

А вот само столкновение можно облегчить. Своими рассказами о том, как это будет. Имеет смысл рассказать о том, как старший, когда кроха подрастет, будет с ним играть, покажет ему все свои игрушки и книжки. Но и о неприятностях не стоит забывать: малыш будет кричать, требовать молочко, и мама будет подходить к нему и брать его на руки очень часто. Стоит вместе с ребенком готовить приданое – показывать ему, каким маленьким будет малыш. Что он ничего не будет уметь и его всему нужно будет учить. И учить сможет как раз старший – он-то уже вон сколько всего умеет.

Я совсем неожиданно для себя обнаружила, что мой старший ребенок стал воспринимать появление второго малыша в семье серьезно после того, как мы узнали пол и дали малышу имя. Никита сказал, что до этого он боялся, а теперь ему не страшно, потому что он знает, что у мамы в животе Маринка, а не какой-то непонятный «братико-сестричек».

Как родители способствуют возникновению ревности между братьями и сестрами

Интересно, что и неравнозначное отношение родителей к детям, и полностью одинаковое могут поспособствовать возникновению ревности между братьями и сестрами. Постараюсь рассказать, как это происходит.

1. Разное отношение. Чаще всего оно проявляется при сравнении детей. Причем сравнение может быть и явным, и завуалированным – действие будет одинаково разрушающим. От детей что-либо скрыть вообще сложно.

Явное сравнение: «Аня умная, а ты спортивная», «С ним легко, а с тобой намучаешься», «Ну почему ты не можешь быть таким же, как он», «Бери пример с брата». После пары таких фраз хочется уже сделать что-то нехорошее с этими «идеальными» братом или сестрой. Остро чувствуешь свою неполноценность по сравнению с ними. И ведь ребенок не может решить, что родители не правы. Ему остается только весь свой негатив, вызванный родительскими высказываниями, направить на того, с кем его сравнивают. Чтобы и тот тоже оказался неидеальным, чтобы просто выплеснуть злость, чтобы отомстить, в конце концов.

Косвенное сравнение: «Ну, не переживай, не всем же быть такими умными, как Ира», «Кому-то дано много, а кому-то пшик», «Эх ты, моя дурашечка». Родители думают, что они так поддерживают своих детей. Но на самом деле это отличный способ порушить детскую самооценку. Потому что «если уж родители в меня не верят, то и мне не стоит, и другие не поверят никогда». А брат или сестра – вот повезло им, они совсем другие. Тут место и для зависти найдется. А высшая степень зависти – желание уничтожить, чтобы не было кому завидовать.

Иногда я слышу от родителей: «Я никогда их не сравниваю и ничего такого им не говорю». Можно не говорить детям напрямую. Но они ведь не глухие: дети прекрасно слышат разговоры родителей по телефону, в том числе и обсуждение их, детей, поведения в деталях. Например, с лучшими подругами. Или с учителями, воспитателями. Дети слушают и на ус наматывают. И пилят себя, пилят...

Как же быть? Не сравнивать совсем? Сравнить можно, но только не детей друг с другом. Сравнить нужно вашего ребенка, такого, какой он сегодня: более умного, умелого, самостоятельного – с ним же самим, но в недавнем прошлом. «Сейчас у тебя это получается уже гораздо лучше», «Потренировался и научился!», «А ведь раньше ты совсем не мог этого сделать, как же ты вырос!»

2. Полное равноправие. Вроде бы, казалось, если не сравнивать, то надо добиться полной одинаковости в отношениях к каждому из детей – и все будет хорошо. Увы, все не так просто. Дети ведь правда не одинаковые. Один действительно умнее, а другой лучше физически развит. И уравнивать детей – это значит отрицать действительность. Дети видят, что они разные. А тут вдруг взрослые говорят, что они одинаковые – так вообще себе верить перестанешь. Тем более что родители, с точки зрения детей, всегда все лучше знают.

Или вот еще такое уравнивание: Славе подарок на день рождения – и Маше заодно, чтобы ей не обидно было. Маше, может, и не обидно, но Слава теряет всякую уникальность в этот день. Перестает быть единственным. И тогда непонятно, в чем смысл дня рождения, если подарки дарят не только тебе, но и всем вокруг. И потом, ведь и Маше предстоит освоить важное умение – радоваться за другого. Сейчас мы все радуемся за Славу, а в твой день рождения будем радоваться за тебя. Все вместе.

Итак, взрослым необходимо научить детей принимать свои отличия от других как объективную данность, ценить свою уникальность и стремиться развить недостающие качества.

Давайте помнить о том, что каждый ребенок в семье уникален. Каждый – отдельная личность. Со своим личным пространством, со своими особенностями. И отношение к каждому у нас, взрослых, свое. Именно благодаря родителям ребенок впервые узнает,

что все люди разные, и отношение к ним тоже неодинаковое.

Заключение

Несколько рекомендаций родителям «стандартных», агрессивных и застенчивых детей Родителям «стандартного» ребенка

Для современной медицины и современного образования необходимы знания о «стандартных» детях. Ведь система выстраивается исходя из развития и потребностей «стандартного» ребенка. В нашей стране верхом стандартизации является, на мой взгляд, ЕГЭ. Родители вынуждены учитывать особенности своего ребенка с оглядкой на существующий в стране стандарт. Кто-то из родителей может спокойно относиться к любым отклонениям ребенка от стандарта, а для кого-то важно, чтобы ребенок ему соответствовал.

Но стандарт может существовать только внутри статистических данных. Нет ни одного реального ребенка, который бы полностью совпадал со стандартом. Каждый ребенок в большей или меньшей степени отклоняется от норм, от стандарта. Что же происходит с родителями, когда они сталкиваются с такими отклонениями?

1. Возникает ощущение, что стандарт – это норма, а любое отклонение – признак ненормальности. А раз ребенок не нормальный, не правильный, то его необходимо исправлять, переделывать.

2. Возникает опасение, что «нестандартный» ребенок не сможет вписаться в систему, ему будет трудно. И поэтому для того, чтобы ребенку было легче в рамках существующей системы, ради его блага, стоит его подкорректировать, исправить.

3. Возникает чувство вины, что родители не смогли родить «стандартного» ребенка. Как будто это от них зависит – захотели и сделали. Или не смогли его правильно воспитать, чтобы он вписывался в рамки «стандарта». А раз они ничего этого не смогли, значит, они плохие родители. Это очень неприятно, чувствовать себя плохим в чем-либо, этого неприятного ощущения хочется избежать, почувствовав себя хорошим. У хороших родителей – «стандартный» ребенок, соответственно стоит всего лишь подкорректировать ребенка, чтобы почувствовать себя хорошим родителем.

4. Возникает чувство стыда, что ребенок не правильный, а значит, и родители у него не правильные. Если при чувстве вины возникает желание исправить ребенка, то при чувстве стыда есть порыв спрятать неправильность, сделать ее незаметной. Это путь к двойным стандартам: дома делай что хочешь, а вот на людях необходимо вести себя прилично. Или же родители сами от себя начинают прятать действительность: «Да нет, все не так уж и плохо, он просто немного агрессивнее, чем другие», – оправдывают они поведение ребенка, который разносит на мелкие части все свои игрушки.

5. Возникает мысль, что «они лучше знают». Они – это те, кто устанавливают стандарты. Раз стандарт есть (его же умные люди разработали!), значит, ему нужно следовать. Ведь нужно же на что-то ориентироваться, нужна опора под ногами, нужна вера в то, что правильными действиями можно сделать ребенка счастливым.

Все родители хотят на самом деле одного – чтобы ребенку было хорошо, чтобы он был счастлив. Но, подгоняя детей под стандарт, взрослый вольно или невольно проявляет агрессию по отношению к ребенку.

Безусловно, позволить ребенку быть таким, какой он есть, – значит столкнуться с неизвестностью и неконтролируемостью его будущего, а также с осуждением окружающих, которые требуют, чтобы ребенок соответствовал стандарту. Чтобы выбрать этот путь, нужно быть уверенным в том, что он приведет к счастью для ребенка. К сожалению, в том, что ребенок будет счастлив, никогда нельзя быть уверенным. Жизнь

непредсказуемая штука, родители могут делать все абсолютно правильно, но случайностей избежать невозможно.

Предлагаю вам попробовать радоваться тому, что есть сейчас. Жить вместе с ребенком сегодняшним днем. Да, позаботиться о его будущем важно, не стоит об этом забывать. Но имеет смысл сместить акцент с будущего на настоящее. И тогда вы добавите себе и ребенку чуть больше радости в жизни, ведь это так здорово – жить вместе с ребенком!

Родителям агрессивного ребенка

У каждого родителя существует какой-то свой, годами выработанный набор способов реагировать на чужую агрессию. Способы варьируются от резкой ответной агрессии, с одной стороны, до приступа паники и желания спрятаться и убежать – с другой. Как раз каким-то из ранее усвоенных способов родитель и будет реагировать на агрессию своего ребенка. Один взвизывает, сталкиваясь с ребенком-агрессором. Наказывает, ругает, запрещает, кричит. Другой пугается агрессивного поведения ребенка, старается быстро загладить все последствия или исчезнуть, если это возможно, сделать все, чтобы больше такого не произошло.

Мало кого чужая агрессия оставляет равнодушным. Мы представляем, что агрессия – это всегда нападение на нас. Такое представление идет еще из пещерных веков, когда для выживания необходимо было скалить зубы и уверенно махать палкой. Однако агрессия может быть направлена не на самого человека, а на его слова, действия, на окружающие предметы, в конце концов. У агрессии даже вообще может не быть направленности: порой настолько плохо – лишь бы пинков надавать тому, кто первый под руку попадется.

Есть еще одно представление, которое мешает нам сохранять спокойствие при виде нашего ребенка-агрессора. Оно отлично сформулировано в известной пословице «яйца курицу не учат». Ребенок – маленький, родитель – большой. Маленький не может предъявлять свою агрессию большому, на этом выстроена любая иерархия. И вот мы уже ловим себя на том, что запрещаем ребенку быть агрессивным в ситуации, когда у него просто другое мнение, отличное от нашего.

А теперь вспомним, что ощущение агрессии внутри и выражение ее наружу – это словно два противостоящих полюса. Между обоими полюсами как раз и находится то место, где возможно включить разумное мышление, чтобы отреагировать сообразно ситуации. Попробуйте сами разделить свои чувства и способ их выражения – для этого надо просто осознать то, что происходит с вами, и сознательно выбрать подходящую реакцию. Думаю, что вы сможете ощутить, насколько это два разных процесса.

Для родителей агрессия ребенка – это нападение на них. Впрочем, агрессия, направленная на других детей или взрослых – это тоже нападение. Что же чувствуют родители, когда ребенок нападает на других? Возможно, вы удивитесь, но есть родители, которые в глубине души считают такое поведение правильным, и такие родители демонстрируют ребенку, с одной стороны, одобрение («себя надо защищать»), а с другой – порицание («хорошие дети так себя не ведут»). Те же родители, которые считают такое поведение недопустимым и сообщают об этом своему ребенку, не всегда предоставляют ему вариант правильного поведения.

До чего же мы любим все укладывать в рамки правильности-неправильности. Однако для маленького ребенка агрессивное поведение естественное – у него нет другого способа отстоять свое или захватить чужое. Нет до тех пор, пока его этому не научат родители – спокойно и уважительно или окружение – через отвержение или серьезную ответную агрессию.

Довольно часто родители, сталкиваясь с агрессией своего ребенка в адрес других детей или взрослых, начинают переживать о том, что же подумают про них другие люди – соседи, знакомые, просто прохожие. Запускается довольно неприятный для ребенка процесс: родители ожидают осуждения от других, переживают об этом и направляют свои

переживания на ребенка. Остановить этот процесс можно, только научившись игнорировать мнение окружающих, хотя бы на то время, пока вы проясняете отношения со своим ребенком. Попробуйте отложить это переживание на потом, на попозже, вдруг вы про него уже и не вспомните.

В завершение хочу сказать, что агрессивный ребенок – это тот, кто сможет добиться в будущем многого, потому что агрессия – это необходимая энергия, которая направляет нас на достижения. Главное, чтобы ребенок научился жить со своей агрессией в согласии, чтобы она не пожирала его изнутри, а помогала добиваться того, чего он хочет.

Родителям ребенка, пострадавшего от агрессивных действий

Если ребенок пострадал от действий агрессивных детей, его родитель становится перед фактом: на сына или дочь напали. Первым порывом является желание защитить ребенка. И снова можно говорить о разных способах защиты, имеющихся в арсенале каждого родителя. Для кого-то лучшая защита – это нападение, для кого-то – уход от конфликта.

Нападая на обидчиков своего ребенка, родитель чувствует и возмущение, и обиду, и желание отомстить. Такая буря чувств может напугать ребенка, заставить почувствовать себя виноватым в том, что все так обернулось, – вон как мама рассердилась. И как следствие, ребенок может замкнуться в себе еще больше.

Уходя от конфликтов, родитель испытывает при этом страх за ребенка и за себя, смущение оттого, что все так получилось, и стыд, что твой ребенок какой-то неправильный: то теряется в простой ситуации, то не видит способов обезопасить себя в случае серьезного конфликта. Неуверенность ребенка тоже растет: ведь даже если мама не знает, как можно справиться с ситуацией, ему уж точно не найти из нее выхода.

Одно из основных чувств, которое охватывает родителей, когда на их ребенка нападают, – это ощущение несправедливости происходящего. Ощущение того, что это не может происходить с нами, с моим ребенком. И тогда появляется желание просто проигнорировать происходящее, сделать вид, что вообще ничего не происходит. Таким образом, игнорируя факты и реальную ситуацию, родитель попадает в мир иллюзий. Это очень опасно, потому что можно действительно пропустить ситуацию, угрожающую жизни ребенка.

Не существует правильных и неправильных чувств родителей. Мы такие, какие есть – со всеми нашими переживаниями и реакциями. Мы можем быть внимательными к себе, к тому, что с нами происходит, так же как мы стараемся быть внимательными к ребенку. Но нам обязательно следует научиться разделять свои внутренние переживания и внешние реакции, которые мы демонстрируем миру. Только так мы научимся выбирать адекватный способ выразить свою агрессию или отреагировать на агрессию ребенка. И только в этом случае взаимодействие с ребенком будет доставлять нам больше удовольствия, чем неприятностей. Хочу пожелать этого каждому родителю, прочитавшему эту книгу.

И напоследок...

Есть такая особенность у психологических книг: сразу по прочтении хочется применить все рекомендации. Однако спустя какое-то время читатели, вдохновленные идеями автора, возвращаются к своей привычной жизни. Даже если кое-что уже начало получаться. Потому что и к новому поведению ребенка, пусть даже изменившемуся в лучшую сторону, тоже надо привыкнуть. А это непросто. В итоге хорошая книга с кучей полезных советов ложится на полку. А читатель возвращается к прежним способам реагирования на поведение ребенка. И возможно, испытывает горькое разочарование от того, что стало только хуже.

Бывает и по-другому. Если желание помочь ребенку, да и себе тоже, велико, то читатель осваивает книгу, как учебник. Он дает себе и ребенку время, чтобы усвоить

информацию и понять, как советы автора работают на практике. Какая-то информация постепенно превращается в знание, и применять советы становится проще. Тем более что и поведение ребенка начинает изменяться: сначала едва заметно, а потом все сильнее.

Как и всякому автору, мне хочется, чтобы мои читатели принадлежали ко второй группе. Но вне зависимости от того, какую пользу вы извлечете из этой книги, я предлагаю вам никогда не делать в отношении вашего ребенка и самого себя следующие вещи:

- применять насилие,
- стыдить и не виноватить,
- запрещать вести себя так, как вы (или ребенок) себя ведете.

Не стоит заставлять себя резко измениться в соответствии с приведенными в книге рекомендациями. Пожалуйста, не стыдите и не обвиняйте себя в том, что вы не следуете некоторым советам. Не запрещайте себе вести себя так, как вы ведете сейчас. Просто наблюдайте за собой, замечайте особенности – свои и ребенка, и постепенно с вами и вашими близкими начнут происходить изменения.

Желаю удачи!

Анна Корниенко

Библиографический список

- Бютнер К.* Жить с агрессивными детьми / К. Бютнер. – М.: Педагогика, 1991. – 144 с.
- Берковиц Л.* Агрессия: Причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб.: «ПРАЙМ-Еврознак», «Нева»; М.: «Олма-Пресс», 2002. – 512 с.
- Лоренц К.* Агрессия / К. Лоренц. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 272 с.
- Некрасова З., Некрасова Н.* Перестаньте детей воспитывать: помогите им расти / Некрасова З., Некрасова Н. – М.: ООО Издательство «София», 2008. – 416 с.
- Образцова Л.* Нестандартный характер / Л. Образцова. – М.: АСТ, 2006. – 64 с.
- Развитие личности ребенка от пяти до семи / под ред. Л. А. Головей. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 576 с.
- Развитие личности ребенка от трех до пяти / под ред. Л. А. Головей. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 528 с.
- Стишенок И.* «Трудный» ребенок: Практическое пособие для психологов и родителей / И. Стишенок. – М.: Чистые пруды, 2010. – 32 с.
- Тимошенко Г., Леоненко Е.* Детство на 100 % / К. Тимошенко, Е. Леоненко. – М.: Эксмо, 2009. – 350 с.
- Шишова Т.* Застенчивый невидимка. Как преодолеть детскую застенчивость / Т. Шишова. – М.: Издательский дом «Искатель», 1997.
- Холличер В.* Человек и агрессия / В. Холличер. – М.: Прогресс, 1975. – 138 с.