

ЛОШИТЕ И ДОБРИТЕ СТРАНИ НА ДЕТСКАТА АГРЕСИЯ

Всеки родител рано или късно се сблъсква с агресия от страна на детето. Много от тях, обаче не знаят как да се държат в такива моменти и как да отговорят. Да се карат или да забранят тези изблици? Да не обръщат внимание, надявайки се, че ще мине от само себе си?

Изпуснете парата

Не бързайте с определенията!

Внезапно възникналият гняв у детето все още не означава, че то е агресивно. Нашите емоции са реакция на някакво външно въздействие, те ни позволяват да регулираме живота си и са сигнали за това, че нещо се случва.

Няма как да забраним или отменим емоциите. Те са даденост и ни помагат да постигаме целите си, да се конкурираме, да защитаваме себе си или другите, да бъдем предприемчиви, настойчиви, активни, да усетим своята увереност и сила.

Специалистите отдавна са забелязали, че всеки опит да потиснем емоциите могат да доведат до най-неочаквани и нежелани последици. Напр. ако още от началото на детето се казва: “Не, викай! Не се ядосвай“ или пък го наказваме за това, то напрежението в него нараства още повече. При потискане енергията, предизвикана от емоцията не може да изчезне, само се хабят сили за скриването ѝ.

И резултатът няма да се забави. В отговор на упреците родителите ще получат внезапни изблици на гняв или плач, без повод, автоагресия или дори болест, тъй като всяка емоция задейства редица психофизиологически реакции в организма. Ето защо е много важно на детето да бъде предоставена възможността да „излее“ емоциите си, а не да ги потиска. За родителите остава задачата да разберат от какво е била предизвикана.

Причини и последици

Психолозите отделят три основни причини за агресивните изблици при децата.

1. Чувство на страх и тревога

Още през първата година у детето се формира или чувство за безопасност в обкръжаващата го среда или чувство за тревожност и напрегнатост, когато то възприеме някой външен фактор като потенциална заплаха. Агресивните изблици при такива деца са неразбираеми и неочаквани. Ако детето се чувства необичайно и ненужно то може да се затвори в себе си и да стане неуверено. За това допринасят семейните разправии, непоследователността в поведението на родителите (когато те са ту добри, ту студени към детето) и липсата на емоционален контакт.

Решението

Постарайте се да се владеете, не провокирайте агресия у детето. Помнете, че вашето непослушно дете няма нужда от усмиряване на всяка цена, а преди всичко от разбиране и помощ.

2. Сблъсък със забраните

Нито един възпитателен процес не е възможен без прилагането на система от ограничения и правила. Детето, сблъскало се с тях, съвсем естествено ще протестира. Но има неща, които не

може да се правят (да пипат гореща ютия, да пият белина) и други, които могат да правят заедно с възрастните (да се разхождат и т.н.)

Решението

За да избегнете агресията обяснете детето защо не му давате да прави нещо. По-често му напомняйте, че го обичате. При това изискванията към него трябва да бъдат разумни, а настояването за тяхното изпълнение трябва да бъде ясно изказано с пояснение какво точно се очаква от него.

С възрастта правилата и забраните трябва да се променят, за да не се пречи на развитието на детето.

3. Отстояване на своите граници

Бебето се ражда напълно зависимо. Неговата задача е да се научи да бъде самостоятелен човек и да придобие независимост. По време на порастването си детето преминава през т.нар. кризи на възрастта, когато промените протичат най-интензивно и болезнено, както за него, така и за обикалящите го. Тези кризи са на 1 г., 3 г. и 7 г.

В тези периоди детето усвоява нови навици и преминава на ново ниво на самосъзнание, затова реагират особено остро на посегателства върху „тяхната територия“.

Решението

Родителите трябва да помнят, че децата не са тяхна собственост и да им предоставят свобода и самостоятелност. Детето трябва да има своята страна в живота, в която възрастните не могат да влизат без разрешение.

Уроци по добрина

Във всяка ситуация родителите трябва да действат с искрена любов и уважение към детето. Никога не си позволявайте да го обиждате, унижавате, плашите, да прилагате физически наказания. Детето попива всичко, което вие казвате или правите. Ако имате проблем с контрола на собствената си агресия или реакция към агресия от страна на детето, най-добре се обърнете за съвет към психолог.

Често децата проявяват физически гнева си просто защото не знаят как да изразят отрицателните си емоции.

Постепенно детето ще усвои езика на чувствата и ще му бъде все по-лесно да ви обясни, че е обидено, разстроено, озлобено, вместо да се опита да привлече вниманието ви с „ужасното си“ поведение.

Дайте му да разбере, че може спокойно да сподели с вас тревогите си, а вие сте готови да го изслушате. И се опитайте да го правите без нравоучения.

Как да излива гнева

Научете детето да изразява емоциите си по различни начини. Напр. може да му дадете да скъса лист хартия, да смачка вестник, да „набие“ специално предназначена за това „зла възглавница“, дори да я ухапе или да ѝ се навика.

Гневът може да бъде и нарисуван, да направи чудовище от моделин, след което да го „пусне“ в Космоса. Може дори да организира „война“ между играчките или да хвърля с всичка сила меки топки в стената.

Ако детето крещи или се опита да ви удари - прегърнете го и го притиснете силно към себе си. Постепенно ще се успокои, а с времето все по-бързо ще му минава. По-късно може да кажете на детето, че сте готови да го изслушате, когато не се чувства добре.

Осигурете на детето си възможност за емоционално разтоварване. В спорта това са екипните спортове, като футбола. В ролевите игри може да разменяте ролите и да показвате последиците от агресията.

Следете и контролирайте предаванията, които детето гледа по телевизията. Ограничавайте тези, в които има сцени на насилие.

Разказвайте на детето за истинските си чувства, за да не бъдат за него изненада вашия гняв или раздразнение. По този начин то ще се учи от вас да споделя емоциите си и да ви се доверява.

И разбира се, не забравяйте да хвалите детето за добрите неща, които е направило! Съсредоточете усилията си върху формирането на доброто поведение, а не върху изкореняването на лошото. Казвайте му по-често: ” Хареса ми как постъпи!” Децата реагират на похвалата по-добре, когато виждат, че родителите им наистина са доволни от тях.