

Злиться — это нормально

Эмоция гнева — врождённая. Американский психолог Пол Экман отмечает, что это одна из пяти базовых эмоций. Среди них — отвращение, страх, счастье и печаль.

Хотя злость принято демонизировать, но на самом деле это полезная эмоция. Она сопровождается физиологической реакцией — повышением адреналина, кортизола, давления и сердечного ритма, приливом крови к мышцам. Гнев нужен, чтобы сделать человека сильнее и бесстрашнее в моменте, помочь ему защититься от «врагов». Злость подсказывает, что нам не нравится, и даёт энергию на изменение ситуации.

Восприятие и выражение злости — социальный паттерн. Дети учатся этому в ходе воспитания в семье, под влиянием культуры и опыта. Важно научиться правильно реагировать на детский гнев и объяснить ребёнку, как можно выражать злость экологично.

Если транслировать ребёнку, что его «не любят», когда он злой, и отказываться признавать его право на гнев — это может вылиться в проблемы с агрессией и распознаванием собственных эмоций. Дети, которым приходилось подавлять злость, часто в более взрослом возрасте не понимают, что им нравится, а что нет, как с ними можно обращаться, а как нельзя.

Как проявляются приступы злости у детей

В зависимости от возраста дети выражают агрессию по-разному:



- до 1,5 лет: плач, укусы, швыряние игрушек;
- 1,5–5 лет: возможны вспышки ярости, физическое нападение на сверстника, крик, плач, топание ногами, валяние на полу, убегание, обзывательства;
- 5–7 лет: драчливость, истерики, оскорбления, игнорирование, порча имущества;
- младший школьный возраст: дразнилки, «лёгкие» нападения (толкнуть, отобрать рюкзак, кинуть чем-то), планирование мести, порча имущества, игнорирование просьб, слёзы;
- старший школьный возраст: физическая и вербальная агрессия, перенос агрессии на себя.

Как бы ребёнок ни проявлял злость, важно разобраться в причинах происходящего, решить конфликт здесь и сейчас и предотвратить агрессию в будущем.

Почему ребёнок злится

Причины детской агрессии так или иначе связаны с неудовлетворением базовой потребности. Психологи выделяют пять нужд ребёнка: в уважении, в ощущении собственной значимости, принятии, связи с окружающими и безопасности.

Так, если он злится из-за того, что ему не купили желанную игрушку — потребностью может выступать не сама игрушка, а ощущение собственной значимости. Вероятно, с его мнением не посчитались и выбрали другую, неинтересную и некрасивую. В детском подсознании могло закрепиться: «Я недостаточно хорош для той игрушки», «Мама с папой не настолько меня любят, чтобы покупать ту игрушку», «Маме с папой не важны мои желания», «Меня не слышат, не ценят, не уважают, я плохой».

Психологи выделяют несколько возможных причин детской агрессии:

Реакция на фрустрацию. Ребёнок пытается преодолеть препятствие на пути к удовлетворению своей потребности.

Крайняя мера. Ребёнок испробовал все остальные способы, не удовлетворил свою потребность и испытывает беспомощность.

«Выученное» поведение. Ребёнок психует и злится, потому что копирует агрессивное поведение значимых взрослых, литературных и киноперсонажей, так как видит, что их действия привели к результату.

Как помочь справиться со злостью

Если ребёнок агрессивен здесь и сейчас, действуйте так:

Помните, что вы — взрослый. У вас уже есть навык сохранять самообладание. Ребёнок только учится этому — ему нужна помощь. Не заражайтесь и не заводитесь, так вы закрепляете модель реагирования злостью на злость.

Крепко обнимите ребёнка. Объятия помогут приступу агрессии сойти на нет. Тактильный контакт — проявление любви и защиты, в которых нуждается агрессивный ребёнок. Если ребёнок кричит и отказывается, продолжайте спокойно предлагать: «Давай я тебя обниму», «Давай я тебя пожалею».

Валидируйте чувства. Проговорите состояние ребёнка: «Ты злишься, потому что...», «Ты сейчас зол из-за того, что...», «Я понимаю твою злость». Объясните, что испытывать негативные эмоции — это нормально.

Не стыдитесь происходящего. Если приступ злости у ребёнка случился в общественном месте, часто родителям становится стыдно перед окружающими. Родители начинают шикать на ребёнка: «Как тебе не стыдно, все смотрят» и больше думают о мнении других, чем о состоянии ребёнка в этот момент. Постарайтесь абстрагироваться от общественного мнения и сконцентрироваться на том, что ребёнку сейчас плохо, ему требуется ваша защита и помощь.

Поговорите. Когда ребёнок успокоится, проведите беседу: обсудите ситуацию, его чувства, ваши чувства, проблему, что можно было сделать, что предлагаете сделать в следующий раз. Обсуждение должно проходить наедине. Убедитесь, что находитесь на уровне ребёнка — например, присядьте на корточки, а не говорите с высоты своего роста.

Как помочь предотвратить агрессивное поведение

Вот профилактические меры:

Проявляйте любовь. Чем большей заботой и контактом окружён ребёнок, тем меньше ему приходится прибегать к негативным эмоциям для привлечения внимания.

Никогда не поднимайте руку. Психологи сходятся во мнении, что даже «несерьёзное» физическое наказание (например, шлепок по попе) может травмировать психику ребёнка и впоследствии привести не только к вспышкам агрессии, но и неумению отстаивать границы, страху перед окружающими и низкой самооценке.

Соответствуйте своим же требованиям. Если мама пытается объяснить недопустимость агрессии, а сама при этом кричит — слова расходятся с делом. Если папа говорит, что использовать нецензурные слова плохо, а сам ругается — у ребёнка в голове снова формируется неправильная картинка.

Найдите, куда выплескивать энергию. Полезно записаться на спортивные тренировки — спорт помогает избавиться от чрезмерной агрессии и навести порядок в голове.

Используйте психологические упражнения. Регулярно выезжайте в безлюдное место на природу, чтобы громко покричать в пустоту вместе с ребёнком — полезно для всей семьи. Если выехать нет возможности, можно завести дома мешочек, кружку, куда можно покричать и выплеснуть свой гнев. Мешочек сходить на улицу

вытряхнуть, а кружку вымыть с мылом. В домашних условиях можно порвать бумагу, побить грушу, избить подушку, побросать мягкие мячики в мишень, поиграть с песком, водой — это экологичные способы выразить злость.

