

Агрессор

Наверное, нет ничего страшнее для родителей, чем приговор: «Ваш ребёнок агрессивен!» И нет ничего страшнее для ребёнка, чем услышать от родителей: «Тебя боятся! Нам стыдно, у нас неправильный ребёнок!». Замахнулся, покраснел от злости, ударил, закричал – агрессивен! А уж если дерётся, обзывается, да ещё иногда переносит это на взрослых, тогда агрессия почти диагноз. В садике или в школе начинают настаивать: «это не норма, покажите специалистам, другие дети так себя не ведут».

На чьей мы стороне

Если несдержанно ведёт себя взрослый – мы спрашиваем: «Кто его довёл?». И только убедившись, что гнев беспричинный и повторяется без реального повода раз за разом, рискнём сказать – да, он агрессивный человек. Но и тут встречный аргумент: «А на работе (или в семье) он добрый! Это всё нервы». Детей мы заранее лишаем защиты, не выясняя, что вызвало гнев, на что маленький и пока плохо владеющий своими эмоциями человек может дать усиление агрессии. Например, для подростка обиднее всего, когда взрослые его не понимают, не считают серьёзными его реальные проблемы. Часто за гневом прячутся обида и боль. «Мне больно, обидно» – слабость, а «я злюсь, я нападаю» – выглядит как сила. Да и мы лукавим: говорим детям о мягком разрешении конфликтов, а сами выказываем страх и почтение перед сильным, хвалим его в кино и в книгах.

Что на самом деле происходит

Сами не замечая, мы сообщаем: «Твоя агрессия не должна относиться к нам, мешать нам, пугать нас, используй её так, чтобы мы были спокойны!» И вот что здесь важно. Если ребёнка не замечают родители, учителя или сверстники, то агрессия высвечивает его, как лучом прожектора, и он, наконец, становится видимым, о нём говорят, им занимаются! Негативный, но – бонус! Ребёнок часто не осознаёт, почему он так поступает: ему плохо, он напряжён, и агрессия помогает сбросить это напряжение, причём обычно – там, где проще это сделать. (Мы, взрослые, ведём себя так же, но себе легко прощаем: «Ну, ору! А ты бы знал, что у нас на работе творится!»). Но, сбросив напряжение и получив негативную оценку, испытывает вину (всегда! просто, как и мы, в этом не признаётся). В результате напряжение усиливается, способ его сбрасывать закрепляется: оценка – так нельзя – последствия в твоей и нашей жизни (выгонят или мы с ума сойдём) – тебе должно быть стыдно – запрет навсегда делать это.



текст:
Ольга Троицкая,
психолог,
семейный
психотерапевт

совместно
с Центром
развития
межличностных
коммуникаций

Что делать родителям?

Взрослые, прежде всего, должны помочь ослабить этот «рефлекс», а сделать это можно только нарушив привычный ритуал. Поговорить и узнать, почему срывается: может быть, очень устал или с кем-то давно в ссоре, а мы и не заметили. Или кто-то из сверстников методично изводит, а виноватым никогда не оказывается – так тоже бывает. Попробовать объяснить, что это бывает со всеми, но люди уважают себя за умение вовремя сдержаться. Предложить тренировки и хвалить даже за крошечные успехи. Рассмотреть ситуацию не только с точки зрения обвинителей, но и глазами самого ребёнка. Поверьте, не всегда картинка совпадёт! Изучая своё поведение как наблюдатель, маленький человек возвращает себе ощущение контроля над ситуацией и над собой, а это самое важное в контакте с гневом – не самой плохой и бесполезной нашей эмоцией. Гнев защищает и оберегает нас, когда мы его хозяева, и разрушает нас и нашу жизнь, когда хозяин он – вот что должен усвоить ребёнок в общении с нами по поводу своей агрессии.

Простые практические советы:

1. Если спорт – без сильного давления, принуждения и ломки;
2. Если тренировки, походы, какая-то живая деятельность, то без «тебе полезно», а лучше «тебе будет интересно, мы тебя видим!»
3. Если напряжение чрезмерно, и всё-таки таблетка от врача, то: «Мы тебе искренне сочувствуем, и нужно, чтобы тебе стало легче».