detkityumen.ru

Как правильно реагировать на детскую злость

Родителями не рождаются, ими становятся. И в этом сложном процессе всем мамам и папам самим нужна поддержка. Зная об этом, организаторы областного форума "Семья" традиционно приглашают в качестве спикеров образовательных площадок проекта опытных практикующих психологов, которые делятся с родителями лайфхаками, меняющими жизнь семьи в лучшую сторону.

Каждый, кто присоединился к участию в форуме "Семья" в 2023 году, смог не только прослушать лекции от топовых специалистов в сфере детско-родительских и семейных отношений, но и получил уникальную возможность задать спикерам наиболее волнующие вопросы на актуальные для родителей темы.

- В этом году нас порадовала наполняемость образовательных площадок по психологии на форуме. Это очень здорово, когда родители стремятся понять своих детей и хотят сделать жизнь семьи более комфортной, насыщенной и гармоничной. Общение с экспертами дает возможность узнать что-то новое, почерпнуть ценную информацию, причем получить ее из первых рук. Когда мы обладаем нужными знаниями, уровень родительской тревожности становится ниже, а степень уверенности в завтрашнем дне, наоборот, возрастает, и это здорово, – рассказывает руководитель семейного проекта "Создавая будущее", организатор областного форума "Семья" Елена Кашкарова.

Живой отклик аудитории вызвал разговор с семейным психологом, нейропсихологом **Натальей Харитоновой (Перегудиной)** о детской злости, ее источниках, причинах и способах экологичного выражения. Стоит ли родителям волноваться, если маленький ребенок часто злится? Что можно предпринять, чтобы направить эту энергию в мирное русло? И если сделать это не получается, какие формы поведения говорят о том, что уже пора к специалисту?

Что такое злость?

Это одна из многих эмоций, которая требует выражения и у взрослых, и у детей. Разница только в том, что взрослые научились ее выражать в социально приемлемой форме или сдерживать, а у детей в силу недостаточной саморегуляции этот навык еще не сформировался, поэтому их злость выглядит не очень удобно и приятно, что провоцирует родителей на ответные эмоциональные реакции. Однако у ребенка есть большая потребность в проявлении злости, подчеркивает эксперт:

- Даже наша планета сбрасывает напряжение с помощью извержения вулканов – взрывов. Так же и у детей. И наша задача как взрослых – научить их тому, как с этим обходиться. При этом важно понимать, что есть маркеры мегадеструктивного поведения, требующие вмешательства узких специалистов. В их числе – злость, которая уже не на уровне раздражения, а выражается в форме гнева и агрессии, направленных на братьев-сестер, животных. Если ребенок проявляет садистические тенденции: получает легкое удовольствие от того, что делает больно другим, и родители это замечают, это повод пойти провериться. Вмешаться лучше вовремя, чтобы потом не разгребать последствия в подростковом возрасте, когда уже практически ничего нельзя сделать, поскольку мозг не такой пластичный и не так поддается коррекции. Поэтому, как только заметили – так и пришли на консультацию к специалисту. Скорее всего, вас успокоят, скажут, что ребенок "перегрелся", устал, у него слишком много кружков... А если понадобится помощь психиатра, вам тоже об этом скажут.

Что же происходит в норме?

- Малыши агрессию вообще не проявляют. Их задача – очаровывать и делать так, чтобы взрослые о них заботились, а злиться им совсем невыгодно. Когда проклевывается первый зуб, у ребенка вместе с этим появляется и вполне логичное желание им кусаться. Чаще всего под зуб попадает мама в первую очередь, а дальше вопрос решается при помощи технических приспособлений – грызунков и других игрушек. Все самое интересное начинается с кризиса трех лет, когда милый ребенок превращается в микроподростка, который орет, падает на пол, стучит ножками, потому что потребность не удовлетворена, его не понимают, и раздражение превышает все допустимые пределы, – объясняет эксперт.

Психолог Наталья Харитонова обращает внимание родителей на то, что возрастные детские кризисы помолодели. Так, кризис трех лет может начаться у ребенка двух лет и даже раньше, а подростковый – в возрасте десяти лет:

- А еще, кроме того, что помолодели кризисы, у сегодняшних детей не очень высокий общий уровень здоровья, речь развивается с большой задержкой. И если ребенок в три года не может ничего нормально донести до родителей, а говорить ему хочется или он не может толком объяснить, что ему нужно, потому что и мышление недостаточно развито, то это тоже провоцирует злость в ответ на неудобные условия в среде. Понятно, что здесь нужно подключать логопеда.

Какие экологичные способы выражения злости существуют?

Научить ребенка этому помогут обучающие мультфильмы и книги про эмоциональный интеллект, герои которых учатся распознавать свои эмоции:

- Мультиков и книжек про злость очень много. Это истории из разряда: "Почему тучка злится? Потому что накопила. А почему накопила? Потому что устала". Не стоит упускать из виду, что большинство современных родителей – "достигаторы": нам нужно все успеть, везде ребенка поводить. В результате к школе дети приходят уже уставшими и перегруженными. Когда у ребенка перегруз, он должен учиться отдыхать. В противном случае дети со слабой нервной системой – те, которых раньше называли плаксами, уйдут в уныние, а те, кто посильнее, будут выплескивать этот перегруз на маму и на папу. Если ребенок устал, он, подобно телефону, перегревается, перестает "работать", а дальше ведет себя так, как научен или согласно устройству нервной системы: либо плачет, либо ругается. И вообще, сейчас довольно распространенная семейная история, когда устали все.

Из практических инструментов снятия напряжения психолог Наталья Харитонова рекомендует кинетический песок, поролоновые мячи и палки для бокса, которые полезно иметь дома:

- При этом должен быть запрет на физическую агрессию, причем с обеих сторон: не только ребенок вас не бьет, но и вы его не трогаете. Только в таком случае ему будет понятно, что нельзя других людей трогать. Битые дети на уровне организма в стрессовой ситуации могут проявлять агрессию – ударить кого-то, потому что у них есть такой опыт. А вот в стену можно кидать и тяжелыми мячиками, драться мягкими трубками. В процессе таких занятия энергия все равно уйдет, потому что напряжение, накопленное у ребенка на уровне тела, снимается – и ребенок становится уже не таким раздражительным.

Детская злость: игнорировать нельзя принять

Злость только называют негативной эмоцией, потому что она "неудобна", подчеркивает эксперт. А на самом деле злость – это источник энергии:

- Когда вы злитесь, вы начинаете что-то делать. Это не апатичное состояние. И в перспективе "злые" детки будут более настойчивыми взрослыми, а не будут терпеть то, что их не устраивает, но это не очень удобно сейчас, пока они маленькие. Из "злых" детей получаются хорошие спортсмены. Задача родителей – давать возможность своим детям получать то, что они хотят, предоставляя выбор, и научать их выбирать, это полезный социальный навык. Нужно научить ребенка экологично просить и предлагать ему выбор. Спрашивать: "Вода или морс?", если, к примеру, хочется пить. Важно учитывать, что дети сейчас в целом "уставшие", перегруженные, о чем мы уже сказали. Поэтому, если вы знаете, что ваш ребенок возбудимый и, когда устает, начинает всех терроризировать,

то почаще делайте паузы, успокаивайте, предлагайте водички, уточняйте, как он себя чувствует.

Маска, ты кто?

Разговор с маленьким ребенком надо начинать с того, что эмоцию нужно называть, советует эксперт:

- Маленький ребенок еще не понимает, злится он или обижен, устал или грустит. Какое-то время "внешним мозгом" детей выступают родители, потом эти навыки внутрь "прорастают", и ребенок может спокойно сообщить: я недоволен, меня обидели или я – злой. Это умение воспитывается, наращивается при условии, что родители сначала про себя подумали, потом с ребенком поговорили. Хотя без ошибок тоже не обойтись. Каждый ребенок – это новый человек, который родился со своим набором особенностей. И это интересная сложная дорога – расти со своими детьми.

Спрашивали – отвечаем

По завершении своего выступления спикер форума "Семья" – семейный психолог, нейропсихолог Наталья Харитонова ответила на вопросы из зала. Публикуем некоторые из них.

- Если мальчик шести лет полюбил "Черепашек Ниндзя" и у него появилось желание устраивать бои с домашними? Фильмы, компьютерные игры, видео на Youtube – может ли это спровоцировать вспышки детского гнева?

- С компьютерными играми держитесь до последнего сколько можете и с Youtube тоже поаккуратнее, потому что там много как хорошего, так и плохого. А вообще, если ребенок хочет драться, нужно проверить среду на агрессию: прежде всего садичную – возможно, это ее влияние. Обнимайте сына почаще – мальчикам хочется физического контакта не меньше, чем девочкам, хотя дочкам нежностей достается больше. Драка – это тоже физический контакт. Поэтому хорошенько обнимайте сына перед сном, и, возможно, ему станет попроще.

- Ребенок полутора лет время от времени может ударить маму. После того как по маминой реакции видит, что обидел, обнимает и жалеет ее, но потом делает это снова. Что лучше делать в этой ситуации? Отстраняться и игнорировать, говорить, что маме больно или вы можете посоветовать какой-то другой метод?

- У меня есть педагогический и непедагогический взгляд. Можно сделать то же самое в ответ, естественно, для того, чтобы дать понять, что с вами так нельзя. Когда мой старший племянник кусался, то он кусал всех, кроме меня, потому что я один раз укусила его в ответ. Естественно, я не откусила ему ногу, а легонько прикусила, и он с первого раза все понял. Про игнорирование. Считается, что делать так нельзя, но это дает маме время подумать. Можно разговаривать: полуторогодовалые уже понимают. Стараться успевать останавливать, потому что дети этого возраста с азартом проверяют, какая реакция последует. Это тоже коммуникация. Если щипает и наслаждается, то это подозрительно, а то, что вы описываете, больше походит на случай, когда ребенок что-то хотел сказать и показать. Для полуторогодовалых детей мама – весь мир, поэтому им не нравится, когда от них отвлекаются на какие-то другие дела. Поэтому в ситуации выплеска злости останавливать, "включать зануду" и повторять одно и то же: "Мы не деремся...". И в какой-то момент это усвоится, потихоньку ребенок научится.

- У сына девяти лет повышенная импульсивность, он творческая натура, а дочь, которой двенадцать, совсем другая: собранная, спортсменка. Она не понимает его реакций и эмоций. Как им помочь между собой наладить контакт и взаимодействие, чтобы не ставить старшего ребенка раньше времени в позицию взрослого по отношению к младшему?

- Можно играть в настолки на тему эмоционального интеллекта. В двенадцать лет, если с интеллектом все в порядке, уже можно подкинуть дочке легкие книжки по детской психологии. Вы ребенка из роли старшего не изымите никогда. Дочка всегда будет себя чувствовать ответственной за брата. Снимайте с нее напряжение, повторяйте: "Вы разные". И вообще, у детей в одной семье нужно подчеркивать не одинаковость: "Вы родные, вам надо дружить", а различия: "Ты медленный, а ты быстрая". И это не будет сравнением, это будет

характеристикой, констатацией факта. Тогда со временем дети "объединятся" против вас, и это будет полезнее. Они сепарируются и скажут: "Мы дети", а на подчеркивании разницы, наоборот, сплотятся.

- Если ребенок не злой и не агрессивный совсем, как научить его выражать злость? Ребенку четыре года, и в ситуации конфликта он расстраивается и плачет, свое внутреннее напряжение по-другому не показывает. Например, у него отбирают машинку, он несколько раз говорит, что не даст, молчит и потом начинает плакать. Как научить его выражать злость и адаптировать к миру? В сад ребенок пока не ходит.

- Есть такие добрые люди, которые по своей природе гуманисты. И им из-за этого конечно, достается. Как ребенку снимать внутреннее напряжение? Если отучить его плакать, то напряжения станет еще больше. А если в нем нет агрессивной энергии, он добрый, гуманист, то злиться мы его не научим. Все, что мы можем: научить его выбирать людей таких же, и со временем он найдет себе подобных и один точно не останется.

Напоминаем, что все фотографии с форума "Семья" выложены в открытом доступе на **сайте "Детки!"** .

Генеральный информационный партнер форума "Семья" – телеканал "Тюменское время" (21 канал кабельного телевидения).

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psihолog/5489/