

Детская злость: как помочь «маленькому монстру» справиться с непростым чувством

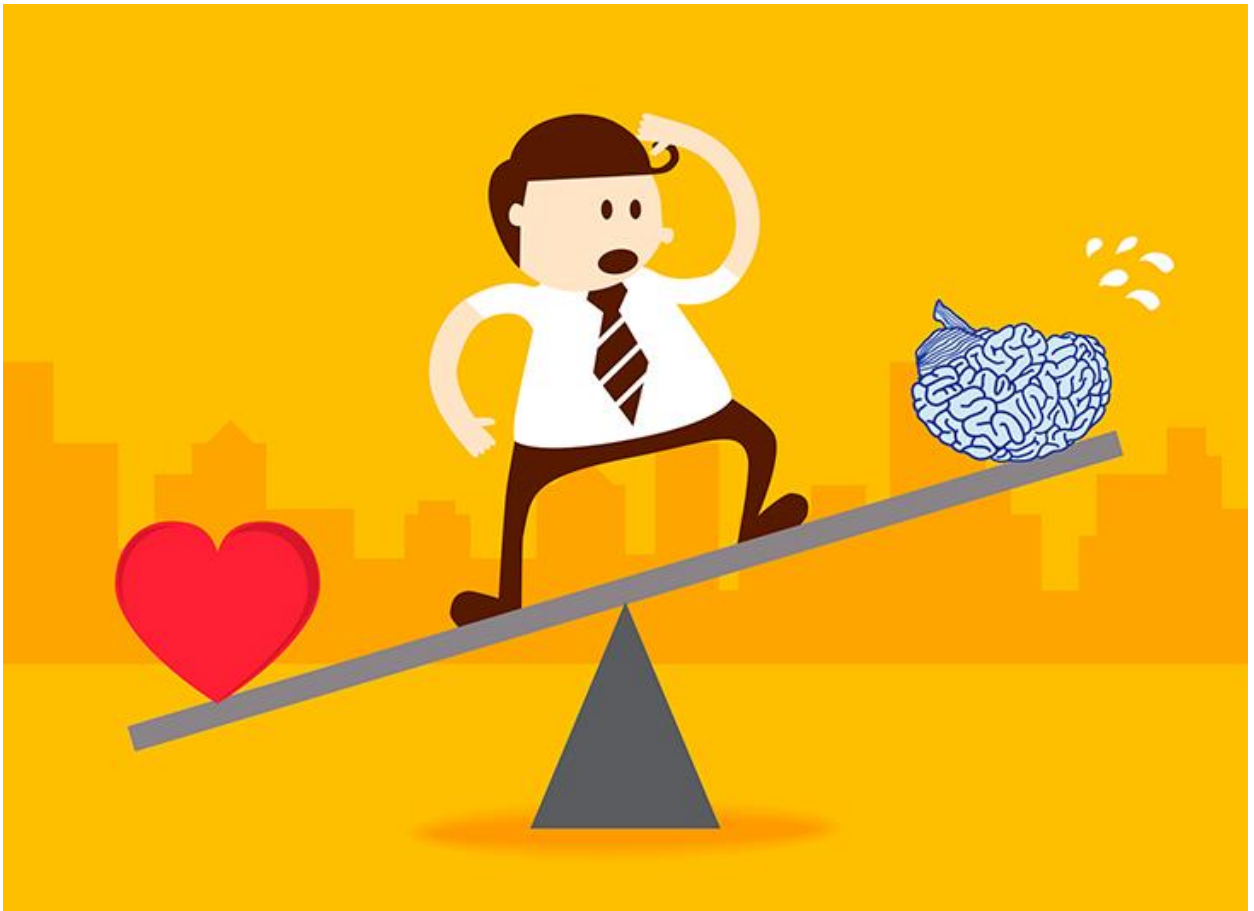
Психолог рассказывает, почему ребенок злится и что с этим делать.

Милый, спокойный, послушный малыш вызывает радость и умиление не только у родителей, но и у всех окружающих. Он сидит в кроватке, спокойно играет в игрушки, вовремя кушает, как по мановению волшебной палочки засыпает ровно в десять, чтобы родители могли заняться своими делами. Он не кричит и не перебивает, а если вдруг и заплачет, то услышав «успокойся», тут же возвращается к обычному жизнерадостному сценарию... Красиво сказано?

Каждый родитель, прочитав эти строки, стряхнет слезу, завидуя чужому счастью... Но посмотрим вглубь.

Вспомним себя. Всегда ли нам хочется радоваться и смеяться? Можем ли мы похвастаться тем, что не испытываем чувства раздражения, усталости, злости, гнева, ярости? Отнюдь... Что говорить о малыше, который еще и ходить-то толком не умеет.

Для кого-то откроем секрет, а для кого-то еще раз констатируем факт. Есть такая эмоция как злость. Да, она не такая красивая, приемлемая и желанная, как радость. Но как нет белого без черного, как нет дня без ночи, а света без тьмы, так нет добра и радости без злости. И ее испытывают абсолютно все люди на земле.



Эмоциональный интеллект: зачем его развивать

Из-за деструктивного отношения к этой эмоции нас не учат, как с ней обращаться. С детства нам внушают, что «добро побеждает зло», «хорошие девочки не злятся», а «любое зло будет наказано». Так проще. Так удобнее. наших родителей тоже так учили. Просто ни они, ни мы не знали, как по-другому

Для чего нужна злость

Действительно, если злость — это естественная эмоция. Если ее не нужно подавлять, что же делать, когда ребенок злится? Давайте разбираться.

Злость и гнев — нормальные защитные реакции человека. Они говорят нам, что что-то не так. У ребенка всегда в основе раздражение. Он устал, проголодался, хочет спать или намочил штанишки. Это реакция на нарушение личных границ, на дискомфорт или опасность. Без нее мы бы не заметили всех указанных факторов.



Как помочь ребенку пережить стресс

Злость нужна для самозащиты, отстаивания своих прав, она указывает, что какая-то очень важная потребность не была удовлетворена, она является огромным ресурсом в достижении цели, преодолении препятствий.

Поэтому важно научиться осознавать злость, выражать ее безопасно, социально приемлемо, кроме того, выносить пользу из этого очень полезного состояния души.

Почему мы не умеем грамотно злиться

Нас этому не учили. А наших родителей не учили их родители. Что делают взрослые, когда проявляется злость у ребенка, когда он начинает топотать ножками, кричать и плакать? Как правило, стараются скорее его успокоить, заткнуть, переключить... Что угодно, только бы не столкнуться с этим страшным чувством. Ведь если ребенок его проявит, даст право на существование, придется что-то с ним делать, как-то справляться. Нет уж! Лучше подавить, зажать, спрятать.

Чаще всего дети слышат: «Прекрати немедленно!». И ребенок прекращает. Замирает. Затихает. Ура! Цель родителя достигнута, ребенок спокоен. Но что

с ним происходит в это время? Куда делся этот страшный зверь, который только что был готов растерзать не только малыша, но и все вокруг? Он замер... Спрятался внутри маленького тела. Замолчал, но продолжает пожирать ребенка изнутри. Все бы ничего, только ребенок стал часто болеть. У него появился хронический кашель, бронхит, а может и вовсе астма. Невыраженные эмоции очень любят показаться на поверхности кожи. А мама уже несколько месяцев таскает ребенка по поликлиникам и безуспешно пытается узнать причину непонятной сыпи. Да, это так. Если эмоция не находит выход, если психика не справляется, подключается тело. Психосоматика называется.

Второй излюбленный вариант взрослых отгородиться от чувств ребенка — прогнать его. Вместе с его злостью. «Иди в свою комнату и успокойся», — слышит ребенок. И он уходит. От родителей, от чувств, от себя самого... Самые близкие люди его не поняли, не приняли. А значит он плохой, с ним что-то не так. Никто не может с ним справиться. И ничто ему не может помочь.

Такой ребенок будет «уходить» из любой ситуации, стараться быть максимально удобным, правильным, будет угождать всем даже во вред себе. Только бы не столкнуться с этим ужасным чувством, которое не выносила даже мама. Он никогда не сможет сказать «нет», отстоять позиции, выразить мнение, настоять на своем.



Чувствительный ребенок: что делать?

Как еще проявляется невыраженная детская злость

Был в моей практике замечательный мальчик. Добрый, послушный, спокойный. Только вот речь отстает и с горшком проблемы. Как выяснилось позже, мальчик вовсе не злится. Он принимает любые предложения родителей и других взрослых, быстро отказывается от своих желаний, понимает и принимает любые «нельзя»... Мечта, а не ребенок! Но у ребенка двух-трех лет единственный способ контроля над родителями — его естественные отправления. Именно так он радуется и расстраивает родителей. А как еще, если не через них влиять на взрослых? И начинает ребенок отказываться ходить на горшок или у него возникают запоры. У ребенка нет больше возможности злиться. У него есть только такой инструмент.

Что мы делаем, когда обижаемся? Правильно, перестаем общаться, замолкаем, перестаем разговаривать. Улавливаете связь? Отсюда и задержки в развитии речи.



Учимся отпускать обиды и прощать

Были у меня и дети с навязчивыми движениями, судорогами, поведенческими расстройствами. А причины все те же. Невыраженные и непржитые эмоции.

«Эмоция уходит сама по себе, когда она прожита», — говорила детский психолог Ирина Млодик.

Следуя от противного, если эмоция не прожита, она остается. Она просачивается сквозь тело, поведение, мысли, действия человека. Она все равно найдет выход. Другой вопрос: какой?

Как злиться конструктивно и безопасно

Если ребенок постоянно злится, не запрещайте ему этого делать, забудьте фразы «не злись», «со злым мальчиком никто не будет дружить».

Озвучьте ребенку его чувство: «ты злишься», «ты можешь злиться», «все иногда злятся». Разделите эмоцию и агрессивные действия: «Меня бы тоже

разозлила эта ситуация, но бить другого нехорошо, это больно и обидно». Предположите из-за чего злится ребенок и предложите выход: «Ты злишься, потому что хочешь забрать у Маши ее куклу. Это кукла чужая. Ты не можешь ее взять без разрешения. Но ты можешь попросить Машу дать тебе поиграть с этой куклой».



Мамы, всё ли вы учли, готовя ребенка к школе?

Важно, осуждая действия ребенка, при этом принимать его чувства. «Ты разозлился на воспитательницу, потому что она поставила тебя в угол. Я бы тоже на нее разозлилась, ведь стоять в углу неинтересно, хочется продолжать прыгать по стульям. Это так весело! Но кидать в человека машинкой плохо, ведь можно сделать ему больно. Воспитательница за тебя переживает, она хотела, чтобы ты в углу немного успокоился. Прыгая по стульям, ты мог упасть».

В данном случае мама назвала чувство ребенка, из-за которого он бросил в воспитательницу машинку — злость. Она назвала причину, по которой возникла злость у ребенка — воспитательница не разрешила ему прыгать по стульям и поставила в угол. Мама признала, что прыгать по стульям весело,

а в углу стоять скучно. Наконец, мама объяснила из-за чего воспитательница поставила его в угол — она переживала, чтобы он не причинил себе вред.

Однако чаще всего мамы, узнав о подобной ситуации, говорят следующее: «Что? Ты бросил в воспитательницу машинкой? Какой кошмар! Мне стыдно, что у меня такой сын. Она поставила тебя в угол? И правильно сделала! Нечего прыгать по стульям!» Вот типичный пример непонимания матерью чувств ребенка.

«Нарисуй свою злость»

Есть очень полезное арт-терапевтическое упражнение — нарисовать свою злость. Предложите ребенку изобразить, что он чувствует с помощью гуаши или красок. Они помогают выразить эмоции наиболее точно.

Потом можно обсудить, что он нарисовал, почему выбрал тот или иной цвет. Как зовут это существо, где оно живет, чем питается, на что злится и чему радуется. Уже в процессе рисования эмоция ослабнет. Она перейдет в творческую энергию. А разговор по рисунку поможет ребенку разобраться в своих чувствах, а вам — побольше узнать о малыше.

Отличный способ — присоединение к ребенку. Вы тоже человек, и тоже злитесь. Так и скажите об этом ребенку. Дайте ему возможность поучиться у вас, как это — справиться со своими чувствами.



Привязанность: как укрепить связь с ребенком

Ребенок постоянно злится, потому что не хочет убирать в своей комнате. А вы всегда с удовольствием убираетесь? «Знаешь, а я тоже ненавижу уборку. И тоже злюсь, когда приходится долго убирать. Давай позлимся вместе?» Возьмите старые газеты — их можно порвать, помять, побросать в стены. Поблизости нет ненужной бумаги? Не беда! «Поиграйте» в злость. Вместе с ребенком покричите, порычите, потопочите ногами, похлопайте в ладоши. «Вот какие мы злые! Вот как мы злимся: сильно-сильно!» Выливайте из себя все негативные чувства. Облегчение не заставит себя ждать. А ребенок будет знать, что не только он это чувствует, мама тоже злится, мама его понимает, рядом с мамой можно пережить даже злость.

Об организации такой игры лучше побеспокоиться заранее. Подготовьте специальное «место злости», объясните ребенку, что играть в злость вы будете только здесь и только после того, как убедитесь, что никому не мешаете. Когда же выйдете за пределы этого места, то и злость изображать перестанете. Также скажите ребенку, что рвать газеты можно только те, которые уже не нужны. Сделайте специальный ящик для ненужных газет и вещей и берите их оттуда по мере необходимости.

«Кастрюлька со злостью»

Отличный способ «переварить» детскую злость и агрессию — терапевтические рассказы. Ирина Млодик предлагает рассказать ребенку, что у каждого есть кастрюлька, куда он складывает все непрожитые чувства: обиды, злость, раздражение. День за днем кастрюлька заполняется и заполняется, пока не достигнет предела. В один прекрасный день, от одной единственной капли, кастрюлька переливается. И на того, кому не посчастливилось добавить эту самую последнюю каплю, обрушиваются все обиды, раздражения, вся злость, которая адресована вовсе не ему. Но еще хуже, когда кастрюлька закрыта очень плотно: тогда ее содержимое начинает поглощать ее саму.

Разыграйте перед ребенком спектакль с кастрюлькой и комочками бумаги, чтобы он увидел все наглядно и почувствовал.

«„Пора браться за очистку кастрюли!“ — говорю я ребятам. И мы начинаем со страшными воплями кидать в стенку какой-нибудь матерчатый мячик или мягкую игрушку, вспоминая всех тех, кто нас обидел, или колотим кулаками по мягкой подушке. Чем тише и послушнее ребенок, тем с большим чувством и силой он это делает, при условии, что его удастся уговорить на это мероприятие. Особенно воспитанные соглашаются не сразу, но потом останавливаются, только совершенно обессилен».

Так Ирина Млодик работает с маленькими посетителями. И нам есть чему поучиться.

Самое главное, дорогие родители, не забывайте, что ребенок берет с вас пример. Учитесь понимать и контролировать свои чувства, и тогда, возможно, даже не придется учить этой науке ребенка. Он сам все поймет, просто следуя вашему примеру.



Достаточно хорошая мать

Удачи вам! Злитесь на здоровье, но с пользой для себя и окружающих.