Фізична агресія дітей: поради батькам

Діти ясельного віку й дошкільнята все ще знаходяться на ранніх етапах навчання вербального спілкування. Додайте до цього той факт, що вони слабо вміють контролювати власні спонукання, мають незрілі соціальні навички, – ось вам рецепт інстинктивної реакції з застосуванням фізичної сили (тобто ударів, стусанів, укусів, смикань за волосся, кидання предметів і т п.) – реакції на ситуації, які викликають розчарування, гнів, страх або просто втому й поганий настрій.

Багато батьків, які практикують м'яку дисципліну, замислюються над питанням, де їхній малюк підхопив таку поведінку, не розуміючи, що це нормальна й відповідна віку реакція, хоча вона і є неприйнятною. Дуже часто батькам радять дати шльопанців своїй дитині, щоб відучити її бити інших дітей, особливо тих, хто менше і слабше.

Концепція використання наслідків, фізичних або інших, як чинник стримування для биття, заснована на неправильному уявленні про те, що маленькі діти мають здатність думати наперед (тобто, якщо я вдарю когось, у мене будуть неприємності, тому я не буду битись), і про те, що діти не слухаються навмисно.

Справа в тому, що префронтальна кора мозку дитини, тобто та ділянка, завдяки якій відбуваються міркування, логічне мислення та далекоглядне обдумування, ще недостатньо розвинена в дітей ясельного та дошкільного віку і, насправді, повністю розвивається тільки до 23–25-ти років!

Маленькі діти діють інстинктивно й імпульсивно, навіть коли не знаходяться у стані стресу, просто тому, що це все, на що вони здатні на даному етапі свого розвитку. Але коли діти знаходяться у стані стресу, навіть ті слабкі навички [самоконтролю](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/1210/), яких вони вже встигли набути, миттєво зникають, і, перш ніж вони це усвідомлюють (у буквальному сенсі!), вони реагують на стрес фізично.

Однак правда полягає в тому, що навіть якщо покарання й виявилося в якійсь ситуації ефективним фактором стримування, м'яка відповідь на фізичну агресію дитини – це виключно єдина реакція, доступна батькам, яка не посилює агресію. Реагуючи з допомогою відповідної агресії, тобто накидаючись на дитину фізично або словесно, батьки лише підкріплюють її переконання в тому, що «хто сильніше, той і правий» і що той, хто має перевагу в певний момент, має право примушувати інших підкорятися своїй волі.

Зрозуміло, що батьки, які практикують м'яку дисципліну, не вважають, що бити дитину, щоб навчити її не бити інших, – відповідний або навіть логічний метод виховання. Але знати, що не можна вдаватись до фізичного покарання та знати, що потрібно робити, – це абсолютно різні речі.

Отже, які варіанти є на озброєнні в м’яких батьків, коли вони зіштовхуються з малюком, який фізично накидається на людей?

**1. Нагляд.** Якщо ваша дитина вдається до фізичної агресії, перебуваючи в товаристві інших дітей, дуже важливо підтримувати з нею візуальний контакт. Звісно, легше сказати, ніж зробити, але важливо не залишати маленьких дітей наодинці з агресивною дитиною. Ви можете забирати вашу агресивну дитину з собою, коли виходите з кімнати, або забирати із собою іншу дитину/дітей, або використовувати дитячий бар'єр, щоб відокремити зону, в якій можуть грати неагресивні діти, коли ви не можете підтримувати з ними візуальний контакт.

**2. Втручання.** Постійне втручання спостережливих батьків, бажано до того, як ситуація загостриться до фізичної агресії, необхідне, щоб захистити інших дітей. Коли ви бачите, що ваша дитина близька до того, щоб фізично відреагувати на ситуацію, нагадайте їй про те, що треба використовувати слова, або запропонуйте своє рішення проблеми, цим ви допоможете уникнути проявів агресії. Якщо ваша дитина вже почала використовувати свою фізичну силу, але ситуація ще не критична, попросіть її поводитися з іншими дітьми чемно й обережно, це допоможе їй отямитися, зрозуміти, що вона діє неправильно, і дасть можливість виправитися. Запропонуйте дитині альтернативні варіанти вирішення суперечки, наприклад, ті, які описані нижче в даній статті, і ви озброїте малюка інструментами, необхідними для контролю своїх емоцій прийнятним способом.

**3. Повага.** Ставтеся з повагою до власності дитини, вчіть її [ділитись](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/675/), даючи їй можливість вибору. Ви зробите далекоглядний крок, який призведе до більшого почуття контролю дитиною свого тіла й спонукань, якщо дасте їй можливість вирішувати, чим вона буде ділитись, а чим ні. Ви можете дозволити дитині заборонити входити в її кімнату братам і сестрам або придумати «спеціальну» коробку, в якій вона може зберігати кілька іграшок, якими не хоче ні з ким ділитись і буде гратись ними тільки у своїй кімнаті або тоді, коли інші діти сплять або зайняті. Якщо виникає ситуація, коли дитина не хоче чимось ділитися, ви можете запропонувати їй покласти цю іграшку у «спеціальну» коробку, але тоді вона повинна буде дістати звідти іншу іграшку й поділитись нею.

**4. Можливість дати вихід емоціям.** Дітям, які втрачають над собою контроль, необхідна можливість [розрядки](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/908/) своїх «складних» почуттів. Якщо вони відчувають [гнів](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/498/), то можуть піти у свою кімнату й побити боксерську грушу або вийти на вулицю й пофутболити м'яч. Але якщо вони знаходяться на межі емоційного зриву, їм необхідна допомога в управлінні своїми емоціями, і тоді кращими варіантами можуть стати відволікаючі, яскраві предмети та м'який, лагідний голос мами, її сповнені розуміння слова, що відображають (описують) справжній стан і хвилювання дитини.

**5. Практика.** Якщо дитина часто вдається до фізичної агресії, їй можуть допомогти рольові ігри. Ви можете по черзі виконувати ролі «чемних» та «розбишак» (уникайте використання таких слів, як «жертва» й «агресор») і показати дитині різні способи вирішення ситуацій, з якими у вашого малюка раніше виникали труднощі.

**6. Кумедність.** Один з улюблених інструментів батьків для припинення агресії дитини ясельного або дошкільного віку – це гра «Рука, я твій начальник» (крім руки це можуть бути рот, нога тощо). При цьому дитині кажуть, що вона є «начальником» своїх рук і повинна розповісти їм про те, що вони можуть і що не можуть робити. наприклад:

* Батько: «Що ти скажеш своїм рукам, якщо вони спробують вихопити іграшку?».
* Дитина: «Я скажу їм:« Руки, у жодному разі не можна! Я ваш начальник!».

​Малюки люблять бути «командирами» і в цілому добре реагують на такого роду ігри. Ще можна спробувати гру «Коробка для відпочинку іграшок», якщо дитина схильна розкидати свої іграшки.

*Примітка:* маленькі діти, які ще не вміють розмовляти, не зможуть грати у гру «Рука, я твій начальник». Якщо вони б'ють, щипають, вихоплюють і т. п., спробуйте «перевірити», чи ніжні в них руки. Пильно розглядайте їх ручки, потім цілуйте кожну долоньку й кажіть: «Так, це ніжна ручка, усе в порядку!» Позитивне, декларативне твердження допоможе дитині розвинути позитивний образ самої себе та створить основу для самоконтролю, бо дитина буде рости з вірою в те, що вона добра й ніжна маленька людина!

**7. Моделювання, демонстрація на прикладі.** Якщо ваша дитина вдарила когось, у першу чергу вам необхідно потурбуватись про потерпілу дитину. Якщо ви гніваєтесь на вашого малюка за його агресію, а це цілком імовірно, треба сказати йому про це спокійним тоном, і нехай він знає, що вам спочатку треба втішити травмовану дитину й заспокоїтися самим перед тим, як говорити з кривдником, тобто з ним. Таким наочним прикладом ви зможете змоделювати самоконтроль і вміння справлятись з емоціями – дуже важливі навички, якими ваша дитина повинна оволодіти, щоб долати спонукання фізично реагувати на проблеми.

**8. Втілення емоцій у слова.** Запропонуйте дитині слова для вираження почуття [гніву](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/219/) або образи, які примусили її накинутись на іншу дитину. Наприклад, ви можете сказати: «Я бачу, що ти не хочеш ділитися своїм м'ячем. Це змушує тебе злитися. Я дуже хвилююся за тебе, але я не можу дозволити, щоб ти бив іншу дитину. Як ще ти можеш показати їй, що розгніваний?». Із плином часу це допоможе вашій дитині навчитися промовляти свої почуття. Не варто просто зриватись на дитині, краще нагадайте їй про варіанти, які ви запропонували, щоби перенаправляти її агресію в безпечні способи виходу.

**9. Очікування від дитини.** У всіх аспектах виховання корисно час від часу робити крок назад і переглядати власні очікування, щоби переконатися, що вони відповідають віку дитини, її рівню розвитку, [темпераменту](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/278/) тощо. Нереалістичні очікування можуть чинити істотний тиск на дитину та привести до великого розчарування, стресу, який стане причиною агресивної поведінки, а також до [конфліктів між вами й дитиною](https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/770/).

**10. Чесність.** Якщо фізичне покарання до цього часу було частиною вашого виховання, для початку вилучіть цей інструмент зі свого виховного арсеналу, і ви знизите рівень гніву, [стресу](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/892/) й [розчарування](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/19/), який підживлює агресію вашої дитини. Будьте чесними з дитиною, кажіть їй про те, що вам самим буває складно побороти прагнення вирішувати проблеми за допомогою фізичної сили, вибачтесь перед малюком за погрози, залякування й фізичний біль, який ви завдавали йому для того, щоб контролювати його поведінку. Це стане початком процесу оздоровлення ваших взаємин.

Завжди пам'ятайте про те, що поведінка пов'язана з комунікацією. Намагайтесь читати «між рядків», що стоїть за агресією вашої дитини. Це допоможе вам розпізнати, чи повідомляє вона своєю поведінкою про незадоволені потреби, такі як голод, потреба уві сні або уваги (так, так, це дуже важлива потреба!), чи висловлює [складну емоцію](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/672/), з якою не може впоратись іншим чином. А можливо, дитина просто не готова до ситуації, що склалась, і потребує дорослої людини, яка допоможе впоратися з нею.

Насправді діти вміють ефективно доносити інформацію, просто це не завжди відбувається у словесній формі. Ми, дорослі, повинні уважно «прислухатися», співпереживати та спокійно сприймати поведінку дітей, висловлюючи м'яке наставництво, мудрість і підтримку.

*Примітка:* часті неконтрольовані акти агресії вказують на більш серйозні проблеми. Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина може страждати від наслідків [психологічної травми](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/439/), аутизму, СДУГ, проблем зі здоров'ям або будь-яких інших проблем, проконсультуйтеся з вашим педіатром.

<https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/1612/>