

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА

Механизм агрессии

Для того, чтобы помочь ребёнку и всем участникам событий справиться с агрессивным поведением, исходящим от ребёнка, важно понять собственно механизм агрессии, как она зарождается, из чего вырастает и что происходит на всех этапах. Почему это важно? Потому что с агрессивным действием на выходе, в момент инцидента, по большому счету, уже делать нечего. Только соблюдать безопасность всех участников. Отменить, запретить, накричать, наказать, избить, прогнать, сотый раз требовать другого поведения и контроля - это уже все бессмысленно. Это очень тяжело, это сложно принять, потому что мы люди и мы полны эмоций - заражаемся энергией происходящего. И в ответ на агрессию ребенка, в нас точно так же происходит возбуждение. Но мы-то взрослые. И нас может укрепить знание процессов и уверенность в том, что вот сейчас - самый бесполезный момент для урока ребенку в манерах поведения. Наша активность по изменению ситуации эффективно до, эффективно после, когда все успокоится, эффективно все свободное от драки время. Неэффективно только в момент агрессивного выпада ребенка.

- Итак. Есть ребенок, который чаще, чем нам бы хотелось, проявляет формы поведения, которые недопустимы для нас - наносит, или стремится нанести, повреждения, удары, плевок, укусы, царапается, щипает, бросает предметы, хлопает дверью, активно использует в аффекте ругательства, атакующий крик и т.д.

Обратите внимание, для этих действий нужно много, очень много энергии. Откуда она, эта энергия? Когда мы рассмотрим, как рождается агрессия - мы поймем.

У Ньюфелда есть прекрасная схема в виде круга циркуляции энергии, с возможными выходами снятия напряжения. Она действительно очень наглядно изображает движение энергии от возбуждения до атаки, и она же показывает возможные способы снятия напряжения до атаки, не допуская ее.

Закономерным началом будущего всплеска всегда является фрустрация. Событие, идея, действие, в котором что-то пошло не так, не так, как ожидалось. Обращу внимание - достаточно даже мысли, иллюзии, идеи о том, что что-то не так. Именно как реакция на фрустрацию рождается энергия. Много энергии, цель которой - изменение ситуации. Этот процесс даже взрослый человек не на всех уровнях контролирует (например, химический уровень - адреналин, норадреналин и это все выбросится в любом случае, нас не спросит). И вот тут может быть место для решения конфликта - это как раз 1 этап, выход энергии из этого круга.

Первый Этап, на котором энергия направлена на изменение ситуации. Эту энергию природа дает нам, подталкивая к действию, движению, к изменению ситуации. Уходит автобус - догони, на пути преграда - перепрыгни, заклинило дверь - навались плечом, увидел тигра - бей или беги, печенье мама в ящике закрыла - тяни, сок на высоком столе - тащи стул и влезай, и так везде - хорошая отличная энергия.

Обратите внимание - природа мотивации, сила мотивации - в ней же, в этой энергии. Что-то пошло не так - сейчас все поправим! Но.... Все мы понимаем - так просто все работает, пока на пути не стало еще что-то. Пока мы не обнаруживаем, что есть еще что-то, что так и не позволило изменить ситуацию. Дверь слишком тяжела, печенье перепрыгали, сок слишком высоко, автобус ушел и не оглянулся, мороженное не разрешили, красивую синюю машину у соседа забрать нельзя, маму догнать невозможно, она ушла на работу и нужно быть в садике, а там - упал, не пожалели, сложные правила нужно соблюдать, лить воду из крана нельзя...И так без конца.

Много, очень много несбывшегося у ребенка, в силу несостоятельности, незрелости, неумению отказаться, негибкости, незнания, непонимания альтернатив. Он еще слишком зависим, несамостоятелен, не справляется, не умеет...А энергия уже есть - природа позаботилась. И энергия идет дальше. Первый этап на пути к взрыву пройден без разрядки.

Этап 2. Ситуацию изменить не удалось, невозможно. На этом этапе может еще спасти в зависимости от возраста и стратегий окружения - переключиться, сменить цель, отвлечься на что-то другое, получить сочувствие и поддержку, оплакать!!! отгоревать потерю, невозможность, принять свою слабость. Может сработать зарождающаяся способность планировать - вот завтра да! или принятие альтернатив - красная машина не хуже, может спасти гибкость - вот так тоже хорошо. Или отказ от цели. И !!! Самое невероятное, подвластное только детям с такой легкостью! Игра! Может подключиться фантазия и воображение, которое создаст мир, полный и не таких

сокровищ. Который превратит неудачу в победу, в мир, полный всего что угодно в любом количестве в любое время.

А вот если и на этом этапе не удалось справиться с энергией движения, преобразовать, перенаправить или пролить слезами...Тогда время

Этап 3. Атака. Взрыв. Вот этот выход энергии проявляется телесно именно агрессивными действиями. И на этом этапе важно регулировать направленность и безопасность (разводить по разным углам ринга), но нет смысла воспитывать в этот момент, нет смысла давать новые навыки и способы, и тем более не смысла ругать. Это породит только новый всплеск фрустрации и все по новой, по кругу. И победитель конкурса бесполезных фраз в это время - “Успокойся!” Мог бы, конечно же успокоился бы.

При этом энергии одного эпизода фрустрации может быть недостаточно для всплеска, могло накопиться много поводов. Также она может быть отсрочена по времени, ожидая последней капли, или снижения уровня ресурса, усталости, или подыскивая подходящий субъект (младшего брата лупить безопаснее, чем папу). И так мы видим вспышки немотивированной, непонятно откуда взявшейся, и непонятно за что и почему, агрессии.

Итак, подведём итог. Возникшая и выросшая из фрустрации с целью изменения ситуации энергия может уйти в собственно изменение ситуации в замену цели, отказ от цели любым доступным путем в атаку.

Важно также, что после выплеска, атаки, ребенок вновь может уйти на новый круг. Сам всплеск, да и собственно, нерешенная ситуация - повод для новой фрустрации и так по кругу, отправится в начальную точку. То есть совсем не значит, что атакой цикл завершен. Подрались и вопрос решен. Чаще это новый виток, сильнее прежнего по силе. Особенно если после инцидента происходит наказание и отвержение.

На консультации на тему агрессии и агрессивного поведения ребенка мы с семьей занимаемся тем, что ищем, как помочь ребенку на каждом этапе в этом движении энергии - где, на каком этапе можно внести изменения, где научить, где поддержать, где укрепить навыки или развить новые.

А в занятии с ребенком я как раз и обучаю ребенка техникам, при помощи которых он сможет лучше понимать себя, знать и автоматизировать способы реакции.

Анна Чирва «Белый кролик»