

**Ирина Млодик**

практикующий психолог, гештальт-терапевт, автор книг и статей по детской и взрослой практической психологии, обучающих курсов «Детская комната» и «Неспешность и подлинность», к. психол. н.

## **«Агрессия ребенка – естественная реакция на происходящее»**

Многие взрослые считают агрессивные чувства чем-то неподобающим, особенно хочется запретить проявлять их детям. О том, для чего на самом деле нужна агрессия и почему важно не запрещать ребенку проявлять негативные чувства, размышляет Ирина Млодик.

*«Первый человек, который бросил ругательство вместо камня, был творцом цивилизации»*

*З. Фрейд*

У некоторых есть иллюзия, что без некоторых неприятных чувств и переживаний можно обойтись, а уж интеллигентные люди точно должны избегать «непристойностей». Хотя на самом деле агрессивные реакции – это естественные чувства и переживания человека.

Часто агрессия возникает всего лишь как естественная реакция на происходящее. Например, реакция на обманутые ожидания. Вы ожидали, планировали одно, получается другое. То есть мы можем реагировать агрессивно на любые внезапные изменения, во всяком случае, таковым может быть наш первый порыв. Мы можем агрессивно реагировать на вторжение, на нарушение личностных границ или границ семьи, на нарушение нашей безопасности. Агрессия может быть прикрытием других сильных чувств (страх, тревога, сильное беспокойство, несправедливость). Наша злость – ответ на чужую агрессию, иногда реактивный. Часто мы не задумываясь реагируем на крик, поднятую на нас руку или выпад. Это реакция на боль, физическую или эмоциональную, причиненную кем-то.

## Почему не стоит подавлять агрессию

“Взрослым нужно знать и разговаривать с детьми не только о функциях агрессии, но и о формах ее выражения”

Агрессию можно представить в виде шкалы от легкого раздражения до убийственной ярости. Через недовольство, возмущение, протест, обиду, злость, ненависть, бешенство. Важно понимать, что если мы регулярно подавляем чувства в начале шкалы (легкое раздражение), то удерживая себя, потом можем внезапно дойти до самого ее конца и впадем в ярость, тогда как актуальная ситуация вообще не будет соответствовать проявленному аффекту.

Многим кажется, что если они будут часто злиться, то их не будут любить, потому что они будут неприятными и неудобными людьми. Хотя по-настоящему неприятными и неудобными становятся те, кто злится аффективно, внезапно выливая накопленное. Или те, у кого агрессия проявляется в пассивных формах – язвительность, подколки, сплетни, саботаж, интриги, манипуляции, обиды, игнорирования, бойкоты.

### Какие есть понятия и формы выражения агрессии

*Рассмотрим понятия, которые связаны с агрессией:*

**Злость** – это выражение ваших чувств или ваши действия по защите своей «территории» – внешней или внутренней.

**Нападение** – это атака на чужие границы, это уже агрессия, разрушающая другого.

**Насилие** – это подавление воли и права другого, когда ребенок не может вам ответить, защитить себя, позвать на помощь, прожить собственные чувства в отношении вашего подавления. Он беспомощен и лишен права защититься.

Безусловно, нам нужно знать и разговаривать с детьми не только о функциях агрессии, но и о формах ее выражения. Форма может быть той, которая принята в семье и школе. Если ребенок живет в районе или обстановке, где на удар все отвечают ударом, то мы говорим о том, что в семье или районе принято бить в ответ. Но если в вашей школе, например, есть закон о нанесении физических повреждений, то вы можете говорить с ребенком

о том, что нормы везде разные, и в вашей школе или в вашем доме, дворе, стране люди не бьют друг друга, это противозаконно или просто не принято.

Разумеется, если мы вводим детям какую-то норму взаимодействия с агрессией, какой-то формат ее проявления считаем приемлемым, мы сами должны соблюдать то, чему учим. Если в какой-то школе учителя могут оскорблять или унижать учеников, то дети быстро поймут и будут следовать этой «норме». Если родители дома выражаются нецензурно или могут ударить ребенка, то он именно это поведение может взять за норму, а не те слова, которые говорят ему взрослые о норме.

Чаще всего мы учим детей выражать агрессию вербально: «мне не нравится», «мне не подходит», «стоп, так со мной нельзя», «уберите руки», «остановитесь», «я ужасно разозлился», «я был в бешенстве», «я возмущен тем, что» и так далее. Прямое выражение агрессии часто может помочь изменить ситуацию. Но даже если ситуация не изменится, выразив несогласие или недовольство, ребенок перестанет быть жертвой обстоятельств.

### **Какие есть границы выражения агрессии**

**“ Если ребенок ведет себя агрессивно в отношении родителей, то самое лучшее твердо сказать ему «стоп» ”**

Взрослым важно обсудить с ребенком, в каких ситуациях выражение агрессии возможно, а в каких ее придется подавить, удержать.

Если ребенок ведет себя агрессивно в отношении родителей, то самое лучшее это твердо сказать ему «стоп». И, конечно, не стоит отвечать на агрессивное нападение ребенка ответным агрессивным нападением, как некоторые родители говорят: «чтобы понял, как это больно». Но, на мой взгляд, ребенок понимает, что он причиняет боль маме, когда бьет по ней маленьким кулачком. Просто он этим действием многое проверяет: выдержит ли мама его злость, понимает ли она, как он сильно злится, будет ли ставить ему границы, еще он проверяет, остановит ли его кто-нибудь и как именно будет это делать.

Когда ребенок не просто злится, а нападает на кого-то, его важно останавливать, и разводить его чувства и действия. Говорить: «Ты сильно

разозлился, я вижу, как ты зол на меня, но я не позволю тебе бить меня (маму, братика, кошку и т. д.).

Так вы даете право ребенку быть в ярости, но при этом показываете, в том числе держа его за руки (не больно), что не позволите ему действовать в ярости, то есть причинять боль и разрушать живых людей или животных. Тем самым даете понять: злиться можно, а разрушать живое нельзя, мы не разрешаем тебе, и будем тебя останавливать. Тогда появляется право чувствовать все, что угодно, но и граница, за которую нельзя заходить.

Помогая детям различать чувство и действие, мы даем ему возможность быть живым и чувствующим, но при этом не переходить к разыгрыванию и разрушению в тех случаях, когда это недопустимо.

