

Защо децата стават агресивни и как да се справим с това?

Представете си следната ситуация – стоите и гледате малкото си ангелче от вратата на детската градина и си мислите колко сте щастливи, че го имате. И изведнъж то замахва с ръка и удря някое дете по носа.

Колкото и да е шокиращо за вас (и за останалите родители, които стават свидетели на сценката), агресивността е нормална част от развитието на детето. И действително, във възрастта между 3 и 4 години повечето деца грабят играчки от ръцете на другите, удрят, ритат или си крещят до посиняване един на друг от време на време. Понякога причината е просто страх – детето ви може да нападне, ако например се чувства изместено от друго дете. Други възможни причини се дължат по-малко на инстинкт и повече на конкретни обстоятелства. Освен споменатото дотук, детето ви в тази възраст усвоява много нови умения от рязането с ножица до говоренето със сложни изречения. Това лесно може да го накара да се почувства претоварено от всичко, с което се опитва да се справи и това да избие в бой с някое приятелче. Ако пък детето скоро е тръгнало на детска градина, то трябва да привикне да е далеч от дома и ако в добавка към всичко това се почувства пренебрегнато или сякаш не получава достатъчно внимание, то може да отреагира като се сбие с първото дете, което му се изпречи на пътя. А понякога детето просто е гладно и уморено и тъй като не знае какво да направи в такива моменти, реагира с хапане, удряне или внезапно избухване.

Хубавото е, че детето ви най-вероятно ще израсте това агресивно поведение, когато открие, че може да използва думи вместо юмруци за да разреши проблемите. Ключът към това е да му помогнете да осъзнае – възможно по-скоро – че ще постигне по-добри резултати като изкаже притесненията си отколкото като scuбе приятелчето си.

Какво можете да направите срещу агресията?

Реагирайте бързо. Опитайте се да отреагирате веднага, когато забележите, че детето ви става агресивно. Безполезно е да чакате да удари братчето си за трети път, преди да кажете “Стига” (особено пък ако сте го повторили десетина пъти през последния час). Най-добре е всеки път да давате ясно да се разбере, че прави нещо лошо. Отстранете детето от ситуацията за кратко на друго място – да поседи 3-4 минути мирно е достатъчно за дете на тази възраст. Идеята е да свърже поведението си с последствията и да разбере, че ако удря или хапе ще пропусне от веселбата. Независимо колко сте ядосани, се опитайте да не крещите, да не удряте детето и да не му казвате, че е лошо. Вместо да го накара да промени държанието си, такава реакция от ваша страна би му показала, че вербалната и физическа агресия са начинът на поведение когато си ядосан. Вместо това, дайте добър пример като се контролирате и спокойно отстраните детето от спорната ситуация.

Придържайте се към този план. Доколкото е възможно, отреагирайте на агресивното поведение винаги по един и същи начин. Колкото по-предвидима е реакцията ви (“добре, ти отново удари Тина – това значи отново да седнеш за малко без да играеш”), толкова по-бързо ще изградите определен модел, който детето ви ще разпознава и очаква. Резултатът ще бъде, че детето ще осъзнае, че ако се държи зле, ще бъде отстранено от игрите – това е първата крачка към контролиране на собственото поведение. Дори ако направи нещо, което ви излага на публично място, се придържайте към този план. Повечето родители разбират ситуацията, в която се намирате – всички минаваме през тези периоди. Ако ви зяпат, просто кажете нещо от сорта “Не е ли прекрасна тази възраст” и се справете със ситуацията по вече установения начин.

Говорете. Оставете детето да се успокои, а после спокойно обсъдете какво се е случило. Най-подходящото време за това е, когато то се е укротило и преди да е забравило случката – в идеалния случай, между половин и един час по-късно. Попитайте дали може да ви обясни каква е била причината за избухването (“Защо се ядоса толкова много на Тина?”). Обяснете, че е нормално да се ядосаш понякога, но не е хубаво да блъскаш, удряш, риташ и хапеш. Предложете на детето други начини да покаже колко е ядосано – например да риташ топка, да удря по възглавницата, да намери възрастен, който да посредничи в спора или просто да изкаже на глас чувствата си: “Тина, много се ядосвам, че ми взе лилавия пастел”.

Сега е подходящото време да научите детето да се отдалечи от вбесяваща ситуация или хора, докато измисли по-подходящ начин да отговори отколкото да размахва юмруци. Можете да помогнете на детето си, като четете заедно книжки на тази тема. (бел. прев. - на българския пазар излязоха от печат нови книжки за костенурчето Франклин, които засягат точно тези теми – “Франклин иска да командва в игрите”).

Затвърждавайте чувството за отговорност. Ако агресивността на детето ви доведе до повреждане на чужди неща или до бъркотия, детето трябва да помогне това да се оправи. То може да залепи счупена играчка, например, или да събере бисквитите или кубчетата, които е разхвърляло в гнева си. Не формулирайте това като наказание, а просто като естествено следствие от гневна постъпка – всеки трябва да го направи, след като е счупил нещо.

Също така се уверете, че детето е наясно, че трябва да каже “извинявай”, когато премине границата – дори ако трябва да го заведете за ръка до засегнатата страна и да го кажете вместо него. Извинението на детето може първоначално да звучи неискрено, но урокът ще намери почва у него.

Възнаграждавайте доброто поведение. Вместо да обръщате внимание на детето само когато се държи лошо, опитайте се да забележите и когато се държи добре – например когато моли да си поиграе на компютърната игра, а не грабва направо мишката, или когато отстъпва люлката на чакащо дете. Кажете му колко се гордеете с него. Покажете му, че самоконтролът и мирното решаване на конфликти са по-удовлетворяващи – и дават подобри резултати, отколкото блъскането на децата. Сложете например специален календар на вратата на хладилника или на стената в детската стая и награждавайте детето с пъстър стикер, когато е съумяло да се съдържа.

Ограничете телевизията. Невинно изглеждащите анимационни филмчета и някои други така наречени детски предавания често са изпълнени с викане, ритане, блъскане и удряне. Така че опитайте да проверите програмите, които детето ви гледа, като просто ги гледате с него – особено ако детето ви е склонно към агресия. Ако в програмата има нещо, което не одобрявате, говорете с детето за него “Видя ли как момичето блъсна приятелчето си, за да вземе каквото искаше? Това не е хубаво, нали?” (Американската асоциация на педиатрите препоръчва децата на възраст между 3 и 5 години да не гледат повече от час-два “качествена” телевизия на ден – още една причина да избягвате това предаване за в бъдеще).

Не се притеснявайте да потърсите помощ. Някои деца имат по-големи проблеми с агресивното поведение от други. Ако държанието на детето ви е такова продължително време и в по-тежка форма, създава проблем в градината или в други организирани форми и като следствие предизвиква физически атаки към деца или възрастни, се консултирайте с педиатъра. Заедно можете да установите къде е коренът на проблема и да решите дали е необходим детски психолог или психиатър. Понякога зад гневните изблици се крият недиагностицирани нарушения в ученето или поведението, понякога проблемът е свързан със семейството или с някакви емоционални трудности. Каквато и да е причината, някой съветник би могъл да помогне на детето да преодолее емоциите, които водят до агресивност и да го научи да се контролира в бъдеще. Най-вероятно професионална помощ няма да ви бъде необходима – но ако детето има нужда от консултация, е облекчение да знаете, че не е нужно да се справяте с проблема съвсем сами.

Как да научим детето да не удря другарчетата си и да не граби играчките им?

Във възрастта между 3 и 4 години децата стигат да етап, в който могат да използват думи вместо действия, за да изразят чувствата си. Това е чудесен момент да започнете да учите детето си как да казва какво чувства вместо да го показва. Окуражавайте го да казва “много ме ядоса” когато има желание да удари. Опитайте и следните съвети, за да направите времето за игри безопасно и приятно за всички:

Наблюдавайте внимателно детето. Ако започне да хапе, удря, дращи или да скубе, се намесете незабавно. Нежно го дръпнете настрана и му кажете, че това, което прави, не е хубаво. Може да се наложи да го отдалечите от приятелчетата му за няколко минути, докато се успокои. Гладайте дали в държанието му има някакъв модел – може да откриете, че определени ситуации го предизвикват. Детето може да започне да удря например когато някое другарче отказва да му върне любимото влакче. За да избегнете това, махнете настрана

любимите играчки (бел.прев. – или просто не ги изнасяйте навън) и оставете не толкова обичаните наоколо, за да си ги поделят.

Играйте на игри, които учат на съвместни действия. Игрите “наужким”, например да се играе на къща, помагат да научите детето да работи съвместно с някого. Понеже този род игри наблягат на ролите, те учат детето също така да изразява с думи чувствата си. Ако се ядоса по време на играта, подтикнете го да говори за чувствата си като го питате: “Ти си таткото в къщата. Какво казва таткото, когато е ядосан?”. Ако детето е имало добър пример в лицето на бащата, то ще отреагира точно както прави татко му: като каже, че е сърдит и обясни защо. (бел.прев. Ако пък случаят не е такъв, отново имате възможност чрез игровия елемент да коригирате и да посочите правилния начин на поведение, който детето впоследствие с удоволствие ще сравнява и ще се опитва да “възпитава” и у таткото;-)

Намерете нови приятели. Вземете предвид възможността приятелчетата на вашето дете, към които е насочена агресията му, просто да не са подходящата компания за него. Ако ударите и грабенето на играчки се появяват главно при игрите с 2-3 едни и същи деца всеки път, може би е време да му помогнете да си намери други другарчета за игра. Броят на децата, с които играе, също може да бъде проблем. Удрянето може да бъде например начин детето да привлече вниманието на деца, които не му обръщат внимание. Ограничавайки броя на децата, с които играе в определен момент до 2 (защото двама обикновено играят много по-добре от трима) може да се разреши проблема, също както и ако към тройката се присъедини четвърто дете, което да позволи да си играят на двойки.

Възнаграждавайте доброто държание. Децата на тази възраст реагират положително на похвала, така че осигурете им я. Ако детето ви играе с другите и си поделя играчките, кажете му своето одобрение. Ако каже на приятелите си, че е ядосано вместо да им се нахвърли, дръпнете го после настрана и му кажете колко сте горди с него. Когато става въпрос за справяне с агресивното поведение, най-вероятно ще установите, че похвалата е много по-ефикасна от наказанията.

Помогнете на детето да разбира чувствата си. Макар децата на възраст 3-4 години да започват да разбират какво са емоциите, те често не схващат разликата между тях и не знаят по какъв начин най-добре да ги изразяват. Има много чудесни детски книжки, които окуражават децата да разпознават емоциите си и да говорят за тях. Да помогнете на детето да даде име на това, което чувства, ще го накара по-малко да изразява с действия емоциите си.