«О родительской агрессии»

Консультация для родителей

подготовил воспитатель: Быкова А.А.

Февраль 2021 год.

Эта статья для тех, кто уже осознал, что он может проявлять агрессию по отношению к своим детям и хочет данную ситуацию изменить, для тех, кто чувствует дискомфорт, когда кричит на ребенка, кому потом за эти действия бывает стыдно, кто испытывает потом вину, но не знает, как изменить сложившуюся ситуацию. В Вас, как будто что-то включается в определенных ситуациях, Вы теряете контроль над собой, ребенок Вас бесит... и понеслось по накатанной. Но то, что Вы осознаете эту ситуацию, хотите ее изменить, говорит о том, что Вы уже встали на путь работы с собой и готовы к изменениям. Если Вы сторонник позиции - бить ребенка и кричать - это норма, то статья не для Вас. Вы, наверное, сталкивались с тем, что в попытке преодолеть свою агрессию по отношению к ребенку, Вы перечитали массу книг и статей в интернете. Вы согласны с авторами, что это надо остановить. Но когда ситуация возникает вновь, советы из книг, как правило не срабатывают. Что же делать в этой ситуации?

Что же такое агрессия? Это некое состояние, которое отличается сильным эмоциональным импульсом. Многим его сложно контролировать и импульс выходит мощным потоком наружу; чаще на того, кто слабее, зависим от нас и не может себя защитить (в нашем случае мы говорим о детях). Если рассматривать агрессию как поведенческую реакцию, то это одна из форм неуверенного поведения. Чаще всего человек не знает, что он хочет, или не может в адекватной форме донести свое желание до другого человека. Возникает агрессия, попытка

запугать, чтобы получить желаемое. Во-вторых, в состоянии агрессии в нас срабатывает Ребенок, который не уверен в себе и хочет получить что-то путем запугивания и шантажа. Все, как нас учили в детстве - "Если ты не поешь, не получишь конфету..." и т.п. Это классическая фраза шантажиста. Проблема в том, что вскоре шантажист тоже самое услышит в свой адрес от своего собственного ребенка: "Если ты мне не купишь конфеты, то я не буду есть". Как говориться, за что боролись... Таким образом, из поколения в поколение транслируется агрессивная модель общения с детьми и способ получения желаемого. Наш внутренний неуверенный Ребенок пытается бороться и конфликтовать с нашим собственным ребенком, стараясь доказать ему, что именно Я главный в доме. Уверенному Взрослому-родителю данное доказательство не требуется. Уверенный родитель способен принять своего ребенка таким, каков он есть, увидеть в нем ребенка и дать ему поддержку, при этом адекватно выстроив границы и позволив ему быть самостоятельным. Неуверенный родитель-Ребенок пытается все контролировать, выдвигать массу правил и запретов, часто противоречащих друг другу, а за любую попытку их нарушения он готов карать по всей строгости своих внутренних только ему понятных и известных законов. Фактически, родитель оказывается тем же самым Ребенком в песочнице, который стремиться установить в детском коллективе свои правила. Причем, установить их через крик и скандал, обвинение и унижение другого, возможно, даже через физическое насилие. В-третьих, нужно понять некий алгоритм действий в состоянии агрессии. Важно, что Вы уже научились узнавать у себя это состояние. Это первый и самый значимый шаг на пути к изменениям, т.к. Вы знаете, что именно Вы хотите изменить. Теперь надо научиться действовать. Итак, 1. Когда Вас накрывает волна агрессии, проговорите это вслух себе и ребенку: "Сейчас я злюсь, я в бешенстве..." Но избегайте фразы "злюсь на тебя", достаточно просто описать свое состояние. Это позволит Вам выпустить пар, снизить накал эмоций. Если эмоции не стихают, то проговорите: "Сейчас я раздражена (раздражен). Мне надо уйти и успокоится. Потом я вернусь и мы поговорим". И уходите от ребенка,

пока вы не встали на привычные рельсы. Такое проговаривание, во-первых, не только позволит вам выпустить негативный эмоциональный пар без ущерба для ребенка, но и, во-вторых, научит данному способу реагирования в состоянии агрессии самого ребенка. Вскоре вы услышите от него, когда он чем-то недоволен: "Мама, я злюсь!". 2. Когда вы пришли в чувство и ваше состояние более адекватно, можете вернуться к ребенку и проговорить ему, что именно вы хотели сказать. Пока вы успокаиваетесь, подумайте, чего же на самом деле вы хотели. Часто оказывается, что в нашем ребенке нас начинает возмущать именно то, что есть в нас самих и нам так трудно это принять. 3. Сформулируйте обращение к ребенку, которое начиналось бы со слов: "Я предлагаю тебе...", "Я прошу тебя..." , стараясь избегать глаголов с частичкой НЕ, думайте в позитиве. 4. Далее можете спокойным тоном внести это предложение ребенку.

Важно понимать, что когда у нас появляется первый ребенок, он запускает в нас все те механизмы и модели общения, через которые с нами взаимодействовали наши родители. Мы начинаем действовать "на автомате". К новорожденному никто не прикладывает инструкцию с заголовком для родителей "ЧТО и КАК делать с ребенком". Мы учимся быть родителями вместе с ним. Таким образом, с приходом в нашу семью ребенка, к нам приходит наш Учитель, который дает нам новые шансы на взросление и изменение. Он дает нам новую ВОЗМОЖНОСТЬ. И очень важно данную возможность не упустить. Мы учимся всю жизнь, а наши дети - это самые важные и мудрые Учителя.