

Агресія у дитини: причини, ігри на допомогу і як нам, батькам, вижити

"Соціальні мережі, телевізор і погані батьки" – це перше, що вам спадає на думку, якщо ви бачите підлітків, які б'ються на вулиці.

Про булінг у школі і агресію серед дітей старшого віку суспільство нарешті почало говорити як про проблему.

Однак, що ви думаєте про малих дітей, які б'ються у ресторані поряд з вашим столиком?

А якщо це б'ють вашу дитину?

Чи може ваш малюк садочкового віку систематично агресивно реагує на все на світі?

У 2-3 роки дитина не встигає навчитися агресії від однолітків, то звідки у ще недавно такому невинному немовляті береться стільки агресії?



Емоцію, яку переживає дитина в момент агресії, психологи називають фрустрацією.

Розбираємо тему разом з:

- психологинею, координаторкою напрямку по роботі з дітьми та підлітками Інституту психології здоров'я **Наталією Пашко**,
- нейропедагогинею **Мариною Пристінською**,
- дитячої психологинею **Світлою Ройз**.

Що таке агресія і яких видів вона буває?

Тут йтиметься про дітей, які б'ються, кусаються, "копаються", при цьому роблять це не задля розваги один раз на місяць, а систематично і зі злості.

У мам таких дітей вже є заготовлена реакція "рятувати", коли вони бачать "очі перед боєм" у своєї дитини.

"Агресія – це поведінка, коли організм бореться проти неприємностей, які на його думку, становлять для нього загрозу, можуть йому спричинити (або вже спричинили) біль.

Виникає як наслідок сильного страху або злості, що переростають у гнів.

Агресія часто супроводжує невдачу.

По суті, це такий базовий механізм захисту, який закладено в людину природою – активна захисна реакція", – пояснює нейропедагог Марина Пристінська.

Агресія буває проявлена і прихована. Проявлена емоція – більш безпечна, аніж та, яку дитина ховає в тінь.

"У суспільстві прийнято табувати і оцінювати за будь-які прояви агресії.

Все що заборонене, те набирає викривленого характеру і з часом починає руйнувати саму особу, тому що емоція агресії настільки сильна, що вона не зникне в нікуди.

Дитина, якій часто забороняють будь-які прояви агресії, або буде бити саму себе або хворітиме з середини.

Або вона проявлятиме цю агресію на світ в досить неконтрольований спосіб і таким чином завдасть шкоди іншим", – зазначає психологиня Наталія Пашко.

"Агресія буває вербальна і тактильна.

Вербальна – це коли ми кричимо, це коли закатуємо істерики, коли ми когось посилаємо.

Тактильна – це коли ми кого-небудь б'ємо. Ми звикли сприймати тактильну агресію більш небезпечною, ніж вербальну.

Ми звикли думати, що коли ми б'ємо когось, то це більш небезпечно, ніж коли ми когось знецінюємо. Насправді і та і та дія так само токсична", – каже Світлана Ройз.



Агресія проявлена менш небезпечна, аніж прихована.

"Згідно законодавства, насильством вважаються також погрози вчинення чогось.

Якщо дитині сказати: "Не будеш слухатися, то я тобі як дам", для неї це звучить як вже виконана дія.

Коли їй погрожують, то на нейробіологічному рівні у неї виділяються ті самі гормони стресу, як і при реальному ударі", – зауважує Наталія Пашко.

Що відбувається у мозку дитини в момент агресії

Мозок складається із лівої та правої півкуль, які, звісно, функціонують разом, однак мають кардинально різні завдання.

Ліва є логічною, лінійною (любить порядок і послідовність), лінгвістичною (любить слова).

Права емоційна, невербальна, передає і отримує сигнали, які допомагають спілкуватися з іншими людьми. Наприклад, допомагає розуміти жести, вираз обличчя. Вона працює тоді, коли кажуть: "Нутром чую або серцем".

Дитина, яка б'ється, кусається у відповідь на те, що хтось забрав її іграшку, отримала емоційний сигнал у праву півкулю "Він забрав мій всесвіт", але не встигла попрацювати лівою півкулею повідомлення від дорослого: "Він хоче тільки подивитися".

Нейропедагог-практик Марина Пристінська роз'яснює, як працює мозок дитини у момент найбільшої бурі.

"З точки зору нейробіології, за агресію відповідають:

- **гіпоталамус** – відповідає за вегетативні та ендокринні реакції, **діє несвідомо і є основним механізмом контролю реакції "бий або тікай"**;

- **мигдалина** – відповідає за обробку та прояв емоцій, особливо за гнів та страх. Це такий собі "охоронець" мозку, який завжди чатує на небезпеку, і якщо відчує її, то готовий "взяти під контроль" верхні структури мозку, і тоді ми діємо до того, як подумали;
- **поясна звивина** – знаходиться на внутрішній поверхні великих півкуль і відповідає за співставлення очікуваних і реальних моделей поведінки, у поєднанні з лобною корою вона прогнозує нашу поведінку та її наслідки.

Чим сильніше розвинена ця система, тим краще вона працює, і тим менше проявів агресії".



Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) – мислення не працює! Нотації дорослих не працюють!

Саме тому: ЩОБ ДИТИНА
ВАС ПОЧУЛА,
Спочатку їй треба **ЗАСПОКОЇТИСЬ.**

НЕ ПОВЧАЙТЕ І НЕ АГРЕСУЙТЕ НА "ЯЩІРКУ" –
бо вона вас сприйме як загрозу і буде опиратися навчанню.
ЗАСПОКОЙТЕ "ЯЩІРКУ" :). У спокої вмикається мислення,
і тоді дитина готова до діалогу та засвоєння уроків.

Інформація на основі книги "Досить істерик!" (Д. Сігел і Т. Брайсон).

Ілюстрація, інфографіка: Наталя Біда



happydity.org

f nebyjdytnu



#НеБийДитину

Як виглядає схематично виглядає мозок дитини.

У момент стресу (болю, втрати чи страху) в дитини виділяється кортизол, гормон стресу.

Кортизол **бере участь у ряді звичайних процесів в організмі**, включаючи метаболізм, імунітет та формування пам'яті.

Утім, додатковий кортизол виділяється у відповідь на стрес.

Він формується наднирниками під дією іншого адренокортикотропного гормону, який відповідно стимулюється гіпоталамусом.

"Загалом, навіть якщо дорослі часто проявляють агресію, то йдеться про те, що їх префронтальна кора не справляється з контролем мигдалини та є потреба розвивати передбачення своїх дій і уміння працювати з емоціями.

У дітей дошкільного віку ця структура ще тільки починає розвиватись, їм ще дуже складно передбачати наслідки своїх дій, мигдалина дуже швидко "вимикає" верхній мозок в моменти сильних емоцій і стресу", – говорить Пристінська.

Ваша дитина гіперактивна чи у неї просто такий характер? Як це діагностувати та чи треба лікувати

Іншими словами, сказати дитині "візьми себе в руки", тоді коли вона емоційно реагує на стрес – нелогічно з точки зору нейробіології.

Таке завдання може виконати тільки ліва півкуля, яка за порядок, а в цей момент у дитини під дією сильного гормону працює саме права півкуля, яка фізично не може виконати процес, який ви від дитини очікуєте.

До того ж, за самоконтроль відповідає префронтальна кора мозку, яка під дією стресу отримує менше кисню і ніби вимикається. Ця частина мозку дозріває приблизно у віці 21 року, тому дітям без допомоги дорослого важко впоратися.

Емоції, які переживає дитина в момент агресії, в психології називають фрустрацією.

Фрустрація – це сильна емоція, яка спонукає дитину змінювати те з чим вона не згодна.

Однак, дітям потрібно бути готовими до того, що світ влаштований не так, як вони цього очікують і дорослі мають навчити дитину прийняти те, що не вдалося наполягти на своєму.

Причини агресії у дітей

"В контексті складної поведінки дитини у мене є дві важливі правди.

По-перше, за будь-якою складною поведінкою дитини стоять ще складніші її життєві обставини, з якими вона сама не може справитися.

По-друге, чим складніше дитина себе веде, тим більше нашої дорослої допомоги вона потребує", – зауважує Наталія Пашко.

Особливістю дітей дошкільного віку є те, що вони вже дуже багато розуміють і бачать, але їх словниковий запас ще не дозволяє їм це виразити.

Тому для батьків чи інших дорослих, які опікуються дитиною, так важливо вчасно розпізнати сигнали, які вона посиляє своєю поведінкою.

✂ □ **Перший сигнал – небезпека**

Злість – це базова реакція, яку ми проявляємо на загрозу і небезпеку.

Те, що для нас, дорослих, ніяк не виглядає небезпечним, для дитини може здаватися кінцем світу.

Тому так важливо, дорослим оцінювати небезпеку не з власної безпечної дистанції, а з перспективи дитини.

На майданчику дуже часто чути, коли мама кричить: "Андрійко, не будь жадіною – поділися з хлопчиком своєю машинкою". Є люди, які справді вважають, що навчити ділитися своєю іграшкою – їх базове завдання.

"Для дитини її іграшка – це така ж цінність, якби у нас хтось вирвав сумку.

Якою була б реакція будь-якого нормального дорослого? Злості!

Тому агресія – це прояв відстояти те, що для дитини було важливим. Тому дорослі дуже сильно знецінюють почуття дитини і її власні кордони, коли кажуть "Ну, подумаєш м'ячик, тобі що шкода?" – пояснює психолог Наталія Пашко.

✂ □ **Другий сигнал – втрата**

Розлучення або смерть є стресовими подіями навіть для дорослого.

"Часто дорослі воліють не пояснювати дитині, що сталося. Мовляв, та він ще такий малий, що він там розуміє.

Однак дитина сприймає це так: "У мене був "мій дорослий", а тепер він перестав до мене приходити. Його від мене забрали і не пояснюють, що сталося", – каже Пашко.

Агресивна поведінка на випадок смерті чи розлучення – це реакція в межах норми. "Відбулося щось, чого я не можу контролювати" – для дитини це достатній привід захищатися", – наголошує Наталія Пашко. .

✂ □ Третій сигнал – біль

Цікаво, що дитина часто адресує свою агресію не на того, хто став її причиною.

Так, наприклад, діти, яких на деякий час довелося госпіталізувати, після повернення додому можуть бити, кусати своїх братів чи сестер.



В реанімації дитина накопичує на собі біль, який вдома виражає у формі злості.

"Формула та сама: дитина відчуває, що не може впливати на те, що відбувається, а потім через злість відбиває свої кордони.

Лікування, усі ці катетери, уколи чи операції з боку дитини виглядають, як насильство, що завдає їй фізичного болю.

Можна спостерігати, як часто ці діти проявляють свою базову емоцію через тілесні прояви: вони плачуть і ричать як тварини.

Вони можуть завдавати болю своїм найближчим дорослим, тому що їм самим було дуже боляче", – розповідає психологиня.

✂ □ Четвертий сигнал – віддзеркалення поведінки дорослих

Якщо ми пам'ятаємо, що агресія – це базова емоція, яку дитина проявляє у небезпеці, то маємо розуміти, що для дитини безпека – це коли її дорослий перебуває у безпеці.

"Вона відчуває загрозу, навіть тоді, коли фізично не була присутньою в момент насильства, як фізичного, так і психологічного.

Коли ми в стресі, то змінюється біохімія: ми по-іншому пахнемо, якщо ми пережили насильство.

Тому дитина сприймає цей запах – як сигнал небезпеки і відповідно реагує. Якщо мій дорослий в небезпеці, то і я під загрозою", – зауважує Наталія Пашко.

Іншими словами, поведінка дитини може віддзеркалювати проблеми, які переживають вдома, однак це не означає, що її "навчили прикладом". Це може бути її форма зчитування прихованих проблем.

✂ □ **П'ятий сигнал – медичні причини**

Іноколи агресія може бути ознакою хронічного захворювання, температури, інтоксикації, або дитина може просто бути хронічного втомлена чи напружена.

Однак, варто пам'ятати, що діагноз дитині має право ставити лише людина із відповідною медичною освітою.

Що робити, якщо у вашої дитини агресія

Якщо розбирати поведінку дитини теоретично, то в усьому можна побачити логіку.

Однак, на практиці у відповідь на агресивну поведінку дитини у дорослого може спрацювати той же базовий ланцюжок реакції. Єдине на що вистачає сил – це злість.

□ **Подбайте про власний ресурс**

Це саме той момент, коли кисневу маску треба одягнути спочатку собі, а потім дитині.

Якщо ви відчуваєте, що втрачаєте ресурс, яким можете ділитися, то перше, що треба робити – це шукати, що наповнює саме вас. У кожного – це своє: спорт, друзі, робота, медитація.

"Ви можете прочитати сотні книжок з правильними методиками, але якщо на власному прикладі показуєте інше, то це просто не спрацює", – зауважує Пашко.

□ **Не забороняйте прояв емоції**

Ні, це не означає, що треба ігнорувати те, що дитина до крові товче корком з-під пива голову іншій дитині (правдива історія).

"Перше, що ми робимо у цей момент – розводимо дітей. Робимо все, щоби завдати шкоди собі чи іншій дитині, для неї було фізично неможливо.



Це **ІНФОРМАЦІЯ**, що щось не так. Що дитина **НЕ МОЖЕ** ВПОРАТИСЯ зі своїми почуттями чи ситуацією. Це **НАГОДА** для НАВЧАННЯ.

Коли діти засмучені, вони найбільше потребують нашої **підтримки**.

Щоб дитина вас почула, спершу їй треба **ЗАСПОКОЇТИ** "мозок ящірки".

ЯК ЗАСПОКОЇТИ "ЯЩІРКУ"?

"Мозок ящірки" спокійний, коли відчуває **БЕЗПЕКУ**.
Саме тому агресія, залякування, ізоляція й ігнор не працюють!

– Зрозумійте, **ЧОМУ** дитина насправді засмучена?
(Наприклад: втома, голод, нудьга, нестача уваги тощо);

– Лишайтеся **В КОНТАКТІ** з дитиною. Будьте **ПОРУЧ** фізично, але спокійно наполягайте на своєму "ні":
"Мені шкода, але цього справді не можна робити, тому що..."

– Опустіться **ДО РІВНЯ ОЧЕЙ** дитини;

– Злегка торкніться **ПЛЕЧА** дитини чи візьміть її **ДОЛОНЬКУ**;

– **ОБІЙМІТЬ**;

– Знайдіть **СВІЙ ВАРІАНТ**,
відповідно до віку й характеру дитини, ситуації та власного ресурсу.



Інформація на основі книги "Досить істерик!"
(Деніел Сігел і Тіна Брайсон). Ілюстрація, інфографіка: Наталя Біда.

happydity.org

facebook nebydytynu



#НеБийДитину

Пам'ятка для батьків в момент атаки дитини

Але в цей момент ми не повчаємо "Вгамуйся, заспокойся", тому що пам'ятаємо, що працює не та частина мозку і ми цим не прискоримо момент

тиші. Те, що дитина заспокоїлася, буде видно на тілесному рівні", – радить Наталія Пашко.

□ Подбайте про безпеку

Якщо ви розумієте свою дитину, то на інтуїтивному рівні ви знаєте, як саме це зробити.

Нейропедагог Марина Пристінська радить такий спосіб:

"Обійняти так, щоб дитина спиною притиснулася до вашої грудної клітини.

Тихим спокійним та повним любові голосом говорити на вушко: "Я тебе сильно люблю. Я тебе захищаю, тобі нічого не загрожує.

Ти злишся, тому що... або Тобі страшно, тому що... **Але я твоя мама (твій тато) і зі мною ніхто тебе не образить.**

Ти покричиш, поплачеш і заспокоїшся, і ми з тобою вигадаємо щось цікаве і смішне. Просто тобі потрібен час. Я почекаю".



Коротка інструкція, що варто робити, коли дитина фруструє.

☐ **Вчіть емоції**

Завдання дорослого – це навчити дитину задіювати обидві півкулі мозку – і емоційну, і логічну.

Один із способів – проговорювати емоції, але вже тоді коли тіло дитини здатне до діалогу.

"Може подіяти, коли ви візьмете дзеркальце – і будете вчити емоції: радості, суму, злості.

Цим ми закладаємо таке повідомлення: **"Бачиш, ти щойно відчував(ла) злість, ти маєш право злитися, але це одна із тих емоцій, яка має правила.**

Перше з них – не можна завдавати шкоди чи небезпеки живим істотам – собі, іншим дітям чи домашнім тваринам.

Друге правило – це емоція, яка висловлюється словами. Навчіть дитину цих слів.

І третє – у будь-якій незрозумілій ситуації проси про допомогу дорослого", – розповідає Наталія Пашко.

Агресивні ігри для виходу фрустрації

Якщо щось здається вам загрозливим чи некерованим, то один із способів його подолання – це очолити процес.

Є батьки, які забороняють дітям бавитися в ігри, які супроводжуються злостью, однак психологи кажуть, що їх не просто не варто забороняти, а навіть самим пропонувати для виходу фрустрації.

☐ **Гра №1 – піца**

Покатайте по тілу дитини м'ячем, ніби розкатуючи тісто на піцу, потім змастіть "майонезом" погладжуючи по спинці, а в кінці, постукуючи рукою, кидайте помідори. Можна робити по черзі і давати право дитині зробити із вас велику "піцу".

☐ **Гра № 2 – сумо**

Треба запхати подушку під футболку собі і дитині, стати на коліна, щоби бути на рівні з дитиною і битися животами.

☐ Гра № – плюємося через ручку

Є батьки, які не можуть дати ради з дітьми, які постійно плюють на інших. Очольте процес – дайте ручку, безпечний матеріал, щоби не ковтнула і кажіть дути. Самі також можете спробувати – це весело.

3 принципи для батьків, коли дитина атакує

☐ Знеособлюйте атаку

Розглядайте емоцію – як третю особу і не давайте оцінку дитині крізь призму емоцій, які вона переживає.

"Коли ми кажемо дитині: "Ти злий, бо ти злишся", то дитина зчитує це так: "Я Сашко. Я злий". Відповідно, це формує у ньому певний стандарт поведінки і він буде поводити себе так, як її назвали", – пояснює Наталія Пашко.

☐ Збережіть у дитині її почуття власної гідності

Зберегти гідність – не означає дозволяти робити погано іншому. Однак, це співчуття.

Наприклад, батьки можуть сказати: "Твої зубки хочуть кусатися, я допоможу тобі справитися з цим".

☐ Давайте зрозуміти, що ваші відносини здатні витримати навіть такі напади атаки

Коли дитина фрустрована, найбільша загроза, яку вона відчуває – це втрата власного дорослого.

Тож не варто лякати її "Я від тебе зараз піду, бо ти поводишся погано", то вона відчуває втрату в захисті, що тільки погіршить ситуацію.

Софія Кочмар-Тимошенко, УП.Життя