Агресивно дете – как да постъпя?



Гневни крясъци, ритници, удари, обиди и заплахи, изпочупени вещи, тормоз над деца и животни – списъкът е дълъг, а ситуациите достатъчно зачестили, за да си затваряме очите. Околните търсят виновни, а родителите се борят ожесточено за своето право, изтръпнали от срам и безсилие.

Причините за тези детски постъпки може да са много – от преживяно насилие и нефункционални модели на подражание, през отстояване на граници, бунт срещу установените норми и желание за справедливост, преживяно травмиращо събитие като смърт на близък човек например, до нужда от любов и внимание. Във всички случаи проявата на агресия е зов за помощ и отхвърлянето на тези деца като „лоши" само утежнява проблема.

Разбира се, това не означава, че е нужно да търпите нараняващото поведение или да се правите, че не забелязвате. Отговорността ни като възрастни е, без самите ние да сме нападателни, да обясним или да покажем ясно резултата от действието на детето и да бъдем категорични, че това поведение е неприемливо.

Как може да се случи това обаче, когато детето насреща не иска и да чуе какво му говорите?

Изненадайте го – спрете да реагирате по обичайния начин, когато е агресивно. Макар поведението му да се повтаря, ситуациите са различни. Подходете към него с любопитство. Импровизирайте! Вместо да го наказвате или да му се карате например, предположете как се чувства, за да се държи по начина, по който се държи – колко много болка, гняв, страх или отхвърляне е събрало в себе си, за да иска ги причини на друг. Отбележете изражението на лицето му, напрежението в мускулите му. Дръжте вниманието върху него и какво се случва с него, вместо върху това, което прави. Опитайте се чистосърдечно да влезете в неговия свят и да разберете какво му тежи. Подходете с приемане – човек няма как да престане да се държи

агресивно, когато е отхвърлян. Чак, когато детето е сигурно, че е чуто и разбрано, му кажете, че не сте съгласен с това, което прави и измислете заедно други начини за справяне с проблема.

Всъщност агресивната енергия не е нещо което да отхвърлим с лека ръка – тя е нужна на всеки човек за всяко ново начало. Дори чаша вода не можем си да налеем, без да използваме агресивна енергия, за да излезем от моментното си състояние и да извършим желаното действие. Агресивно е и отстояването на себе си и всяко едно отхвърляне на това, което е токсично за нас. Проблемът е не в това, че има агресия, а че детето я използва по нараняващ начин и дълбоката причина за породеното объркване са погрешните му вярвания.



За да имаме по-добро разбиране за същността на агресията, е нужно да се запознаем с някои особености в развитието на децата:

„Агресията е част от примитивния израз на любов" казва Уникът. Смята се, че детето започва да я проявява целенасочено след шестия месец като първоначално то не осъзнава, че разрушава, като е превъзбудено. Детето наранява, без да се чувства изцяло отговорно за действията си. Нужно е да има обичан човек насреща, който да приеме този подарък на любов, за да може детето да изпита вина за начина, по който я проявява и да положи усилия, за да поправи грешката си. Ако по една или друга причина никой не я приеме, детето ще проявява агресия към различни заместители, без да носи отговорност за нея, отново и отново, докато нуждата от привързаност не бъде посрещната.

Чак след две годишна възраст децата започват да проявяват агресия, водени от гнева от неосъществените нужди. Тогава в детето обектите се разцепват на добри и лоши. Лошите са злонамерени, преследващи, поглъщащи, отхвърлящи и т.н. и на тях детето реагира с омраза. Агресията, породена от омраза, по някакъв начин оправдава гневните атаки и освобождава детето от чувство за вина, но същевременно е заплаха за доброто в собствената му личност и доверието в живота.

Когато детето е агресивно към заобикалящата го среда, най-вероятно вярва, че то самото е лошо. За да му се помогне, е важно да намерите начин то да възвърне вярата в собствената си

доброта. Подкрепете го да дефинира себе, освобождавайки се от негативните представи. Покажете, че го цените, заради този, което е, а не заради постиженията си. Научете го да поставя граници и да знае кое е негова отговорност и кое не. Нужно е да знае, че не трябва да наранява, а също и че е важно да изрази несъгласието си, когато някой го наранява и да прекъсне контакта. Поощрете го да взема самостоятелно решения за себе си; да се усъвършенства в някои дейности. Занимавайте се заедно с игри, развиващи въображението и игривостта; игри, в които да има контрол върху ситуацията, защото агресивността често е породена от безсилие.

Децата ни искат да са самостоятелни

Децата, преживели травма като загуба, физическо или психическо насилие (дори само, когато са били свидетели на такова) са толкова объркани, че обвиняват себе си за случилото си и единствено прибягват към сдържане и изтласкване на емоциите си. Ако такъв е случаят с детето срещу вас, помогнете му да извади наяве своите подтиснати емоции (гнева, тъгата, страха и т.н.) чрез играта – късане, хвърляне, драскане, различни ролеви игри и други.

Често се случва в определени ситуации детето да възприема външния свят като лош, а вътрешния като добър. Тогава детето става затворено в себе си – не желае да общува, прекарва повече време само и е някак отнесено във фантазии и мечти. Когато детето започне да се възстановява от тази затвореност, то неминуемо става агресивно. Нужно е хората, грижещи се за него, да се отнесат с разбиране и да не атакуват обратно, защото това само ще доведе до ново затваряне.

Разбира се, това не винаги е лесно. Да изберем мирния път, когато детето бърка с пръст в някоя наша още кървяща рана, си е истинско предизвикателство. Предизвикателство, което е нужно да приемем, защото в противен случай проблемите само ще се усложняват и задълбочават с времето. С искрено любопитство, доза хумор и много приемане и разбиране към себе си и децата раните зарастват и израстваме заедно.

Автор: Ивилина Зафирова



Ивилина Зафирова е детски психолог. Работи под супервизия като гещалт терапевт и фасилитатор семейни констелации.

тел: 0898417727