

ПРЕДИСЛОВИЕ

Откуда берутся маленькие монстры?

Здравствуйте, дорогой ответственный взрослый! Я назвала вас ответственным, потому что только человек, обладающий этим качеством, захочет взять в руки книгу о детской агрессии. О таком явлении, как кричащий, дерущийся, кусающийся, брыкающийся ребенок, и вспоминать-то не очень приятно, а уж тем более читать целую книгу.

Но раз вы открыли ее, значит, понимаете: агрессивное поведение — не то, что можно оставить без внимания и просто ждать, пока ребенок его перерастет. И вы точно не думаете, что нужно просто систематически наказывать ребенка за дурное поведение, и он исправится: мировая психология уже давно доказала всеми доступными способами, что эти методы

работают совсем не так, как нам хотелось бы. Так, выдающийся российский психолог, заложивший основы детской психологии, Лев Выготский не раз отмечал, что развитие ребенка замедляется без позитивного подкрепления, а с негативным (наказание за неудачу) освоение зон ближайшего развития происходит еще труднее. В ситуации наказания у ребенка закрепляется травматический опыт, после чего он не перестает делать то, что вызвало родительский гнев, а учится быть скрытным и только внешне хорошим и одобряемым. Тем, кто хочет больше узнать о психологии наказаний, очень рекомендую прочитать книгу Альфи Кона «Воспитание сердцем. Без правил и условий»^{*}.

Теперь расскажу вам историю про маленьких монстров.

Идет по дорожке милая девочка, вся в розовых бантиках, с длинными пушистыми ресницами. И вдруг ее случайно толкает проходящий мимо мальчик. Или мама отказывается купить мороженое. Или капля грязи попадает ей на туфельки.

И тут начинается такое! Славная малышка меняется в лице, начинает кричать, рычать, топтать ногами, сжимает кулаки, и если ее не остановить — полезет в драку. Откуда в этой крошке столько агрессии? Как

^{*} Кон А. Воспитание сердцем. Без правил и условий. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

милый ребенок вдруг превращается из куколки в монстра, огнедышащего дракона, извергающийся вулкан?

На вулкане, пожалуй, и остановимся: это очень удачная метафора для описания агрессии. Во-первых, вулкан может долго спать, не проявляя признаков активности, и только внимательные наблюдатели могут заподозрить, что внутри зреет новая порция огненной лавы. Во-вторых, нельзя потушить извергающийся вулкан: пока вся лава не изольется, катаклизм не прекратится. Кроме того, вулкан, как и рассерженный человек, не контролирует поток лавы и не выбирает, кого разить: всем, кто находится поблизости, может достаться. И третье сходство: после извержения вулкану обязательно нужно время, чтобы как следует остыть.

Возможно, вас это удивит, но такой «вулкан» есть внутри каждого человека. Даже внутри самого милого и безобидного, тихого и послушного ребенка.

Способность к агрессивному поведению обязательно входит в наш базовый эмоциональный комплект, ее нельзя демонтировать или выключить, и это к лучшему! Ведь гнев, стоящий за любыми проявлениями агрессии, — это базовая и важнейшая эмоция, которой мы обязаны нашим выживанием.

Вернемся к той рассердившейся девочке: на самом деле она вовсе не монстр. С ней все в порядке, она просто осваивает сложную, сильную эмоцию, которая свойственна всем нам. Сейчас важно, чтобы она научилась адекватно

выражать свой гнев и вместо агрессивной или, еще хуже, аутоагрессивной* модели поведения сумела выбрать другие, более экологичные и конструктивные.

Гораздо больше похожи на монстров те, кому с раннего детства запрещали гневаться: наказывали за малейшие проявления агрессии, угрожали («Не буду с тобой дружить», «Отдам милиционеру» и так далее). Эти дети вынуждены жить, не признавая и не изучая одну из собственных базовых эмоций: они либо учатся подавлять в себе проявления гнева, что рано или поздно приводит к неврозу, либо самостоятельно ищут способы его прожить и открывают для себя аутоагрессию (о ней мы тоже поговорим дальше) или другие, не менее тревожные и опасные решения.

В любом случае от вспышек агрессии страдает в первую очередь сам ребенок: даже если родители терпеливо и с пониманием относятся к его срывам, они вряд ли смогут оградить его от неодобрения окружающих — проходящей мимо критичной старушки, строгих воспитателей в детском саду и прочих взрослых. Резкое поведение ребенка может пугать других детей, это мешает дружбе и общению. Не говоря уже об угрызениях совести за вспышки агрессии, которые к шести-семи годам испытывают многие дети. Именно поэтому научиться управлять собственным гневом стоит до школы.

* Аутоагрессия — поведение, направленное (осознанно или неосознанно) на причинение физического или психологического вреда самому себе.

Итак, если ваш ребенок иногда ведет себя агрессивно, с ним все в порядке, это не ошибки воспитания и, скорее всего, не глубокая внутренняя боль. Это просто еще одна возможность психики, недавно открытый ребенком внутренний «вулкан», который пока извергается стихийно и спонтанно, но в будущем, когда вы его изучите, он перестанет быть таким опасным.

Нам, родителям, предстоит интересная задача, почти приключение: первым делом изучить собственный внутренний «вулкан гнева», понять, для чего нам дана эта огнеопасная эмоция, а затем помочь нашим детям познакомиться с ней и начать потихоньку приручать ее, не давая превратиться в агрессию. Этот путь можно целиком пройти только вместе, ведь паттерны поведения родителей мгновенно усваиваются детьми. Способ управления гневом, выбранный родителями, передается ребенку в виде психологического «наследства». В этом и состоит хорошая новость: если у вас получится осознать, изучить и взять под управление свои гнев, злость и агрессию, значит, со временем все это обязательно получится и у вашего ребенка.

И книга, которую вы держите в руках, поможет пройти этот путь. В ней двадцать процентов теории, изложенной простым и доступным языком, двадцать процентов понятных и узнаваемых примеров, а все остальное — полезные игры и практики, которые вы можете осваивать вместе с ребенком, помогая ему

разобраться в себе и научиться управлять собственным гневом.

Давайте сразу договоримся! Если вы считаете, что мы живем в жестоком мире, где побеждает сильнейший, что необходимо всегда ударом отвечать на удар, а лучше бить первым, что нечего щадить обидчиков и нужно проявлять силу, — пожалуйста, не читайте эту книгу. Вам она, вероятно, не пригодится. Я пишу ее для тех, кто опирается на идеи гуманизма и верит в то, что решать жизненные задачи можно без насилия.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

