

ШТО ЯНО АДЧУВАЕ?

Дзіцячая агрэсія — гэта сігнал, што нешта ідзе не так

Мы жывём у час крымінальных хронік. Нас мала здзіўляюць забойствы і не выбівае з каляіны жорсткасць. Мы прызвычаліся да агрэсіі дарослых. Але што рабіць, калі напады ідуць з боку дзяцей? Пра што сведчыць дзіцячая агрэсія і як яе спыніць? Гутарым з адной з заснавальніцай праекта «Альфа-мамы», матуляй двух сыноў Юліяй КАУБАСКІНАЙ.

— Адрасу ўдакладнім, што мы звём дзіцячай агрэсіяй, каб не блытаць са звычайнымі капрызамі.

— Слова «агрэсія» паходзіць ад лацінскага дзеяслова *aggretere*, што значыць «нападаць». Пад агрэсію дзіцячай ці дарослай звычайна разумюць парывы атакі, накіраваны на жывую істоту ці прадмет. Атакаваць можна па-рознаму. Адны аддаюць перавагу фізічным атакам на ўзроўні цела. І тады гэта будзе збіццё, укусы. Іншыя будуць нападаць здалёк, дэманструючы агрэсіўныя выбрыкі і жэсты. Для трэціх упадабанымі спосабам будзе напад словамі. Тады ў ваш адрас пасыплюцца абразы ці больш тонкі варыянт славеснага нападу — сарказм. Чацвёртыя перанакіруюць агрэсіўны імпульс на сябе, а пятыя — на кацяня.

Дзіцячая агрэсія ад дарослай адрозніваецца толькі тым, што некаторыя асабліва вытанчаныя спосабы прычыніць боль для іх з прычыны ўзросту і развіцця псіхікі пакуль проста не даступны. Іншыя ж, наадварот, з'яўляюцца ўпадабанымі.

— Давайце тады пагаворым пра прычыны агрэсіі.

— У 30-х гадах мінулага стагоддзя два нямецкія навукоўцы Долард і Мілер заняліся даследаванням феномена агрэсіі. Пытанне, на якое яны спрабавалі адказаць, гучала прыкладна так: «Што ненавіта рухае чалавека у парыве атакі? Што з'яўляецца пускавым механізмам, які прымушае аднаго чалавека нападаць на іншага?» І ў 1939 годзе яны выступілі з досыць нечаканай гіпотэзай: да агрэсіўных паводзінаў індывіда штурхае фрустрацыя.

Але здараецца і так, што ў сям'і ніхто не паводзіць сябе агрэсіўна, у ёй няма тэлевізара, дзе дзіця выпадкова магло б убачыць сцэны гвалту. А яно можа накідавацца на малодшую сястру з кулакамі.

Лацінскі назоўнік «*frustratio*» азначае «няўдача», «марнасць чаканняў», «разбурэнне задум». Па сутнасці, фрустрацыя — гэта эмоцыя, якая ўзнікае, калі штосьці ідзе не так, як нам хацелася, або адбываецца штосьці, што не павінна адбывацца.

На жаль, для нас слова «фрустрацыя» і выразы кшталту «я фрустраваны», «які карыстаюцца англамоўныя людзі, падаюцца дзіўнымі і дзікімі. Мы так не кажам. Але мы кажам: «я засмучаны», «я раззла-



Заснавальніца праекта «Альфа-мамы» Юлія КАУБАСКІНА: «Шукайце паразуменне з дзіцінства».

вацца да рэальнасці без яго ці нека перажыць гэтую страту. І, адначасова, з'явіцца жаданне паказаць, навучыць, як можна выказаць сваё расчараванне, злосьць сацыяльна прымальнымі спосабамі. Такімі, якія не будуць ранаць ні дзіця, ні яго наваколле.

Агрэсія — гэта ж проста індыхатар, сігнал для нас, што ў жыцці дзіцяці адбываецца штосьці, з чым яму складана змірыцца, да чаго яму складана адаптавацца. Гэта могуць быць досыць сур'ёзныя рэчы, як, напрыклад, нядаўняя смерць любай бабулі ці развод бацькоў. А могуць быць і незаўважныя для старонняга назіральніка прычыны: тата прыйшоў з работы і, замест таго, каб правесці вечар з сынам, сеў за камп'ютар.

маатакай, канчатковай прайвай якіх з'яўляецца суіцыд.

Ну, і ёсць варыянт, што імпульс так і застаецца ў нявыяўленым стане і будзе блукаць унутры. Гэта, хутчэй за ўсё, прыйдзе ў апатыю або дэпрэсію.

Самае сумнае, што ў момант пакарання мы становімся з дзіцем па розныя бакі. Замест таго, каб дапамагчы яму справіцца са сваімі пачуццямі, мы знішчаем сувязь і пакідаем яго сам-насам з тым, з чым яму зладзіць пакуль вельмі і вельмі складана.

І апошняе — ужываючы пакаранні, мы пазбаўляем дзіця магчымасці будаваць свае ўласныя стасункі з агрэсіяй.

ЯКІ ўзрост НЕБЯСПЕЧНЫ?

— Як паводзіць сябе, калі агрэсію праяўляюць іншыя дзеці ў адносінх да твайго? Ці варта звяртацца да іх бацькоў? І як растлумачыць сваю мову дзіцяці паводзіны іншых, як супакойць?

— Бацькі да пэўнага ўзросту дзіцяці маюць ролю «праслойкі», буфера паміж ім і грамадствам. І, вядома, гэта іх адказнасць — сачыць, каб дзеці не праяўлялі жорсткасць у адносінх адно да аднаго. У момант агрэсіўных праяў з боку іншага дзіцяці трэба імякнуцца гэта прадухіляць — перахапляць руку, уставаць «шчытом», гаварыць, што ваша дзіця біць нельга.

Агрэсіўныя паводзіны іншых дзяцей я імякнулася б тлумачыць безацэнначна. Я пазбягала б слоў кшталту «дрэнны», «нявыхаваны», «злы» — не давала б ацэнку іншаму дзіцяці, але тлумачыла б яго дзеянні, зыходзячы з кантэксту. Напрыклад: «Малы раззлаваўся, таму што тата толькі што забараніў яму катацца з горкі».

Чулівыя матулі, убачыўшы, што іх дзіця прычыніла боль іншаму, звычайна самі ўмешваюцца і спрабуюць згладзіць канфлікт. А калі маці крыўдзіцеля гэта ігнаруе, то з ёй знайсці агульную мову будзе няпроста. Таму заводзіць гутарку — пустое марнаванне часу і сіл. З іншага боку, матулі, якія ведаюць, што ў іх дзіцяці пакуль ёсць праблемы са стрымліваннем агрэсіўных імпульсаў, самі гуляюць удалечыні ад дзіцячых пляцовак.

— Можа быць, агрэсіўныя паводзіны характэрны для нейкага пэўнага ўзросту і потым самі праходзяць? Ці варта проста перачакаць?

— Сапраўды, агрэсіўныя паводзіны часцей за ўсё характэрны для дзяцей дашкольнага ўзросту. Самы агрэсіўны ўзрост — гэта з 1-2 гадоў прыкладна да 4-х.

Пры спрыяльных умовах недзе да шасці гадоў праяў некантраляемай агрэсіі становіцца значна менш.

ШКОДА АД ПАКАРАННЯ БОЛЬШАЯ ЗА КАРЫСЦЬ

— А пакаранне наогул дзейсны метад выхавання ці яго трэба катэгарычна выключыць?

— Звычайна нам здаецца, што найлепшым адказам на праблему з агрэсію будзе пакараць, забараніць ці пагражаць пазбаўленнем чагосьці важнага і каштоўнага. Гэта спрацоўвае вельмі добра, хутка і эфектыўна. Да пэўнага часу. На жаль, пакаранні і забароны не вырашаюць праблему агрэсіі назаўжды. Такі тып выхавання фактычна стрымлівае агрэсію страхам. Пройдзе страх пакарання — праявіцца агрэсія.

Карысна паразважаць над пытаннем: што будзе, калі дзіця перастаць караць? Ці будзе яно і далей агрэсіўна паводзіць сябе? Што адбудзецца, калі дзіця перастане вас баяцца? Ці развіваецца ў дзіцяці спачуванне да іншага, мараль і маральнасць? Бо гэта тое, дзеля чаго ўвесь выхаваўчы працэс і ладзіцца.

Калі каратка, то пакаранне — дзейсны спосаб, але ў кароткатэрміновай перспектыве. А ў доўгатэрміновай — шкоды ад пакаранняў значна больш, чым карысці.

Да чаго можна прыйсці, калі працаваць з агрэсію толькі праз пакаранне, — варыянтаў некалькі.

Першы. Агрэсіўны імпульс, стрыманы страхам пакарання, нікуды з арганізма не знікне. Ён проста будзе чакаць прыдатнага моманту, каб выліцца на таго, хто слабейшы і незабаронны, на каго не страшна сарваць сваю злосьць. Часта гэта жывёлы або малодшыя браты-сёстры. Гэта значыць, пры нас дзіця «белае і пушыстае», а без нас — жорсткае і агрэсіўнае.

У асобных выпадках агрэсіўны імпульс можа быць перанакіраваны на сябе. І тады мы будзем мець справу з самаагрэсію, самабічаваннем і са-

ваны», «я раздражнёны». Усе гэтыя выразы дапамагаюць зразумець, як мы сябе адчуваем, калі ў нас узнікла эмоцыя фрустрацыі.

— Калі ў дзіцяці ўзнікла такая эмоцыя і справакавала агрэсіўныя паводзіны, як пры гэтым паводзіць сябе бацькам?

— Самае важнае, што б я параіла, — памятаць пра тое, што ў момант агрэсіі дзіця асабліва не выбірае, як сябе паводзіць. У нейкім сэнсе яго цягне, літаральна нясе прычыніць шкоду ці боль іншаму. Ён можа накідавацца на вас з кулакамі ці штурхацца, штурпачы цацкі ці пагрозліва крычаць, кусацца... Такія паводзіны — гэта даступны для яго спосаб выказаць абуранасць, пачуццё несправядлівасці, злосьць ці расчараванне, якія бурляць у ім.

Калі вы будзеце разумець, што ў момант агрэсіі дзіця проста губляе кантроль над сабой, што яно НЕ робіць гэта адмыслова — жаданне падаць яму ўрок ці пакараць пройдзе само. Замест яго з'явіцца жаданне зразумець, што ж здарылася, што пайшло не так у жыцці дзіцяці. Ці магу я дапамагчы яму змірыцца і прыняць, напрыклад, страту любімага сабакі? Дапамагчы яму адапта-



АГРЭСІВНЫЯ АТАКІ СПАРАДЖАЕ РАСЧАРАВАННЕ

— Дзіцячая агрэсія — гэта капіраванне паводзінаў дарослых? Ці ёсць іншыя крыніцы?

— Спосаб, які дзеці выкарыстоўваюць для атакі, сапраўды шмат у чым залежыць ад асяроддзя і культуры. Калі тата выказвае раздражненне, стукаючы кулаком па стале, то і дзіця ў парыве можа рабіць тое ж самае. Калі раззлаванае маці крычыць на дзіця, то і яно пры абурэнні будзе выліваць злосьць праз крык. Пераймаць ад таго, да каго ты прыязаны, ад таго, хто для цябе важны і значны, — цалкам натуральны працэс.

Але здараецца і так, што ў сям'і ніхто не паводзіць сябе агрэсіўна, у ёй няма тэлевізара, дзе дзіця выпадкова магло б убачыць сцэны гвалту. А яно можа накідавацца на малодшую сястру з кулакамі. Насамрэч, агрэсія — гэта тое, што ляжыць на паверхні, бачная частка. А вось што яе спараджае, што з'яўляецца вытокама — гэта ўжо іншае пытанне.