

DOI 10.36074/grail-of-science.22.10.2021.70

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ ТА АГРЕСІЇ У ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ

Бондарук Юлія Сергіївна 

Науковий співробітник

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, Україна

Ситуація військового конфлікту в Україні, складна економічна ситуація, що посилилась наслідками пандемії та різноманітні проблеми і незадовільні умови життя громадян впливають на виникнення негативних психологічних станів та проявів поведінки у дітей та залишають свій відбиток на розвитку сучасних дітей. Зокрема, прояви агресії у дітей – актуальна проблема в нинішніх умовах нашого життя, яка впливає не тільки на взаємини дитини з батьками, вихователями, однолітками, але створює дискомфорт для неї самої. Про гнів та навички управління гнівом майже не викладають і не навчають в школі взагалі. Це доволі спеціалізована сфера роботи, що потребує навчання. Оскільки гнів відіграє дуже важливу роль в тому, аби допомагати людині долати виклики повсякденного життя [2, с.10].

Вайолет Оклендер (1997) припускала, що гнів — одна з найнезрозуміліших емоцій. В багатьох країнах гнів отримує певне негативне сприйняття. Дітям з раннього віку кажуть, що злитися — це погано і неправильно. І до цього сприйняття ще додається стереотипне поєднання гніву і насилля. Існує помилкове уявлення, що людина, яка проявляє свій гнів відкрито і щиро на когось, може знищити, завдати шкоди або навіть вбити. Але насправді, більшість гніву не призводить до насилля, окрім випадків коли люди не вміють керувати гнівом [3].

Однак, сучасні дослідники стверджують, якщо уникати вираження емоцій, включно із гнівом, це також негативно позначається на людині. Оскільки придушення справжніх почуттів знесилює психіку і викликає у людини страх говорити про те, що її дійсно турбує чи засмучує. Наприклад, у дитини це часто призводить до того, що вона поступово навчається уникати відчувати гнів і ця звичка має негативні наслідки [4].

На думку Оклендер, гнів — це прояв свого «Я» (Self), це захист кордонів свого «Я» і коли дитина придушує свій гнів, її «Я» зменшується, тобто страждає її самовираження, вираження себе, своєї значущості і може з'явитися негативне уявлення чи ставлення до самого себе [4].

У своїй роботі «Управління гнівом: як реагувати на дитячі істерики» Мадлен Дені вказує, що головними причинами гніву є безпорадність та розчарування. Вона також виділила етапи емоційного розвитку та прояви гніву у дітей різного віку і розробляла практичні рекомендації для корекції дитячої поведінки [2].

Коли вираження гніву придушено, фрустровано, це призводить до різних проявів, що знаходяться поза свідомим контролем дитини. Для кращого розуміння того, що відбувається з дитиною, є спосіб пояснення механізму виникнення агресивної поведінки, запропонований французьким психоаналітиком Р. Дасо. На його думку, агресія виникає внаслідок порушення рівноваги живого організму (людини чи тварини), котрий функціонує як система, внутрішньою рушійною силою якої є принцип задоволення, а зовнішніми обмежуючими рамками – принцип реальності. Ця система намагається максимально наблизитись до точки рівноваги – повного задоволення, тобто благополуччя – *bien-être*. Кожне втручання реальності в життєдіяльність системи віддаляє її від точки рівноваги, викликаючи дискомфорт, незадоволення, страждання. У відповідь на це виникає агресія, завдяки якій система протистоїть реальності, має змогу впливати на неї [1].

Досвід психологічної практики спирається на розуміння гніву як енергії і намагається зрозуміти, куди ця енергія спрямовується. Так, наприклад, при ретрофлексії діти спрямовують цю енергію всередину себе, що може викликати головний біль, або біль у животі (соматизація), а деякі діти можуть демонструвати мовчазну, тиху поведінку і при цьому завдавати собі самоушкодження (селективний мутизм). У випадку дефлексії гніву дитина блокує його прояви, а через деякий час аби розрядити накопичену енергію може когось бити, штовхати, жбурляти предмети і т.д. Насправді гнів лише приховує інші почуття, які набагато важче переживати і виражати (образу, страх, почуття покинутості).

В контексті нашого дослідження заслуговує на увагу підхід В. Оклендер, в якому вона пропонує 6 стадій роботи з гнівом:

- 1 стадія – усвідомленість;
- 2 стадія – визнання свого гніву;
- 3 стадія – прийняття гніву;
- 4 стадія – вибір способу вираження гніву в даний момент;
- 5 стадія – пропрацювання незавершеного, невираженого гніву;
- 6 стадія – психоедукація, освітній компонент [4].

Так, усвідомлене ставлення до гніву в буквальному розумінні дає дитині можливість пізнати, що її злить чи дратує. Часто прояви гніву супроводжуються вираженими тілесними реакціями такими, як почервоніння обличчя, зсування брів, стискання щелеп, кулаків, підвищення тиску тощо. Тому це може бути свого роду маркерами для дослідження і усвідомлення власних почуттів. Визнання та прийняття гніву дозволяє дитині уникнути негативної оцінки і ставитися до злості чи гніву як до чогось, що є нормальним і являє собою просто енергію. Існує багато способів вираження та контейнерування агресивної енергії, це, зокрема терапевтичні ігри, малювання, ліплення з глини, використання музики, театру, лялькового театру, гра з фігурками чи ляльками, гра на музичних інструментах, вигадування історій, гра з піском, казкотерапія та інші різноманітні інструменти. Важливу роль на цій стадії відіграє побудова контакту з дитиною та створення відчуття безпеки. В ігрових заходах має бути чітке створення правил та меж гри, що демонструє дитині те, що дорослий тримає ситуацію під контролем. Метою роботи психолога є зцілення тих частин «Я», які було

відторгнуто, залишено без уваги і власне важливий не стільки зміст дії або гри, скільки важливий досвід, якого набуває дитина і яким чином вона працює з цією ситуацією. Фокус дорослого концентрується на тому, що дитина дозволяє собі взаємодіяти з усіма почуттями і відчуттями свого тіла. Індикаторами того, що гнів був виражений повністю будуть перш за все тілесні прояви дитини: зменшення напруги, розслаблені м'язи, спокійне дихання, зміна неврологічних ознак, поява пучуття заземлення та почуття гумору, повернення почуття контролю [4].

Психоедукація включає в себе пояснення дітям того, що відбувається після вираження гніву, або у разі його придушення чи стримування. Обговорення з дитиною, ситуації, коли вона гнівається чи дуже засмучена, допомагає їй усвідомлювати процес, який відбувається всередині неї і знайти безпечні, доречні, прийнятні способи вираження і управління гнівом та способи діяти у таких ситуаціях у майбутньому.

Отже, ефективне подолання гніву та агресії у дітей перш за все вимагає від дорослого прийняття та визнання почуттів дитини, не уникаючи їх і залишаючись у контакті. А також бути ресурсом для дітей і пропонувати їм ясні способи справлятися з почуттями, вчити управляти своїм гнівом і робити це у безпечних межах чи рамках. Це означає, що самі дорослі мають уміти управляти гнівом і мати досвід розв'язання гнівних ситуацій, у чому зокрема успішно допомагає психологічне консультування чи відвідування психотерапевта. Для ефективного віраження гніву потрібні навички, практика та правильне підтримуюче оточення. Коли дорослі допомагають дітям знайти способи опанувати гнів, вони сприяють розвитку дуже важливих і необхідних навичок, які слугуватимуть дітям все наступне життя.

Список використаних джерел:

- [1] Daco P. (1985). *Les Triompfes de la psychanalyse*. – Verviers.
- [2] Дені М. (2020). *Управління гнівом: як реагувати на дитячі істерики*. Київ: АРТБУКС.
- [3] Оклендер В. (1997). *Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии*. Москва: Класс.
- [4] Оклендер В. (2012). *Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка*. Москва: Когито-Центр.