

ДИТЯЧА АГРЕСІЯ

Агресія — це енергія подолання, боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. Ця сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам. Небажаною є не сама по собі агресія, а неприйнятні форми її прояву: звичка кричати, ображати, битися. Тому завданням виховання дитини є не усунення її агресії, а навчання адекватно проявляти свої негативні почуття: гнів, обурення, неприйняття. Саме тому, що дитина не вміє усвідомити й висловити протестні почуття стосовно значущої особи (батька чи вчителя), у неї може виникати «безпредметна агресивність» - поширення почуття злості на слабші та безпечні об'єкти: на дітей, тварин, предмети. Причиною підвищення дратівливості також можуть бути фізичні чи психічні проблеми дитини, які виснажують її, підвищують збудженість та імпульсивність.

Чим можуть допомогти батьки

1. Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на Вас. Навпаки, поставтеся до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до Вас.
2. Тільки тоді, коли емоції вщухнуть, розкажіть дитині про те, як Ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій.
3. Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі придушуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже важко керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити.
4. Учíte дитину розуміти себе та інших. Якщо вона навчиться усвідомлювати свої почуття й почуття інших, то зможе свідомо обирати мирні форми боротьби і захисту.

1. В випадках незначної агресії, коли вона безпечна і може бути пояснена:

- Повне ігнорування реакції дитини;
- Розуміння почуттів дитини («Звісно, ти образився...»);
- Переключення уваги, пропозиція будь-якого завдання («Допоможи мені, будь ласка, скласти речі...»);
- Позитивне позначення поведінки («Ти злишся, тому що ти втомився»).

2. Для зниження агресії встановити з дитиною зворотній зв'язок:

- Констатація факту («Ти поводиш себе агресивно»);
- Констатуюче питання («Ти гніваєся?»);
- Розкриття мотивів агресивної поведінки («Ти прагнеш мене образити? Ти намагаєшся продемонструвати силу?»);
- Висловлювання своїх почуттів до небажаної поведінки («Мені не подобається, коли зі мною розмовляють в такому тоні», «Я гніваюся, коли на мене хтось голосно кричить»);
- Апеляція до правил («Ми же з тобою домовлялися»).

3. Зберегти позитивну репутацію дитини:

Дитині важко відразу визнати свою поразку і провину. Найстрашніше для нього – публічний осуд і негативна оцінка, які провокують психологічні механізми захисту. Щоб цього не сталося, необхідно:

- Публічно мінімізувати провину дитини («Ти неважно себе почувашся», «ти не хотів його образити»), але в бесіді віч-на-віч розкрити істину;

- Не вимагати повного підпорядкування, дозволити дитині виконати ваші вимоги по-своєму;
- Запропонувати дитині компроміс.

4. Контролювати свої негативні емоції:

Коли дитина демонструє агресивну поведінку – це викликає негативні емоції – роздратування, гнів, обурення, страх і безпорадність. Коли дорослий вміє керувати своїми негативними емоціями, він не підкріплює агресивну поведінку дитини, зберігає з нею гарні відносини і водночас демонструє, як треба взаємодіяти з агресивною людиною.

5. Акцентувати увагу на поведінці, а не на особистості за допомогою техніки об'єктивного опису поведінки:

Після того як дитина заспокоїлася, обговорити з нею, як вона поводи́ла себе під час прояву агресії, які слова говорила, які дії здійснювала, не даючи при цьому ніякої оцінки. Обговорювати необхідно лише те, що трапилося «тут і зараз», не згадуючи минулих вчинків. Замість «читання моралі» краще показати негативні наслідки її поведінки, продемонстрував, що агресія більше шкодить їй самій.

6. Показати зразок конструктивної поведінки за допомогою наступних прийомів:

- Нереклексивне слухання;
- Витримка паузи, яка дасть змогу дитині заспокоїтися;
- Навіювання спокою невербальними засобами;
- Прояснення ситуації за допомогою питань, що наводять на відповідь;
- Використання гумору;
- Визнання почуттів дитини.

ТРИВОЖНІСТЬ ДИТИНИ

Дитячі страхи є нормальною реакцією дитини, яка усвідомлює недостатність своїх можливостей. У міру розвитку умінь та навичок одні страхи зникають, а інші з'являються, бо дитина усвідомлює нові небезпеки. Відсутність страхів не є показником благополуччя. Шкідливими страхами є ті, що обмежують розвиток можливостей дитини (вона не пробує досягти того, чого хоче) або підривають її здоров'я — погіршують сон, знижують апетит, псують настрій, виводять із рівноваги. Такі страхи потребують спеціальної уваги батьків та психологів.

Чим можуть допомогти батьки

1. Оскільки «нездорові страхи» характеризуються тим, що діти «бояться боятися», то насамперед допоможіть дитині спокійно сприймати сам факт наявності страхів. Якщо вона вирішить, що боятися — це неприпустимо, погано чи соромно, то уникатиме страшних ситуацій і ніколи не зможе навчитися долати їх.
2. Не лякайтеся страхів своєї дитини, не намагайтеся відвертати її увагу від спогадів про страшний сон чи страшну фантазію. Якщо ми відганяємо страх — він переслідує нас і атакує тоді, коли ми найменше захищені від нього.
3. Допоможіть своїй дитині зустрітись з її страхом у безпечній атмосфері: коли Ви поруч, коли вона відчувається спроможною протистояти страху. Нехай вона розповість чи намалює Вам те, що її лякає, і отримає від Вас розуміння й підтримку.
4. Необхідно, щоб дитина зрозуміла, що боятися не соромно, що всі (і Ви також) чогось боялися, нехай вона повірить у те, що теж зможе опанувати свій страх.
5. Нехай Вас не бентежать невдалі спроби вашої дитини подолати свій страх. Хваліть її за незначні досягнення, відзначайте найменший прогрес: „Страх став трохи меншим, ти його поступово подолаєш».

НЕСЛУХНЯНА ДИТИНА

Неслухняність є однією з найбільших проблем виховання. Коли дитина не слухається, батьки відчують свою безпорадність, безсилля, страх, сприймають неслухняність як прояв нелюбові чи неповаги до себе.

Насправді неслухняна дитина може дуже любити й поважати своїх батьків. Просто вона відчуває в собі силу відстоювати свої бажання, або потребу перевірити любов батьків («Поступаються — отже, люблять»), або прагнення в такий спосіб виявити свою образу («Ти не хочеш для мене, а я не буду для тебе»). Отже, в основі неслухняності дитини можуть лежати певні проблеми в стосунках, проте надмірно слухняна дитина завжди нездорова. Вона невпевнена в собі, несамостійна, тривожна.

Чим можуть допомогти батьки

1. Спробуйте зрозуміти, що лежить в основі пручань дитини.
2. Коли наполягаєте на своєму, намагайтеся не позбавляти дитину своєї любові, не принижувати її гідності («Я б залюбки тобі дозволила, але, на жаль, не можу...»).
3. Якщо дитина не виконує Ваших вимог — скоротіть їх кількість спочатку до 3—4-х основних, інакше на все може просто не вистачити уваги.
4. Для того, щоб дитина навчилася виконувати Ваші вимоги, краще застосовувати заохочення, ніж покарання. Негативне підкріплення може сформувати лише відразу до відповідної діяльності, позбавити бажання виконувати вказівки дорослих

Спеціальний дошкільний навчальний заклад
(ясла-садок) №146 «Вербичка»
Запорізької міської ради
Запорізької області



ПАМ'ЯТКА ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧИХ ПРОБЛЕМ



Поради
практичного психолога СДНЗ № 146
Соляник Лілії Сергіївни