

Як навчити дітей вирішувати спірні питання

Поради батькам, які допоможуть навчити дітей домовлятися у конфліктних ситуаціях

У дітей і підлітків часто виникають всілякі конфлікти й суперечки. Малюки та дошкільнята сперечаються з батьками із приводу денного сну, старшокласники не хочуть робити уроки, різноманітні конфлікти та сварки переслідують дітей протягом усього періоду дорослішання.

У цій статті пропонуються поради та пропозиції, які забезпечать батьків необхідною платформою для ведення переговорів і допоможуть навчити дітей приходити до рішення, яке може перебувати поза вихідним конфліктом, тобто до рішення, що базується на спробі знайти новий спосіб мислення, такий необхідний у взаєминах.

Кроки для досягнення порозуміння

Перший крок: не торгуйтеся про місце на п'єдесталі

Це означає, що вам необхідно переконати вашу дитину, що вона зовсім не повинна бути завжди «кращою», «першою» або «вигравати кожну гру». Перемога – це складний предмет для обговорення. Усі діти хочуть навчитись гідно програвати, але вони також хочуть час від часу вигравати. Озбройте дітей словами, які вони можуть використовувати під час розмови із самими собою або іншими дітьми, які допоможуть їм змінювати негативну точку зору на позитивну. Замість того щоб упадати в істерику через поразку в матчі, дитина може сказати: «Шкода, я програв! Але нічого, можливо, наступного разу я виграю!». Діти старшого віку можуть переконувати самих себе такими словами: «Усе добре. Я чудово вмію це робити, цього разу просто не вийшло».

Батьки повинні контролювати свої почуття й намагатись не дорікати, не звинувачувати дитину, не вважати її «поганою» лише тому, що вона не виграла. Усі діти відчують тиск через необхідність виграти, тому що мама або тато спостерігають за грою. Коли ви намагаєтесь домовитися з дитиною, важливо не прискіпуватись до неї й не сварити. Якщо батьки кажуть: «У твоїй кімнаті завжди безлад. Ні, це просто безнадійно!» – дитина буде відчувати негативні емоції й не буде схильна йти на компроміс. Можливо, вона стомилась або думає, що прибирати в кімнаті нудно. Ви можете запропонувати свою допомогу або веселе заняття, яке буде чекати її після прибирання. Це не завжди діє, але спробувати варто.

Другий крок: відокремлюйте суперечку або проблему від дітей

Після того як двоє дітей припинять сперечатись і заспокояться, ви можете порозмовляти про цю «проблему» так, ніби вона їх не стосується. Вони повинні побачити її як очевидну незгоду, а не як свою інтелектуальну або особистісну проблему. Допмагайте їм описувати суть своїми словами, дайте кожній дитині можливість висловитись. Введіть правило, яке свідчить, що звинувачувати один одного неприпустимо. Діти іноді можуть описати проблему так чітко й лаконічно, як вам і на думку не спаде.

Третій крок: зосередьтесь на пошуку спільних інтересів

Діти зазвичай розуміють, що кожна проблема має дві сторони медалі. Щоби знайти рішення, кожна дитина повинна зрозуміти позицію іншої дитини, до того ж, зрозуміти, що ніхто з них не винен; вони просто думають по-різному. Якщо діти погодяться вирішувати проблему разом, але по-різному, то можуть почати шукати так звані «загальні інтереси» або точки дотику.

Якщо добре пошукати, загальні інтереси можна знайти в усіх. Загальний інтерес у дітей дошкільного віку може полягати в тому, що вони обидва хочуть продовжувати грати один з одним. Дитина молодшого шкільного віку може бути зацікавлена у дружбі з іншою дитиною. Старшокласник може бути зацікавлений знайти товариша, разом з яким

вони зможуть розробити комп'ютерне програмне забезпечення. Зацікавленість може бути практично в усьому. Робота батьків полягає в тому, щоб допомогти дітям реалізувати взаємні інтереси. Спільний інтерес – це поворотний момент у переговорах. Навіть у переговорах між світовими лідерами є спільні інтереси – у збереженні навколишнього середовища або у відверненні лиха чи війни. Іноді ми забуваємо про спільні інтереси й відстоюємо власні ідеї або розуміння, не звертаючи уваги на думку інших людей.

Четвертий крок: обміркуйте та створіть взаємовигідні варіанти або можливості

Завдання розробки різних варіантів важливе в будь-якому віці. Для того щоби спонукати двох дітей придумати рішення проблеми, потрібен час. Наприклад, якщо двоє дітей хочуть грати в одну й ту саму гру на планшеті, але планшет лише один, вони можуть домовитись один з одним про те, як успішно «поділити» його. Одна дитина може запропонувати: «Ти зараз грай на планшеті у футбол, а я поки що пограю на своєму телефоні. Потім ми можемо помінятися». Або одна дитина грає протягом 10-ти хвилин, а в цей час інша вболіває за неї, а потім вони міняються місцями.

Здається, що зробити це легко, але щоб навчитися знаходити варіанти вирішення суперечок, дітям потрібні час і практика. Як тільки вони оволодіють цим методом, то зможуть використовувати його самостійно. Учні старшого віку зазвичай самі вміють знаходити варіанти, але їм треба нагадувати про те, щоб вони використовували свій творчий потенціал при обмірковуванні способів вирішення виниклих суперечок. Навіть підліткам старшого віку необхідне сприяння в переговорах між собою, доки вони не навчаться робити це самостійно. І, звісно, самі дорослі часто забувають шукати варіанти, які можуть зробити щасливою кожную зі сторін конфлікту – щоби спочатку «вигравала» одна людина, а інша «брала участь», а потім вони мінялись місцями й «вигравала» інша людина. Звичайно, для цього необхідні практика та двостороннє збереження спокою. Якщо сторони знайшли спільний інтерес, то можуть заявити про це в ході переговорів, наприклад: «Ми любимо один одного», і продовжити вирішувати проблему.

П'ятий крок: наполягайте на використанні об'єктивних критеріїв

Для будь-яких переговорів необхідно встановлювати певні критерії. Маленькі діти найбільш чутливі до справедливості. Вони хочуть установлювати основні правила для поточних переговорів і всіх майбутніх. Кожна дитина може скласти список того, що вона вважає «справедливим» у даній ситуації. Наприклад, можна використовувати правило, яке каже: «Доки одна людина висловлює свою думку, інша не має права її переривати».

Дорослі повинні по можливості переглядати правила ще до виникнення конфлікту. Наприклад, для дітей молодшого шкільного віку може бути доречним правило «Не можна бити, штовхати і викрикувати образи або погрози на адресу опонента». Якщо обидві дитини погодяться із цим правилом, то будуть згадувати про нього у своїх майбутніх конфліктах. Ніколи не піддавайтесь тиску. Якщо одна дитина наполягає виключно на своїх умовах, спитайте її про причини такої поведінки й запропонуйте нове правило, яке можна застосувати в даній ситуації. Тиском можна вважати підкуп, загрозу, маніпуляцію чи просто небажання погоджуватись. Дотримуйтесь угоди про конкретні правила ведення переговорів.

Книга сучасної дитячої письменниці Шіпріт Нотман «Віддай!» розповідає про деякі із цих кроків у природній, спокійній формі. Одного вечора Жюстін виявила, що її ведмежа зникло, а потім побачила, як з ним грає її брат. У гніві вона відбирає в нього пухнасту «тваринку», але потім засмучується через те, що їй довелося посваритися з ним. Іграшки – кролик, кенгуру й ведмежа – заспокоюють Жюстін і дають їй добру пораду про те, як діяти. Вона засинає, придумуючи кращий спосіб знову подружитися зі своїм братом, а наступного ранку діє за порадою своїх іграшок.

Звісно, це лише окремий приклад. Деякі діти не можуть дочекатись настання наступного ранку. Навіть старшокласникам буває важко домовлятись у запалі суперечки. У такому випадку терпіння повинно ставати правилом не тільки для дітей, а і для дорослих, адже коли вони його не дотримуються, то здатні миттєво вибухнути емоціями.

Шостий крок: придумайте власну кращу альтернативу обговорюваної згоди

Важливо думати про те, що можна буде зробити, якщо ви не зможете дійти згоди. Батьки повинні проявляти творчий потенціал і придумувати ідеї, які можуть задовольнити обидві сторони конфлікту у випадку невдалого результату. Поговоріть з дітьми та створіть список дій, які необхідно зробити, якщо їм не вдається домовитись. Наприклад, якщо друг вашої дитини не хоче допомагати створити нове програмне забезпечення, можна покликати іншого друга або зробити це самостійно. Якщо ви знайдете можливі рішення ще до переговорів, вам буде легше дійти компромісу. Адже ви будете знати, що вам необхідно робити в крайньому випадку. Виберіть одну кращу ідею й запишіть її. Маленькій дитині ви можете допомогти придумати, що вона буде робити, якщо їй не дістанеться планшет. Можливо, вам варто взагалі прибрати його з поля зору, оскільки він стає причиною сварок ваших дітей, і запропонувати їм піти пограти у футбол на вулиці. Батькам необхідно розуміти, що не всі діти можуть зберігати спокій, придумувати різні варіанти вирішення конфлікту, установлювати правила ведення суперечок і думати про те, що робити, якщо вони не домовляться. У деяких сімейних культурах конфлікти не допускаються взагалі або сперечатись мають право лише деякі члени сім'ї. Проте більшість дітей уміють установлювати правила ведення суперечок, бажаючи дійти згоди.

Зведений огляд шести кроків для досягнення згоди:

- 1. Не намагайтесь бути «найкращим» і не покладайте провину на інших.
- 2. Спокійно визначте проблему й чітко відокремте її від дитини.
- 3. Знаходьте спільні інтереси.
- 4. Знаходьте взаємовигідні варіанти виходу з конфлікту.
- 5. Установлюйте правила та критерії для майбутніх проблем.
- 6. Придумуйте власну кращу альтернативу обговорюваного порозуміння.

Пам'ятайте, що треба допомагати малюку або школяру усвідомити, що в ролі однієї зі сторін конфлікту він завжди повинен шукати рішення, які будуть задовольняти й іншу сторону. Якщо одна дитина відчуває себе ошуканою, результат негативний для обох дітей. Не існує єдиного способу, що гарантує успіх у навчанні дітей складного мистецтва досягати згоди, бути добрим і домовлятись. Але це вміння приходить із часом, практикою та підтримкою дорослих.

Агресивна поведінка дітей і підлітків

Причини виникнення агресивної поведінки та рекомендації з її усунення у дітей і підлітків

Із проявами агресії та насильства ми зустрічаємось удома, у школі, на вулиці. На жаль, вони стали частиною нашого повсякденного життя. Усе частіше й частіше ми відчуваємо себе безпорадними, почувши із засобів масової інформації про прояви різного роду жорстокості.

Під агресією мається на увазі будь-яка навмисна дія у фізичній або словесній формі, спрямована на спричинення шкоди, втрати та болю іншим людям або собі самому. Насильство, у свою чергу, - це агресія, спрямована на інших людей.

У дітей, як і в дорослих, розрізняють вербальну й невербальну агресію.

Формами вербальної (словесної) агресії є: обзивання, настирні скарги, зухвалість по відношенню до дорослих або однолітків, висміювання, колючі зауваження з метою викликати в іншій людини неприємні емоції.

Формами невербальної агресії є фізична й нефізична. Агресія фізична - це безпосереднє спричинення болю іншим людям, що більше притаманна хлопчикам, має два варіанти. Перший - це псування оточуючих предметів, а другий - це спричинення болю за допомогою фізичного нападу (різного роду удари, штовхання, підніжки, щипання, кусання, дряпання, викручування рук, паплюження, удари різними предметами тощо).

Напад не завжди спрямовується на джерело агресивної реакції. Дитина може зірватися на своєму однолітку, іграшках, порвати малюнки, таким чином переносячи свою агресію з того, хто її викликав, на іншого, причому, як правило, того, хто несе в собі меншу загрозу для дитини або викликає менший інтерес.

Агресія з перенесенням, як другий тип фізичної агресії, виникає тоді, коли на основі попереднього досвіду дитина здатна припустити, що за свої агресивні дії по відношенню до дорослого її покарають. Агресивна поведінка в такому разі буде спрямована на людей більш слабких – молодших братів і сестер або товаришів.

Агресія нефізична виникає, як правило, у дітей дошкільного віку. Це передражнювання, пики та гримаси, демонстрація язика, різного роду жести з метою подразнити іншу людину.

Причини виникнення агресивної поведінки

У даний час агресивна поведінка в дітей і підлітків зустрічається все частіше й частіше. Така тенденція має досить багато причин. Шукати їх слід у вихованні, спілкуванні з іншими людьми та наростаючих вимогах, що пред'являються до дітей і молодих людей, також варто враховувати і природжені схильності до насильства.

Ряд учених указують на чотири причини агресії:

- агресія як інстинкт, що виникла у процесі еволюції та служить людині для збереження виду. Це природна агресія, необхідна в боротьбі за виживання. Такої думки дотримувалися Зігмунд Фрейд і Конрад Лоренц;

- агресія як реакція на фрустрацію, тобто стан, який характеризується хвилюванням, пригніченістю й є наслідком неможливості виконати намічену раніше мету або реалізувати важливу потребу. Іноді такий стан може призвести до невротичних розладів;
- агресія як звичка народжується з інтенсивних неприємностей, що часто повторюються, переживань, фрустрації, які супроводжуються сплеском негативних емоцій. Фіксації агресії при цьому у значній мірі сприяє взаємний вплив один на одного членів неформальних груп, темперамент людини та відсутність у неї толерантності;
- агресія як придбане бажання проявляється в емоційній реакції гніву. Ступені прояву гніву дуже різноманітні – від обурення та незадоволеності до злості.

Сьогодні більшість дослідників агресивної поведінки доходять висновку, що така поведінка так само вивчається, як і багато інших видів поведінки людини, та, відповідно, завжди можна знайти причину агресії. Як правило, в її основі лежать незадоволені потреби дитини, такі як відсутність похвали, відчуття причетності до групи, відчуття своєї цінності та значущості.

Виникненню агресивної поведінки сприяють: пережитий досвід якої-небудь форми насильства (фізичного, психологічного, сексуального тощо; відчуття безпорадності, приниження, злості або відчаю, небезпеки, самотності, що наростає; схильність до девіації, залежності, протиправної поведінки).

Основна риса агресивних дітей – це надмірна запальність, що важко стримується. У такі моменти в дитини виникають проблеми з контролем своєї реакції на негативні стимули, які її викликали.

Агресивність дітей і підлітків може проявлятися у різних формах: це фізична агресивність; словесна агресивність, сварки, прокляття; надмірний критицизм; агресивність, що виражається криком; тупання ногами; ляскання дверима; псування чужої власності; надмірна дратівливість, що проявляється запальністю й так далі.

Одним із чинників, що сприяють виникненню агресивної поведінки, є марне витрачання часу. На жаль, перегляд телевізора сьогодні – найпоширеніший спосіб заповнення вільного часу в дітей і підлітків, але саме телебачення має серйозний вплив на формування агресивної поведінки.

Діти відтворюють агресивну поведінку, побачену у фільмах, засвоюють її та застосовують у інших ситуаціях. Їм дуже складно відділити реальність від вигадки, тому деякі сцени й образи переносяться дітьми в їх власне життя, вони ототожнюють себе з іншою людиною або персонажем фільму. Важливо розуміти, що телевізійні сцени насильства є подвійною причиною жорстокої поведінки дітей і підлітків: вони сприяють бажанню наслідувати побачену раніше модель поведінки, а також підвищують рівень тривожності, який є причиною агресивних реакцій.

Сцени насильства, що показуються по телебаченню, викликають такі негативні зміни в особистості дитини:

- сприяють формуванню агресивної поведінки та підвищують рівень агресії по відношенню до однолітків;
- провокують агресивні фантазії;

- притупляють нормальну емоційну реакцію на агресію та ведуть до переконання, що агресія є поширеним і соціально припустимим явищем;
- руйнують сприйняття справжньої ролі насильства в суспільстві та сприяють формуванню відчуття загрози з боку зовнішнього світу;
- заохочують дітей придумувати нові форми агресивної поведінки, які не були показані на екрані.

Для молодого глядача практично всі телепередачі мають освітній характер, під впливом телебачення в його свідомості формуються певна картина світу й інколи спотворений образ людини. Численні дослідження показали, що систематичний перегляд сцен насильства на екрані має величезний негативний вплив на подальшу поведінку молодих людей.

Викликає тривогу й дія на психіку дитини комп'ютерних ігор, оскільки більшість із них наповнена агресією, насильством і руйнуваннями. Найбільш небезпечними прийнято вважати ті ігри, в яких гравець повинен боротися з різного роду страшними істотами, вести віртуальні військові дії й таке інше.

Сім'я

Прослідити причини виникнення агресії можна також і в сучасній сім'ї. Атмосфера, що панує в домі, має величезний вплив на розвиток дитини. Якщо атмосфера вдома наповнена дружелюбністю, взаємною любов'ю та злагодою, дитина одержує правильний зразок поведінки, а порушення в сім'ї міжособистісних відносин може призвести до формування небажаної поведінки. Дитина, яка росте в домі, повному сварок і скандалів, через якийсь час і сама починає проявляти агресивну поведінку.

Небезпечною для правильного розвитку особистості дитини є також розбіжність думок батьків та інших членів сім'ї (бабусь і дідусів) у відношенні до певної моделі виховання. Відсутність єдиного цілісного підходу ускладнює формування характеру в дитини та впливає на підвищення збудливості й агресивності.

На агресію впливають і суворі форми покарання за неправильну поведінку. На жаль, частіше за все суворе виховання зовсім не зменшує кількість агресивних учинків, а, навпаки, збільшує їх інтенсивність. Часто агресивні батьки підбурюють і підсилюють агресію своїх дітей, заохочуючи їх у певних ситуаціях проявляти войовничу, непримиренну позицію по відношенню до оточуючих.

Коли батьки відштовхують своїх малюків, це теж є важливою причиною бунтарської поведінки дітей. Відсутність ніжності, любові, позитивних прикладів породжує в них стан ворожості, а іноді й агресії. Виховання, що характеризується жорстокістю, відсутністю милосердя, неприйняттям дитини як особи та високим рівнем контролю над її поведінкою, значною мірою сприяє формуванню агресії.

Особливу роль також відіграє стиль виховання, якому притаманні ігнорування, нехтування, коли батьки майже зовсім не цікавляться дитиною, її досягненнями у школі, захопленнями, компанією, планами або амбіціями, не проявляють до неї любові, але при цьому дають максимум свободи.

Школа

Часто місцем виникнення агресивних реакцій є школа. Дитина, потрапляючи у шкільне середовище, піддається дії певних норм, що регулюють поведінку учнів. Вона повинна привести себе у відповідність із поставленими перед нею новими вимогами та завданнями, установити контакти не тільки з однолітками, а й з учителями та іншими працівниками школи.

У класі можуть виникати ситуації, що мають негативний вплив на формування навичок правильної взаємодії в колективі. Наприклад, до наростання конфлікту, неприязні, ворожості, а згодом і появи агресивної поведінки можуть призвести неодноразові скарги дітей на одного з однокласників, що виказуються вчителю. У цілому, наявність класів із великою кількістю учнів сама по собі сприяє виникненню агресії, тому що в такому разі легше залишитися непоміченим і уникнути відповідальності за неправильну поведінку.

Іншою причиною агресії є неуспішність. Учень, який одержує погані оцінки, якого постійно лають і критикують, починає демонструвати небажану поведінку, що посилюється все більше. Використовуючи різні захисні механізми, він стає агресивним по відношенню до тих дітей, яких хвалять, тому у формуванні правильних відносин між учнями й дорослими дуже важлива роль учителя. Завданням виховання ж не є пригнічення всіляких проявів агресії дитини, а спрямування дітей з антисоціального у просоціальне русло і замість примітивних поведінкових форм допомогти їм виробити такі форми прояву негативних емоцій, які приймаються та допускаються суспільством.

Вирішення повсякденних конфліктів для дітей

Поради батькам, як навчити дітей перетворювати конфлікти у взаємовигідні рішення

Конфлікти супроводжують практично будь-які взаємини. Люди, які це розуміють, а також знають, як зберігати дружбу в умовах усіляких непорозумінь і сварок, здатні повною мірою насолоджуватися життям. Люди, які не володіють даними навичками, часто проживають життя, повне розбитих стосунків і розлучень.

За допомогою простих порад, наведених у цій статті, батьки можуть розвивати в дітей потужні навички перетворення розбіжностей і конфліктів у взаємовигідні безпрограшні рішення. Застосовуйте ці поради й озбройте своїх дітей відповідними навичками, адже вони заслуговують на те, щоб володіти ними.

Порада 1: пам'ятайте про те, що діти найбільше дізнаються про взаємини, спостерігаючи за вами

Уміння батьків розв'язувати подружні конфлікти дуже часто стає способом вирішення дружніх і в майбутньому подружніх конфліктів дітей. Наша поведінка у присутності дітей набагато важливіша, ніж те, чого ми вчимо їх у житті.

Порада 2: не робіть помилок, намагаючись створити безконфліктну родину

Немає сумнівів, що діти надзвичайно страждають, коли бачать, як їхні батьки кричать, сперечаються та сваряться. Бути свідком такого типу поведінки позбавлене для дітей будь-якої користі. Також дітям шкодить і те, коли вони бачать, що батьки приховують свої емоції й роблять вигляд, ніби нічого не сталося. Це дає їм хибне посилання, що проблем слід уникати, а не вирішувати їх. Діти дуже чутливі до невисловленої напруги та відчувають велике занепокоєння, коли батьки намагаються приховувати конфлікти, необхідність вирішення яких очевидна для дітей.

Порада 3: є деякі здорові розбіжності й конфлікти, які ви можете не приховуючи показувати своїм дітям

Діти повинні бачити, що в їхніх батьків інколи бувають розбіжності, батьки іноді виражають свої емоції асертивним* способом і вирішують конфлікти відкрито, особисто. Дітям корисно чути, як батьки кажуть: «Я божеволію, коли намагаюся завести автомобіль, а бензин, виявляється, закінчився» або «Мене дратує, коли ти мене не слухаєш».

Порада 4: використовуйте ключові фрази, що сприяють вирішенню проблем і досягненню компромісу

Діти також повинні чути від нас: «Як нам вирішити цю проблему?», «Давайте знайдемо компроміс», «Я жалкую, що образила тебе», «Ось кілька можливих рішень проблеми...».

Порада 5: будьте розсудливими, обговорюючи щось у присутності дітей

Мудрі батьки найделікатніші теми обговорюють лише в тому випадку, якщо дітей немає поруч, інші ж теми обговорюють в їх присутності. Одна мати помітила: «Тепер я розумію, що ми з чоловіком самі перешкоджали побудові щасливих взаємин з дітьми. Намагаючись зберігати всі наші розбіжності в таємниці, ми позбавляли їх можливості наочно вчитись вирішувати проблеми. Ми також створювали невисловлену напругу, яка поступово руйнувала наш шлюб... Як тільки ми почали дотримуватись запропонованих порад, я стала свідком того, як наш шестирічний син сперечався через іграшки. Я ледве стримала сміх, коли почула, як він сказав: «Як нам вирішити цю проблему? Давай грати у щось інше». Це, безумовно, було краще, ніж його ниття, яке я чула раніше!».

Демонструючи свою любов і проявляючи розсудливість сьогодні, ви неодмінно будете радіти більш щасливим і відповідальним дітям завтра!

* Асертивність – поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у ставленні до оточуючих. Це здатність у ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси, свою лінію поведінки, спокійно казати «ні» тому, що вас не влаштовує, і продовжувати в соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах.

Як допомогти дитині, яку не приймають у гру
Батьки можуть допомогти дітям, які часто відчувають себе обділеними при спілкуванні або грі з однолітками

Олена, мати 7-річної Софії, розповідає: «Моя дочка любить гратися зі своєю подружкою Діаною. Вони прекрасно ладнають. Але коли до них приєднується хтось ще, я знаю, що максимум через півгодини я почую: «Це нечесно!», «Я не хочу в це грати» або «Я з вами більше не дружу!» І я розумію: гра зіпсована».

Ігри дітей утрюх (на відміну від ігор удвох або у великих групах) більш складні і драматичні. У них частіше виникають конфлікти між дітьми. Психологи стверджують, що особливо часто конфлікти трапляються, коли разом грають троє дітей у віці 7-8 років. У більшості таких випадків двоє дітей дружать між собою міцніше, ніж з третьою дитиною. Крім цього, у віці 7-8 років діти особливо гостро переживають почуття «зайвості».

Що ж робити батькам, коли їх дитина потрапляє у такі ситуації? Перш за все варто дати дітям можливість розібратися самим. Якщо це не допоможе, дотримуйтеся таких рекомендацій.

Прийміть той факт, що діти не дружать з усіма однаково

Як би ви не хотіли навчити свою дитину «дружити з усіма», це просто неможливо. Тому, якщо діти грають утрюх, поговоріть зі своєю дитиною про те, як важливо проявляти доброту до всіх. Потрібно дозволити третій дитині час від часу вибирати, у що грати, а не шепотітися за її спиною зі своїм другом. Але ніколи не наполягайте на тому, щоб їй «подобалися» обидві дитини, з якими вона грає, і не змушуйте їх завжди гратися разом.

Однак з цього правила є виняток: якщо усі троє дітей - родичі. Наприклад, якщо у вас у гостях родичі з дітьми, і ви бачите, як діти грають у гру «двоє проти одного», вам потрібно настояти на тому, щоб діти ладнали один з одним до кінця вечора. Якщо це не виходить, у вас під рукою повинні бути іграшки, щоб діти могли гратися окремо і без конфліктів.

Збільшуйте кількість дітей, які беруть участь у грі

По можливості не допускайте, щоб діти гралися втрюх. Якщо у грі буде брати участь більше дітей, малоймовірно, що вони будуть об'єднуватися проти когось одного. Тому в іграх з великою кількістю учасників менш вірогідні конфлікти і бійки.

Не допускайте у дитини почуття власництва стосовно друзів

У деяких дітей дружба переростає у власництво: вони не дають своїм друзям спілкуватися і гратися з іншими дітьми. Поясніть дитині, що це неприпустимо. Скажіть, що не можна нікому нав'язувати свою дружбу. Якщо ж друг вашої дитини дружить з кимось іще, порадьте дитині, щоб вона познайомилась з ним, і вони грали втрюх. Якщо ж дитину не приймають у цю нову компанію, варто знайти собі нових друзів, як би важко це не було.

Знімайте напругу

Деякі діти прекрасно грають утрюх, і конфлікти між ними виникають тільки у поодиноких випадках. У таких ситуаціях найпростіший спосіб повернути дітей у потрібне русло - змінити обстановку. Якщо діти граються вдома, запропонуйте їм побігати на вулиці або перейти до іншої кімнати. Швидше за все, на цьому конфлікт буде вичерпано.

Як подолати суперництво між дітьми

У суперництві між дітьми батьки не повинні ставати ні на чий бік, виділяючи чи підтримуючи когось

Чи можуть двоє дітей жити під одним дахом і ніколи не змагатися один з одним? Більшість батьків підтвердять, що конфлікти - звичайне явище у сім'ях, де є двоє і більше дітей.

Спробуємо розібратися, чому виникає конкуренція між дітьми і як поводитися батькам, коли вони бачать, що діти сваряться між собою. Як правило, у братів і сестер є окремі потреби, які батьки повинні визнавати.

Чому діти змагаються між собою?

Те, як батьки поведуться з дітьми, створює у них внутрішні установки, які залишаються з ними і в дорослому житті. Кожна дитина хоче, щоб її бачили, чули і зважали на неї окремо від братів і сестер. Вона хоче, щоб батьки сприймали її як окрему особистість і цінували її особливості. Наприклад, дитина може відчувати себе неповноцінною через те, що вона не така спортивна, як її брат. Якщо батьки при цьому виявляють до брата, який займається спортом, більший інтерес, ніж до неї самої, почуття її неповноцінності ще більше посилюється.

Між братами і сестрами дуже швидко виникає конкуренція. Оскільки дітям необхідні увага і любов батьків, вони починають конкурувати за їх схвалення. Якщо один з дітей постійно отримує увагу і визнання батьків, другий при цьому буде відчувати себе обділеним. Часто саме це і стає причиною для суперництва.

Як подолати суперництво між дітьми

- Враховуйте порядок народження дітей. Деякі батьки по-різному ставляться до своїх старших і молодших дітей. Прийнято вважати, що старша дитина більш відповідальна, і тому батьки дають їй більше свободи дій і менше лають за погану поведінку. Якщо молодша дитина відчуває, що її обмежують через те, що вона - молодша, у неї з'явиться почуття образи. Швидше за все, між братами або сестрами з'явиться суперництво.
- Слідкуйте за тим, щоб не навішувати на дітей ярлики. Якщо ви назвете одну дитину розумною, а іншу клоуном, це призведе до того, що друга дитина буде відчувати себе неповноцінною. Від цього зросте конкуренція між дітьми.
- Постарайтеся, щоб кожна дитина в родині відчула себе важливою. Нехай у вас ніколи не буде улюбленців. Дозвольте кожній дитині відчути, що її люблять. Цінують всі унікальні якості кожної дитини і говоріть їм про це. Обов'язково говоріть дітям, що у вас вистачить любові для кожного з них.
- Не втручайтесь у суперечки між дітьми. Не ставайте в них ні на чий бік і заохочуйте позитивні взаємини між дітьми. Перш за все визнайте, що у ваших дітей різні темпераменти, і допоможіть їм побачити кращі якості один одного. Поговоріть з дітьми про те, що їхні взаємини триватимуть все життя, тому їм варто навчитися поважати один одного.
- За необхідності станьте посередником у сварці між дітьми. Підкажіть їм, як можна вирішити проблему. Скажіть, що, якщо вони не знайдуть вирішення проблеми, їх обох чекає покарання. Така позиція позбавить вас від необхідності прийняти чийсь сторону в суперечці, що могло б тільки посилити проблему.
- Поясніть дітям, що життя не завжди справедливе, а речі не завжди однозначні. Це допоможе дітям стати більш гнучкими.
- Дайте кожній дитині особистий простір. Добре, якщо у кожної дитини є свої іграшки і місце, де вона може самотійно пограти або відпочити. Приділяйте кожній

дитині окремий час. Іноді дітям потрібен час, щоб побути наодинці, що сприяє розвитку індивідуальних якостей. Коли діти знову гратимуться разом, вони більше стануть цінувати особливості один одного.

- Спонукайте дітей піклуватися один про одного. Коли діти будуть відчувати прихильність один до одного, вони перестануть конфліктувати. Поясніть дітям, що кожен член сім'ї - це частина команди, і тому всі повинні діяти спільно.

- Знаходьте собі час для відпочинку. Спроби залагодити конфлікти між дітьми вимотують морально та емоційно. Якщо ви ніяк не можете впоратися з цією проблемою, проконсультуйтеся з сімейним психологом.

- Якщо суперництво між дітьми виходить з-під контролю, якщо діти завдають один одному фізичної шкоди або принижують один одного, варто звернутися до психолога.

Ефективні поради з керування гнівом для дітей

Гнів призводить до жорстокості або агресії, і завдання батьків - навчити дитину керувати гнівом

Сердитись час від часу - цілком нормально. Але не можна допускати, щоб злість переросла в жорстокість або агресію. Дуже важливо, щоб дитина це знала. Щоб запобігти агресивній поведінці дитини, потрібно навчити її керувати гнівом.

Чи є у вашої дитини проблеми з гнівом?

Кожна людина відчуває гнів, у тому числі й діти. І це нормально. Але деякі люди не можуть справлятися зі своїм гнівом. Розглянемо кілька ознак, які можуть свідчити про те, що у дитини є проблеми з гнівом:

- дитина часто виходить з себе через найменші дрібниці;
- дитина втрачає самоконтроль, не може зупинитися під час спалаху гніву;
- дитина не може зв'язно висловити свої почуття;
- дитина не помічає, як їх гнів впливає на інших людей. Здається, що її не хвилюють почуття оточуючих;
- дитина поводить себе нерозумно;
- дитина використовує погрози в мовленні. У її малюнках і тому, що вона пише, присутня тема насильства і агресії;
- дитина говорить, що в її агресивній поведінці винні інші;
- дитина сердиться протягом довгого часу;
- дитина починає контролювати свою поведінку тільки після того, як її зупинять і посварять.

Діти, які бездумно проявляють агресивну поведінку, відчуваючи злість, зазвичай роблять боляче собі або іншим. Іноді проблеми з гнівом у дитини очевидні. Але в деяких випадках батькам потрібно уважно спостерігати за її поведінкою і думками.

Якщо ви помічаєте, що дитина часто відчуває гнів, вам варто дізнатися, як ним керувати.

Що таке керування гнівом?

Керування гнівом - це процес навчання дітей тому, як правильно направляти свій гнів у безпечне русло. Діти вчаться виявляти ознаки гніву, заспокоюватися і виконувати більш продуктивні дії. Керування гнівом не означає, що потрібно пригнічувати або заперечувати свої почуття.

Гнів - це нормальне почуття, і його потрібно висловлювати. Пригнічений гнів може призвести до спалахів, людина може стати агресивною і жорстокою. Керування гнівом допомагає запобігти таким спалахам, які можуть завдати шкоди дитині або іншим людям.

Навички управління гнівом так само важливі, як і інші життєві навички, які допомагають дитині згодом стати розумним дорослим. Як же допомогти дитині навчитися керувати гнівом?

Поради з керування гнівом у дітей

Керувати гнівом нелегко. Саме тому дитина повинна це засвоїти якомога раніше. Розглянемо кілька порад, які допоможуть дитині краще справлятися зі своїм гнівом.

1. Беріть паузу

Паузи завжди допомагають, коли дитина сердиться. Коли у неї трапляється напад гніву, не реагуйте і не сваріть її. Це тільки посилить її гнів. Замість того щоб сперечатися або говорити з нею на підвищених тонах, вчиніть так: почекайте, поки дитина закінчить, а потім відведіть її до її кімнати. Скажіть їй якомога спокійніше, що вона повинна провести у своїй кімнаті деякий час, щоб заспокоїтися.

Почуття власного гніву може лякати деяких дітей. У такому випадку не варто залишати дитину саму в кімнаті: це тільки посилить гнів. Якщо ви помічаєте, що до почуття гніву у дитини додається страх, залишайтеся поруч з нею.

Але якщо дитина проявляє агресію, негайно зупиніть її і змусьте сидіти тихо протягом однієї-двох хвилин, поки вона не заспокоїться.

- Якщо ви навчите дитину дихальних вправ або йоги, це допоможе їй заспокоюватися, перш ніж гнів оволодіє нею.
- Прогулянка на свіжому повітрі на самоті допоможе їй зібратися з думками і почуттями.
- Навчіть дитину рахувати від одного до десяти, роблячи вдихи й видихи в такт. Це допоможе їй заспокоїтися.

2. Вивчіть словник почуттів

Коли маленькі діти відчують злість, вони зазвичай кричать, б'ються і кидаються речами, тому що не знають, як висловити свій гнів словами. Словник почуттів - це список слів, які дитина може використовувати, щоб висловити свої емоції. Навчіть її слів, які позначають емоції.

- Ви можете почати з таких слів, як «сердитись», «щасливий», «злякатися», «нервовий», «тривожний», «роздратований» тощо.
- Як тільки дитина засвоїть ці слова, навчіть дитину вживати їх в реченнях: «Я зараз так серджуся на тебе» або «Він мене дратує».
- Висловити свої почуття завжди краще за допомогою слів, ніж битися, кусатися або кидатися речами.
- Читання книг про емоції може допомогти дитині краще розуміти свої почуття.

3. Дайте вихід гніву

За почуття гніву відповідає мигдалеподібне тіло - частина мозку, яка також відповідає за реакцію організму «бий або біжи». Як тільки людина відчуває гнів, у її надниркових залозах виділяється адреналін, підвищується рівень тестостерону в організмі, підвищується пульс і артеріальний тиск. Коли в організмі підвищується рівень адреналіну, людина відчуває силу і енергію, а її голос стає голоснішим. Такі зміни збільшують ризик агресивної поведінки. Щоб цьому запобігти, потрібно перенаправити адреналін на щось більш продуктивне і менш шкідливе. Наприклад, можна побити боксерську грушу, покричати в подушку, зайнятися якимось видом спорту (наприклад, бігом, плаванням або просто робити фізичні вправи). Фізичне навантаження - один з найефективніших способів управління гнівом як для дорослих, так і для дітей.

4. Співпереживайте дитині

Співпереживання може творити чудеса, коли мова йде про дитину, що відчуває гнів. Якщо ваша дитина сердиться, заохочуйте її говорити про це. Не перебивайте дитину, коли вона висловлює свій гнів. Визнайте будь-які її почуття, будь-то гнів, роздратування або якісь інші.

Покажіть дитині, що ви дбаєте про неї. Часто діти стають агресивними, коли вони розчаровані або відчувають, що ними нехтують або зраджують їм. Дитина може відчувати, що гнів - це єдиний спосіб, щоб її почули або сприйняли серйозно. Подумайте, після якого вашого вчинку дитина стала проявляти гнів.

Коли дитина заспокоїться, сядьте поруч з нею і щиро запитайте, що її турбує і як ви можете їй допомогти. Запропонуйте дитині прогулятися і поїсти морозива. Прогулянка допомагає дитині отямитись. Не акцентуйте увагу дитини на помилках. Дозвольте їй робити помилки - без цього неможливий розвиток. Не набридайте дитині довгими поясненнями - просто мовчіть і тим самим проявіть трохи співчуття.

5. Хваліть дитину за хорошу поведінку

Поведінка дитини залежить від того, як ви на неї реагуєте. Діти завжди прагнуть привернути увагу батьків будь-якими способами і отримати їх схвалення. Тому, коли ваша дитина демонструє хорошу поведінку, хваліть її й цінують її зусилля. Але не перестарайтеся. Занадто часта похвала може принести шкоду: дитина буде чекати тільки похвалу і не буде сприймати критику. Похвала за хорошу поведінку важлива, проте не менш важливо вказувати їй на неправильну поведінку і допомогти виправити її.

6. Покажіть дитині хороший приклад

Покажіть дитині приклад того, як керувати гнівом і контролювати свої емоції. Батьки самі повинні навчитися контролювати свій гнів, спілкуючись один з одним. Якщо батьки не можуть спілкуватися чемно, діти теж навряд чи навчаться цьому. Гарне спілкування - це мистецтво, і цьому треба вчитися.

Визнайте свою неправоту. Коли ви будете визнавати свої помилки, тим самим ви заслужите повагу своїх дітей і навчите дітей покірності. Батьки повинні навчитися вирішувати свої проблеми цивілізовано. Коли ви навчитеся цього, діти будуть брати з вас приклад і намагатися впоратися зі своїм гнівом без агресії і насильства.

7. Встановіть правила

Правила важливі для того, щоб дитина виросла дисциплінованою. Дуже важливо встановити дитині правила на випадок, коли вона злиться. Дитина повинна розуміти, що злитися - нормально. Але проявляти жорстокість або агресію неприпустимо. Тому вона повинна дотримуватися таких правил:

- неприпустимо битися, кусатися, щипати або застосовувати насильство;
- не можна кричати - щоб вирішити будь-яку проблему, всі розмовляють спокійно;
- не можна обзиватися і говорити образливі речі;
- ніколи не можна говорити відразу ж, як тільки з'являється почуття гніву. Дитина повинна відкласти розмови до того моменту, коли вона заспокоїться;
- проблеми потрібно вирішувати, коли всі спокійні;
- метою будь-якої суперечки має бути вирішення проблеми, а не доведення своєї правоти;
- після спалаху гніву потрібно потиснути один одному руки і помиритися;
- не потрібно постійно згадувати минуле.

Ви можете доповнити список правил на свій розсуд. Враховуйте при цьому поведінку дитини. Головне - переконатися, що і ви, і ваші діти дотримуетесь цих правил, і будь-які їх порушення мають наслідки. Правила повинні бути однозначними, і з них не повинно бути винятків.

8. Знайдіть альтернативу

Якщо дитині не можна кричати і битися, коли вона відчуває гнів, то що вона повинна робити? Ось кілька альтернативних способів безпечно виплеснути свій гнів:

- Використовуйте боксерську грушу. Побити грушу або подушку, щоб виплеснути гнів - нормально, бити людей - ні.
- Запропонуйте дитині написати на аркуші паперу причину гніву і порвати його на дрібні шматочки.
- Дихайте. Запропонуйте дитині робити глибокі вдихи і видихи щоразу, коли вона відчуває гнів. Можна виконати вправу «Подих дракона»: запропонуйте дитині вдихати через ніс і видихати через рот, ніби дракон дихає вогнем.
- Відведіть дитину в спокійне місце, подалі від того, що викликає у неї гнів. Так дитина швидше заспокоїться.

- Запропонуйте дитині намалювати свої емоції. Кольорові малюнки допоможуть дитині заспокоїти емоції і спрямувати гнів у творче русло.
- Поцікавтеся у дитини, що її заспокоює. Використовуйте ці підказки кожен раз, коли ви бачите, що вона починає злитися.
- Дотримуйтеся правила «Ранок вечора мудріший». Якщо ввечері у дитини виникла проблема, краще її обговорити на наступний ранок, коли всі будуть спокійні.
- Будь-яка проблема має багато способів вирішення. Допоможіть дитині розібратися в причинах проблеми, трохи почекайте і поверніться до проблеми, коли вона заспокоїться.

Дітям старшого віку слід розповісти про різницю між почуттями і поведінкою, використовуючи певні заняття. Про них піде мова пізніше.

Анкети з керування гнівом

Дитина може навчитися керувати гнівом, відповідаючи на питання в анкетах. Їх можна завантажити в Інтернеті або зробити для дитини самостійно. Найкраще створити індивідуальні анкети для дитини, враховуючи її особливості. Розглянемо кілька прикладів анкет, які ви можете зробити для дитини.

1. Як я відчуваю гнів?

Ця анкета дозволяє дитині звернути увагу на фізичні й емоційні відчуття під час нападу гніву. Анкета також спонукає дитину усвідомлювати свою поведінку, коли вона відчуває гнів, і шукати альтернативні моделі поведінки.

Опиши свої відчуття в різних частинах тіла, коли ти відчуваєш гнів. Потім напиши три способи заспокоїтися, коли ти злишся.

Мої очі відчувають:

Мої вуха відчувають:

Мій рот відчуває:

Моє обличчя відчуває:

Мій живіт відчуває:

Мої руки відчувають:

Мої ноги відчувають:

Коли я розлючений (-а), я:

2. Що я можу зробити?

Багато дітей відчувають гнів, але не знають, як його виразити. Тому вони плачуть, кричать, кидаються речами тощо - вони просто не знають інших способів висловити гнів. Ця анкета показує дитині більше варіантів того, як впоратися з гнівом.

Що я можу зробити?		
Почекати й заспокоїтися	Прогулятися й дозволити гніву вийти	Не звертати уваги на ситуацію
Вибачитися	Зайнятися чимось іншим	Сказати, щоб він припинив так робити

3. Як висловити гнів?

Ця анкета показує дитині, як висловити свої почуття батькам. У ній акцентується увага на причинах гніву, на тому, як дитина відчуває себе в хвилини гніву і на тому, що вона хоче робити в таких ситуаціях по-іншому.

Як висловити гнів?

Я _____ відчуваю

_____ (Розкажіть іншій людині, що ви відчуваєте)

Коли _____

_____ (Опишіть ситуацію, яка викликає у вас гнів, якомога докладніше)

Будь _____ ласка,

_____ (Скажіть, що б ви хотіли, щоб відбулося)

Анкети можуть здатися дитині чимось на зразок домашнього завдання в школі. Тому вони можуть погано допомагати в тому, щоб навчити дитину керувати гнівом. У такому випадку можна використовувати ігри.

Ігри та заняття, які навчать дитину керувати гнівом

Ігри - це, перш за все, весело, але їх можна використовувати і для того, щоб чомусь навчити дитину. Розглянемо кілька ігор, у які можна грати з дитиною і одночасно навчати її керувати своїми емоціями.

1. Не гнівайся

Ця гра розвиває у дитини навички емоційного інтелекту. Вона допомагає дитині побачити різні варіанти реакції на події, які її турбують або викликають гнів, і вибирати найбільш адекватну реакцію.

Вам буде потрібно:

- список можливих ситуацій, які викликають у дитини гнів;
- папір;
- велика сумка.

У цю гру найкраще грати групою в 5-8 чоловік. Перед початком гри запишіть різні ситуації, у яких дитина може розлютитися. Ось кілька прикладів:

- Ти відчуваєш себе погано, але мама змушує тебе йти в школу. Ти хочеш накричати на маму. Як ти думаєш, що потрібно зробити замість цього?
- Ти збираєшся покататися на велосипеді, але у нього спущене колесо. Від злості ти хочеш перекинути велосипед. Як ти думаєш, що потрібно зробити замість цього?
- Мама приготувала на вечерю рибу, але ти не любиш рибу. Тобі хочеться встати з-за столу і піти до своєї кімнати. Як ти думаєш, що потрібно зробити замість цього?
- Твій друг випадково пролив сік на твою сорочку. Ти засмучений і хочеш відповісти йому тим же. Що потрібно зробити замість цього?

Як грати:

1. Запропонуйте дітям сісти в коло.
2. Діти по черзі повинні вибирати папірець з ситуацією з сумки.

3. Кожна дитина повинна прочитати свою ситуацію і відповісти на питання.

4. Після цього інші діти можуть запропонувати свої варіанти дій.

Якщо дитина не розуміє, що робити в будь-якій ситуації, ви можете запропонувати оптимальний спосіб впоратися з гнівом.

2. Гра з кубиком

Це проста гра для кількох гравців, у яку можна грати за допомогою кубика.

Вам буде потрібно:

- гральний кубик;
- завдання для кожного номера на кубику.

Перед початком гри придумайте завдання, які повинен виконати гравець, коли йому випаде те чи інше число на кубику. Наприклад:

1 - Назви одну річ, яка тебе дратує.

2 - Назви одну річ, яку ти можеш зробити, щоб заспокоїтися, коли злишся.

3 - Назви один спосіб контролювати свої емоції в школі.

4 - Назви одну дію, яку ти зробив і шкодуєш про це.

5 - Назви ситуацію, коли тобі важко було контролювати свої емоції.

6 - Назви ситуацію, коли ти злився, але прийняв правильне рішення.

Ви можете придумати і інші завдання для гри.

Як грати:

1. Запропонуйте дітям сісти в коло й кидати по черзі кубик.

2. Щоб виконати завдання, дитина повинна назвати тільки одну ситуацію.

3. Не можна обговорювати або коментувати відповіді інших дітей.

У цю гру можна грати в класі або вдома з родиною.

3. Повітряна кулька з гнівом

Ця гра об'єктивує гнів і показує дитині, як його можна виразити. Вона базується на аналогії, що гнів схожий на повітряну кульку. Перш ніж приступити до гри, поясніть дитині такі моменти:

- повітряна кулька - це людина;
- повітря, яким ви надуває кульку - це слова і почуття, у тому числі й гнів.

У цю гру можна грати з однією дитиною або декількома дітьми.

Вам знадобиться:

- багато повітряних кульок;
- простір для гри.

Як грати:

1. Дайте кожній дитині повітряну кульку і запропонуйте надути її повітрям (гнівом), але не зав'язувати.

2. Запитайте дітей: «Що буде, якщо ви помістите в кульку ще більше слів і почуття гніву?» Дочекайтеся відповіді дітей, що кулька лопне, перш ніж пояснювати аналогію.

3. Поясніть, що накопичувати емоції в собі небезпечно. Замість цього потрібно навчитися випускати гнів або висловлювати його безпечним способом.

4. Запропонуйте дітям відпустити повітряні кульки і подивитися, як вони зі свистом літають по кімнаті, натикаючись на різні предмети на своєму шляху.

5. Потім знову надуйте повітряні кульки. Цього разу випускайте повітря повільно, злегка розтягуючи отвір.

Ця вправа показує дітям різницю, коли людина стримує свій гнів, виливає його весь відразу або поступово випускає його, використовуючи слова, малювання тощо.

Окрім ігор, існують також різні фізичні та розумові заняття, які допоможуть дитині уникати агресії в ситуаціях, коли вона відчуває гнів.

1. Фізичні заняття

Крім фізичних вправ, дитина може виконувати такі дії, щоб безпечно виражати гнів:

- Танцювати. Танець - це найкращий спосіб для дитини впоратися з гнівом. Просто включіть музику на комп'ютері або знайдіть на Youtube кумедний танцювальний відеоролик. Дитина може повторювати рухи на відео. Перед тим, як включити відео дитині, переконайтеся, що в ньому немає ніякого неприйняттого контенту.
- Кататися на велосипеді або роликових ковзанах. Це веселе заняття може відвернути дитину від ситуації, яка її злить. Однак подбайте про те, щоб дитина одягла необхідне захисне спорядження (шолом, наколінники, наліктники).
- Стрибати через скакалку. Це ще одна вправа, яка допомагає дитині вивільнити адреналін і заспокоїтися. Краще, коли в цьому занятті бере участь кілька людей.
- Грати на відкритому повітрі. Гра в футбол чи баскетбол допомагає дитині виплеснути енергію, яку дитина отримує від негативних емоцій.
- Працювати в саду або на городі. Якщо дитина любить природу, ці заняття будуть її заспокоювати. Якщо дитина злиться, запропонуйте їй полити квіти або посадити саджанці.
- Грати з тваринами. Якщо у вас є собака або кішка, дитина може погратися з ними, щоб заспокоїтися. Старша дитина може вигулювати вихованця.
- Побути в спокійному місці. Іноді, щоб заспокоїтися, дитині достатньо позбутися гнівних думок. У цьому випадку досить відвести дитину в спокійне місце, де вона зможе зібратися з думками.
- Слухати музику. Спокійна, розслаблююча музика допоможе дитині заспокоїтися.
- Смійтеся. Сміх допоможе дитині розсіяти гнів.

2. Творчі заняття

- Дозвольте дитині зайнятися чимось творчим, наприклад, малюванням, вигадкуванням історій або ліпленням. Це допоможе їй впоратися з гнівом.
- Сильні емоції, у тому числі й гнів, можуть допомогти проявитися творчим здібностям у дитини. Коли вона злиться, попросіть її написати історію, вірш або п'єсу. Дитина може навіть придумати пісню.
- Малювання олівцями або фарбами також є хорошими способами впоратися з гнівом. Дозвольте дитині самій вибрати кольори, якими вона зобразить свій гнів. Малюнки, намальовані дітьми, коли вони нещасні, засмучені або злі, можуть багато чого сказати про їх характер.
- Розфарбовування малюнків також може бути хорошим способом заспокоїтися, коли дитина відчуває гнів.
- Створення колажів також допомагає впоратися з гнівом. Запропонуйте дитині вирізати з журналів зображення людей, предметів і пейзажів, які їй подобаються, і зробіть з них колаж.
- Якщо дитина грає на музичних інструментах, музика допоможе їй заспокоїтися. Якщо ні - вона може просто наспівувати якусь пісню.

Гнів - непроста емоція, і з ним буває нелегко впоратися. Про це свідчить той факт, що навіть дорослим це коштує великих зусиль. Тому не чекайте, що дитина швидко навчиться керувати своїм гнівом. Проявіть терпіння, поки дитина освоює нові навички і вчиться справлятися з емоціями. Ваша підтримка і розуміння допоможуть їй у цьому.

Поради, як запобігти булінгу в школі

Розвиток у школярів соціальних та емоційних навичок допомагає запобігти проявам булінгу в школі

У багатьох школах встановлені правила з метою запобігання проявам булінгу. Хоча ці правила й важливі, але вчителям і батькам потрібно пам'ятати, що людей змінюють не правила, а люди.

Молоді люди, які відчують труднощі з соціальною взаємодією, не розвивають нових навичок, тому що змушені підкорятися встановленим правилам. Однак діти, схильні домінувати й контролювати інших, не відмовляються від своєї поведінки тільки через те, що цього вимагають правила. З іншого боку, дослідження показують, що розвиток у дітей певних навичок може сприяти проявам соціальної поведінки, знижує рівень стресу, розвиває більш доброзичливе ставлення до вчителів і однокласників, а також підвищує успішність. Відповідно, систематична робота зі школярами в даному напрямку може запобігти проявам булінгу в класі.

Розглянемо докладніше, які соціальні та емоційні навички потрібно розвивати в дітей для запобігання булінгу.

1. Управління емоціями

У всіх дітей є почуття, але деякі діти не можуть з ними справлятися. Досить часто діти бувають настільки сповнені сильними почуттями злості, смутку, страху або фрустрації, що це проявляється в їх тілі. Ми всі бачили ці ознаки: червоне обличчя, сльози, тремтіння в тілі, стиснуті кулаки, крик, агресивна поведінка. Дітям необхідно навчитися управляти сильними почуттями. Для деяких це вимагає більше часу й більш чіткого керівництва, ніж для інших.

Діти, схильні до булінгу, і ті, хто стає його жертвами, повинні розвинути навички стресостійкості й навчитися контролювати свої імпульси, використовуючи різні методи саморегуляції.

2. Емпатія

Емпатія - це здатність зрозуміти, як інша людина думає, що відчуває в конкретних ситуаціях. Важливо розвивати в дітей почуття емпатії, тому що діти, схильні до булінгу, отримують соціальну винагороду за свою поведінку : почуття влади й контролю над оточенням, підвищену увагу до себе, високий соціальний статус і т. ін. Таким чином, вони можуть не звертати уваги на шкоду, яку завдають своїм жертвам.

Розвиток у дитини навичок емпатії допомагає запобігти булінгу, тому що дані навички вчать дітей ставитися до однолітків по-людськи, а не як до засобу здобуття популярності в класі. Розвиток емпатії допомагає дітям розуміти, як думають і що відчувають їх однолітки.

3. Рішення проблем і подолання конфліктів

Щоб запобігти проявам булінгу в класі, не потрібно оберегати дітей від усіляких конфліктів. Конфлікти - це природна частина взаємин між людьми. Зокрема, розбіжності можуть бути конструктивними, оскільки допомагають побачити ситуацію з різних сторін. Тому потрібно розвивати у школярів навички вирішення проблем, щоб вони могли самостійно управляти неминучими конфліктами, проявляючи повагу до співрозмовника. Дослідники стверджують, що навички вирішення проблем краще допомагають запобігти булінгу, ніж відповідні емоційні реакції.

4. Упевненість у собі

Упевнена в собі людина виражає свої думки й почуття без звинувачень і з повагою до тих, хто її оточує. Агресія, яка є причиною булінгу, руйнує стосунки, тому що вона спрямована на те, щоб завдати болю або знецінити інших. У той же час упевненість у

собі дозволяє людині спілкуватися у відкритій і поважній манері й таким чином дозволяє зміцнювати позитивні взаємини між людьми. Коли діти розвивають упевненість у собі, вони можуть краще спілкуватися, обговорювати конфлікти, протистояти тиску з боку однолітків, задовольняти свої потреби й ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими.

5. Здатність до дружби

У дітей шкільного віку дружба створює потужне почуття причетності. Щоб запобігти булінгу в класі, необхідно розвинути в дітей як навички встановлення дружби, так і здатність правильно вибирати друзів. Тому здатність до дружби можна розглядати як два взаємопов'язані компоненти:

- **установлення дружніх взаємин.** У багатьох дітей уміння заводити друзів з'являється саме по собі, однак у деяких це викликає труднощі. Якщо в дитини немає друзів, вона позбавляє себе можливості розвивати здорові соціальні навички й навчитися ефективно взаємодіяти з однолітками. Згодом вона потрапляє в замкнене коло відкидання й соціальної ізоляції.

Уміння встановлювати дружні взаємини важливе не тільки для дітей, які піддаються булінгу, але і для всіх інших дітей. Це допомагає їм контролювати свої взаємини з тими, хто їх оточує.

- **Уміння правильно вибирати друзів.** Багато дітей сприймають школу як вороже середовище, де неможливо сформувати з ким-небудь дружні стосунки. У шкільній соціальній ієрархії висока конкуренція, і деякі діти вдаються до булінгу, щоб зайняти в ній більш високе місце. Один із способів цьому запобігти - навчити школярів встановлювати дружні взаємини з однолітками поза школою. Вчителі та батьки повинні заохочувати дітей у тому, щоб вони спілкувалися з однолітками на ігровому майданчику, у спортивних секціях або різних гуртках. Коли дитина зробить перший крок на шляху до дружніх взаємин, батьки та вчителі повинні допомогти їй у цьому.

Зокрема, щоб навчити дитину встановлювати дружні взаємини, батьки повинні навчити її правильно вибирати друзів. Маленькі діти вибирають собі друзів інтуїтивно: вони вирішують, з ким гратися, ґрунтуючись на тому, хто любить такі ж ігри, як і вони самі, хто добрий до них тощо. Однак, коли дитина дорослішає, її соціальна динаміка стає більш складною, а мотивація в пошуку друзів змінюється. Часто школярі вибирають собі друзів за соціальним статусом. Дитина може керуватися такою логікою:

- «Вона популярна, і якщо я буду з нею дружити, я теж стану популярною» або навпаки;
- «Мені вона подобається, але вона не виглядає круто. Якщо я буду з нею спілкуватися, усі подумають, що я «ботан», тому я не буду з нею дружити».

Дитина може навіть виправдовувати токсичні взаємини, наприклад:

- «Так, вона погано до мене ставиться. Вона ображає мене й висміює перед іншими. Але якщо я не буду дружити з нею, мені ні з ким буде спілкуватися, тому я просто змирюся з цим».

Сумно, що в підлітковому віці діти втрачають інстинкт, який дозволяв їм знаходити друзів у молодшому віці. Багатьом із них потрібен тривалий час, щоб знову набутися впевненості в собі й вибирати друзів, виходячи з особистісних якостей, а не соціального статусу людини. Батьки можуть допомогти в цьому дитині, допомагаючи побачити токсичні взаємини та впливаючи на її мотивацію в пошуку друзів. Довірливий діалог батьків з дитиною з приводу того, як правильно шукати друзів, навчає її робити правильний вибір.

Розвиток вищевказаних навичок у школярів допомагає створити позитивну атмосферу в класі, запобігає проявам булінгу, а також має позитивний ефект протягом усього життя дитини. Тому потрібно проводити зі школярами систематичну роботу в цьому напрямку, починаючи з молодших класів.

Сім способів припинити бійки між дітьми

Рекомендації для батьків, як навчити дітей досягати компромісу в конфліктах з однолітками

Прояви насильства в сім'ї — дуже хворобливе явище, яке знищує сімейну гармонію, здоров'я й перетворює життя всіх членів сім'ї на тортури. Якщо у вас двоє або більше дітей, імовірно, ви хоча б раз ставали свідками бійки між дітьми.

Чому ці маленькі ангелоподібні істоти б'ються? Як і всі дорослі, діти постійно намагаються привернути увагу й заслужити повагу. Вони часто роблять помилки й розпочинають бійки, тому що не знають, як правильно захистити свої інтереси.

Єдині люди, які можуть вирішити цю сімейну проблему — це батьки. Але для цього потрібно поставитися до проблеми максимально серйозно й обережно поводитися з дітьми, тому що іноді ваші спроби визначити, хто має рацію, а хто винен, можуть тільки нашкодити. Розглянемо кілька способів, як правильно припинити бійки між дітьми.

1. Зупиніть бійку і допоможіть дітям заспокоїтися

Кожного разу, коли ви бачите, що діти б'ються, ви повинні негайно зупинити їх. В іншому випадку вони можуть повністю втратити контроль і завдати один одному серйозних травм. Перш ніж ви поговорите з дітьми про те, що трапилося, сядьте навпочіпки, щоб бути з ними на одному рівні.

Якщо ви будете нависати над ними під час розмови, вони можуть сприйняти ваші слова як осуд і нещирість. Не використовуйте слова, які можуть вразити почуття дітей або змусити їх замкнутися в собі. Ці дії допоможуть вам зупинити бійку й вирішити конфлікт розумним і мирним способом.

2. Не ставайте ні на чію сторону в конфлікті

Пам'ятайте, що нейтральна позиція допоможе вирішити конфлікт. Якою б великою не була спокуса, не беріть на себе роль судді й розділіть відповідальність за конфлікт між обома дітьми.

Вам буде важко встановити правду й визначити винного в конфлікті, якщо ви не були очевидцем ситуації з самого початку. Утримайтеся від того, щоб вигукувати імена дітей і висловлювати несхвалення — це вселяє в дітей почуття провини, викликає обурення, формує негативні установки. Або карайте за бійку обох дітей, або не карайте нікого.

3. Навчіть дітей іти на взаємовигідний компроміс

Якщо діти вважають за краще вирішувати проблеми у взаєминах насильницьким шляхом, спробуйте пояснити їм, що бійки — це небезпечне заняття, яке можна застосовувати тільки в цілях самозахисту. Але разом з тим важливо зробити акцент на тому, що постійно йти на поступки теж не можна. Це шкодить самооцінці дитини.

Діти повинні зрозуміти, що найкращий і цивілізований спосіб вирішити конфлікт — компроміс. Але він повинен ґрунтуватися на взаємовигідних умовах.

Можливо, дитина не зможе досягти компромісу просто тому, що не знає, як це правильно зробити. Тому ви повинні зробити все можливе, щоб направити розмову в правильне русло.

4. Допоможіть дитині дати вихід своєму гніву

Якщо вам здається, що ваша дитина сповнена енергії, подумайте про те, як допомогти їй висловлювати почуття природним і безпечним способом. Наприклад, можна повісити в будинку боксерську грушу та сказати дитині, що в момент, коли вона відчуває злість, вона може побити її.

Якщо в певній ситуації груша не доречна, ви можете дозволити дітям влаштувати невеликий бій подушками, за умови, що подушки неважкі й нежорсткі. Це дозволить перетворити конфлікт у забавну гру й вивільнити негативні емоції.

Дітям необхідно мати можливість випускати енергію: це просвітлює свідомість, заспокоює їх; таким чином, діти готові примиритися.

5. Приймайте почуття злості дитини з розумінням

Батькам боляче чути, як їхні діти сваряться й ображають один одного. Але їм потрібно зрозуміти, що суворі виховні заходи й нотації можуть тільки заморозити конфлікт і налаштувати його учасників один проти одного. Розумне рішення в такій ситуації — продемонструвати мудрість і співчуття.

Якщо ваша дитина говорить, що з якоїсь причини ненавидить свого брата, ви повинні прислухатися до її внутрішнього болю та сказати, що ви розумієте її злість. Це може видатися дивним, але співчуття зазвичай усуває важкі ситуації й дозволяє відпустити негативні почуття. Ви повинні допомогти вашій дитині переосмислити конфлікт і дати зрозуміти, що краще висловитися братові про свої почуття, не вдаючись до рукоприкладства.

6. Хваліть дітей за гарну поведінку

Якщо ви хочете припинити бійки своїх дітей, намагайтеся час від часу їх хвалити. Краще це робити, коли ви бачите, як діти виправляються й поведуться краще. Крім того, ви можете сфотографувати моменти, коли вони мирно й по-дружньому спілкуються.

Пізніше ви можете роздрукувати ці знімки й повісити світлини на стіні. Вони будуть нагадувати дітям, що світ, любов, повага та дружба — це головне в сім'ї. Ваші зусилля допоможуть дітям швидше це зрозуміти.

7. Покажіть дітям позитивний приклад

Якщо ви сваритеся з чоловіком у присутності ваших дітей, ображаєте один одного, то вищезгадані поради не допоможуть виправити ситуацію з дітьми, поки ви не припините насильство в будинку. Хочемо ми цього чи ні, але діти переймають усі негативні речі, що відбуваються в сім'ї, і неусвідомлено копіюють нашу поведінку та звички. Як тільки ви навчитеся знаходити компроміси й вирішувати конфлікти цивілізованим способом, ваші діти братимуть з вас приклад. Це правило діє завжди, тому що батьки є прикладом для наслідування своїм дітям.

Виховувати дітей важко, тому що це змушує нас бути в ролі судді, вчителя, мудреця, наставника й т. ін. Дотримуйтеся вищевказаних рекомендацій — це допоможе вам вирішити проблему ворожнечі між дітьми раз і назавжди.

Дозвольте дитині залагоджувати конфлікти самій

Уміння самотійно залагоджувати конфлікти надзвичайно важливе для соціалізації дитини

Уявіть, що вашу дитину обізвав на ігровому майданчику одноліток або однокласник не покликав на свій День народження. Або дитина відчуває ревності, тому що, як їй здається, її брат розумніший і ви любите його більше. Або в її друга є щось, чого немає в неї. Або її близький друг переїздить до іншого міста, і вона схвильована.

Як би ви вчинили в таких ситуаціях? Втрутилися б? Поговорили б з батьками іншої дитини?

Багато батьків роблять саме так. Але психологи стверджують, що цього робити не варто, незважаючи на те, що батьки люблять своїх дітей і хочуть їх захистити.

Втручання в подібні ситуації може мати неприємні наслідки для дитини й негативно вплинути на її розвиток. Якщо ми втручаємося в подібні ситуації, з якими зіштовхується дитина, ми даємо їй зрозуміти, що сама вона впоратися з ними не здатна. Зіштовхуючись із такими ситуаціями, дитина вчиться ефективно спілкуватися й вирішувати конфлікти. Це не тільки підвищує її самооцінку, а й дозволяє повірити у свої сили.

Зрозуміло, є ситуації, коли вам потрібно втрутитися (наприклад, коли дитина піддається булінгу. Про це йтиметься пізніше). Обговоріть рамки того, що дозволено дитині, з чоловіком. Наприклад, ви можете сказати йому, що вам некомфортно, коли дитина залишається сама вдома або сама йде до крамниці.

Як діяти батькам

Замість того, щоб втручатися, коли дитина потрапляє в складні ситуації, дотримуйтеся таких рекомендацій:

1. Проявіть співчуття до своєї дитини, підтримайте її. Покажіть дитині, що ви розумієте, як вона почувається. Наприклад, скажіть: «Я бачу, що тобі сумно, і ти засмучена».

Це допоможе їй зрозуміти свої почуття й переконає в тому, що ви її розумієте. Рівень її довіри до вас зросте, а зв'язок між вами зміцниться. Крім того, ваше співчуття допоможе дитині «виплеснути» свої емоції: іноді і діти, і батьки продовжують висловлювати свої емоції знову й знову, поки їх не почують.

Навіть якщо вам здається, що емоції дитини не відповідають ситуації, дайте їй зрозуміти, що її почуття нормальні. У дітей здатність розуміти та справлятися з емоціями розвинена менше, ніж у дорослих, і речі, які здаються нам незначними, їм можуть здаватися важливими. Тому ви можете, наприклад, сказати дитині: «Я розумію, що тобі сумно через те, що ти не можеш гратися з іншими».

Показуючи дитині свою прихильність словами й діями, ви допомагаєте їй відчувати себе в безпеці, відчувати вашу любов і зрозуміти, що вона не самотня.

2. Допоможіть дитині навчитися справлятися зі своїми емоціями. Наприклад, ознайомте її з техніками глибокого дихання, щоб заспокоїти розум і тіло. Навчіть її вивільняти свої емоції, говорити про них, писати, висловлювати в мистецтві, спорті або іграх. Навчіть її практик усвідомленості, концентрації на теперішньому моменті й відволікання від джерела негативних емоцій. Можна запропонувати дитині випити води або прогулятися разом з нею.

Крім того, потрібно навчити дитину мислити позитивно. Це допомагає позбутися негативних моделей мислення, уникнути депресії, тривожності та проблем у стосунках з тими, хто оточує.

Навчіть дитину бачити речі в широкій перспективі й не звертати уваги на проблемні ситуації. Нарешті, добре допомагає справлятися з негативними емоціями гумор. Після того, як ви визнаєте почуття дитини й заспокоїте її, проявіть почуття гумору, це допоможе вивільнити емоції.

3. Навчіть дитину ефективно вирішувати конфлікти. Поясніть їй, що таке позитивне спілкування. Зокрема, навчіть її використовувати «я-повідомлення» замість «ти-повідомлень» (наприклад, замість фрази «ти підвів мене» говорити «я засмучений, тому що ти не прийняв мене в гру»).

Навчіть дитину співчувати іншим дітям. Наприклад, ви можете запитати в неї: «Як ти думаєш, що зараз відчуває Сашко?» Заохочуйте дитину брати відповідальність за свої дії. За допомогою рольових ігор навчіть її просити вибачення за погану поведінку.

4. Показуйте позитивний приклад. Якщо ви показуєте приклад здорового вираження емоцій, управління ними та вирішення конфліктів - це найкращий спосіб розвинути ці ж навички і в дитини. Діти завжди наслідують батьків.

Є здоровий баланс між батьківською неухважністю й гіперопікою. Наше завдання - дати дитині коріння (освіту, цінності, підтримку) і крила (дозволити стати самостійною особистістю).

Якщо дитина піддається булінгу

Звичайний конфлікт відрізняється від булінгу серйозністю дій (наприклад, при звичайному конфлікті на ігровому майданчику дитину можуть штовхнути, а при булінгу - наприклад, розбити ніс), частотою (рідкісні інциденти при звичайних конфліктах і повторювані дії при булінгу), а також здатністю дитини захистити себе. Булінг серед хлопчиків і дівчаток має відмінності. Хлопчики зазвичай знущаються один з одного безпосередньо, в усній або фізичній формі. Дівчата ж схильні брехати або вилучати ровесницю з соціального життя.

Як упоратися з дитячою жорстокістю

Діти, особливо підліткового віку, можуть поводитися жорстоко у ставленні до своїх батьків

Олена, мати 16-річного сина, вперше зіштовхнулася з жорстоким поведінням з його боку два роки тому: «Я була в розпачі. Якби хтось інший посмів підняти на мене руку, я б негайно викликала поліцію. Але ж це мій син! Я не хочу, щоб його заарештували, я просто хочу, щоб він так більше не робив. Мені було соромно зізнатися в цьому своїм родичам, які могли б допомогти. Ситуація ставала просто нестерпною, але я не могла нічого вдіяти. Я почувалася як у пастці».

Жорстоке поведіння передбачає випадки, коли дитина (зазвичай підліток, але іноді й дитина молодшого віку) демонструє образливу поведінку у ставленні до будь-кого з батьків. Це може бути як одиничний випадок, так і звичайна поведінка дитини, яка проявляє жорстокість у вигляді словесних образ, погроз, залякування, навіть рукоприкладства. Батьки, з якими поводяться жорстоко, живуть у постійному страху, не знаючи, чого очікувати від дитини. У деяких випадках такі прояви можуть бути не такими емоційними: дитина завдає шкоди батькам холоднокривно й без емоцій.

Батьки, які піддаються жорстокому поведінню, відчують свою безпорадність, сором, злість або страх. Ці почуття настільки потужні, що людина втрачає здатність логічно мислити й адекватно реагувати на ситуацію. Вони бентежать, і батьки не знають, що робити. Якщо дитина проявляє жорстокість у ставленні до вас, пам'ятайте, що така ситуація не означає вашу слабкість або некомпетентність. Найчастіше жертвами жорстокого поведіння стають люди, цілком успішні в роботі та інших сферах життя.

Чи є поведінка моєї дитини жорстокою?

Якщо дитина завдає вам фізичної шкоди – це жорстоке поведіння. Один літній чоловік, який виховує онуку, зізнався: «Її поведінка була жахливою: вона кидала речі, коли гнівалася. Одного разу вона кинула в мене попільничку і влучила в груди. Після цього вона навмисно стала кидатися в мене різними речами. Але я ніколи не сприймав це як жорстокість». Ніхто не вірить, що їх дитина здатна на жорстоке поведіння. Ми до останнього сумніваємося, чи дійсно все так погано, як нам здається. Запитайте себе: якби на місці вашої дитини був сусід, співробітник або хтось інший, вважали б ви його дії проявами жорстокості чи ні? Це допоможе вам тверезо оцінити ситуацію.

Що свідчить про схильність дитини до жорстокості

Іноді ситуація загострюється, коли ми цього навіть не помічаємо. Розглянемо кілька ознак, які свідчать про те, що дитина схильна до жорстокого поведіння:

- **Ви відчуваєте, що вас залякують.** Якщо ви відчуваєте, що дитина переходить межі дозволеного, намагаючись домогтися свого, це нормально. Діти часто наполягають на своєму, поки ви не скажете непохитне «Ні». Але якщо ви відчуваєте, що реакція дитини на заборони може вам нашкодити – це привід насторожитися. За допомогою залякування вона намагається домогтися свого. Залякувати можна за допомогою слів, тону голосу або просто погляду.

- **Шалена непокора.** Діти часто бувають неслухняними. Але якщо ваша дитина не поважає авторитет батьків, не визнає ніяких правил, встановлених вами, не боїться наслідків, це означає, що вона в майбутньому може проявляти жорстоке поводження. Більшість дітей можуть бути неслухняними без прояву жорстокості, але занадто шалена непокора є ознакою більш серйозних проблем.

- **Посилюються прояви жорстокого поводження.** Діти виявляють гнів, гупають дверима, кидають речі на підлогу. Можливо, ви пам'ятаєте часи, коли ви самі були підлітком і в пориві злості могли розбити якусь річ. Але з часом ви зрозуміли, що така поведінка не дає можливості отримати бажане. Крім того, якщо ви розбили якусь цінну річ, вам доведеться заново її купувати. Але якщо такі схильності дитини до руйнування посилюються, вона все ламає, б'є кулаком стіну, розбиває речі, які знаходяться поруч з вами, і при цьому словесно погрожує або порушує особисті кордони, це може свідчити про схильність до жорстокості.

Чому діти бувають жорстокими?

Коли дитина проявляє жорстокість, батьки часто відчують свою провину. Вони думають: «Якби ми краще її виховували, вона б такою не стала». Але причини такої поведінки можуть бути різними:

- відсутність чітких меж між батьками й дитиною;
- вживання будь-яких алкогольних або наркотичних речовин;
- невміння контролювати емоції;
- психічні розлади, наприклад, дефіцит уваги, опозиційно-зухвалий розлад - стан, характерний для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, при якому проявляються агресивність і непокора.

Деякі діти виявляють жорстокість тому, що не можуть упоратися з емоціями. В інших випадках дитина проявляє жорстоке поводження усвідомлено й отримує задоволення від своєї сили. Пам'ятайте: можна здогадуватися про причини жорстокого поводження, але йому немає виправдання або логічного пояснення.

Як реагувати на дитячу жорстокість?

Агресивна або насильницька поведінка – це ненормальна ознака підліткового віку або юності. Це не поведінка, яку дитина переросте, на яку батькам не варто звертати уваги. Пам'ятайте, що жорстоке поводження – це порушення прав тих, хто оточує. І жорстокість у ставленні до батьків так само незаконна. Ваш будинок – це місце, де дитина вчиться взаємодіяти із зовнішнім світом. Вона вчиться розрізняти, що дозволено, а що – ні, бути відповідальною за свою поведінку, її наслідки. І агресивне чи жорстоке поводження – це одні з найбільших труднощів, з якими зіштовхуються батьки в процесі виховання. Це приносить батькам страждання. З одного боку, вони інстинктивно намагаються захистити дитину, з іншого – ніщо не може їх так засмутити чи роздратувати, як її жорстоке поводження.

Коли ви відчуєте в собі сили протистояти жорстокому поводженню дитини, дотримуйтеся таких рекомендацій:

Порада № 1. Чітко позначте особисті кордони

Подбайте про те, щоб дитина зрозуміла ваші фізичні й емоційні кордони. Ви можете прямо сказати: «Не можна кричати на мене, штовхати або бити». Якщо ви озвучували такі вимоги раніше, але дозволяєте дитині безкарно їх порушувати, це збиває її з пантелику. Ваші слова дають їй сигнал дотримуватися кордонів, але дії говорять про те, що їх можна порушувати. Слідкуйте за тим, щоб ваші слова відповідали діям.

Порада № 2. Поясніть дитині наслідки жорстокого поводження

Скажіть їй: «Коли ти штовхаєш мене, кидаєш у мене чимось або завдаєш будь-якої іншої фізичної шкоди, це називається домашнім насильством. Я люблю тебе, але якщо ти будеш так поводитися, я викличу поліцію, і ти будеш нести відповідальність за свої дії». Знову ж таки, переконайтеся в тому, що ваші слова відповідають діям. Якщо ви знаєте, що не зможете викликати поліцію, не кажіть цього. Безпідставні погрози ще більше переконують дитину в тому, що вона може безкарно виявляти жорстокість. Ви можете встановити інші наслідки у випадку такої поведінки. Уявіть, що так поводитьесь ваш друг. Ви б стали допомагати йому в чомусь чи позичили б гроші? Напевно, ні

Порада № 3. Зверніться по допомогу

Жорстоке поводження дитини у ставленні до вас – це серйозна проблема, яка потребує негайного втручання. Про це не прийнято говорити, але це необхідно, як би важко це не було. Поділіться своїми хвилюваннями з тими, до кого ви зазвичай звертаєтесь по підтримку – до родичів, друзів тощо. Якщо ви переймаєтесь тим, що вони засудять вас і це тільки погіршить ситуацію – зверніться до фахівців.

Для того щоб відновити здорові взаємини з дитиною, вам буде потрібен час. Немає способу швидко виправити ситуацію. У першу чергу визнайте те, що проблема є, і прийміть свою відповідальність за її рішення. Знайдіть у собі сили звернутися по допомогу й виправити ситуацію.

Як захистити дитину від негативного впливу друзів

Що робити, якщо дружба з деякими дітьми негативно позначається на поведінці вашої дитини

Багатьом батькам не подобаються друзі їхньої дитини. Часто можна почути таку фразу: «Моя дитина не така. На неї погано впливають друзі». Це дійсно може бути так, але дитина зазвичай заводить дружбу з дітьми, чимось схожими на неї. Тому, коли ви говорите, що проблема полягає в друзях вашої дитини, пам'ятайте, що батьки цих друзів можуть дотримуватися протилежної думки.

Старе прислів'я говорить: «Рибалка рибалку бачить здалеку». І воно дуже точно передає те, як діти знаходять собі друзів. У юності однією з головних потреб дитини є приналежність до групи та прийняття. Тому підлітки так часто стурбовані з приводу свого зовнішнього вигляду та вчинків. Коли підліток знаходить свій стиль одягу, музики й компанію однолітків, які його приймають, батькам стає важко впливати на нього.

Перш за все, потрібно зрозуміти, що ви не можете вибирати друзів для своєї дитини. Якщо ви критикуєте її друзів, це може спричинити конфлікт. У цьому віці людина схильна відстоювати інтереси групи, до якої вона належить.

У юності друзі для дитини важливіші, ніж будь-хто інший. Ви часто можете почути від неї фразу: «Ти нічого не розумієш». Іншими словами, вона стверджує, що її ніхто не розуміє, крім друзів. І якщо ви критикуєте коло її спілкування, ви тільки зміцнюєте її зв'язок з друзями. І якими б поганими ви їх не вважали, за допомогою відкритої критики ви не зможете переконати свою дитину. Деяким дітям навіть подобається, коли батьки не люблять їх друзів: це надає їх стосункам особливого колориту. Ваша мета – забезпечити дитині безпеку, але її мета – бути з людьми, які її приймають.

Що робити, якщо друзі здійснюють на дитину негативний вплив?

- **Намагайтеся утриматися від постійної критики.** Критикувати друзів дитини або вказувати на те, що вони чинять погано – неефективно. У юності діти схильні захищати своїх друзів. Тому, якщо ви говорите: «Твій друг поганий», не розраховуйте на конструктивний діалог. Навіть якщо дитина сама це знає, вона все одно буде захищати свого друга. Зрозумійте, що коли ви критикуєте оточення дитини, у якійсь мірі ви критикуєте її саму. І це тільки погіршить ситуацію.

- **Чітко поясніть, які риси поведінки вам не подобаються.** Розкажіть дитині, що саме в поведінці її друзів ви не схвалюєте. Скажіть: «Мені не подобається, що ти дружиш з людьми, з якими постійно відбуваються неприємності. Ти можеш теж потрапити в неприємну ситуацію разом з ними». Не обов'язково говорити це дитині постійно, але іноді можна нагадувати про це. Не засуджуйте, а говоріть тільки про факти. Щоб домогтися прихильного ставлення дитини, говоріть про її друзів якомога м'якше, наприклад: «У тебе гарні друзі, але вони вживають алкоголь і часто потрапляють у неприємні ситуації. Якщо ти будеш з ними товаришувати, те ж саме може статися і з тобою».

- **Говоріть з дитиною про очевидні факти, наприклад:** «Мені не подобається, що твого друга затримали за вживання алкоголю в громадському місці. Я не хочу, щоб подібне трапилося з тобою» або «Мені не подобається, що твої друзі вживають наркотики. Я не хочу, щоб і ти почав їх вживати». Спостерігайте за дитиною, цікавтеся її життям – так ви зможете контролювати вплив друзів на неї.

- **Установіть правила.** Це ефективний спосіб, який допоможе впоратися з негативним впливом друзів. Контролюйте, чим займається, де буває ваша дитина. Якщо вона сказала, що йде на тренування, але ви зустріли її в магазині з друзями – це її вибір. Але вона не повідомила, куди йде, тому повинна нести відповідальність за цей вчинок.

- **Установіть обмеження.** Якщо дитина проявляє у своїй компанії поведінку, що суперечить вашим сімейним цінностям, потрібно обмежити час, який вона проводить у цій компанії. Коли її друзі порушують закон або роблять те, що шкодить здоров'ю, ви можете сказати: «Може, вони і твої друзі, але я не дозволяю тобі спілкуватися з ними». Діти, особливо в підлітковому або юнацькому віці, часто висловлюють непокору: якщо ви забороните їм гуляти на вулиці, вони можуть просто втікати. Але ваше завдання – дати зрозуміти дитині, якої поведінки ви від неї очікуєте. Навіть при непослуху вона знає, що чинить неправильно, що її чекають наслідки за таку поведінку.

- **Право гуляти допізна, ходити на вечірки дитина повинна заслужити.** Досягаючи певного віку, вона починає думати, що тепер може гуляти допізна. Але спочатку вона повинна довести, що має на це право. Скажіть дитині: «Я дозволю тобі гуляти допізна, якщо ти доведеш, що тобі можна довіряти». Відповідальна поведінка означає, що дитина не буде спілкуватися з дітьми, які вживають алкоголь і наркотики. Прогулянки в п'ятницю увечері не повинні бути чимось, що само собою зрозуміле: щоразу вона повинна просити дозволу. Цікавтеся в дитини, які її плани на вихідні. Так вона зрозуміє необхідність планувати свій час і поводитися відповідально, щоб отримати дозвіл піти на прогулянку.

- **Поговоріть з дитиною про її сумнівних друзів.** Що робити, якщо дитина спілкується з дітьми, які до неї погано ставляться? Спробуйте з'ясувати причину цього. Можливо, вона боїться їх, і тому намагається стати однією з них. Коли діти бояться розбишак, вони часто приєднуються до їх компанії, наслідують їх. Так вони отримують почуття безпеки, хоча нові друзі з такою поведінкою – сумнівна компанія. Образно кажучи, вони укладають угоду: «Я дозволю дражнити мене й погано до мене ставитися, але ти не будеш бити мене або ображати в інший спосіб». Але якщо друзі дитини ставляться до неї нешанобливо, варто подумати, чого дитина намагається досягти, дозволяючи так до себе ставитися? Що вона отримує натомість? Постарайтеся поговорити з дитиною, як з дорослою. Скажіть їй: «У тебе є вибір: спілкуватися з цими друзями чи ні. Тобі не обов'язково це терпіти. Я можу тобі допомогти».

Що робити, якщо друзі дитини вживають наркотики

Як уже було сказано, дитина вибирає собі компанію з різних причин. Якщо в неї є які-небудь проблеми з поведінкою, ймовірно, вона буде спілкуватися з однолітками з такими ж проблемами. Наприклад, якщо вона погано вчиться в школі, вона буде спілкуватися з дітьми, які не будуть її за це засуджувати, а приймуть чи навіть будуть поважати.

Щоб влитися в компанію, дитина повинна чинити так само, як і інші. Це можуть бути і шкідливі або незаконні заняття, такі як крадіжки, псування майна, вживання алкоголю або наркотиків.

Якщо друзі вашої дитини вживають наркотики, швидше за все, ваша дитина робить так само. Інакше їй нема чого спілкуватися з такою компанією. Вона може заперечити: «Так, вони вживають наркотики, але не при мені». На жаль, найчастіше це виявляється неправдою.

У розмові з дитиною про наркотики будьте безкомпромісні: «Неважливо, що роблять твої друзі. Вживати наркотики не можна. Я очікую від тебе того, що ти ніколи не будеш цього робити». Дитина ще недостатньо доросла, щоб робити вибір: вживати наркотики чи відмовитися від них. Наркотики допомагають зняти стрес і розслабитися. Підлітки часто схильні до стресу, тому в них легко може розвинутися залежність. Тому, якщо у вас є підозри, що ваша дитина пробує наркотики, не ставтеся до цього легковажно й негайно вживайте заходів.

Щоб бути готовим до дорослого життя, підліток повинен навчитися вирішувати певні завдання, робити здоровий вибір і забезпечувати свою безпеку. Алкоголь і наркотики не дають йому розвинути ці навички. Тому батьки не повинні виправдовувати його або закривати очі на те, що їхня дитина вживає алкоголь або наркотики. Але так часто буває через те, що батьки бояться зізнатися у своєму безсиллі. Замість цього потрібно зайняти чітку позицію: алкоголь і наркотики неприпустимі.

Коли поведінка дитини змінюється

Якщо поведінка вашої дитини суттєво змінюється під впливом її компанії, встановлюйте для неї обмеження та зменшуйте час, який вона проводить на вулиці. Потрібно також розуміти, що в підлітковому віці діти помітно змінюються. Вони шукають компанії за інтересами, всіляко висловлюють протест проти обмежень з боку дорослих. Дитина може добре вчитися в школі, бути відповідальною, але при цьому висловлювати свій протест через стиль одягу або музику, яку вона слухає.

Батьки повинні розуміти, що такий протест важливий для розвитку дитини. Вона дорослішає, стає більш самостійною й віддаляється від батьків. Іноді батькам буває складно це прийняти.

Діти нерідко роблять помилки та неправильний вибір. Найкраще, що ми можемо для них зробити – це пояснити їм, що правильно, а що – ні, і за необхідності вберегти від неправильних рішень.

Дитяча агресія: причини та профілактика

Основні причини дитячої агресії та ефективні способи впоратися з агресією дошкільника

Маленький Артем грав удома разом з друзями. За дітьми спостерігала мама, і, на її думку, гра проходила весело. Але незабаром стався неприємний інцидент: Артему не сподобалося, що інша дитина побудувала кращу вежу з конструктора, тому він ударив її. Мама була по-справжньому шокована поведінкою сина.

Подібні ситуації трапляються з дітьми не так уже й рідко. Спробуємо з'ясувати, чому маленькі діти починають битися та як упоратися з подібною поведінкою.

Чому б'ються маленькі діти?

Агресивна поведінка характерна для маленьких дітей на певному етапі розвитку. Батькам необхідно зрозуміти причини, що призводять до агресії у ставленні до однолітків і дорослих:

- **Дитина висловлює негативні емоції.** Маленьким дітям важко висловити емоції словами. Немоżliвість упоратися з емоціями, які переповнюють, і взяти їх під контроль призводить до агресивної поведінки, яка проявляється в істериках і бійках.
- **Допитливість.** Дитина дізнається багато нового, постійно вчиться, виявляє допитливість до всього навколишнього. Вона бажає експериментувати, порушуючи правила. Починаючи бійку, вона просто хоче подивитися, до чого це призведе та що в цьому поганого.
- **Дитина вважає, що це весело.** Крім того, вона намагається привернути увагу батьків своєю поведінкою.
- **Наслідування.** Діти вчаться, наслідуючи тих, хто їх оточує. Можливо, ваша дитина побачила, що її брат поводить подібним чином, і вчинила так само.

Як відучити дитину битися

Агресивна поведінка в дошкільника не завжди означає, що він бажає комусь зла. Але не варто запліщувати очі на подібні ситуації. Пропонуємо кілька способів відучити дитину битися:

- **З'ясуйте причини агресивної поведінки й потреби дитини.** Причинами агресії можуть бути вікові особливості розвитку, пригнічена злість, тривога, прагнення контролювати ситуацію або захистити себе та свої речі. Коли в дітей прорізаються зуби й розвивається моторика, вони реагують на різні ситуації за допомогою зубів і кулаків. Дитина часто б'ється й кусається у віці від 1,5 до 2,5 років, оскільки вона ще не знає, як правильно висловлювати свої почуття. Вона припиняє кусатися, як тільки в неї розвиваються навички мовлення. Батькам необхідно навчити малюка правильної поведінки. Якщо залишити все, як є, агресія стане його постійним супутником.
- **Звертайте увагу на те, що провокує в дитини агресивну поведінку.** Це допоможе вам зрозуміти її причину. Наприклад, Сашко вважає, що іграшки Дмитрика кращі, ніж його власні. Він забирає в нього іграшки й не віддає їх назад. Тому Дмитрик лізе в бійку, щоб забрати їх. Батьки повинні втрутитися в ситуацію й пояснити Сашкові, що його іграшки нічим не гірші, ніж у Дмитрика, а Дмитрикові пояснити необхідність ділитися. Це допоможе уникнути подібних ситуацій у майбутньому.
- **Негайно втручайтеся в ситуацію.** Якщо дитина б'ється або кусається – зупиніть її. Не кричіть, говоріть спокійним тоном. Подивіться їй в очі та скажіть, що битися не можна, тому що це боляче. Це дасть їй зрозуміти, що ваші слова мають значення. Заберіть малюка в тихе місце, де він зможе заспокоїтися.
- **Відводкайте увагу дитини.** Приберіть з поля зору те, що спровокувало агресивну поведінку, відволікаючи улюбленою іграшкою, книжкою чи іншою цікавою для малюка річчю.
- **Проявіть співчуття.** Діти не б'ються без причини. Тому батькам необхідно зрозуміти й цінувати почуття дитини. Можливо, вона не буде готова відразу ж вислухати вас, тому почекайте, поки вона заспокоїться. Поговоріть з малюком і поясніть йому його почуття. Переконайтеся, що він зрозумів причини своєї поведінки. Зовсім маленьку дитину, яка ще не здатна зрозуміти ваші пояснення, краще просто обійняти й пожаліти.
- **Говоріть і пояснюйте.** Діти краще розуміють, якщо їм наводити приклади різних ситуацій: «Що буде з іграшкою, якщо ти вдариш її об підлогу?», «Тобі б сподобалося, якби тебе вдарили?»
- **Спостерігайте за малюком.** Якщо він постійно лізе в бійку, спостерігайте за ним і зупиняйте в критичні моменти. Це може бути складно спочатку, але допоможе запобігти агресивній поведінці в майбутньому.
- **Заохочуйте позитивну поведінку.** Наприклад, починаючи з трьох років, уже можна придумати символічну винагороду за хороші вчинки, допомогу мамі й татові. Не скупіться на похвалу й підтримку.
- **Не заплутуйте малюка своєю поведінкою.** Коли ви самі б'єте його за погані вчинки й при цьому вимагаєте, щоб він не бився, ви тільки збиваєте дитину з пантелику. Тому ніколи не бийте малюка, щоб закликати його до порядку.
- **Будьте послідовні, встановлюючи правила.** Коли дитина б'ється, зупиніть її, скажіть, щоб вона так не робила. Зупиняти малюка потрібно завжди, навіть якщо в нього виник конфлікт з кимось із однолітків.
- **Підкажіть дитині альтернативні способи вираження своїх почуттів.** Іноді діти б'ються, бо не знають іншого виходу з ситуації, що склалася. Тому вам необхідно навчити малюка альтернативних способів виражати емоції. Наприклад, словесно. Прищеплюйте йому звичку виражати емоції за допомогою слів. Це допоможе говорити про своє незадоволення замість того, щоб лізти в бійку. Навчіть дитину таких слів і фраз, як «ні», «не роби цього» та інших. Також навчіть її уникати ситуацій, які їй не до душі, і

вчасно звертатися по допомогу до дорослих, коли вона не може самотійно впоратися з важкою ситуацією.

- **Обмежте час, проведений перед екраном.** Якщо дитина бачить багато жорстоких сцен по телевізору, агресії не уникнути. Тому обмежте час, проведений перед екраном. Замість цього краще пограти в рухливі або розвивальні ігри.

- **Навчіть малюка проявляти ніжність в іграх.** Коли малюк під час ігор проявляє деструктивну поведінку (штовхає інших дітей, кидає або ламає іграшки) – це ознака агресії або підвищеної тривожності. Навчіть дитину проявляти ніжність в іграх: погладити собаку, обійняти плюшевого ведмедика, маму чи сестру.

Постарайтеся подивитися на світ очима дитини. Співчуйте, прийміть її поведінку й поведіться відповідно. Іноді складно прийняти та зрозуміти позицію дитини, яка б'є інших дітей. Вам швидше захочеться стримати її або накричати. Але є багато інших способів упоратися з агресивною поведінкою.

Як упоратися з дитячою агресією

Пам'ятайте про те, що грубе поводження з дитиною дає лише тимчасовий ефект, у той час як проблеми з поведінкою можуть тривати дуже довго. Коли вона проявляє агресію, це говорить про те, що дитина потребує вашої допомоги. Але як же допомогти малюкові? Пропонуємо кілька способів:

- **З'ясуйте, що саме призводить до агресивної поведінки.** Це може бути голод, втома або безсилля. Задовольніть усі потреби малюка. Іноді дитина просто не розуміє своїх потреб, і ви повинні допомогти їй у цьому.

- **Допоможіть дитині знайти вихід із ситуації.** Батьки зазвичай хвилюються й насторожуються, бачачи таку поведінку, але замість цього постарайтеся допомогти їй виправити ситуацію. Проявіть любов і доброту, допомагаючи малюку вивчати навколишній світ і свої емоції.

- **Не поспішайте втручатися.** Найчастіше дитина своєю агресивною поведінкою просто хоче привернути вашу увагу. Тому не поспішайте відразу ж реагувати. Спочатку заспокойте того, кого вдарив ваш син або донька. Покажіть приклад співчуття, дайте їй зрозуміти, що така поведінка не приверне увагу.

- **Надайте вибір.** Іноді батьки просто вказують малюкові на те, що йому потрібно робити, не даючи реального вибору. Надайте йому вибір, і це попередить агресію.

Коли ваша дитина – жертва

Якщо вашого малюка ображає одноліток, а його батьки закривають на це очі, вам навряд чи вдасться закликати їх розібратися в ситуації. Але все ж поговоріть з батьками кривдника й поясніть, що їм необхідно втрутитися:

- Перш за все, заспокойте свою дитину та скажіть кривдникові: «Ми вдома так не чинимо». Розкажіть мамі кривдника про ситуацію й попросіть її про допомогу. Мами завжди уважні до поведінки своїх дітей і знають, як з ними впоратися.

- Після того, як діти заспокоїлися, вони повинні деякий час пограти окремо. Якщо вони захочуть грати разом і будуть отримувати задоволення від гри, не заважайте їм. У випадку, коли діти все ще знаходяться в поганому настрої, їм краще й далі грати окремо.

- Якщо вашого малюка постійно ображають у дитячому садку, зверніться по допомогу до вихователя. Якщо це не допоможе, переведіть дитину в іншу групу.

Дитина замішана в булінгу

Дитина знущується з однолітків? Вам необхідно негайно втрутитися, поки це не привело до серйозних наслідків. Будьте особливо уважні до таких ознак агресивної поведінки, які можуть свідчити про її причетність до булінгу:

- Вона дуже швидко стає роздратована.

- Вона вплутується в бійки зі своїми братами або сестрами.
- У моменти фрустрації дитина лізе в бійку.
- Вона віддає перевагу товариству дітей, які теж схильні до агресивної поведінки.
- Дитина не розуміє, що її дії завдають шкоди тим, хто її оточує.

Якщо ви помітили один або кілька перерахованих вище симптомів у вашої дитини, негайно вживайте заходів. Поговоріть з малюком про його поведінку. Навчіть простих способів заспокоюватися (наприклад, порахувати до десяти або зробити декілька глибоких подихів). Це навчить дитину контролювати свої негативні емоції. Якщо жоден із зазначених методів не працює, зверніться по допомогу до психолога.

Діти б'ються, кусаються, впадають в істерику й демонструють агресивну поведінку. Але це зовсім не означає, що ваш малюк поганий або ви – погані батьки. Агресивна поведінка в більшості випадків – всього лише вікова особливість. Запасіться терпінням, і зміни на краще обов'язково настануть.

Серйозні причини дитячої агресивності

Для того, щоб ефективно впоратися з агресивністю дітей, необхідно з'ясувати її основні причини

Дитяча агресивність може бути ознакою наявності в дитини прихованих проблем. Вона є широко поширеним симптомом багатьох психічних та фізичних розладів, а також реакцією на негативні життєві обставини. Тому, перш ніж боротися з агресивністю, необхідно з'ясувати, що саме її спровокувало.

Причини агресивності можна умовно розділити на декілька груп.

Афективні розлади. Діти, які страждають на біполярний розлад (психічний розлад, при якому спостерігається швидка зміна симптомів манії та депресії), в маніакальній фазі часто виявляють ознаки агресивності. Вони втрачають самоконтроль, стають імпульсивними. У протилежній стадії вони відчують депресію й не можуть контролювати поведінку. Іноді ця нестриманість і прискіпливість також викликає в дітей спалахи агресивності.

Психотичні розлади. Психічні розлади також супроводжуються агресивною поведінкою. Наприклад, діти, які страждають на шизофренію, так реагують на внутрішні стимули, що викликають у них занепокоєння. Іноді вони стають підозрілими й недовірливими, власні страхи викликають у них спалахи агресивності.

Фрустрація. Діти з розумовими чи комунікативними розладами (аутизм та інші) можуть поводитися агресивно. Така поведінка проявляється в них унаслідок невміння справлятися з занепокоєнням або фрустрацією та нездатністю висловлювати свої почуття за допомогою слів. У цих випадках агресивність є проявом імпульсивності дитини.

Імпульсивність. Причиною агресивності можуть бути й різні розлади поведінки, особливо синдром дефіциту уваги. Імпульсивність й необдумані вчинки, характерні для даного розладу, призводять до агресивної поведінки. Діти з синдромом дефіциту уваги не розуміють наслідків власних дій. Їхні вчинки можуть з боку здаватися грубими та злими, хоча насправді вони просто необдумані.

Розлади поведінки. При таких розладах агресивність є одним із багатьох симптомів захворювання. На відміну від дітей з дефіцитом уваги, які поводяться необдуманно, діти з розладами поведінки здійснюють злі вчинки навмисно. Методи боротьби з такими розладами значно різняться.

Фізичні захворювання. Іноді причини агресивності мають фізіологічну природу - наприклад, коли в дитини вражена лобова частка головного мозку або вона страждає на епілепсію. У таких випадках складно виявити явну причину, яка провокує напад агресії.

Психологічні травми. Іноді агресивність дітей і підлітків буває викликана стресовими факторами в певних ситуаціях. У таких випадках вона не пов'язана з розладами емоційної сфери. Але подібне відбувається порівняно рідко. Необхідно пам'ятати, що коли напади агресивності трапляються в дитини часто, це може свідчити про емоційні проблеми.

Знаючи справжню причину агресивної та імпульсивної поведінки, ви зможете знайти найбільш ефективні способи допомогти своїй дитині.

Як упоратися з агресивністю дитини

Причини виникнення агресивності в дитини, а також поради батькам, як її перемогти

Батьків завжди засмучує, коли їх дитина огризається без жодної видимої причини. Спроби порозумітися лише посилюють агресивність дитини. Іноді це відбувається епізодично, але іноді затягується на деякий час, викликаючи крайнє занепокоєння не тільки в дитини, а й у батьків. Що ж провокує агресивність?

- **Негативні емоції:** корінням будь-якої агресивності є негативна емоція, з якою дитина не змогла впоратися самотійно. Агресивну поведінку можуть викликати почуття смутку, страху або самотності.
- **Провокуючі фактори:** кожна дитина переживає емоції по-своєму, і тому всі діти реагують на них по-різному. Визначте, в яких ситуаціях дитина стає агресивною, й намагайтесь їх уникати. Можливо, вона проявляє агресивність, коли її залишають гратись одну або з іншою дитиною. Можливо, їй страшно, коли мами немає поруч. Спостерігайте, аналізуйте та вживайте заходів.
- **Перевантаженість емоціями:** дуже часто дитина кусається та щипає тоді, коли її переповнюють емоції. У маленької дитини ще не розвинена емоційна зрілість, на даному етапі вона не здатна зрозуміти та впоратися зі своїми емоціями. Можливо, вона відчуває радість або любов, але просто не знає, як їх висловити. Тому вона кусається й таким чином дає вихід емоціям.
- **Недавнє потрясіння:** народження братика чи сестрички, переїзд в іншу квартиру або місто, перехід у новий дитячий садок або школу – усі ці зміни можуть вплинути на поведінку дитини.
- **Поганий приклад:** діти дуже спостережливі. Якщо вони бачать, що хтось у родині вирішує проблеми за допомогою агресії, швидше за все, вони переймуть таку поведінку. Намагайтесь справлятися зі стресом спокійно, і дитина братиме з вас приклад.

Як упоратися з агресивністю дитини

- **Приділяйте дитині особливий час:** якщо дитина пережила якесь потрясіння, дайте їй час звикнути до нової обстановки. Тоді вона буде відчувати теплоту й безпеку, їй буде легше впоратися зі змінами.
- **Зробіть так, щоб дитина довіряла вам свої тривоги:** ви повинні бути емоційно й фізично доступними, щоб дитина могла звернутись до вас з проблемами, які спровокували її агресивність. Якщо дитина буде вважати, що ви хвилюватиметесь, вона буде замовчувати проблему, і вона залишиться невирішеною.
- **Не загострюйте причинно-наслідковий зв'язок:** заохочення, осуд, покарання – усе це не допомагає. Причинно-наслідковий зв'язок не діє на дитину в даному випадку. Цим ви можете тільки ускладнити ситуацію.
- **Установіть позитивний зв'язок з дитиною:** щира розмова може надати відчутну допомогу. Якщо у вашої дитини напад гніву чи агресивності, м'яко подивіться їй в очі, доторкніться до неї. Обійміть її, нехай вона відчує вашу любов. Скажіть, що ви розумієте її почуття, що все добре й ніхто на неї не сердиться. Попросіть дитину розповісти про емоції, які вона зараз переживає.
- **Поповнюйте словниковий запас дитини:** батьки можуть підказати дитині те слово, яке позначає її емоційний стан. Причиною гніву може бути ситуація, в якій дитину відкинули однолітки, або ситуація, яка викликала збентеження. Дуже важливо дати зрозуміти дитині, що це нормально – відчувати емоції, але не можна давати волю своєму гніву й накидатися на людей чи словесно, чи фізично.
- **Слухайте дитину:** коли дитина заспокоїться, вислухайте її. Якщо ви уважно вислухаєте дитину, вона відчує захищеність і тісний зв'язок з вами. Це також допоможе батькам краще зрозуміти емоційний стан дитини та фактори, які провокують прояви гніву.
- **Допоможіть дитині виплеснути емоції:** спочатку діти вихлюпують свої емоції через плач та істеричу. Якщо їм перешкоджати, вони перейдуть до фізичної агресивності. Допоможіть дитині знайти спосіб виплеснути свою агресивну енергію. Нехай вона поплаче або покричить. Спорт чи перебування на природі також можуть бути хорошим

засобом позбутися гніву й заспокоїтись. Якщо дитина вчасно не виплескує свої емоції, вона перетворюється на вулкан, який може почати виверження в будь-який момент.

- **Поділіться вашим сумом з близькими:** батьків агресивних дітей часом також охоплюють злість, страх і почуття провини, і тоді їхнє ставлення до дитини стає холодним і байдужим. Усе це впливає на дитину, вона відчуває, як змінилось до неї ставлення та стає ще більш агресивною. Поділіться своїми переживаннями із друзями та близькими. Забудьте про накопичений негатив для того, щоби стати спокійними й готовими до спілкування з розлюченою дитиною.

- **Зверніться по професійну допомогу:** іноді гнів може бути викликаний чимось більшим, ніж перераховані причини. Якщо всупереч усім вашим старанням ваша дитина продовжує поводитись агресивно, зверніться по допомогу до психолога. Можливо, вона страждає на синдром дефіциту уваги й гіперактивності, зухвалий опозиційний розлад або інше порушення.

У ранньому віці виховувати дитину легше. Не поспішайте, заспокойтесь і запасіться терпінням, так ви зможете допомогти малюку навчитись виражати емоції, відчувати безпеку й умиротворення. Це і є найкращі ліки від агресивності.

Стратегії боротьби з образами та глузуванням

Поради та стратегії, які допоможуть дитині вийти із ситуації й подолати глузування над собою

При виборі стратегій, яких необхідно навчати свою дитину, у першу чергу ви повинні визначити її сильні та слабкі сторони в соціальному контексті. Це можна зробити, спостерігаючи за тим, як дитина взаємодіє із друзями, братами й сестрами. Потім візьміть до уваги темперамент вашої дитини. Темперамент включає в себе рівень активності, адаптивність, первісну реакцію на ситуації й людей, її інтенсивність, загальний настрій, поріг чутливості, відволікання й наполегливість. Усі діти різні. Нарешті, візьміть до уваги вік вашої дитини.

У даній статті представлені кращі стратегії, які підійдуть до ситуації вашої дитини, її віку, навичок, темпераменту й серйозності образ і глузливих жартів. Навчання дитини навичок, описаних нижче, вимагає часу й зусиль. Для того щоб дитина досягла успіху, відповідну поведінку треба моделювати та практикувати, тільки так можна досягти істотних результатів. Результатами застосування даних стратегій є безпека, упевненість у собі, стійкість, здатність справлятися з важкими або страшними ситуаціями, а також віра дитини в те, що вона здатна змінювати складні ситуації.

Знайомте дитину зі стратегіями самоконтролю. Почніть з дискусії про образи та приниження, ретельно й повністю описуйте ситуації, коли ваша дитина повинна боротися з ними й коли їй не варто навіть намагатися приборкати розбишаку. Опишіть різницю між глузуванням, залякуванням (булінгом) і домаганнями, ретельно визначте й обговоріть небезпечні ситуації. Ваша дитина не повинна намагатися самостійно брати під контроль небезпечні ситуації. Навчіть її кількох стратегій боротьби з глузуванням та образами, щоб у неї завжди був запасний варіант, якщо перший не спрацює.

Навички, якими необхідно оволодіти в першу чергу

- **Проаналізуйте, наскільки ситуація безпечна.** Дитина не повинна намагатись упоратися із ситуаціями, якщо вони небезпечні. Небезпечними ситуаціями можна вважати ті, коли образа відбувається в ізольованому місці, де немає інших дітей або дорослих, коли кривдники старше або сильніше, коли глузування й образи супроводжуються штовханнями, підніжками або погрозами, коли це відбувається знову і знову. У цих випадках діти повинні отримати допомогу та як можна швидше повідомити дорослим про те, що з ними відбувається (використовуйте слово «повідомити», а не «розповісти», з огляду на несхвальне ставлення до слова «розповісти» у школі).

- **Зберігайте спокій.** Дуже важливо, щоб розбишака не бачив переляку чи схвилюваності дитини. У першу чергу дітей необхідно навчити контролювати свої емоції. Це вимагає багато практики, особливо в боязких дітей, імпульсивних, які реагують занадто емоційно.

- **Релаксація (розслаблення).** Розкажіть дітям про кілька способів релаксації, такі як глибоке дихання або зворотний відлік. Стратегії релаксації не допоможуть у стресових ситуаціях, якщо їх не практикувати у спокійному стані, коли дитині нічого не загрожує. Практикуйте навички релаксації кілька разів на день в ігровій формі або називайте їх «щоденними вправами».

- **Мова тіла.** Тренуйте з дитиною рішучу, переконливу мову тіла. Пошукайте в журналах фотографії безпорадних людей і тих, хто виглядає рішучим і сміливим. Зверніть увагу дитини на їхні пози й вираз облич. Зображуйте рішучі пози, а саме розправлені плечі, прямий погляд, стискання щелеп і кулаків, розслаблення інших частин тіла.

Наступні методи призначені для емоційно незрілих дітей, для дітей з обмеженими можливостями, для тих, хто реагує занадто емоційно та швидко втрачає самовладання. Це невербальні та/або внутрішні стратегії.

- **Уникайте розбишак.** У деяких ситуаціях уміння уникати людини, яка вас дратує, може виявитись важливою стратегією. Попросіть дитину ходити іншою дорогою й постійно перебувати поруч з іншими дітьми чи дорослими. Ця стратегія призначена для запобігання образ, що межують із залякуванням (булінгом), і для дітей, які ще не можуть упевнено використовувати навички боротьби з образами.
- **Знизайте плечима.** Швидкий спосіб – це знизати плечима й піти.
- **Ігноруйте розбишаку.** Це найпоширеніша порада для дітей. Гнів і сльози сприяють продовженню нанесення образ. Деяким дітям дуже важко тримати себе в руках, це вимагає активних та інтенсивних зусиль. Ваша дитина повинна мати достатній контроль над власними емоціями. Відповідно до даної стратегії, дитина повинна не дивитись на розбишаку й не відповідати йому. Поясніть дитині, що коли її дратюють тривалий час, це вже цькування (булінг), яке вимагає іншої реакції. Ігнорування не допомагає, якщо використовувати його окремо, разом з ігноруванням дитина повинна використовувати одну з засвоєних нею стратегій.
- **Внутрішній діалог.** Навчіть дитину вести діалог із самою собою. Цей прийом називається мовчазною бесідою та вселяє впевненість у собі. Нехай дитина тренується дуже тихо вимовляти (а згодом казати про себе): «Мені це зовсім не подобається, але я впораюсь» або «Слова цієї дитини брехливі, вони не стосуються мене», або «У мене є багато сильних сторін». Це вимагає здатності зосереджуватися під час стресу.
- **Візуалізація.** Попросіть дитину уявити себе в якості м'яча, від якого відскакують слова кривдника. Або нехай вона уявить, що навколо неї є силове поле, захист чи міхур, крізь який образливі слова не можуть проникнути. Навчіть дитину не чути образ, захищаючи себе за допомогою невидимої захисної оболонки. Деякі діти можуть уявити себе в якості супергероя, якого не зачіпають образи та приниження.
- **Позитивне мислення.** Ця стратегія призначена для менш емоційних і задоволених собою дітей. Поясніть дитині, що вона має право вибирати власний спосіб думок і дій, коли хтось її дратює. Ваша дитина може прийняти рішення, що не варто засмучуватися через дрібниці, або може вирішити, що кривдник ніколи не побачить її засмученою. Допоможіть своїй дитині зрозуміти, що вона не повинна давати іншій людині владу над собою, сильна людина завжди тримає власні емоції під контролем.

Наступний набір навичок вимагає більш напористої поведінки та призначений для дітей, які готові застосовувати підхід, що вимагає миттєвої конфронтації.

- **«Ну і що?».** Провідні фахівці рекомендують повторювати фразу «Ну і що?» у відповідь на образи. Ця стратегія повинна застосовуватись у поєднанні з відповідним невербальним повідомленням, тому необхідно потренуватись. Невербальні жести можуть включати в себе коротку посмішку, легке похитування головою й рух плечима перед тим, як піти.
- **Упевнений відхід.** Навчіть дитину казати: «Я пішов (пішла)/я йду» або «У мене є важливіші справи», або «Іди й подразнити когось іншого». Ця стратегія призначена для ситуацій, коли людина дратює вашу дитину в обличчя. Навчіть дитину говорити: «Я йду. Бувай!» – і швидко йти.
- **Одне жорстке висловлювання.** Дитина може сказати кривднику: «Ти не маєш права так зі мною розмовляти» або «Дай мені спокій», або «Я не маю наміру це вислуховувати», або «Припини діставати мене». Нехай дитина практикується робити тільки одну впевнену, жорстку заяву. Поясніть дитині, що це допомагає не завжди. Якщо

це не допомагає, треба негайно використовувати іншу стратегію. Тому хай дитина практикує кілька стратегій одночасно.

Наступні кілька стратегій призначені для тих ситуацій, які ваша дитина в якійсь мірі контролює. Ці стратегії вимагають більш розвинених навичок, більшої впевненості і, звісно, більшої практики.

- **Відволікання.** Навчіть дитину розмовляти на інші теми, щоб відвернути увагу кривдника або спрямувати в інший бік. Нехай дитина висловиться із приводу найближчої гри або заняття, уроку, страви на обід.

- **Зайджжена платівка.** Коли дитину дратують, нехай вона повторює одну й ту ж фразу знову і знову до того часу, доки не припиняться образи, тому що розбишаці стане не смішно. Наприклад: «Вистачить» або «Припини», або «Охолонь». Така фраза повинна бути наполегливою, але не зухвалою. Її слід супроводжувати знизуванням плечима, гримасою на обличчі, похитуванням головою або легкою посмішкою. Ця стратегія вимагає більше навичок, ніж попередня, тому що разом із заявою дуже важливо продемонструвати відповідну невербальну поведінку. Дитині слід використовувати дану навичку тільки в безпечній ситуації.

- **Коментування того, що відбувається.** Навчіть дитину коментувати те, що робить інша дитина: «Ти штовхаєш мій стілець». Це необхідно супроводжувати невербальним жестом, таким як підняті брови та стиснуті губи.

Наступні кілька стратегій знадобляться дітям з розвиненим почуттям впевненості в собі й акторськими здібностями. Перш ніж дитина спробує застосувати їх, попрактикуйтеся разом, щоб вона разом зі словами вивчила відповідні пози тіла, міміку, жести й набула відповідного переконливого тону голосу.

- **Коли однолітки шепочуться за спиною.** Навчіть дитину питати: «Ти хочеш щось сказати про мене?». У цьому випадку допоможуть впевнена, переконлива мова тіла й перебільшено здивований вираз обличчя.

- **Запитання, які нейтралізують.** Навчіть дитину ставити запитання, які нейтралізують ефект від образ: «Я не розумію, що цікаве ти знайшов у моїх окулярах?». Це варто вимовляти з безневинним виразом обличчя.

- **Прохання повторити коментар.** Нехай дитина просто питає спокійно й без емоцій: «Що ти сказав?». Зазвичай розбишаки при цьому губляться й кажуть «Проїхали». Якщо кривдник повторює свій коментар, треба байдуже подивитись на нього й піти геть.

- **Згода.** Дитина може сказати: «А ну ж бо розкажи мені те, що я не знаю» або «Так, це правда», або «Так, звісно». Якщо образа стосується будь-яких спортивних навичок дитини, вона може сказати: «Так, ти вмєш робити це краще. Я все ще вчуся».

- **Згода з фактами.** Це один з найпростіших способів упоратися з образами та глузуванням, але він вимагає емоційного контролю. Розбишака каже: «У тебе мільйон веснянок». Ваша дитина відповідає: «Так». Кривдник каже: «Ти плакса». Ваша дитина відповідає: «Я чутлива людина». Коли образи стосуються скоєних помилок, навчіть дитину відповідати: «Ти маєш рацію, я дійсно помилився».

- **Відповідь компліментом на образу.** Іноді ефективно відповісти на образу компліментом. Якщо вашу дитину дратують із приводу того, що вона повільно бігає, навчіть її казати: «Але ж ти швидкий бігун». Якщо її дратують через погану успішність, нехай вона відповість: «Ти добре розбираєшся в цьому предметі, може, й мені допоможеш?».

Наступні кілька стратегій вимагають наполегливості, що межує з агресивністю. Переконайтеся, що темперамент вашої дитини відповідає цим стратегіям, перш ніж її навчити. Не переоцінюйте здатність вашої дитини самотійно справлятися із

ситуацією, і не думайте, що в неї є така ж упевненість і такий же досвід, як у вас, просто тому, що ви хочете, щоб це було правдою. Проте для дитини з адекватною упевненістю в собі та здатністю контролювати емоції ці прийоми можуть бути дуже ефективними.

- **Припинення.** Наступні заяви або ствердження призначені для того, щоби кривдник зупинився: «Я не зробив тобі нічого поганого, чому ти мене дразниш?», «Це не смішно» або «Мені це не подобається», «Будь ласка, припини» або «Облиш». Дуже важливо разом з даною стратегією використовувати правильну невербальну поведінку. Практикуйте впевнену позу, прямий погляд і рішучий вираз обличчя.

- **Завдання для кривдника.** Нехай дитина погоджується з усім, що каже кривдник. Наприклад: «Так, це правда» або «Я зрозумів, що ти маєш на увазі», або «У цьому є сенс». Навчіть дитину казати: «Дякую, я люблю компліменти», «Важко повірити, правда?», «Старий одяг зараз у моді, ти не знав?», «Ти мене розвеселив!».

- **Дотепні відповіді.** Попросіть дитину пригадати, як її дразнили, і допоможіть придумати відповідні відповіді на конкретні образи, глузування, такі як лайка чи передражнювання. Старші діти можуть використовувати такі коментарі, як: «Я не винен у твоїх проблемах» або «Я тебе благаю!». Діти молодшого віку можуть використовувати приказку «Хто обзивається, той сам називається».

- **Переосмислення ситуації.** Ця стратегія передбачає зміну сприйняття вашою дитиною негативних коментарів. Перетворіть образу на коментар. Якщо вашу дитину дразнять «очкариком», вона може відповісти: «Дякую за те, що ти помітив мої окуляри» або «Дякую за те, що ти помітив мене».

Ці кілька стратегій вимагають навичок, упевненості в собі й самовладання. Вони можуть підійти для використання соціально підготовленим учням середнього шкільного віку зі здатністю швидко мислити. Ці стратегії не підходять усім дітям.

- **Гумор, що обеззброює.** Нехай дитина використовує гумор, сміється над образами, перетворює їх на гру. Короткого жарту може бути досить, щоби змусити кривдника припинити висловлювати образи. Сміх може перетворити образливу ситуацію на смішну, але для того, щоб успішно застосовувати цю стратегію, потрібен досвід.

- **«Я відчуваю».** Твердження типу «Я відчуваю» призначені для старших учнів, хоча вони не завжди допомагають домогтись результату. Цей метод часто використовують дорослі, він може не підійти дітям, особливо маленьким, тому що кривдник може просто не відреагувати на нього. Дана стратегія найкраще допомагає дітям, коли вони знаходяться в полі зору дорослих. Якщо вона використовується, коли чекати допомоги немає від кого, то може привести до додаткових глузувань. Нехай дитина переконається, що поблизу знаходиться дорослий, подивиться в очі кривднику та скаже чітко, увічливо: «Коли ти сказав ____, я відчув(ла) ____, тому що _____. Будь ласка, припини».

Цієї останньої стратегії треба навчити кожную дитину

- **Звернись по допомогу.** Поясніть дитині, що іноді треба знайти дорослого й попросити про допомогу. Якщо глузування не припиняються, стають небезпечними, кривдник загрожує завдати болю або розпускає руки, необхідно розповісти про це дорослому якомога швидше.

Примітка для батьків

Украй важливо, щоб дитина розуміла ті ситуації, коли небезпечно приборкувати кривдника. Коли розбишака старше, сильніше, коли дитина піддається глузуванням, образам в ізольованих місцях, де навкруги нікого немає, коли дитина відчуває загрозу або якщо їй завдали болю, вона повинна отримати допомогу. Про цькування (булінг) і домагання треба повідомляти завжди.

Дитина може відрізнати глузування від залякувань (булінгу) таким чином. Якщо глузування, образи продовжуються тривалий час, якщо вони набувають характеру загроз, якщо дитині погрожують насильством, має місце дотик чи фізичний контакт, це не просто глузування. Докладіть усіх зусиль, щоб дитина зрозуміла, що повідомляти про небезпеку або про те, що їй завдали болю, образили, проявили жорстокість – це не означає доносити, скаржитися, обмовляти тощо, це «розумно» і «правильно». Якщо дитина схильна все розповідати, а ситуація не є небезпечною в конкретний момент, порадьте дитині попередити кривдника про те, що коли глузування не припиняться, вона розповість про це дорослим. Розповісти про це після того, як попередив кривдника, – більш прийнятно.

Нехай дитина частіше грає із друзями й рідше залишається на самоті. Нехай уникає безлюдних місць, не спілкується з хуліганами й не грає поруч з ними. Деяким дітям треба допомогти заводити друзів, знайомитися, щоб вони не залишались на самоті на дитячому майданчику, до й після школи.

Батькам не слід вступати в конфлікт з дитиною, яка дражнить їхню дитину, не варто це робити з кількох причин. По-перше, той факт, що мамі чи тату довелося втрутитись, робить дитину безсилою. По-друге, на наступному тижні або в наступному році ваша дитина може подружитися з людиною, яка дражнить її сьогодні. По-третє, дітям стає складніше миритись. Не вступайте в конфлікт з батьками дитини, яка дражнить вашу, особливо якщо ви думаєте, що має місце булінг. Навіть батьки, яких ви вважаєте розумними, або ті, кого ви знаєте, можуть розглядати ситуацію по-іншому.

Як дітям реагувати на знущання (булінг)

Діти можуть перешкоджати булінгу, демонструючи впевненість і звертаючись по допомогу до дорослих

Діти цілком природно відчують страх і засмучення, коли їх утискають інші діти. Але вони можуть перешкоджати булінгу, демонструючи впевненість і не приймаючи те, що відбувається з ними, близько до серця.

Діти не повинні ображати або битися з тими, хто з них знущається, оскільки це може призвести до більшої агресії й, можливо, до серйозних травм. Навчіть дитину звертатись по допомогу до дорослих або інших однолітків, якщо вона відчуває небезпеку.

Якщо дитина піддається тиску, залякуванню в Інтернеті чи за допомогою текстових повідомлень по телефону, вона не повинна відповідати на отримані загрози. Найкраще, якщо вона покаже отримане повідомлення дорослим і заблокує номер недоброзичливого відправника. Постарайтеся забезпечити безпеку дитини в Інтернеті й порадьте приймати повідомлення тільки від тих людей, яких вона добре знає.

Якщо утиск має місце в реальному світі, дайте дитині такі поради:

- **Якщо це безпечно, порозмовляй з дитиною, яка намагається тебе образити.** Подивись їй в очі й рішуче, але спокійно скажи: «Дай мені спокій» або «Я тебе не боюсь».

- **Иди від дитини або групи дітей, які намагаються тебе образити.** Діти, яких намагаються образити, не повинні втікати (навіть якщо їм дуже хочеться). Це може посилити відчуття влади у кривдників.

- **Розкажи дорослим про те, що сталося.** Дитина повинна заздалегідь знати, до кого з учителів або шкільного персоналу вона може звернутись і розповісти про інцидент.

Діти, які бачать, як ображають іншу дитину, також повинні негайно звертатись по допомогу до дорослих.

Діти можуть бути стурбовані тим, що іншим дітям не сподобається, що вони шукають допомоги в дорослих, розповідаючи про свої неприємності. Але звернення по допомогу

до дорослих – це єдиний спосіб вирішення проблеми. У деяких випадках дитина може попросити дорослих, щоб вони не розкривали її ім'я одноліткам.

Якщо дитину ображають

Утиск і знущання мають місце тоді, коли діти замкнуті й не звертаються по допомогу до інших людей. Переслідування може мати не тільки грубий, а й тонкий емоційний характер і дуже болісно сприйматися дитиною. Такий тип знущання називається емоційним або соціальним знущанням і призводить до вираженої соціальної ізоляції потерпілого. Даним видом булінгу важко керувати, адже він викликає не фізичний, а емоційний біль, походження якого дуже непросто пояснити дорослій людині.

Дівчата, які діймають іншу дівчинку, як правило, використовують саме цей вид знущання. Щодо хлопчиків, булінг, як правило, має як фізичний, так і емоційний характер одночасно. І хлопчики, й дівчатка можуть бути об'єктом емоційного знущання.

І хоча в цьому випадку немає простих рішень, такі стратегії можуть бути корисними.

- **Визнайте існування проблеми.** Спроба ігнорувати образливу поведінку не примусить кривдника змінити своє ставлення до дитини. Допоможіть дитині визнати, що проблема існує і що ви допоможете їй подолати всі труднощі. Також допоможіть дитині зрозуміти, що вона в цьому не винна.

- **Використовуйте рольові ігри** для того, щоби змодельовати правильну поведінку дитини. Практикуйте разом з нею конструктивну реакцію на образливі зауваження або дії до того часу, доки вони не будуть доведені до автоматизму й не стануть природними для дитини. Допоможіть їй придумати різні сценарії того, як вона могла б вчинити у випадку небезпеки. Придумуйте й моделюйте абсурдні або обурливі ситуації в ігровій формі, щоб не налякати, а навпаки, вселити впевненість у вашу дитину. Крім того, практикуйте використання гумору як способу бути асертивним. У деяких випадках ваша дитина могла би сказати щось на зразок: «Будь ласка, припини, ти занадто багато дивишся телевизор!» або просто: «Не треба!» й піти від потенційного кривдника. Такого роду творче мислення може допомогти вашій дитині зняти напругу та здобути деякий контроль над подібними ситуаціями.

- **Заохочуйте дитину розвивати інтереси в іншому мікросоціальному середовищі.** Переконайте її зустрічатися із друзями, які розуміють і цінують її. Допоможіть дитині знайти себе там, де вона відчуває, що її приймають і чекають. Допоможіть дитині розібратися, що собою являє справжня дружба, поясніть їй, як слід вибирати друзів.

- **Порозмовляйте з керівництвом школи.** Якщо знущання відбувається у певних соціальних ситуаціях або на певних шкільних заходах (наприклад, у роздягальні перед уроком фізкультури), іноді простіше звільнити дитину від них. Це не завжди найкращим чином відповідає інтересам дітей, тому через страх розчаруватись вони бояться прийняти таке рішення. Обов'язково спитайте в дитини, чи дійсно вона хоче продовжувати брати участь у подібних ситуаціях або заходах. Крім згаданих кроків ви можете попросити вчителів робити так, щоб ваша дитина якомога менше зіштовхувалась і проводила час із потенційними кривдниками.

- **Поясніть дитині, що треба уникати груп дітей, які ображають інших.** Іноді дитина, яка уникала подібних груп, раптом може отримати «запрошення» увійти в одну з них. Розкажіть їй про непостійність таких «дружніх стосунків». Детально розкажіть про якість, якими повинні володіти справжні й вірні друзі.

- **Ваша дитина мусить знати, що ви завжди на її боці.** Ви не можете сформулювати ідеальну відповідь на цю проблему. Але ви можете допомогти дитині тим, що будете

завжди готові вислухати її й намагатися зрозуміти її почуття, разом придумувати способи, як упоратися з булінгом.

Стратегії, які допомагають при булінгу

Реакція дитини на утиски безпосередньо залежить від соціальних цілей, які вона перед собою ставить

Багато хто замислюється над питанням, чому булінг став настільки поширеним явищем у наш час. Дослідники Іллінойського університету зацікавилися дещо іншим питанням: як діти реагують на утиск однолітків і які соціальні установки найбільш ефективно допомагають їм при булінгу. Відповідь на це запитання може підвищити ефективність заходів зі зниження негативних наслідків шкільного цькування, а, можливо, і зменшити кількість його проявів.

Отже, головне питання, що цікавило дослідників, полягало в тому, які стратегії діти вибирають для боротьби з утисками своїх однолітків і які цілі вони ставлять перед собою у своїх соціальних стосунках.

Дослідники провели анкетування 373-х другокласників з метою з'ясувати, скільки з них зіштовхувалися з утисками однолітків і як вони справлялися з цією проблемою. Половина дітей повідомила, що хоча б раз були об'єктом глузувань, пліток, фізичного залякування або інших форм булінгу, й розповіли про те, як вони на нього реагували, а також про те, які цілі вони переслідували у своїх соціальних стосунках.

Свідомо чи ні, діти брали на озброєння одну з трьох стратегій:

- Стратегія № 1. Деякі з них зосереджувалися на розвитку стосунків з однолітками. Вони хотіли покращити свої соціальні навички, щоб дізнатись, як знаходити друзів.
- Стратегія № 2. Інші діти були зацікавлені в демонстрації своєї соціальної компетентності. Для цього вони намагались підвищити свій статус серед однолітків або отримати їхнє схвалення. Такі діти казали: «Я хочу бути крутим», «Я хочу подобатись іншим дітям», «Я хочу дружити з найпопулярнішими однолітками».
- Стратегія № 3. Треті намагались уникати негативних суджень інших дітей. Ті, хто вибрав третю стратегію, казали: «Я не збираюсь робити нічого, що може привернути до мене негативну увагу», «Я не буду робити того, що виставить мене невдахою або що збентежить мене і примусить нервувати».

Далі дослідники продовжили спостерігати за дітьми, щоб визначити, яким чином їхні соціальні цілі вплинули на спосіб справлятися з булінгом у третьому класі.

Як і слід було очікувати, вони виявили, що діти, які були найбільш зацікавлені в розвитку стосунків, мали більш позитивне сприйняття себе та швидше проявляли готовність співпрацювати, щоби послабити конфлікт з іншими дітьми. Коли інші діти переслідували їх, вони були більш схильні до застосування превентивних стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, що виникла. Діти з цієї групи звертались до вчителів і старших по пораду або моральну підтримку. Тобто школярі, які прагнули розвивати стосунки, були менш схильні імпульсивно реагувати на утиски.

Діти, які хотіли виглядати «крутими» й демонструвати свою компетентність, були менш схильні використовувати згадані види обдуманих стратегій і більш схильні вживати відповідних заходів. Ці діти мали більш упереджене негативне сприйняття своїх однолітків.

Ті, хто хотів би уникнути негативних суджень, були менш схильні вживати відповідних заходів до однолітків. Вони були більш пасивними і просто ігнорували те, що відбувалось. Такий підхід може виявитись корисним у деяких випадках, особливо для хлопчиків, які більш схильні до фізичної агресії, але в той же час пасивне реагування може збільшити кількість проявів булінгу.

За результатами дослідження, дітьми, які були найбільш схильні до утисків у другому класі, виявились діти, які пасивно ставились до цькування, намагались іти від ситуації,

міркувати про неї наодинці, прокручуючи все знову і знову, і не робили жодних активних дій. Крім того, вони майже не демонстрували готовність до вирішення проблем булінгу у третьому класі.

Який з цього можна зробити висновок? Розуміння соціальних стратегій дитини може призвести до вдосконалення заходів, спрямованих на вирішення проблеми насильства у школі.

Якщо просто сказати дітям, що і як треба зробити, вони, швидше за все, продовжать діяти за своїм колишнім неефективним сценарієм, бо сказане може не вписуватись в їхню соціальну стратегію.

Тому розуміння того, які соціальні цілі ставить перед собою дитина й чому вона насправді діє так, а не інакше, буде мати вирішальне значення для позитивної корекції її поведінки.

Що робити, якщо дитина б'ється із друзями

Поради про те, як батькам правильно ставитись до бійок дітей зі своїми друзями й однолітками

Часто батькам доводиться зіштовхуватися з тим, що їхні діти б'ються зі своїми друзями й однолітками. У даному випадку йдеться про нормальні дитячі (хлоп'ячі) стосунки, а не про ситуації, пов'язані з реальною небезпекою, такі як булінг або хуліганство. У таких випадках діти безсилі самотійно впоратися з небезпекою, і батьки повинні зайняти активну позицію для мобілізації всебічної допомоги їм.

Безсумнівно, навіть тоді, коли діти влаштовують бійки зі своїми найближчими друзями, батькам боляче бачити, як вони страждають, відчувають біль, ізольованість або потерпають від бойкоту. Проте ці ситуації також є важливою частиною досвіду дитинства й дорослішання.

Батьки переймаються, що діти неймовірно страждають у таких ситуаціях, однак останні зазвичай справляються з болем набагато легше та швидше, ніж дорослі. Батьки помиляються, коли думають, що повинні захищати дітей від проблем і випробувань.

Замість надмірної опіки дорослі можуть реально допомогти дітям тим, що будуть уважно спостерігати за змінами, що відбуваються з ними, уважно слухати все, що діти намагаються їм сказати, шанобливо наставляти їх і співчувати їм.

Таким чином, діти дізнаються, що можуть справлятися з новими труднощами й болем, що з часом біль проходить, а життя триває.

Як бути батькам:

- Будьте чуйними й уважно вислухайте свою дитину, не намагаючись урятувати її або вирішити проблему замість неї.
- Продемонструйте віру в свою дитину: «Я знаю, мій любий, це боляче й важко, але я також знаю, що ти зможеш упоратися з цим».
- Запропонуйте підтримку: «Будь ласка, дай мені знати, коли захочеш порозмовляти зі мною або попросити в мене поради. Я запропоную тобі кілька варіантів, і ти вибереш той, який тобі найбільше сподобається».
- Не ставтесь до своєї дитини як до жертви, щоб вона не стала сприймати себе такою.

Якщо дитина не хоче більше дружити зі своїм однолітком та грати з ним, підтримайте її намір. Якщо дитина вирішує припинити стосунки з товаришем, довіряйте їй. У неї можуть бути дуже вагомі причини для того, чому вона більше не бажає підтримувати стосунки з ним.

Якщо у вас більше однієї дитини, не слід очікувати, що іншим дітям буде однаково цікаво грати з усіма вашими дітьми. Важливо, щоб кожній дитині було дозволено

створювати й підтримувати свої, окремі дружні стосунки та щоб брати чи сестри не заважали дитині реалізовувати свої переваги у дружбі.

Майте на увазі, що для багатьох хлопчиків у віці від десяти років цілком нормально імітувати реальну бійку зі своїми друзями. Не перебільшуйте значення таких ситуацій і не вважайте, що це призведе до того, що дитина виросте жорстокою в майбутньому.

Як запобігти проблемам у майбутньому?

- Розповідайте дітям про те, до яких наслідків можуть призвести бійки, але при цьому не провокуйте в них почуття провини. Поясніть їм, як далі не загострювати конфлікт: «Коли ми розглянемо, завдяки чому виникла конфліктна ситуація та який внесок ми зробили в її розвиток, то зрозуміємо, що можемо змінити ту частину нашої поведінки, яка сприяла розпалюванню сварки, на більш миролюбну».

- Поділіться своїми власними історіями дитячих сварок і бійок, розкажіть про те, як це відбувалось, як ви себе тоді почували, чого вони вас навчили й завдяки чому ви змогли уникати їх згодом.

- Перед тим, як побажати дитині на добраніч, розпитайте її про найрадісніші й сумні моменти дня, що пройшов. Вона знатиме, що може поділитися своїм досвідом з вами та за необхідності отримати вашу підтримку, співчуття або пораду.

Чого можуть навчитись діти?

Діти можуть дізнатися, що в них є мужність і впевненість у собі, щоби переживати болісний життєвий досвід. Вони навчаться брати на себе відповідальність за свою роль у заподіянні болю іншій людині й навчаться робити інший – більш миролюбний вибір.

Діти відчують, що їм самим треба справлятися з труднощами, але при цьому поруч завжди буде той, хто зможе вислухати, поспівчувати й не буде звинувачувати їх. У випадку реальної небезпеки діти знатимуть, що отримають від дорослих необхідний захист і допомогу.

Підказки батькам

- Прийміть той факт, що поєдинки серед друзів нормальні, і розглядайте їх як необхідну частину життєвого досвіду вашої дитини. Конфлікт, швидше за все, завершиться швидше, ніж ви думаєте. Діти зазвичай закінчують бійку набагато швидше, якщо дорослі не втручаються.

- Пам'ятайте, що діти, як і дорослі, більшою мірою потребують того, щоб їх почули, ніж того, щоб їм дали готові рішення.

- Майте на увазі, що існує велика різниця між нормальними бійками між друзями й однолітками та ситуаціями, що несуть реальну небезпеку, тому в залежності від типу ситуації корегуйте свою роль належним чином.

Як бути батькам:

- Будьте чуйними й уважно вислухайте свою дитину, не намагаючись урятувати її або вирішити проблему замість неї.

- Продемонструйте віру в свою дитину: «Я знаю, мій любий, це боляче й важко, але я також знаю, що ти зможеш упоратися з цим».

- Запропонуйте підтримку: «Будь ласка, дай мені знати, коли захочеш порозмовляти зі мною або попросити в мене поради. Я запропоную тобі кілька варіантів, і ти вибереш той, який тобі найбільше сподобається».

- Не ставтесь до своєї дитини як до жертви, щоб вона не стала сприймати себе такою.

Якщо дитина не хоче більше дружити зі своїм однолітком та грати з ним, підтримайте її намір. Якщо дитина вирішує припинити стосунки з товаришем, довіряйте їй. У неї

можуть бути дуже вагомі причини для того, чому вона більше не бажає підтримувати стосунки з ним.

Якщо у вас більше однієї дитини, не слід очікувати, що іншим дітям буде однаково цікаво грати з усіма вашими дітьми. Важливо, щоб кожній дитині було дозволено створювати й підтримувати свої, окремі дружні стосунки та щоб брати чи сестри не заважали дитині реалізовувати свої переваги у дружбі.

Майте на увазі, що для багатьох хлопчиків у віці від десяти років цілком нормально імітувати реальну бійку зі своїми друзями. Не перебільшуйте значення таких ситуацій і не вважайте, що це призведе до того, що дитина виросте жорстокою в майбутньому.

Як запобігти проблемам у майбутньому?

- Розповідайте дітям про те, до яких наслідків можуть призвести бійки, але при цьому не провокуйте в них почуття провини. Поясніть їм, як далі не загострювати конфлікт: «Коли ми розглянемо, завдяки чому виникла конфліктна ситуація та який внесок ми зробили в її розвиток, то зрозуміємо, що можемо змінити ту частину нашої поведінки, яка сприяла розпалюванню сварки, на більш миролюбну».

- Поділіться своїми власними історіями дитячих сварок і бійок, розкажіть про те, як це відбувалось, як ви себе тоді почували, чого вони вас навчили й завдяки чому ви змогли уникати їх згодом.

- Перед тим, як побажати дитині на добраніч, розпитайте її про найрадісніші й сумні моменти дня, що пройшов. Вона знатиме, що може поділитися своїм досвідом з вами та за необхідності отримати вашу підтримку, співчуття або пораду.

Чого можуть навчитись діти?

Діти можуть дізнатися, що в них є мужність і впевненість у собі, щоби переживати болісний життєвий досвід. Вони навчаться брати на себе відповідальність за свою роль у заподіянні болю іншій людині й навчаться робити інший – більш миролюбний вибір.

Діти відчують, що їм самим треба справлятися з труднощами, але при цьому поруч завжди буде той, хто зможе вислухати, поспівчувати й не буде звинувачувати їх. У випадку реальної небезпеки діти знатимуть, що отримають від дорослих необхідний захист і допомогу.

Підказки батькам

- Прийміть той факт, що поєдинки серед друзів нормальні, і розглядайте їх як необхідну частину життєвого досвіду вашої дитини. Конфлікт, швидше за все, завершиться швидше, ніж ви думаєте. Діти зазвичай закінчують бійку набагато швидше, якщо дорослі не втручаються.

- Пам'ятайте, що діти, як і дорослі, більшою мірою потребують того, щоб їх почули, ніж того, щоб їм дали готові рішення.

- Майте на увазі, що існує велика різниця між нормальними бійками між друзями й однолітками та ситуаціями, що несуть реальну небезпеку, тому в залежності від типу ситуації корегуйте свою роль належним чином.

Фізична агресія дітей: поради батькам

Десять практичних порад батькам у ситуації, коли дитина проявляє фізичну агресію

Фізична агресія дітей: поради батькам

Десять практичних порад батькам у ситуації, коли дитина проявляє фізичну агресію

Діти ясельного віку й дошкільнята все ще знаходяться на ранніх етапах навчання вербального спілкування. Додайте до цього той факт, що вони слабо вміють контролювати власні спонукання, мають незрілі соціальні навички, – ось вам рецепт інстинктивної реакції з застосуванням фізичної сили (тобто ударів, стусанів, укусів,

смикань за волосся, кидання предметів і т.п.) – реакції на ситуації, які викликають розчарування, гнів, страх або просто втому й поганий настрій.

Багато батьків, які практикують м'яку дисципліну, замислюються над питанням, де їхній малюк підхопив таку поведінку, не розуміючи, що це нормальна й відповідна віку реакція, хоча вона і є неприйнятною. Дуже часто батькам радять дати шльопанців своїй дитині, щоб відучити її бити інших дітей, особливо тих, хто менше і слабше.

Концепція використання наслідків, фізичних або інших, як чинник стримування для биття, заснована на неправильному уявленні про те, що маленькі діти мають здатність думати наперед (тобто, якщо я вдарю когось, у мене будуть неприємності, тому я не буду битись), і про те, що діти не слухаються навмисно.

Справа в тому, що префронтальна кора мозку дитини, тобто та ділянка, завдяки якій відбуваються міркування, логічне мислення та далекоглядне обдумування, ще недостатньо розвинена в дітей ясельного та дошкільного віку і, насправді, повністю розвивається тільки до 23–25-ти років!

Маленькі діти діють інстинктивно й імпульсивно, навіть коли не знаходяться у стані стресу, просто тому, що це все, на що вони здатні на даному етапі свого розвитку. Але коли діти знаходяться у стані стресу, навіть ті слабкі навички самоконтролю, яких вони вже встигли набути, миттєво зникають, і, перш ніж вони це усвідомлюють (у буквальному сенсі!), вони реагують на стрес фізично.

Однак правда полягає в тому, що навіть якщо покарання й виявилось в якійсь ситуації ефективним фактором стримування, м'яка відповідь на фізичну агресію дитини – це виключно єдина реакція, доступна батькам, яка не посилює агресію. Реагуючи з допомогою відповідної агресії, тобто накидаючись на дитину фізично або словесно, батьки лише підкріплюють її переконання в тому, що «хто сильніше, той і правий» і що той, хто має перевагу в певний момент, має право примушувати інших підкорятися своїй волі.

Зрозуміло, що батьки, які практикують м'яку дисципліну, не вважають, що бити дитину, щоб навчити її не бити інших, – відповідний або навіть логічний метод виховання. Але знати, що не можна вдаватися до фізичного покарання та знати, що потрібно робити, – це абсолютно різні речі.

Отже, які варіанти є на озброєнні в м'яких батьків, коли вони зіштовхуються з малюком, який фізично накидається на людей?

1. Нагляд. Якщо ваша дитина вдається до фізичної агресії, перебуваючи в товаристві інших дітей, дуже важливо підтримувати з нею візуальний контакт. Звісно, легше сказати, ніж зробити, але важливо не залишати маленьких дітей наодинці з агресивною дитиною. Ви можете забирати вашу агресивну дитину з собою, коли виходите з кімнати, або забирати із собою іншу дитину/дітей, або використовувати дитячий бар'єр, щоб відокремити зону, в якій можуть грати неагресивні діти, коли ви не можете підтримувати з ними візуальний контакт.

2. Втручання. Постійне втручання спостережливих батьків, бажано до того, як ситуація загостриться до фізичної агресії, необхідне, щоб захистити інших дітей. Коли ви бачите, що ваша дитина близька до того, щоб фізично відреагувати на ситуацію, нагадайте їй про те, що треба використовувати слова, або запропонуйте своє рішення проблеми, цим ви допоможете уникнути проявів агресії. Якщо ваша дитина вже почала використовувати свою фізичну силу, але ситуація ще не критична, попросіть її поводитися з іншими дітьми чемно й обережно, це допоможе їй отямитися, зрозуміти, що вона діє неправильно, і дасть можливість виправитися. Запропонуйте дитині альтернативні варіанти вирішення суперечки, наприклад, ті, які описані нижче в даній статті, і ви

озброїте малюка інструментами, необхідними для контролю своїх емоцій прийнятним способом.

3. Повага. Ставтеся з повагою до власності дитини, вчіть її ділитись, даючи їй можливість вибору. Ви зробите далекоглядний крок, який призведе до більшого почуття контролю дитиною свого тіла й спонукань, якщо дасте їй можливість вирішувати, чим вона буде ділитись, а чим ні. Ви можете дозволити дитині заборонити входити в її кімнату братам і сестрам або придумати «спеціальну» коробку, в якій вона може зберігати кілька іграшок, якими не хоче ні з ким ділитись і буде гратись ними тільки у своїй кімнаті або тоді, коли інші діти сплять або зайняті. Якщо виникає ситуація, коли дитина не хоче чимось ділитися, ви можете запропонувати їй покласти цю іграшку у «спеціальну» коробку, але тоді вона повинна буде дістати звідти іншу іграшку й поділитись нею.

4. Можливість дати вихід емоціям. Дітям, які втрачають над собою контроль, необхідна можливість розрядки своїх «складних» почуттів. Якщо вони відчувають гнів, то можуть піти у свою кімнату й побити боксерську грушу або вийти на вулицю й пофутболити м'яч. Але якщо вони знаходяться на межі емоційного зриву, їм необхідна допомога в управлінні своїми емоціями, і тоді кращими варіантами можуть стати відволікаючі, яскраві предмети та м'який, лагідний голос мами, її сповнені розуміння слова, що відображають (описують) справжній стан і хвилювання дитини.

5. Практика. Якщо дитина часто вдається до фізичної агресії, їй можуть допомогти рольові ігри. Ви можете по черзі виконувати ролі «чемних» та «розбишак» (уникайте використання таких слів, як «жертва» й «агресор») і показати дитині різні способи вирішення ситуацій, з якими у вашого малюка раніше виникали труднощі.

6. Кумедність. Один з улюблених інструментів батьків для припинення агресії дитини ясельного або дошкільного віку – це гра «Рука, я твій начальник» (крім руки це можуть бути рот, нога тощо). При цьому дитині кажуть, що вона є «начальником» своїх рук і повинна розповісти їм про те, що вони можуть і що не можуть робити. наприклад:

- Батько: «Що ти скажеш своїм рукам, якщо вони спробують вихопити іграшку?».
- Дитина: «Я скажу їм: «Руки, у жодному разі не можна! Я ваш начальник!».

Малюки люблять бути «командирами» і в цілому добре реагують на такого роду ігри. Ще можна спробувати гру «Коробка для відпочинку іграшок», якщо дитина схильна розкидати свої іграшки.

Примітка: маленькі діти, які ще не вміють розмовляти, не зможуть грати у гру «Рука, я твій начальник». Якщо вони б'ють, щипають, вихоплюють і т. п., спробуйте «перевірити», чи ніжні в них руки. Пильно розглядайте їх ручки, потім цілуйте кожную долоньку й кажіть: «Так, це ніжна ручка, усе в порядку!» Позитивне, декларативне твердження допоможе дитині розвинути позитивний образ самої себе та створить основу для самоконтролю, бо дитина буде рости з вірою в те, що вона добра й ніжна маленька людина!

7. Моделювання, демонстрація на прикладі. Якщо ваша дитина вдарила когось, у першу чергу вам необхідно потурбуватись про потерпілу дитину. Якщо ви гніваєтесь на вашого малюка за його агресію, а це цілком імовірно, треба сказати йому про це спокійним тоном, і нехай він знає, що вам спочатку треба втішити травмовану дитину й заспокоїтися самим перед тим, як говорити з кривдником, тобто з ним. Таким наочним прикладом ви зможете змоделювати самоконтроль і вміння справлятися з емоціями – дуже важливі навички, якими ваша дитина повинна оволодіти, щоб долати спонукання фізично реагувати на проблеми.

8. Втілення емоцій у слова. Запропонуйте дитині слова для вираження почуття гніву або образи, які примусили її накинута на іншу дитину. Наприклад, ви можете сказати: «Я бачу, що ти не хочеш ділитися своїм м'ячем. Це змушує тебе злитися. Я дуже хвилююся за тебе, але я не можу дозволити, щоб ти бив іншу дитину. Як ще ти можеш показати їй, що розгніваний?». Із плином часу це допоможе вашій дитині навчитися промовляти свої почуття. Не варто просто зриватися на дитині, краще нагадайте їй про варіанти, які ви запропонували, щоби перенаправляти її агресію в безпечні способи виходу.

9. Очікування від дитини. У всіх аспектах виховання корисно час від часу робити крок назад і переглядати власні очікування, щоби переконатися, що вони відповідають віку дитини, її рівню розвитку, темпераменту тощо. Нереалістичні очікування можуть чинити істотний тиск на дитину та привести до великого розчарування, стресу, який стане причиною агресивної поведінки, а також до конфліктів між вами й дитиною.

10. Чесність. Якщо фізичне покарання до цього часу було частиною вашого виховання, для початку вилучіть цей інструмент зі свого виховного арсеналу, і ви знизите рівень гніву, стресу й розчарування, який підживлює агресію вашої дитини. Будьте чесними з дитиною, кажіть їй про те, що вам самим буває складно побороти прагнення вирішувати проблеми за допомогою фізичної сили, вибачтесь перед малюком за погрози, залякування й фізичний біль, який ви завдавали йому для того, щоб контролювати його поведінку. Це стане початком процесу оздоровлення ваших взаємин.

Завжди пам'ятайте про те, що поведінка пов'язана з комунікацією. Намагайтесь читати «між рядків», що стоїть за агресією вашої дитини. Це допоможе вам розпізнати, чи повідомляє вона своєю поведінкою про незадоволені потреби, такі як голод, потреба уві сні або уваги (так, так, це дуже важлива потреба!), чи висловлює складну емоцію, з якою не може впоратись іншим чином. А можливо, дитина просто не готова до ситуації, що склалась, і потребує дорослої людини, яка допоможе впоратися з нею.

Насправді діти вміють ефективно доносити інформацію, просто це не завжди відбувається у словесній формі. Ми, дорослі, повинні уважно «прислухатися», співпереживати та спокійно сприймати поведінку дітей, висловлюючи м'яке наставництво, мудрість і підтримку.

Примітка: часті неконтрольовані акти агресії вказують на більш серйозні проблеми. Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина може страждати від наслідків психологічної травми, аутизму, СДУГ, проблем зі здоров'ям або будь-яких інших проблем, проконсультуйтеся з вашим педіатром.

Основні види шкільного цькування (булінгу)

Чотири поширених види булінгу та відповідні поради батькам про те, як його припинити

Булінг (знущання, цькування, залякування) – це зарозуміла, образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили. Булінг проявляється в багатьох формах: є вербальна, фізична, соціальна форми булінгу, а також кіберзалякування. Хоча школи багато роблять для того, щоб запобігати знущанням та своєчасно справлятися із ним, батьки заздалегідь краще інших можуть навчити дітей запобігати проявам такої поведінки й зупиняти їх. Далі пропонуються поради про те, як треба справлятися із чотирма найбільш поширеними видами булінгу.

1. Вербальний (словесний) булінг

• **Що це таке:** це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про

зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).

- **Приклад:** одна дитина каже іншій: «Ти дуже, дуже гладкий, просто як твоя мама».
- **Характерні ознаки:** діти, які зазнали проявів вербального булінгу, часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом. Вони можуть розповісти вам про образливі слова, які хтось висловив на їхню адресу, і спитати, чи це правда.

Що необхідно робити: по-перше, вчіть своїх дітей поваги. За допомогою власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення, – дякуйте вчителям, хваліть друзів, проявляйте добре ставлення до працівників магазинів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова й дії розбишаки. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись».

2. Фізичний булінг

- **Що це таке:** фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.
- **Приклад:** з дитини привселюдно стягують штани на дитячому майданчику.
- **Характерні ознаки:** коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент, тому необхідно стежити за можливими попереджувальними сигналами й непрямими ознаками, такими як незрозумілі порізи, подряпини, удари, синці, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі.

Що необхідно робити: якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи у школі, що відбувалось під час обіду чи на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи вів хто-небудь себе образливо у ставленні до неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати й час інцидентів, пов'язаних зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їх дії. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб розв'язати проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Існують закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригувальні дії.

3. Соціальний булінг

- **Що це таке:** соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапеза це за обіднім столом, гра, заняття спортом чи громадська діяльність.
- **Приклад:** група дівчаток у танцювальному класі обговорює вечірку у вихідні та обмінюється фотографіями, не звертаючи при цьому жодної уваги на одну дівчинку, яку діти вирішили не запрошувати, роблячи вигляд, що її не існує.
- **Характерні ознаки:** стежте за змінами настрою своєї дитини, її небажанням долучатись до товариства однолітків, і більшим, ніж зазвичай, прагненням до самотності. Дівчатка частіше, ніж хлопчики, відчують соціальну ізоляцію, невербальне або

емоційне залякування. Душевний біль від такого виду булінгу може бути таким же сильним, як від фізичного насильства, і тривати значно довше.

Що необхідно робити: використовуйте вечірній час, щоби порозмовляти з дітьми про те, як пройшов їх день. Допмагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на позитивні якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтесь на розвитку їхніх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання й позашкільних заходів, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

4. Кіберзалякування, кібербулінг

- **Що це таке:** кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

- **Приклад:** хтось розміщує в соціальних мережах такий текст: «Петро повний невдаха. Чому хтось узагалі з ним спілкується?! Він же гей».

- **Характерні ознаки:** стежте за тим, чи проводить ваша дитина більше часу в Інтернеті, спілкуючись у соціальних мережах, чи буває при цьому сумною та тривожною. Навіть якщо вона читає неприємні повідомлення на своєму комп'ютері, у телефоні або планшеті, це може бути її єдиним способом соціалізації. Також звертайте увагу, чи є в дитини проблеми зі сном, просить вона залишитись удома й не ходити до школи чи відмовляється від улюблених занять.

Що необхідно робити: повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають її віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна втягуватись, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати й час їх отримання. Повідомте про це у школу й Інтернет-провайдера. Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зв'яжіться з місцевими правоохоронними органами.

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (при цьому не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом з метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важкі форми або постійний характер, зв'яжіться з учителем або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

Кроки для вирішення конфліктів у дітей

Практичні поради, які допоможуть навчити дітей успішно справлятися зі складними ситуаціями

Уміти запобігати конфліктам і справлятися із будь-якими їх проявами – досить складна для дитини задача. А мати справу з булінгом – особливо. Обговорюючи з дітьми способи запобігання знущанням та ефективні дії для вирішення всіляких суперечок, ви тим самим озброюєте їх необхідними навичками, які допоможуть їм успішно справлятися з важкими ситуаціями навіть ще до того, як вони виникнуть.

Правильні кроки для вирішення конфліктів

Уміння справлятися з конфліктом – це цінна навичка для життя в цілому, і володіти нею повинна кожна людина. Вона особливо важлива для сучасних дітей, які можуть зіштовхуватись не тільки з особистісними конфліктами у своєму мікросоціальному середовищі, а й через Інтернет, тобто з так званим «кібернасильством» (кібербулінгом).

Під час врегулювання конфлікту важливо пам'ятати, що іноді він взагалі не полягає у з'ясуванні того, хто правий, а хто винен, а є ілюстрацією та прийняттям того, що різні думки іноді можуть зіштовхуватись одна з одною.

Діти, які втягнуті в конфлікт, можуть зробити такі кроки:

- **1. Стоп (зупинитись).** Не дозволяйте емоціям виходити з-під контролю. Зробіть крок назад і спробуйте заспокоїтись, оскільки гнів ускладнює вирішення конфлікту.
- **2. Висловити (розкрити один одному),** у чому полягає суть конфлікту. Переконайтеся, що обидва учасники конфлікту, тобто й ви також, чітко розуміють, що викликало розбіжності, й уточніть потім, чого хоче чи не хоче кожен з вас.
- **3. Знайти позитивні варіанти.** Подумайте над тим, яке справедливе рішення можна запропонувати – таке, щоб воно задовольнило потреби вас обох.
- **4. Вибрати той позитивний варіант,** з яким ви обоє можете погодитись.
- Якщо ж ви жодним чином не можете домовитися, зверніться по допомогу до людини, не залученої до конфлікту. Не зацікавлена в кінцевому результаті особа, імовірно, буде більш об'єктивною в ситуації, що склалась.

Діти повинні залишатись позитивно налаштованими, терплячими та щирими. Вдаватись до лайки або фізичного насильства контрпродуктивно, як і переривати співрозмовника або відмовлятись його вислухати.

Коли діти мають справу з розбишаками, які не хочуть брати участь у вирішенні конфліктів, дітям, можливо, треба буде застосовувати інші тактики. Порадьте їм порозмовляти про ситуацію, що виникла, з людиною, якій вони довіряють, з дорослою людиною. З'ясуйте в дитини, кому з дорослих вона довіряє, щоб у важкій ситуації ваша дитина чітко знала, до кого може звернутись по допомогу (зрозуміло, коли вас немає поруч).

Чому конфлікт може стати корисним досвідом

Уміння вирішувати конфлікти – це повчальний урок для дітей, який демонструє, як важливо вміти співіснувати та йти на компроміси з іншими людьми. Відмінність у поглядах дає шанс дізнатися про себе більше, вивчити думку інших людей і вибудувати конструктивні взаємини з ними. Чітке й відкрите спілкування – це наріжний камінь успішного врегулювання конфліктів.

Уміння правильно врегулювати конфлікти дозволяє:

- Більше дізнатися про самого себе, про свої переконання й цінності.
- Розвивати впевненість у собі, учитись виражати себе й відстоювати власну думку.
- Удосконалювати тверді навички спілкування та ведення переговорів.
- Приймати критику вдячно й бути відкритим для нових ідей.

- Розуміти, коли необхідно відстоювати свої переконання, а коли переглядати їх.
- Мудро вибирати моменти, коли можна вступати в суперечку.
- Поважати думку інших людей, незалежно від своєї згоди чи незгоди з ними.
- Зміцнювати відносини з іншими людьми, знаходячи з ними спільну мову.

Розвиток даних навичок допомагає дітям і дорослим ставати більш позитивними та продуктивними людьми.

Ще один важливий крок на шляху до формування ефективних взаємовідносин і боротьби із залякуванням (булінгом) – це прояв доброти. Треба завжди ставитись до інших людей з повагою та співчуттям, по суті, це те, до чого повинна прагнути кожна людина. Доброта здатна особливим чином допомагати дітям уникати небажаних конфліктів.

Практика вирішення конфліктів удома

Моделюйте різні ситуації для тренування навичок вирішення конфліктів. Запропонуйте дитині придумати кілька сценаріїв можливих конфліктних ситуацій, а потім виконати дії для їх вирішення, щоб таким чином мати можливість детально їх опрацювати.

Ви також можете роздрукувати список необхідних дій і тримати його під рукою на той випадок, коли між вами й вашою дитиною (або дитиною та її братом/сестрою) виникне суперечка.

Як допомогти дітям упоратися з булінгом

Поради батькам і дітям про те, як реагувати й діяти у випадку залякування та цькування

Згідно з результатами різних опитувань, більшість дітей і підлітків стверджують, що в їхніх школах має місце булінг (усілякі знущання, цькування й залякування). Один такий шкільний розбишака здатний перетворити на справжній жах похід дитини на зупинку або її велику перерву у школі. Знущання можуть залишити глибокі емоційні рубці на все життя. А в екстремальних ситуаціях вони можуть завершитись погрозами насильства, псування майна або серйозними тілесними пошкодженнями.

Якщо ваша дитина піддається знущанню, є способи допомогти їй справитися з ним на щоденній основі та зменшити його тривалий вплив. І навіть якщо знущання не є проблемою у вас вдома безпосередньо зараз, важливо обговорювати такі питання, щоб дитина була готова до всього.

Що таке булінг?

Багатьох дітей у свій час дражнили рідні брати, сестри або друзі. Якщо це відбувається в ігровій дружній формі, коли обидві дитини просто бавляться, такі образи, як правило, не завдають шкоди. Але коли словесні перепалки стають образливими, злими й постійними, вони перетворюються на знущання, тому їх необхідно припинити.

Булінг (шкільне цькування) – це навмисне знущання фізичним, вербальним або психологічним способом. Воно може варіювати від ударів, поштовхів, лайки, погроз і насмішок до вимагання грошей і цінного майна. Деякі діти знущаються, уникаючи, ігноруючи інших і поширюючи про них неправдиві чутки. Інші використовують електронну пошту, чати, миттєві повідомлення, соціальні мережі й текстові повідомлення, щоб насміхатись над іншими або кривдити їхні почуття.

Дуже важливо сприймати знущання серйозно, а не просто відмахуватись від них, як від чогось, що діти повинні подолати самі. Наслідки можуть бути найсерйознішими, зачіпати самооцінку дитини та її майбутні особисті стосунки. У важких випадках залякування призводять до справжніх трагедій. Згідно з результатами різних опитувань, більшість дітей і підлітків стверджують, що в їхніх школах має місце булінг (усілякі знущання, цькування й залякування). Один такий шкільний розбишака здатний перетворити на справжній жах похід дитини на зупинку або її велику перерву у школі. Знущання можуть залишити глибокі емоційні рубці на все життя. А в екстремальних ситуаціях вони можуть завершитись погрозами насильства, псування майна або серйозними тілесними пошкодженнями.

Якщо ваша дитина піддається знущанню, є способи допомогти їй справитися з ним на щоденній основі та зменшити його тривалий вплив. І навіть якщо знущання не є проблемою у вас вдома безпосередньо зараз, важливо обговорювати такі питання, щоб дитина була готова до всього.

Що таке булінг?

Багатьох дітей у свій час дражнили рідні брати, сестри або друзі. Якщо це відбувається в ігровій дружній формі, коли обидві дитини просто бавляться, такі образи, як правило, не завдають шкоди. Але коли словесні перепалки стають образливими, злими й постійними, вони перетворюються на знущання, тому їх необхідно припинити.

Булінг (шкільне цькування) – це навмисне знущання фізичним, вербальним або психологічним способом. Воно може варіювати від ударів, поштовхів, лайки, погроз і насмішок до вимагання грошей і цінного майна. Деякі діти знущаються, уникаючи,

ігноруючи інших і поширюючи про них неправдиві чутки. Інші використовують електронну пошту, чати, миттєві повідомлення, соціальні мережі й текстові повідомлення, щоб насміхатись над іншими або кривдити їхні почуття.

Дуже важливо сприймати знущання серйозно, а не просто відмахуватись від них, як від чогось, що діти повинні подолати самі. Наслідки можуть бути найсерйознішими, зачіпати самооцінку дитини та її майбутні особисті стосунки. У важких випадках залякування призводять до справжніх трагедій.

Чому одні діти знущаються над іншими?

Діти знущаються один з одного з цілого ряду причин. Іноді вони насідають на інших дітей, бо їм потрібна жертва – той, хто здається емоційно чи фізично слабшим або просто поводить себе або виглядає не так, як усі, – щоб відчувати себе більш важливим, авторитетним, популярним або впевненим у собі. Деякі бешкетники більші й сильніші за своїх «жертв», та це не завжди так.

Іноді діти знущаються з інших, тому що так вже робили з ними. Вони можуть думати, що їхня поведінка нормальна, тому що в їхніх сім'ях та оточенні всі постійно гніваються, кричать або обзиваються. Деякі популярні телешоу, здається, навіть сприяють насильству: людей виганяють, ігнорують або висміюють їхній зовнішній вигляд чи відсутність таланту.

Ознаки знущань

Якщо дитина не каже вам про залякування та знущання над собою або не має на собі видимих наслідків у вигляді синців чи травм, досить важко з'ясувати, чи відбувається це з нею насправді.

Але все ж є деякі ознаки. Батьки можуть помітити зміну в поведінці дитини, її занепокоєння або відсутність апетиту, сну, небажання робити те, що раніше подобалось і приносило задоволення. Коли дитина виглядає похмурою і пригніченою або засмучується швидше, ніж зазвичай, коли вона починає уникати певних ситуацій, наприклад, поїздки у громадському чи шкільному автобусі, це теж може бути ознакою існуючих у ставленні до неї знущань.

Якщо ви підозрюєте, що над дитиною знущаються, але вона не хоче зізнаватись у цьому, знайдіть можливість підняти це питання обхідними шляхами. Наприклад, ви можете побачити певну ситуацію на ТВ-шоу і використовувати її як початок розмови, спитавши дитину: «Що ти про це думаєш?» або «Як ти думаєш, що треба було зробити цій людині?». Це може допомогти вам у розмові перейти до таких питань, як: «А ти коли-небудь зіштовхувався з подібним?» або «Ти коли-небудь відчував таке?». Ви можете поговорити про свої схожі переживання в дитячому віці.

Діти повинні знати, що, якщо їх залякують, знущаються над ними або вони бачать, як це відбувається з іншими, – треба неодмінно порозмовляти про це з вами або іншим дорослим (учителем, шкільним психологом чи другом сім'ї), братом чи сестрою.

Допомога дітям

Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не важливо, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчують себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.

Іноді діти думають, ніби це їхня власна вина, що, якби вони виглядали або вели себе по-іншому, то цього б не сталося. Іноді вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше. Інші побоюються, що їхні батьки не повірять їм чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі. Або ж діти хвилюються, що батьки змусять їх дати відсіч бешкетнику, якого вони бояться.

Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня – багато людей отримують свою порцію знущань у певний момент. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не сама дитина. Переконайте сина чи доньку в тому, що ви придумаете, як правильно зробити в цій ситуації, разом урахуєте всі тонкощі.

Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій доньці може бути корисно почути, як її старшу сестру, яку вона обожає, дражнили через її зубні брекети і як вона впоралася з цим. Старший брат або друг може також дати деяке уявлення про те, що відбувається у школі або там, де трапляються знущання, і допоможе придумати краще рішення.

Сприйміть серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гірше, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. Іноді корисно звернутися до батьків бешкетника. В інших випадках варто в першу чергу зв'язатися з учителем або завучем. Якщо ви вже випробували ці методи і все ще хочете порозмовляти з батьками дитини-бешкетника, зробіть це в офіційних умовах, наприклад, у присутності завуча.

У багатьох країнах є закони і правила, що стосуються знущань. Дізнайтеся про подібні у вашому місцевому самоврядуванні. У деяких випадках, якщо у вас є серйозні побоювання із приводу безпеки вашої дитини, вам, імовірно, буде потрібно звернутись в органи правопорядку.

Поради дітям

Ключ до допомоги дітям у наданні стратегій, які навчать їх справлятися з повсякденними знущаннями, а також допоможуть відновити дитячу самооцінку й повернути почуття власної гідності.

Під впливом емоцій є спокуса запропонувати дитині дати відсіч задираці. Зрештою, ви гніваєтеся, що ваша дитина страждає, і, можливо, у дитинстві ваші батьки радили вам «постояти за себе», що ви успішно зробили. І ви переймаєтеся, що ваша дитина все ще потерпає від рук розбишаки.

Але важливо порадити дітям не відповідати на знущання бійкою або відповідними знущаннями. Це може швидко перерости в насильство, неприємності, травмувати когось

із них. Замість цього найкраще піти від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим.

Ось ще кілька стратегій для дітей, які можуть допомогти їм покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- **Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів.** Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у транспорті (у шкільному автобусі), у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- **Стримуй гнів.** Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч бешкетнику. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. Іноді треба навчати дітей робити непроникний вираз обличчя, поки вони не позбудуться небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати розбишаку).
- **Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника.** Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
- **Розкажи дорослим про знущання.** Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.
- **Розповідай про це.** Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.
- **Усунь провокаційні фактори.** Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

Простягніть руку допомоги

Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їхню впевненість у собі. Допоможіть їм знайомитися з іншими дітьми, відвідуючи різні гуртки чи спортивні секції. І знайдіть такі заняття для дітей, які допоможуть їм почуватись упевненими й сильними. Можливо, це буде секція самооборони, карате або тренажерний зал.

І пам'ятайте: якими б прикрими не були знущання для вас і вашої родини, є багато людей і способів вирішити цю проблему.

Учимо дітей конструктивно вирішувати конфлікти
Поради, які допоможуть батькам навчити малюків розумно й ефективно
вирішувати конфлікти

Іноді діти, перебуваючи вдома, у дитячому садку чи школі, втягуються в конфлікти і сварки з однолітками чи дорослими. Це неминуче. Може, звучить іронічно, але це навіть бажано. Невелика кількість суперечок і конфліктів допомагає дітям знаходити позитивні способи подолання розбіжностей. Отримані навички знадобляться їм протягом усього життя як у побуті, так і на роботі.

Якщо в ранньому дитинстві дитина не засвоїла конструктивного способу вирішення конфліктів, пізніше їй буде складно опанувати дану навичку і вона навряд чи зможе стати другою натурою вже дорослої людини. При цьому наслідки можуть виражатись у домашньому насильстві та скоєнні злочинів.

З кожним наступним етапом розвитку діти поступово покращують здатність сприймати права, потреби й бажання інших людей рівноцінно, так, як і свої власні права, потреби й бажання. Тим самим вони розвивають конструктивні соціальні навички, а також формують позитивні риси свого характеру.

Головне в навчанні дітей вирішувати конфлікти полягає в тому, щоб допомогти їм розпізнати свої емоції. Також вони повинні (і це найважча частина!) навчитися правильно висловлювати свої емоції й керувати ними. Для того щоби стати соціально відповідальними, дуже важливо, щоб діти навчились робити правильний вибір і приймали правильні рішення у відношенні до моделі своєї поведінки в тій чи іншій ситуації.

Ще один важливий момент у вирішенні конфліктів: діти повинні навчитися правильно інтерпретувати емоції інших людей. У першу чергу визнавати, що кожна людина має право на свої емоції, почуття й бажання, бачити їх прояв і розуміти; бути чутливим до інших людей і дивитись на світ з різних перспектив і точок зору. Звісно, це дуже складне завдання для маленьких дітей. Воно вимагає часу і практики.

Не так уже і складно допомогти дітям розвинути навички вирішення конфліктів, правда, це потребує терпіння й послідовного підходу. Далі наводяться поради, які допоможуть вам у цьому. **Створіть «словник почуттів».** З раннього дитинства почніть огортати почуття та емоції у відповідні слова. Ілюструйте вимовлене мімікою; це допомагає дітям краще зрозуміти ту чи іншу емоцію. «Коли ти крутишся, я засмучуюсь, бо мені складно міняти тобі підгузок. Полежи спокійно хвилинку». Заохочуйте дітей ясельного віку співпереживати, переказуючи їм мову тіла інших дітей: «Подивися, цей хлопчик засмучений; він плаче, бо хтось забрав у нього його іграшку. Він хоче отримати її назад». Коли дитина досягає дошкільного віку, ви вже можете описати словами емоції й почуття, безпосередньо пов'язані з конфліктом: переляк, неспокій, злість, хвилювання, розчарування, самотність, ігнорування, збентеження, образа та інші.

Установіть стандарти і введіть обмеження. У міру зростання й дорослішання дітей діліться з ними своїми переконаннями та цілями. Забезпечте право кожної людини перебувати в безпеці – емоційно й фізично. Коли діти стануть уже досить дорослими, установіть основні правила вирішення розбіжностей. Визначте прийнятні та неприйнятні

моделі поведінки: «Розкидати іграшки не можна. Скажи мені, що сталося».

Будьте гідним прикладом для наслідування. Скажіть дітям, що вони мають право відчувати себе, як вони тільки побажають, але при цьому повинні контролювати те, що роблять і як чинять. Розкажіть, якої поведінки ви очікуєте від дитини. Якщо ви не хочете, щоб вона кричала, обзивала або принижувала інших, самі не дійте подібним чином.

Заохочуйте використання мови як інструменту при вирішенні проблем. Попросіть дітей розповісти, чого вони хочуть або чого потребують. Підкресліть важливість використання слів, а не сумнівних сопіння, крестання, поштовхів або ударів: «Якщо ти хочеш додаткову порцію, просто скажи мені про це». І пам'ятайте, що півторарічні діти хоча ще й не можуть добре розмовляти самі, але прекрасно сприймають мову. Використовуйте її, щоби порозумітися з дитиною: «Таня, я теж хочу будувати кубиками. Можна, я сяду поруч з тобою?».

Допоможіть дітям конструктивно вгамовувати емоції. Допоможіть дітям правильно розуміти й називати свої емоції: «Схоже, ти дуже розгнівався. Так, це неприємно, коли комусь віддають іграшку, яку ти хотів узяти першим. Плач не допоможе. Може, ти пограєш поки іншою іграшкою?».

Покажіть дітям, як вирішувати проблеми без агресії. Зосередьтесь на поведінці та кінцевому результаті, а не на звинуваченнях та образах. Сімейні психологи й педагоги пропонують батькам використовувати фразу «Я відчуваю...» і навчити їй своїх дітей. Формат при цьому такий: «Я відчуваю _____, коли ти _____, бо _____. Наступного разу я хочу, щоб ти _____». Наприклад: «Я відчуваю надмірне хвилювання, коли ти хапаєш книгу, тому що вона може порватись. Наступного разу, щоби перегорнути сторінку, поклич мене».

Організуйте спільні й систематичні ігри дітей в доброзичливій обстановці. Ігри з однолітками, спрямовані на розвиток і при цьому добре контрольовані дорослими, надають дітям виняткову можливість на практиці навчитись вирішувати конфлікти. Ваше завдання переконатись у тому, щоб у дітей було все необхідне для успішного соціального розвитку. Наприклад, чи достатньо в них іграшок, якими вони можуть ділитися з іншими дітьми без виникнення конфлікту? Чи допомагають іграшки розвивати співпрацю й черговість (наприклад, для цієї мети добре підходять машинки, ляльки, кубики та інші види іграшок і настільних ігор)?

Запропонуйте малюку право вибору. Оскільки малюк ще тільки вивчає емоції й мову, для того, щоб розкласти конфлікт по полицях, йому потрібна додаткова допомога. Він навіть може відволікти себе власною істерикою. Тому реагуйте першими. «Крики не допоможуть. Ось дві речі, які ти можеш зробити». Коли дітям надається чіткий вибір, вони швидше заспокоюються, краще зосереджуються й діють. Їм потрібно частіше нагадувати про вибір.

Висловлюйтеся проти фізичної агресії й обзивання. Щоразу, коли виникає агресія, припиняйте її в зародку: «Я не дозволю тобі бити Дениса. І йому я теж ніколи не дозволю вдарити тебе. Подумай, як інакше можна вирішити вашу проблему».

Не вирішуйте проблеми замість дітей; краще ставте навідні запитання. Коли діти звертаються до вас по допомогу, не розділяйте їх, не ізолюйте один від одного на різних стільцях, не кажіть, що їм треба робити. Замість цього розповідайте їм про універсальні способи вирішення проблем. Дайте кожній дитині можливість висловитись. Формулюйте запитання, які допоможуть їм проаналізувати ситуацію й вибрати варіанти її вирішення: «У чому проблема?», «Як ви пробували вирішити цю проблему?», «Як це допомогло?», «Що ще можна зробити?». Після «мозкового штурму» для пошуку можливих альтернатив разом проаналізуйте плюси й мінуси кожного рішення. Продумайте і здійсніть план виходу з конфлікту шляхом голосування або усної домовленості. Якщо проблема повторюється, поверніться до обговорення варіантів рішення.

Запропонуйте зворотний зв'язок та оцінку. Прокоментуйте те продуктивне рішення проблеми, яке дітям удалось відшукати самостійно: «Я чула, ви зі Світланою посперечалися через червоний олівець. Ти зробила правильно, коли сказала, що як тільки помалюєш сама, відразу ж віддаси їй». Або: «Я чула, ти розлютився на Сашка за те, що він зруйнував твій будиночок з кубиків. Ти молодець, що зумів стриматись і контролювати свої емоції».

Вивчіть з дитиною можливі способи вибачення. Після конфлікту більшість дітей продовжують грати один з одним. Але іноді вони потребують допомоги, не знаючи, як їм знову налагодити стосунки. Завжди можна принести свої вибачення, але є й інші способи. Наприклад, батьки можуть спитати свою дитину: «Якщо ти хочеш дружити з Оленою, то як зробити так, щоб їй легшало на душі?». Іноді дитині вистачає просто сказати «вибач», а іноді вона може обійняти свого маленького товариша, намалювати для нього малюнок або подарувати йому квітку. У цьому випадку важливі щирі вибачення, а не тільки слова «Я шкодую».

Вирішення конфліктів: практичні поради

Як батькам навчитися керувати повсякденними конфліктами, які виникають в їхніх дітей

Дитинство – це тренувальний майданчик, де діти вчаться контактувати з навколишнім світом. Це щоденний соціальний досвід, за допомогою якого вони розвивають і зміцнюють свої навички соціального спілкування. Допомогти їм правильно керувати собою в конфліктних ситуаціях, повідомляти про свої потреби й бажання та ефективно вирішувати суперечки – складне завдання, що потребує від батьків чіткого розуміння та практичних стратегій. Ця стаття покликана допомогти батькам зрозуміти й навчитися скеровувати повсякденні конфлікти, які виникають в їхніх дітей із друзями, родичами, а також у школі.

При цьому дана стаття не розглядає конфлікти, які виникають на ґрунті знущань (булінгу), фізичної чи вербальної агресії чи агресії братів і сестер. Але деякі стратегії, які будуть наведені далі, можуть стати у пригоді при вирішенні більш серйозних суперечок.

Що таке конфлікт?

Конфлікт можна описати як незгоду з чієюсь думкою або суперечку між двома й більше людьми, в яких є розбіжності в поглядах на поведінку чи думку кого-небудь. При цьому конфлікт може бути значно складнішим, ніж просто суперечка. Складність конфлікту

залежить від сприйняття дійсності людьми, які залучені до нього, – їхніх потреб, бажань, ідей або цінностей.

Складність залежить від того, наскільки емоційно реагують люди – вони відчують гнів, пригнічення чи біль. Конфлікт можна вирішити або посилити в залежності від того, як поведуться сторони, що конфліктують: чи співчутливо вислуховують опонента, розмовляють спокійно, чи підвищують голос, проявляють фізичну агресію або ображають.

Конфлікт ініціюється відмінностями, які неминуче присутні в людей, і залежить від їхньої реакції та взаємодії.

Чого слід очікувати?

Протягом усього свого дитячого життя діти беруть участь у великій кількості соціальних взаємодій. Вони керують безліччю стосунків з різними людьми: учителями, друзями, однокласниками, братами й сестрами, батьками та іншими родичами. Тому часто у своєму повсякденному житті діти неминуче перебувають у певній формі конфлікту.

Суперечка може виникнути тоді, коли думка дитини, її потреби чи бажання відрізняються від думки, потреб або бажання друзів, родичів чи батьків. Дитина реагує емоційно й може розгніватися, засмутитися, злякатись або образитися. Ці емоції й страхи можуть призвести до таких проявів поведінки, як крик, образа чи фізична агресія, при цьому звичайна дискусія може перетворитись на серйозну суперечку.

Варто знати, що діти з поганими навичками вирішення конфліктів, швидше за все, відчують такі переживання:

- підвищену агресивність;
- соціальну ізоляцію;
- депресію;
- самотність;
- тривогу.

У тих, хто може вирішити конфлікт мирним шляхом, більше шансів на те, що їхні однолітки приймуть їх, у той час як дітей, які роблять неправильний вибір своєї поведінкової реакції в конфліктній ситуації, швидше за все, однолітки відкинуть.

Що ви можете зробити?

Існує найкращий спосіб домогтися самостійності дитини: навчити її міркувати та знаходити компроміси. Тут важливо батьківське втручання в поєднанні із залученням дитини до процесу врегулювання конфлікту. Оскільки діти сперечаються з найрізноманітніших причин, перед батьками стоїть складне завдання: визначити, коли необхідно продовжити суперечку, а коли треба втрутитися й зупинити її, коли виступити посередником, а коли дозволити дітям розібратись у тому, що відбувається, самостійно. Батькам варто подивитись на ситуацію з точки зору того, що коли діти сперечаються й вирішують свої суперечки, вони ростуть і набувають важливих соціальних навичок.

Іноді батькам слід втрутитися, щоб забезпечити безпеку дитини й попередити погіршення ситуації. Проте втручання в суперечку не завжди означає повний і тотальний

контроль над ситуацією та встановлення своїх правил. Батьківське втручання може мати вид посередництва, коли батьки відіграють активну роль і надають допомогу дітям в управлінні своїми емоціями, обговоренні своїх потреб і генеруванні власних рішень.

- **Моделюйте позитивне вирішення конфлікту.** Те, як дорослі вирішують власні конфлікти, має великий вплив на дітей. Батьки, які під час суперечки підвищують голос один на одного, погрожують, ображають, жорстокі або агресивні, неусвідомлено дають дитині зрозуміти, що така поведінка є прийнятним способом урегулювання ситуації. Моделювання позитивного вирішення конфліктів, а саме співчуття та співпереживання, творчого вирішення проблем і контролю емоцій, дає дітям позитивний приклад.

- **Створюйте безпечне середовище для підтримки дитини.** Коли діти потрапляють у біду, батькам доводиться нелегко, тому важливо контролювати власні емоції. Зберігайте спокій і вислухайте дитину з розумінням, співчуттям і підтримкою, сповненою любові. Допоможіть дітям відчувати себе комфортно й безпечно, дозвольте їм висловлюватися відкрито й чесно, не побоюючись негативної або емоційної реакції.

Ідеї про надання допомоги дитині в конфлікті

Незалежно від ситуації, навчання дітей уміння вирішувати конфлікти допомагає їм рости й розвивати позитивні соціальні та емоційні навички. Використання особистого досвіду – це лише один зі способів ведення переговорів і вирішення конфліктів.

- **Використовуйте ефективне спілкування.** Неупереджена розмова з дитиною, активне вислуховування допомагають їй заспокоїтися, розібратись у своїх почуттях, з'ясувати, у чому проблема, і знайти її рішення.

- **Опрацьовуйте емоції й почуття дітей.** Обговорюйте та аналізуйте з дітьми їхні емоції й почуття – вони гніваються, сумують, розчаровані, схвильовані, переживають почуття ніяковості чи страху?

- **Навчіть їх заспокоюватись і звільнятись від стримуваних емоцій.** Це може бути що завгодно – від глибокого дихання та релаксації до фізичної діяльності, писання чи малювання.

- **З'ясуйте, чого вони хочуть.** Розмова з дитиною допомагає їй заспокоїтись і почати розуміти свої власні мотиви – що вона дійсно хоче або чого потребує, чого хоче інша дитина і що вона, у свою чергу, відчуває.

Практичні поради батькам

Вивчайте практичні прийоми спілкування. Існують деякі практичні техніки, які ви можете запропонувати своїм дітям, щоби більш ефективно спілкуватись у запалі сварки або після того, як вони заспокоїлись. Разом з дітьми ви навіть можете обіграти деякі моделі поведінки.

- Бути добрим - важко конфліктувати з доброю людиною.
- Уникати образливих фраз – це може тільки погіршити ситуацію.
- Розмовляти з опонентом про проблему відверто й чесно – так точка зору кожного буде почута.

- Уважно прислухатись до інших і повторювати те, що вони сказали, – це дає можливість почути співрозмовника й виправити непорозуміння.

- Використовувати займенник «я», де це можливо, – у ході обговорення за допомогою «я» забирається підтекст провини. Наприклад: «Я відчуваю себе засмученим, коли ти не граєш зі мною» замість: «Ти мене уникаєш і ніколи не граєш зі мною».

Шукайте незалежне рішення проблеми. Будемо сподіватися, що на цій стадії діти вже визначили, у чому проблема, і взяли її вирішувати. Після кількох тренувань з батьками вони навчаться робити це самостійно.

- Під час пошуку рішення використовуй «мозковий штурм» – напиши розгорнутий список ідей, як вирішити конфлікт, у тій послідовності, в якій вони спадають на думку.
- Будь готовим до компромісу, щоб дійти до взаємовигідного рішення. Погоджуйся з вирішенням проблеми й дотримуйся його.
- Думай про можливі наслідки своїх рішень.

Як правильно спілкуватися з дитиною під час конфлікту

Поради батькам про те, як себе вести й висловлюватися в умовах конфлікту з дитиною

У кожній родині в той чи інший момент виникають конфлікти. І хоч вони і здатні серйозно засмутити, але не повинні бути по-справжньому руйнівними. Є багато різних способів, до яких батьки можуть вдатися, щоби плавно пройти через конфлікт і провести через нього свою дитину, зберігаючи при цьому відкритими канали комунікативного зв'язку з нею. Ось кілька порад.

З'ясовуйте лише одну проблему за раз. Під час конфліктів найкраще братися за вирішення тільки однієї, найбільш значущої проблеми. Погано, коли батьки прагнуть актуалізувати відразу багато різних проблемних аспектів. Це може збити з пантелику й заплутати як дітей, так і самих батьків. Якщо таке станеться, сім'я може досить швидко випустити з уваги свої реальні проблеми.

Шукайте креативні шляхи вирішення проблеми. При спробі вирішити конфлікт батькам не варто забувати про те, що якою б не була проблема, зазвичай існує більше ніж одне її рішення. Батькам і дітям необхідно плідно співпрацювати, щоби знайти такі рішення, які влаштували б усі сторони конфлікту. При цьому дитині важливо вчитися бути «гнучкою», що стане їй у пригоді для подальшого соціального спілкування. Якщо якесь рішення не діє, батьки повинні проявити достатньо гнучкості, щоби спробувати й інші альтернативні варіанти, тим самим показавши своїй дитині цінний приклад.

Будьте ввічливі. Тільки лише тому, що батьки мають справу зі своїми власними дітьми, їм зовсім не варто забувати про прості правила ввічливості. У щоденному спілкуванні, а під час конфліктів особливо, батьки повинні ставитись до своїх дітей з тією ж повагою, яку вони проявляють до будь-якої іншої людини. Діти теж люди, і вони гідні шанобливого ставлення до себе. Іноді в запалі сварки або розбіжностей батьки кажуть своїм дітям такі речі, які ніколи не зважились би висловити на адресу іншого родича або близького друга. Тому важливо докласти максимум зусиль, щоби не зробити цього.

Використовуйте вислови зі словом «я». При обговоренні конфліктів зі своїми дітьми батьки повинні намагатись казати про проблему з точки зору того, як вони себе почувають у зв'язку з її виникненням. Наприклад, замість того щоби сказати щось на зразок: «Ти ніколи не вішаєш свій одяг, як годиться!», батьки повинні спробувати таке: «Я відчуваю смуток і розчарування, коли ти не дбаєш про стан свого одягу». За допомогою висловлювання із займенником «я», замість того щоби дорікати або звинувачувати, батьки розкривають дітям очі на те, як їхня поведінка впливає на батьківські почуття та які негативні емоції здатна заподіяти. Висловлювання із займенником «я» ефективні, тому що діти в меншій мірі схильні опиратись або повставати проти чогось, що свідчить про почуття батьків. До того ж заяви з позиції «я» для дітей звучать не настільки загрозливими, ніж докори чи обвинувачення. Речення від першої особи із займенником «я» також показують дітям, як брати на себе відповідальність за свої вчинки. Батьки, які висловлюють свої почуття таким чином, навчають і своїх дітей робити те ж саме.

Будьте готові вибачити. Навчіть дітей вибачати й бути поблажливими, демонструючи це на власному прикладі.

Агресивна дитина: звикання до агресії

Одна з важливих причин, яка допоможе батькам зрозуміти механізм появи в дітей агресії

Агресивність дитини – це проблема, яка постає перед багатьма батьками. Одна з важливих причин виникнення агресії може ховатись в її неусвідомленому прийнятті та наслідуванні.

Причин, через які дитина починає демонструвати агресивну поведінку, досить багато. Це й відсутність почуття безпеки, і дослідження меж, установлених дорослими, і надмірний захист, і гіперопіка батьків. Однак найчастіше дитина вчиться агресивної поведінки (і саме про це не варто забувати). Чим частіше вона має справу з агресією, спостерігає і вбирає її, тим більше це явище сприймається нею як щось нормальне й цілком природне, і тим частіше вона починає вдаватись до неї сама.

Батьки часто не до кінця уявляють, наскільки потужною тенденцією поведінки може стати наслідувана агресія. Тим часом діти, які мають частий контакт з різними видами агресивної поведінки (не тільки вдома, а й у школі, у дворі або на екрані телевізора), швидко звикають до неї, і, як уже було сказано, агресія для них стає нормальною моделлю поведінки. Що це означає?

Так ось, для дитини, яка всюди оточена агресивною поведінкою, той факт, що люди підвищують голос один на одного (і не тільки), абсолютно нормальний. Така дитина швидше за все скаже вам: «Люди просто спілкуються так». Тому, коли вона раптом опиняється в іншій ситуації, наприклад, у дитячому літньому таборі або в новій школі, де панують інші норми й порядки, буде сприйматись усіма як агресивна, у той час як для неї самої в цьому немає істинного прояву агресії – це єдиний відомий їй «природний» зразок «ефективного» спілкування.

Варто пам'ятати про це й захищати свою дитину від надмірного досвіду та спостереження за будь-якими проявами агресії.

Ісаскун Оруе, учений з університету Деусто (Іспанія), нещодавно провів дослідження, у ході якого вивчав процес «нормалізації» агресивної поведінки в дітей. Дослідження проходило в два етапи. Спочатку 800 дітям віком 8–12 років поставили запитання про прояви агресії, які їм доводилося спостерігати (щоб оцінити, як часто з поведінкою такого типу дитина зустрічається у звичайному житті), а потім перевірили їх особисте ставлення до агресивної поведінки (пропонуючи висловити його у відповідь на заяви типу «Іноді треба когось ударити, коли він цього заслуговує»).

У результаті дослідження було визначено рівень агресії кожної дитини й частоту проявів агресивної поведінки, з якою вона щодня має справу у своєму житті. Під час дослідження враховувався також той факт, є дитина тільки спостерігачем чи суб'єктом (заподіює шкоду), чи об'єктом (жертвою) агресії. Через півроку дослідження повторили (це був другий етап). Виявилося, що не тільки діти, які зіштовхуються з агресією, стали більш агресивними, а й сама агресія стала для них більш природною та нормальною. До того ж не мало значення, була дитина жертвою чи ні. І це важливо запам'ятати!

Батькам, які помічають, що їхня дитина починає вести себе трохи агресивно, слід проаналізувати всі можливі ситуації її життя (оточення), щоби зрозуміти, де агресія потрапляє в поле зору дитини: поза сім'єю (у школі, на подвір'ї), а також з'ясувати, чи

стає вона від зіткнення з агресією більш сприйнятливою до негативних проявів. Також варто звернути увагу на моделі спілкування, що існують у вашій власній родині, – чи часто ви кричите один на одного при дитині, чи проявляєте агресію в її присутності за межами дому? Детальний аналіз допоможе вам пролити світло на багато речей.

Як спрямувати дитину на вихід із конфлікту
Поради батькам про те, як делікатно й ненав'язливо спрямовувати дітей у
конфліктній ситуації

Створіть умови для співробітництва. Покажіть дітям, як необхідно співробітничати та поважати інших людей, демонструючи їм свій власний підхід. Попросіть дітей допомогти при розв'язанні (їхнього ж) конфлікту й висловіть свою впевненість в успіху їхньої спільної праці. Дуже важливо, щоб діти підходили до врегулювання конфлікту з позитивного боку та повірили в те, що вони можуть разом працювати над його вирішенням.

Допоможіть дітям справитися з емоціями. Щоб залишатися спокійними в конфліктній ситуації, дітям можуть знадобитись ваша підтримка й допомога – особливо, якщо вони знаходяться на перехресному вогні звинувачень один одного. Якщо вони налякані, вони можуть розтривожитись і також будуть потребувати додаткової підтримки, щоби зберегти свій спокій. У конфліктах, які є особливо розпаленими, дітям може знадобитися час побути окремо один від одного, щоб заспокоїтись, перш ніж продовжити урегулювання конфлікту. Виділений вами час на відновлення спокою допоможе дітям перебороти бажання реагувати агресивно або буде сприяти виходу із ситуації, що склалась.

Допоможіть розвинути емпатію та повагу до інших. Навчіть дітей чути та розуміти потреби та проблеми іншої людини. Підкажіть їм, як краще ставити запитання, щоб вияснити для себе, чому хтось проявляє певне наполегливе бажання чогось та прагне неодмінно здійснити його. Хай ваша дитина постарається поставити себе на місце іншої та зрозуміти, яке значення може мати реалізація цього бажання для цієї дитини. Емпатія (осмислене співпереживання) є однією з найважливіших основ для вирішення конфліктів і побудови позитивних стосунків.

Практикуйте навички спілкування. Ефективне вирішення конфліктів завжди спирається на комунікацію. Звісно, коли ви перебуваєте під пресингом конфліктної ситуації, вербальна взаємодія може стати насправді важкою. Тому, щоб навчити дитину висловлюватись чітко, ясно та шанобливо, потрібна хороша практика. Ви можете допомогти їй попрактикуватись у тому, як розпочинати розмову, щоб ініціювати врегулювання конфлікту, наприклад: «Якщо ми поговоримо про це, я впевнений, ми зможемо розібратись». Також дуже корисно навчити дитину впевнено висловлювати свої бажання та побоювання, наприклад: «Я хочу, щоб ти спочатку спитав мене, перш ніж узяти якусь з моїх речей».

Заохочуйте творчі рішення. У конфліктах люди зазвичай притримуються якоїсь певної позиції й не бачать інших варіантів. Ось чому при обмірковуванні можливих рішень так важливо мислити творчо. Ви можете використовувати при цьому правило проведення «мозкового штурму», яке полягає в тому, що ніхто не має права засумніватись в ефективності запропонованої ідеї. Це правило спеціально призначене для того, щоб допомогти отримати творчий погляд на ситуацію. Якщо це необхідно, спрямовуйте дітей на головну суть проблеми, але оцінку їхніх придуманих і висловлених ідей залиште на потім. Хай вони вільно та безперешкодно придумують будь-які нестандартні ідеї. Дорослі можуть підключитись і допомогти розробляти альтернативні рішення, якщо це буде сприяти творчому підходу дітей до вирішення проблеми.

Коли треба припинити конфлікт і втрутитись. Деякі конфлікти занадто сильні, щоб діти змогли подолати їх самотійно. Іноді вони не готові владнати конфлікт, який загострюється все більше й більше. Якщо дитячі конфлікти стають дуже інтенсивними або призводять до фізичної агресії, то важливо, щоб у цю ситуацію втрутились дорослі. Коли двостороннє рішення неможливе, ви можете допомогти дитині обміркувати інші варіанти, доступні для неї, й потім разом вибрати найкращий з них.