

ЧЕРКАСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Вчимося батьківству

**(поради практичних психологів
для організації сімейного виховання)**

**Черкаси
2006**

Укладач:

Назаренко Галина Анатоліївна – завідуюча лабораторією виховної роботи та культури здоров'я ОШОПП

Дані методичні рекомендації містять поради практичних психологів навчально-виховних закладів Черкащини щодо здійснення виховання дитини у родинному колі.

Рекомендовано до друку вченою радою ОШОПП.
Протокол №2 від 23.05.06 року

ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКИХ СТАВЛЕНЬ ДО ДІТЕЙ

Сім'ї різні у своєму щасті і нещасті, у ставленні до життя, визначенні пріоритетів. По-різному відбувається і виховання. За однією з теорій, визначальними для формування типу сімейного виховання є батьківські установки і позиції, які, в свою чергу, залежать від ступеня вираженості емоційного ставлення батьків до своєї дитини. Пропоную ознайомитись з основними проявами батьківських установок, їх емоційним обґрунтуванням, визначити власне ставлення до своєї дитини і усвідомити слідом за В.Белінським, що виховання – велика справа: воно визначає долю людини.

До виховання батьки підходять з різних позицій. Адекватність їх може бути визначена як уміння батьків бачити й розуміти індивідуальність своєї дитини, помічати її фізичні і духовні зміни. Гнучка батьківська позиція має бути прогностичною. Це означає, що не дитина має вести за собою батьків, а, навпаки, стиль спілкування батьків має випереджати появу психоутворень у дитини.

У дизгармонійних сім'ях, там, де виховання дитини набуло проблемного характеру, батьківські позиції, як правило, неадекватні, втрачають гнучкість, стають підвищено стереотипними, незмінними і непрогностичними.

Існують спроби описати виховання в сім'ї через ті ролі, які виконує дитина. Найтиповішими є чотири: „цап-відбувайло”, „любимчик”, „миротворець” і „беби”. Перша роль виникає в сім'ї, де подружні проблеми батьків, взаємне невдоволення переходять на дитину, яка ніби відводить на себе негативні емоції батьків, які вони відчують по відношенню один до одного. Друга роль з'являється тоді, коли батьки не відчують один до одного ніяких почуттів, а емоційний вакуум заповнюють перебільшеним піклуванням про дитину. „Беби” віддалений від батьків, ніби витіснений із сімейної спільності, йому раз і назавжди визначено бути в сім'ї лише дитиною, від якої нічого не залежить. „Миротворець” рано долучається до складностей сімейного життя,

займає найважливіше місце в сім'ї, регулює і усуває подружні конфлікти батьків.

Деякі автори намагались закласти в основу опису типів виховання ступінь вираженості емоційного ставлення батьків до своєї дитини. В залежності від цього розрізняють такі типи виховання:

Виховання за типом любові і прийняття. Узагальнена формула батьківського виховання висловлюється твердженням: "Дитина – центр моїх інтересів". Поведінка батьків відзначається ніжністю у ставленні до дітей, різноманітними заняттями з ними, піклуванням про їхнє життя та виховання.

Виховання за типом неприйняття. Узагальнена формула батьківського ставлення: "Ненавиджу цю дитину, не буду про неї піклуватись". У поведінці батьків проявляється неувага до дитини, жорстокість і бажання якомога менше спілкуватися з нею.

Виховання за типом надмірної опіки. Виховна формула батьків: „Все зроблю для своєї дитини, своє життя присвячую їй”. При такому вихованні надмірна опіка поєднується зі вседозволеністю.

Виховання за типом надзвичайної вимогливості. Виховна формула батьків може бути виражена твердженням: „Не хочу, щоб дитина була такою, якою вона є”. Батьки посилено критикують дитину, ніколи не хвалять

Найчастіше підходи у вихованні переплітаються, проявляючись одночасно в кількох аспектах, визначаючи чотири загальні типи виховання:

- 1) тепле ставлення до дитини в поєднанні з наданням їй самостійності та ініціативи;
- 2) холодне дозволяюче виховання, при якому недостатність батьківських почуттів поєднується з наданням дитині достатньої свободи;
- 3) тепле обмежувальне виховання, котре характеризується емоційно яскравим ставленням до дитини та надмірним контролем за її поведінкою;
- 4) холодне обмежувальне виховання, яке полягає в постійній критиці, причіпках, а часом і жорстокому переслідуванні будь-якого самостійного вчинку.

У кожному з цих випадків батьки переконані, що люблять свою дитину. Так воно і є, просто існують різні прояви любові:

Дієва любов (симпатія, повага, близькість). Формула батьківського сімейного виховання: „Хочу, щоб моя дитина була щасливою. Я буду допомагати їй у цьому.”

Відсторонена любов (симпатія, повага, але велика дистанція у стосунках з дитиною). Формула батьківського сімейного виховання: „Дивіться, яка прекрасна у мене дитина, і шкода, що у мене не так багато часу на спілкування з нею”. При такому стилі виховання батьки високо оцінюють дитину, її зовнішність, успіхи, здібності, однак м'яке ставлення до дитини поєднується з недостатньою увагою до її щоденних потреб, з поверхневим знанням внутрішнього світу дитини. Допомогти дитині у вирішенні її проблем батьки не вміють.

Дієва жалість (симпатія, близькість при відсутності поваги). Формула батьківського сімейного виховання: „Хоч моя дитина не досить розумна і фізично розвинута, але це моя дитина і я її люблю”. При такому ставленні до дитини батьки роблять висновок про її винятковість: „Моя дитина не така як усі”, маючи на увазі те, що дитина не така хороша, як інші діти. Її занадто опікають аби уберегти від шкідливих впливів. Батьки не довіряють дитині, не вірять у її можливості і здібності, плекаючи в ній комплекс меншовартості.

Любов за типом поблажливого відсторонення (симпатія, неповага, велика міжособистісна дистанція). Формула батьківського сімейного виховання: „ Не можна звинувачувати мою дитину в тому, що вона не досить розумна і фізично розвинута.” Неблагополуччя дитини визнається негласно її правом, батьки не втручаються у справи дитини, в її контакти з ровесниками та іншими людьми, мало знають про духовний світ своєї дитини, її переживання.

Відторгнення (антипатія, неповага, велика міжособистісна дистанція). Формула батьківського сімейного виховання: „Ця дитина викликає у мене неприємні почуття і небажання мати з нею справу.” При цьому спілкування з

дитиною практично відсутнє, її присутність не помічається, про підтримку та допомогу дитині мова навіть не йде.

Презирство (антипатія, неувага, певна міжособистісна дистанція). Формула батьківського сімейного виховання: „Я страждаю від того, що моя дитина така нерозвинута, нерозумна, вперта, боязка, неприємна іншим людям.” У дитині батьки не помічають нічого позитивного, всі досягнення дитини ігноруються, наперед ставляться під сумнів. Дитину постійно смикають, роблять зауваження, повчають. Цим заповнене все спілкування батьків і дітей. Такі батьки водять дитину від одного спеціаліста до іншого, шукаючи того, хто може „виправити” їхню дитину.

Переслідування (антипатія, неповага, близькість). Формула батьківського сімейного виховання: „Моя дитина – негідник, і я доведу їй це.” Батьки намагаються суворістю і жорстким контролем зламати характер дитини, при цьому не зупиняються перед суворими засобами впливу, аж до фізичного покарання.

Відмова (антипатія, неповага і велика міжособистісна дистанція). Формула батьківського сімейного виховання: „Я не хочу мати справу з цим негідником.” У вихованні дитини переважає відсторонення від її проблем. При загостренні стосунків батьки залюбки звертаються за допомогою до громадськості, прагнуть передовірити дитину школі, звертаються до лікарів, закликаючи всіх відгородити їх від цього “чудовиська”.

У реальному житті ніколи не буває так, щоб уся поведінка батьків від народження дитини до її дорослішання характеризувалась одним типом стосунків. У ході виховання під впливом тих чи інших подій ставлення батьків змінюється. У вихованні переплітаються кілька варіантів стосунків, але один залишається домінуючим.

Слід мати на увазі, що ефективність виховання залежить не лише від виховних позицій батьків, від стосунків у сім’ї. Результат значною мірою залежить і від самої дитини, від типу її нервової системи, особливостей темпераменту та особистих якостей. Мудрість батьків, батьківська любов

повинні підказати, який саме тип стосунків необхідно обрати у вихованні своєї дитини. При цьому батьки завжди повинні пам'ятати, що суть виховання не в тому, щоб уберегти дітей від поганого впливу, а в тому, щоб зробити дітей несприйнятливими до нього. Бо добре виховання найнадійніше захищає людину від тих, кого виховали погано.

Замисліться над питаннями: Якою любов'ю любили батьки вас? Що ви при цьому відчували? Як таке ставлення вплинуло на ваше подальше життя? Як би ви охарактеризували свою любов до власної дитини?

Формування характеру дитини в умовах сімейного виховання

Формування характеру дитини починається з дитинства і продовжується протягом усього життя.

Звичайно, існують передумови фізіологічні – особливості функціонування кори великих півкуль, той чи інший тип вищої нервової діяльності, та, разом з тим, немає серйозних причин говорити про спадкове походження характеру.

Основу характеру закладають умови і обставини життя, люди, що оточують дитину.

Чи є рецепти формування “гарного” характеру в умовах сімейного виховання?

Батьки можуть запропонувати певні вправи, які допоможуть дитині побачити себе і помітити в інших деякі риси характеру, навчитися відтворювати ці риси.

Розглянемо детальніше, що ж таке характер і як його формувати у дітей.

Характер – сукупність найбільш яскраво виражених і відносно стійких рис, характерних для даної людини, що систематично проявляються в її поведінці. Характер тісно пов'язаний із темпераментом, який визначає зовнішню форму вираження характеру.

Темперамент визначається вродженими особливостями вищої нервової системи (діяльності) і практично не підлягає змінам протягом усього життя людини. Характер складається в процесі виховання; він відображає умови життя людини і здатний змінюватися при зміні обставин.

У структурі характеру розрізняють багато різних рис, які можна розділити на дві умовні групи.

До першої групи відносяться психологічні якості, що виражають цілеспрямованість людини, систему ставлення до дійсності, до себе і до інших людей: відвертість, гуманність, співчуття та ін.

До другої групи відносяться вольові риси характеру, що визначають здатність людини свідомо регулювати свою поведінку, долати перешкоди і труднощі, направляти свої вчинки у відповідності до певних принципів. До вольових рис характеру відносяться: наполегливість, цілеспрямованість, упевненість у собі.

У залежності від розвитку вольових рис характер визначають як сильний і слабкий.

Коли починає формуватися характер?

Характер починає формуватись вже з раннього дитинства.

В залежності від конкретних умов життя дитини, від ставлення до неї дорослих вже на першому році життя закладаються передумови поведінки.

У дошкільному віці можна спостерігати елементарні прояви характеру. Звичайно, на цьому етапі – це ще нестійкі риси характеру. Важливою умовою формування характеру виступає атмосфера сім'ї, стиль сімейного виховання.

Основні помилки батьків – занадто велика турбота про дитину, нав'язлива опіка або байдуже ставлення до її поведінки – призводять до формування таких негативних рис, як пасивність, нездатність долати перешкоди і розумно керувати своїми діями. Це є основою негативного впливу на формування цілеспрямованості особистості (дитина не засвоює життєво необхідних ставлень до явищ оточуючої дійсності) та здійснює негативний вплив на формування вольової сфери.

Для становлення **позитивних** рис характеру необхідна увага і участь з боку батьків, які не тільки задовольняють насущні потреби дитини, але і допомагають дитині самій опанувати певні способи вирішення труднощів, виходу зі складних обставин.

Значну роль при цьому відіграє спілкування з однолітками, зокрема, сюжетно-рольові ігри, в яких дитина отримує досвід суспільного життя, уявлення про те, як оцінюється її поведінка іншими людьми.

Формування рис характеру спочатку проходить стадію формування тимчасових, ситуативних психічних станів як перехідних елементів на шляху до формування стійких рис характеру. Якщо певні форми поведінки і психічні стани виникають досить часто і систематично заохочуються, то вони поступово закріплюються і стають рисами характеру. Виховання характеру проходить шляхом завчасного створення системи таких ситуацій, де б у дитини виникав потрібний психічний стан.

Психологічний аспект психічного здоров'я передбачає увагу до внутрішнього світу дитини: його (її) впевненості чи невпевненості у собі, своїх силах, розумінні своїх здібностей, інтересів, ставлення до людей, оточуючого світу та ін.

Тому важливо:

- заохочувати всі зусилля дитини, а саме її стремління пізнавати, вчити нове.
- Уникати негативних оцінок щодо дитини, результатів її діяльності.
- Порівнювати результати роботи дитини можна тільки з її власними досягненнями, а не з досягненнями інших дітей.
- Важливо відповідати на всі запитання дитини і займатися з нею тим, що їй подобається.
- Примусове навчання не корисне.
- Тільки маючи з дитиною особистісний контакт, що ґрунтується на взаєморозумінні, довірі, прийнятті іншого таким яким він є, можна говорити про успіхи у вихованні, навчанні, спілкуванні з вихованцем.
- Краще чути того, хто тихіше говорить.

- Не смикайте дитину щохвилини, не говоріть їй постійно про її недоліки, не придушуйте ініціативу, не вимагайте безапеляційної слухняності. Твердість лінії у вихованні досягається терпінням, відсутністю поспіху.
- Не плутайте поняття “хороша” та ”зручна” дитина, орієнтуйтеся перш за все на об’єктивні риси характеру.
- Знайдіть золоту середину між періодичним перебуванням дитини наодинці з собою і спілкуванням з дорослими.

Кожна дитина потребує любові, теплоти почуттів для свого повноцінного особистісного розвитку.

Пригнічена психіка позбавляє дитину її душевного комфорту, викликає тривожність, страх, неспокій та ін.

Коли дорослі весь час висловлюють невдоволеність своєю дитиною, то такий спосіб спілкування викликає протест дітей, а саме: впертість, негативізм, агресивність та ін.

Вправи для виконання з дітьми в умовах сімейного виховання

Вправа №1. Запропонуйте дітям назвати риси характеру казкових героїв - Баби-Яги, Колобка, Карабаса-Барабаса, Кота в чоботях, Хлопчика-Мізинчика, Мийдодира та ін. Для полегшення виконання завдання пропонуємо перелік рис характеру: винахідливість, сміливість, підступність, хитрість, озлобленість, впертість, життєрадісність, щедрість, порядність, щирість, турботливість.

Вправа №2. Разом з дитиною розрізніть риси характеру: чим відрізняється наполегливість від впертості, обережність від боягузства, працелюбство від ледарства.

Вправа №3. Ви називаєте дитині рису характеру, а вона – протилежну їй (наприклад, злий – добрий).

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Вправа на розвиток образу "Я" дитини, її позитивного самосприйняття.

1. Уважно розглянь себе в дзеркалі і дай відповіді на питання:

- Якого кольору твої очі? Волосся?
- Якого ти зросту?
- Чим зовні ти відрізняєшся від інших дітей - твоїх друзів, подруг?
- Що в твоїй зовнішності є найпривабливішим?
- Посміхнись. Тобі подобається твоя посмішка? Іншим людям вона теж подобається. Посміхайся частіше!

"РОЛЬОВА ГІМНАСТИКА"

Мета: розширити поняття про різні стилі поведінки і усвідомити найбільш оптимальні.

а) Розповісти відомий вірш таким чином:

- пошепки;
- з кулеметною швидкістю;
- зі швидкістю слимака;
- як робот;
- як іноземець.

б) Бути схожим на:

- немовля;
- старого діда;
- лева.

в) Посміхнутися як:

- кіт на сонечку;
- саме сонечко.

г) Посидіти як:

- бджола на квітці;
- вершник на коні;
- Карабас-Барабас;

д) Пострибати як:

- коник;
- козенятко;
- кенгуру.

е) Насупитися як:

- осіння хмара;
- роздратована мама;
- розлючений лев.

Вчимося запобігати тривожності дитини

У психологічному словнику дається наступне визначення тривожності: це «індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й у таких, котрі до цього не призводять».

Варто відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Наприклад, буває, що дитина хвилюється перед виступом на святі чи відповідаючи біля дошки. Але це занепокоєння виявляється не завжди, іноді в тих подібних ситуаціях вона залишається спокійною. Це – прояви тривоги. Якщо ж стан тривоги повторюється часто й у самих різних ситуаціях (при відповіді біля дошки, спілкуванні з незнайомими дорослими і т.д.), то варто говорити про тривожність.

Тривожність не пов'язана з якою-небудь визначеною ситуацією і виявляється майже завжди. Цей стан супроводжує людину при виконанні будь-якого виду діяльності. Коли ж людина боїться чогось конкретного, ми говоримо про прояв страху. Наприклад, страх темряви, страх висоти, страх замкнутого простору.

К.Ізард пояснює розходження термінів «страх» і «тривога» у такий спосіб: тривога — це комбінація деяких емоцій, а страх — лише одна з них.

Страх може розвиватися в людини в будь-якому віці: у дітей від одного року до трьох років нерідкими є нічні страхи, на 2-му році життя, на думку А.Захарова, найчастіше виявляється страх несподіваних звуків, страх самотності, страх болю (і пов'язаний з цим страх медичних працівників). У 3-5 років для дітей характерні страхи самотності, темряви і замкнутого простору. У 5-7 років ведучим стає страх смерті. Від 7 до 11 років діти більш за все бояться «бути не тим, про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють».

Кожній дитині притаманні деякі страхи. Однак якщо їх дуже багато, то можна говорити про прояви тривожності в характері дитини.

Дотепер ще не вироблено певної точки зору на причини виникнення тривожності. Але більшість учених вважає, що в дошкільному і молодшому шкільному віці одна з основних причин криється в порушенні відносин між батьками і дітьми.

Автори книги «Емоційна стійкість школяра» Б.Кочубей і І.Новікова вважають, що тривожність розвивається внаслідок наявності в дитини внутрішнього конфлікту, що може бути викликаний:

1. Суперечливими вимогами, пропонованими батьками, або батьками і школою (дитячим садом). Наприклад, батьки не пускають дитину до школи через погане самопочуття, а вчитель ставить “двійку” у журнал і „вчитує” її за пропуск уроку у присутності інших дітей.

2. Неадекватними вимогами (найчастіше завищеними). Наприклад, батьки неодноразово повторюють дитині, що вона неодмінно повинна бути відмінником, не можуть і не хочуть змиритися з тим, що їхні донька чи син

не є кращими учнями класу.

3. Негативними вимогами, що принижують дитину, ставлять її в залежне положення.

Фахівці вважають, що в дошкільному і молодшому шкільному віці більш тривожними є хлопчики, а після 12 років – дівчатка. При цьому дівчатка більше хвилюються з приводу взаємин з іншими людьми, а хлопчиків більше турбує насильство і покарання. Зробивши який-небудь «непорядний» вчинок, дівчатка переживають, що педагог чи батьки погано про неї подумають, а подружки відмовляться з нею дружити. У цій же ситуації хлопчики, швидше за все, будуть боятися, що їх покарають дорослі чи поб'ють однолітки.

Через 6 тижнів після початку навчального року у школярів звичайно підвищується рівень тривожності, і вони мають потребу в 7-10-денному відпочинку.

Тривожність дитини багато в чому залежить від рівня тривожності оточуючих його дорослих. Висока тривожність батьків передається дитині. У родинях з доброзичливими відносинами діти менш тривожні, ніж у родинях, де часто виникають конфлікти.

Цікавим є той факт, що після розлучення батьків, коли, здавалося б, у родині закінчилися скандали, рівень тривожності дитини не знижується, а, як правило, різко зростає. Психолог Е.Ю.Брель виявила і таку закономірність: тривожність дітей зростає у тому випадку, якщо батьки незадоволені своєю роботою, житловими умовами, матеріальним становищем. Може бути, саме тому в наш час число тривожних дітей неухильно росте.

Авторитарний стиль батьківського виховання в родині теж не сприяє внутрішньому спокою дитини.

Існує думка, що навчальна тривожність починає формуватися вже у дошкільному віці. Цьому можуть сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини, постійні порівняння її з іншими дітьми. У деяких родинях протягом усього року, що передує вступу до школи, у присутності дитини ведуться розмови про вибір «гідної» школи, «перспективного» учителя.

Зклопотаність батьків передається і дітям. Крім того, батьки наймають дитині численних учителів, які годинами виконують з нею завдання. Незміцнілий і ще не готовий до такого інтенсивного навчання організм дитини іноді не витримує, маля починає хворіти, бажання учитися зникає, а тривожність із приводу прийдешнього навчання стрімко зростає.

Тривожність іноді може бути пов'язана з неврозом чи з іншими психічними розладами. У цих випадках необхідна допомога медичних фахівців.

Портрет тривожної дитини

Тривожна дитина напружено вдивляється в усе, що знаходиться навколо, несміливо, майже беззвучно вітається і ніяково сідає на краєчок найближчого стільця. Здається, що вона очікує яких-небудь неприємностей.

Тривожні намагаються тримати свої проблеми при собі, їх відрізняє надмірне занепокоєння, причому іноді вони бояться не самої події, а її передчуття. Часто вони очікують найгіршого. Діти почувають себе безпомічними, побоюються грати в нові ігри, приступати до нових видів діяльності. У них високі вимоги до себе, вони дуже самокритичні. Рівень їхньої самооцінки низький, такі діти дійсно думають, що вони гірші за інших в усьому, що вони некрасиві, нерозумні, незграбні. Вони шукають заохочення, схвалення дорослих у всіх справах.

Для тривожних дітей характерні соматичні проблеми: біль у животі, запаморочення, головні болі, спазми в горлі, утруднене поверхневе дихання тощо. Під час прояву тривоги вони часто відчувають сухість у роті, грудку у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття.

Критерії визначення тривожності в дитини

1. Постійне занепокоєння.
2. Труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь.
3. М'язова напруга (обличчя, шия).
4. Дратівливість.
5. Порушення сну.

Можна припустити, що дитина тривожна, якщо хоча б один із критеріїв, перерахованих вище, постійно виявляється в її поведінці.

Ознаки тривожності

Тривожна дитина:

1. Не може довго працювати, не стомлюючись.
2. Їй важко зосередитися на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.
4. Під час виконання завдань дуже напружена, скута.
5. Бентежиться частіше за інших.
6. Часто говорить про напружені ситуації.
7. Як правило, червоніє в незнайомій обстановці.
8. Скаржиться, що їй сняться страшні сни.
9. Руки в неї зазвичай холодні і вологі.
10. У неї нерідко буває розлад роботи шлунку.
11. Сильно упріває, коли хвилюється.
12. Не має гарного апетиту.
13. Спить неспокійно, погано засинає.
14. Полохлива, багато що викликає в неї страх.
15. Звичайно неспокійна, легко засмучується.
16. Часто не може стримати сльози.
17. Погано переносить чекання.
18. Не любить братися за нове діло.
19. Невпевнена у собі, у своїх силах.
20. Боїться стикатися з труднощами.

Підсумуйте кількість «плюсів», щоб одержати загальний бал тривожності.

Висока тривожність – 15-20 балів; середня – 7-14 балів; низька – 1-6 балів.

Як допомогти тривожній дитині

Фахівці рекомендують проводити роботу з тривожними дітьми в трьох напрямках:

1. Підвищення самооцінки.
2. Навчання дитини умінно керувати собою в конкретних, найбільш хвилюючих її ситуаціях.
3. Зняття м'язової напруги.

А якщо дитина агресивна?

Слово «агресія» походить від латинського «*agresio*», що означає «напад», «приступ». У психологічному словнику наведено наступне визначення даного терміну: «Агресія – це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві, що наносить шкоду об'єктам нападу (живим і неживим), що приносить фізичний і моральний збиток людям чи викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху, пригніченості і т.п.)».

Причини появи агресії в дітей можуть бути найрізноманітнішими. Виникненню агресивних якостей сприяють деякі соматичні захворювання чи захворювання головного мозку слід зазначити, що величезну роль відіграє виховання в родині, причому з перших днів життя дитини. Соціолог М.Мід довела, що в тих випадках, коли дитину різко відлучають від грудей і спілкування з матір'ю зводять до мінімуму, у дітей формуються такі якості, як тривожність, підозрілість, жорстокість, агресивність, егоїзм. І, навпаки, коли в спілкуванні з дитиною присутня м'якість, дитина оточена турботою й увагою, ці якості не виробляються.

На становлення агресивної поведінки великий вплив має характер покарань, що зазвичай застосовують батьки у відповідь на прояв гніву у свого чада. У таких ситуаціях можуть бути використані два полярних методи впливу:

або поблажливість, або суворість. Як це не парадоксально, агресивні діти однаково часто зустрічаються й у занадто м'яких батьків, і в надмірно суворих.

Дослідження показали, що батьки, що різко придушують агресивність у своїх дітей, усупереч своїм очікуванням не усувають цю якість, а, навпаки, викликають її, розвиваючи у своєму сині чи дочці надмірну агресивність, що буде виявлятися навіть у зрілому віці. Адже усім відомо, що зло породжує тільки зло, а агресія – агресію.

Якщо ж батьки зовсім не звертають уваги на агресивні реакції своєї дитини, то вона незабаром починає вважати, що таку поведінку дозволено, і поодинокі вибухи гніву непомітно переростають у звичку діяти агресивно.

Тільки батьки, що вміють знаходити розумний компроміс, золоту середину, можуть навчити своїх дітей справлятися з агресією.

Портрет агресивної дитини

Майже в кожній групі дитячого саду, у кожному класі зустрічається хоча б одна дитина з ознаками агресивної поведінки. Вона нападає на інших дітей, обзиває і б'є їх, відбирає і ламає іграшки, навмисно вживає грубі вирази – одним словом, стає «грозою» усього дитячого колективу, джерелом засмучена вихователів і батьків. Цю йоржисту, забіякувату, грубу дитину дуже важко прийняти такою, якою вона є, а ще важче зрозуміти.

Однак агресивна дитина, як і будь-яка інша, має потребу в ніжності і допомозі дорослих, тому що її агресія – це, насамперед, відображення внутрішнього дискомфорту, невміння адекватно реагувати на події, що відбуваються навколо неї.

Агресивна дитина часто відчуває себе знедоленою, нікому не потрібною. Жорстокість і байдужість батьків призводить до порушення відносин і вселяє в душу дитини впевненість, що її не люблять. «Як стати улюбленою і потрібною» — нерозв'язна проблема, що стоїть перед маленькою людиною. От вона і шукає способів залучення уваги дорослих і однолітків. На жаль, ці пошуки не завжди закінчуються так, як хотілося б нам і дитині, але як зробити краще — вона не знає. «Агресивна дитина, використовуючи будь-яку можливість... прагне розлютити

маму, вихователя, однолітків. Вона «не заспокоюється» доти, доки дорослі не вибухнуть, а діти не вступають у бійку».

Батькам і педагогам не завжди зрозуміло, чого домагається дитина і чому вона поводить так, хоча заздалегідь знає, що з боку дітей може одержати відсіч, а з боку дорослих — покарання. У дійсності, це — відчайдушна спроба завоювати своє «місце під сонцем». Дитина не має уявлення, як іншим способом можна боротися за виживання в цьому дивному і жорсткому світі, як захистити себе.

Агресивні діти дуже часто підозрілі і насторожені, люблять перекладати провину за затіяну ними сварку на інших.

Такі діти часто не можуть самі оцінити свою агресивність. Вони не зауважують, що вселяють у навколишніх страх і занепокоєння, їм, навпаки, здається, що увесь світ хоче скривдити саме їх. Таким чином, виходить замкнене коло: агресивні діти бояться і ненавидять навколишніх, а ті, у свою чергу, бояться їх.

Емоційний світ агресивних дітей недостатньо багатий, у палітрі їхніх почуттів переважають похмурі тони, кількість реакцій навіть на стандартні ситуації дуже обмежена. Найчастіше це захисні реакції. До того ж діти не можуть подивитися на себе зі сторони й адекватно оцінити свою поведінку. На жаль, діти часто переймають агресивні форми поведінки батьків.

Як виявити агресивну дитину. Критерії агресивності

(Схема спостереження за дитиною)

Дитина:

1. Часто втрачає контроль над собою.
2. Часто сперечається, лається з дорослими.
3. Часто відмовляється виконувати правила.
4. Часто спеціально дратує людей.
5. Часто звинувачує інших у своїх помилках.
6. Часто сердиться і відмовляється зробити що-небудь.
7. Часто заздрісна, мстива.

8. Чуттєва, дуже швидко реагує на різні дії навколишніх (дітей і дорослих), що нерідко дратують її.

Припустити, що дитина агресивна, можна лише в тому випадку, якщо протягом шести місяців у її поведінці виявлялися хоча б чотири з восьми перерахованих ознак.

Дитині, у поведінці якої спостерігається велика кількість ознак агресивності, необхідна допомога фахівця — психолога чи лікаря.

Як допомогти агресивній дитині

Як ви думаєте, чому діти б'ються, кусаються і штовхаються, а іноді у відповідь на яке-небудь, навіть доброзичливе, звертання «вибухають» і бушують?

Причин такої поведінки може бути багато. Але часто діти поведуться саме так тому, що не знають, як поводитися інакше. На жаль, їхній поведінковий репертуар досить убогий, і якщо ми надамо їм можливість вибирати різні варіанти поведінки, діти з задоволенням відгукнуться на пропозицію, і наше спілкування з ними стане більш ефективним і приємним для обох сторін.

Робота з даною категорією дітей повинна проводитися в трьох напрямках:

1. Робота з гнівом. Навчання агресивних дітей прийнятним способам вираження гніву.
2. Навчання дітей навичкам розпізнавання і контролю, умінню володіти собою в ситуаціях, що провокують вибухи гніву.
3. Формування здатності до емпатії, довіри, співчуття, співпереживання тощо.

Рекомендації по роботі з агресивною дитиною

1. Поважати і розуміти потребу дитини в самотності, створити умови для нормального розвитку її активності. Дозволити дитині бути в розумних межах незалежною.
2. Допомогти дитині перебороти ситуацію надмірного незадоволення, яка в багатьох випадках призводить до афективної реакції. Приступи люті

(стресу) мають свою структуру. Вони розвиваються по висхідній, досягають вершини, а потім поступово стихають. Тому приступи люті треба намагатися блокувати, уникати, або ж не допускати їх розвитку до критичного стану. Якщо приступ люті викликаний заборною, то її не треба відразу відмінити. Поясніть дитині, що розумієте, чому вона така засмучена, але не дозволяйте відмінити заборону, якщо вважаєте її розумною, справедливою, корисною.

3. Необхідно навчатися зменшувати інтенсивність і тривалість надмірного незадоволення дітей та обмежувати його наслідки. У житті важко уникнути розчарувань і катастроф. Дитина навіть в ідеальних домашніх умовах не уникає розчарувань. Тож виховання, турбота про психологічний розвиток дитини передбачає визначення меж дозволеного, що неминуче призводить до надмірного незадоволення. І запобігання надмірним переживанням при цьому є прямим способом відвернення або пом'якшення ворожості в поведінці дитини. Незадоволення у незначних дозах спонукає дитину до адаптації, створює умови для здорового розвитку і набуття навичок. Помітивши незадоволення, потрібно хоча б пом'якшити інтенсивність неприємних і болісних переживань.
4. Щоб не допускати або ж пом'якшувати агресивні реакції, необхідно правильно орієнтуватись у станах та емоційних переживаннях дітей. Сильні переживання створюють ситуації, коли дитина відчуває себе безпорадною. Необхідно дати дитині відчути, що вона не самотня в намаганнях виявити і усунути причини своєї безпорадності. Дуже гарно, якщо дитина відчуває допомогу.
5. Допомогти дитині в пошуку шляхів і способів подолання почуття ворожості. Виникнення ворожості – феномен накопичувальний. Не знайшовши виходу назовні, ворожість збирається, стабілізується і стає

рисую характеру. Тому коли дитина незадоволена, сердита, дайте їй зрозуміти: вона сердита через те, що, переживаючи болючі почуття ворожості і ненависті, не в силах їх висловити. Допоможіть їй, дозвольте передати доступними засобами все, що вона відчуває.

6. Щоб допомогти засвоїти поведінку, характерну для групи, необхідно встановити межі дозволеного, котрі мають відповідати її віковим особливостям дитини, почуттям у конкретній ситуації та залежати від міри її активності. Треба не забувати, що забороняючи щось дитині, ми обмежуємо її самостійність. Заборона повинна бути зрозумілою, супроводжуватися поясненням причин і при цьому бути достатньо твердою. Адже вона припускає дотримання дисципліни і покарання за її порушення. Не розуміючи змісту заборони, дитина досить хворобливо сприймає правила.
7. Насамкінець, основним фактором у запобіганні негативним проявам агресивності є оптимізація стосунків дорослого та дитини. Встановлення гармонійних стосунків – основне у здоровому емоційному розвитку дитини. Чим стійкіша емоційна близькість, тим легше побороти дитині свої ворожі почуття.

Уникаємо домашнього насильства

Що ми зазвичай розуміємо під насильством?

Найчастіше тільки фізичне насильство ми вважаємо насильством.

Нам навіть важко припустити, як часто ми самі демонструємо насильство або стаємо його жертвами.

Виявляється, насильство – це ще є:

- погроза нанесення собі або іншому тілесних пошкоджень,

- невиразні погрози типу: „Ти у мене дограєшся!”
- погрози піти, забрати дітей, не давати грошей, подати на розлучення, розповісти що-небудь,
- заподіяння шкоди домашнім тваринам (щоб „помститися” партнеру),
- ламання та знищення особистих речей,
- використання лайливих слів, лайка,
- приниження, ображення, постійне підкреслювання недоліків,
- контролювання, обмежування у спілкуванні, стеження,
- заборона лягати спати або насильне пробудження,
- звинувачування у всіх проблемах,
- критикування думок, почуттів, дій,
- поведіння з ним/нею як з прислугою,
- ігнорування.

Насильством щодо дітей, крім цього, вважається:

- ✓ нехтування дитиною,
- ✓ нехтування обов’язками стосовно дитини,
- ✓ відсутність у сім’ї доброзичливої атмосфери (психологічне ізолювання),
- ✓ недостатнє забезпечення дитини наглядом та опікою,
- ✓ втягування дитини у з’ясування стосунків між батьками і використання її з метою шантажу,
- ✓ недостатнє задоволення потреб дитини в їжі, одязі, освіті, медичній допомозі за умови, що батьки (опікуни) матеріально спроможні зробити це,
- ✓ використання алкогольних напоїв (наркотиків) до межі втрати самоконтролю над діями, нездатність забезпечити дитині необхідну підтримку, увагу, прихильність.

Неважко помітити, що все є рідкістю у наших сім’ях. Ми не розглядаємо це як щось особливе. Так поводити себе наші батьки, батьки їхніх батьків. Така

поведінка стала для нас звичною. І часто ми просто не замислюємось над тим, як це може вплинути на нас самих і на наших дітей.

Коли виникає конфлікт, дорослі часто так захоплюються ним, що думають тільки про те, як би відстояти свою точку зору. Їм все одно, що відбувається в навколишньому світі.

Діти, безумовно, не можуть бути сторонніми спостерігачами.

Чи знаєте Ви, що:

- ✓ **Діти бачать, чують та пам'ятають більше, ніж вважають дорослі.**
Нам здається, що дитина в цю хвилину не бере участі у конфлікті (захоплена грою, дивиться телевизор, знаходиться в іншій кімнаті тощо). Але, насправді, діти завжди знають, коли їхні батьки сваряться.
- ✓ **Діти різного віку по-різному реагують**, але на ВСІХ дітей – навіть на немовлят – впливає домашнє насильство.

БУДЬ-ЯКЕ ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО –

незалежно від того, направлено воно безпосередньо на дитину чи на іншого члена сім'ї – **ТРАВМУЄ ДИТИНУ!**

Як діти реагують, коли вони стають свідками насильства в сім'ї?

- Діти зазнають почуття провини, сорому і страху, як ніби вони відповідальні за насильство, яке їм доводиться спостерігати.
- Діти відчують сум.
- Діти відчують гнів, тому що вони не спроможні змінити те, що відбувається в сім'ї.

Як ці переживання відбиваються на поведінці дітей?

Вони можуть:

- реагувати надто агресивно;
- не визнавати авторитетів;
- бути пасивними чи пригніченими;

- мати вигляд знервованих або заляканих;
- скаржитися на головний біль, біль у шлунку, постійне відчуття втоми та сонливості тощо.

ПАМ'ЯТАЙТЕ !

У сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як впоратися з труднощами і, за великим рахунком, що таке життя.

Які „уроки” може отримати дитина, що стикається із домашнім насильством?

Діти, що були свідками насильства в сім'ї, засвоюють що:

1. Насильство – це засіб розв'язування конфліктів або отримання бажаного.

Цю навичку вони переносять у оточуюче середовище: спочатку в дитячий садок і школу, потім – у дружні і близькі стосунки, а потім у свою сім'ю і на своїх дітей.

2. Негативні форми поведінки в суспільстві – найвпливовіші.

Вони отримують впевненість, що тиск і агресія призводять до бажаного результату і не шукають інших способів взаємодії з іншими людьми. Вони не знають про те, що можна домогтися бажаного, не обмежуючи права іншого.

3. Довіряти людям і особливо дорослим – небезпечно.

У своїх сім'ях вони не мають прикладу позитивних стосунків одного з одним. Тому їм важко встановити близькі стосунки з іншими людьми.

Вони не спроможні розуміти почуття інших людей.

4. Свої почуття і потреби не можна виражати відкрито.

Дитина не може відкрито виразити свої справжні почуття в сім'ї, тому що або до неї просто нікому немає діла, або за цим наступить покарання.

Врешті-решт, вона втрачає цю навичку – виявляти свої справжні почуття.

Дійовими є тільки негативні почуття – вони привертають увагу, піднімають авторитет – тому тільки їх і варто проявляти.

В результаті дитина:

- або приховує свої почуття в сім'ї, знаходячи їм вихід на вулиці, в школі;
- або керується принципом – мовчи, терпи і принижуйся.

Наше завдання – навчитися розбиратися у психологічних особливостях дитячої поведінки та допомогти дітям адаптуватися до навколишнього світу:

- підтримувати здорову наполегливість, зусилля для досягнення мети;
- концентрувати енергію дитини для того, щоб отримати бажаний результат;
- допомагати дітям звільнитися від непотрібної ворожнечі до інших, до себе, до суспільства.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Мова йде не про те, щоб „вибити” ворожість палицею. **Фізичні покарання, утиски, обмеження ніколи не допоможуть дитині впоратися зі своїми агресивними почуттями.**

Скоріш навпаки, покарання сприяє підтримуванню агресивної поведінки і накопиченню негативних почуттів.

Коли діти (або дорослі) діють агресивно або роблять боляче один одному, ми можемо припускати, що раніше вони самі страждали і їх емоційне „я” уражене.

Ображення нашої самоповаги, почуття любові до себе є головним джерелом подібних вчинків.

Дитина, яка демонструє ворожу поведінку, відчуває гнів, нехтування, незахищеність, тривогу та образу. Вона або не здатна, або не може, або боїться висловити те, що відчуває.

Дитина стає агресивною не водночас. Спочатку вона висловлює свої потреби в пом'якшеній формі. Але дорослі зазвичай не звертають на це уваги, доки не з'являться надто серйозні зміни в поведінці.

Що в наших діях може викликати агресивні почуття і дії наших дітей?

(на думку відомого психолога Ю.Б. Гіппенрейтера)

1. Накази, команди

„Зараз же перестань!”, „Забери!”, „Винеси відро!”, „Швидко в ліжку!”, „Щоб більше я цього не чув!”, „Замовкни!”.

У цих категоричних висловах дитина відчуває неповагу до себе. Такі слова викликають почуття безправ'я та покинутості, особливо коли дитина має проблеми і намагається поділитися ними з батьками.

У відповідь діти звичайно опираються, „бурчать”, ображаються, виявляють упертість.

2. Попередження, застереження, погрози

„Якщо ти не перестанеш плакати, я піду”, „Дивись, щоб не стало гірше”, „Ще раз це повториться, я візьму пасок”, „Не прийдеш вчасно, тримайся...”

Погрози та попередження погані тим, що при частому повторюванні діти до них звикають і перестають на них реагувати. Тоді деякі батьки від слів переходять до діла і швидко проходять шлях від слабких покарань до більш сильних, а часом і жорстоких: вередливого малюка залишають одного на вулиці, двері зачиняють на ключ і останній крок – починають застосовувати фізичні покарання.

3. Мораль, повчання, проповіді

„Ти зобов’язаний поводити себе так, як належить”, „Кожна людина повинна працювати”, „Ти повинен поважати дорослих”.

Звичайно, діти з подібних фраз не дізнаються нічого нового. Нічого не зміниться від того, що вони слухатимуть це „у сто перший раз”. Вони відчують тиск зовнішнього авторитету, інколи провину, а найчастіше – все разом узяте.

Справа в тому, що моральні основи і моральну поведінку виховують не стільки слова, скільки атмосфера в сім’ї через наслідування поведінки дорослих, перш за все, батьків.

4. Постійні поради, намагання все вирішити за дитину

„А ти візьми і скажи...”, „По-моєму, треба...”, „Я б на твоєму місці...”.

Діти не схильні дослухатися до наших порад. А інколи вони відверто повстають : „Без тебе знаю!”, „Тобі легко говорити!”, „Ти так вважаєш, а я по-іншому”.

Кожній дитині властиве бажання бути незалежною, приймати самостійні рішення. Кожного разу, коли ми радимо щось дитині, ми ніби даємо їй зрозуміти, що вона ще мала й недосвідчена, а ми розумніші від неї, наперед все знаємо.

Така позиція батьків „зверху” дратує дітей, а головне, не лишає у них бажання розповісти докладніше про свою проблему.

Невідомо, чи захоче дитина ще раз вам розповідати про щось важливе.

Як часто діти самі приходять до того, що ми перед цим їм радили! Але важливо, щоб вони самі прийняли рішення – це їх шлях до самостійності.

5. Докази, нотації, „лекції”

*„Слід би знати, що перед їжею треба мити руки”, „Все через тебе!”
„Даремно я на тебе понадіялась”, „Завжди ти...”.*

Це викликає у дітей або активний захист (напад у відповідь, заперечення, озлобленість), або нудьгу, пригніченість, розчарування у собі і у своїх стосунках з батьками. У цьому випадку у дитини формується низька самооцінка; вона починає думати, що їй справді погана, безвільна, ненадійна, невдатна. А низька самооцінка породжує нові проблеми.

Спробуйте звертати увагу не тільки на негативні, а й позитивні сторони поведінки вашої дитини. Не бійтеся, що похвальні слова на її адресу зіпсують її.

Подумаймо, а чи добре самим нам жилося б в умовах постійного бомбування критикою з боку найближчої людини? Чи не чекали б ми від неї добрих слів, не сумували б за ними?

6. Обзивання, висміювання

„Плакса-вакса”, „Не будь локиною”, „Ну, просто бовдур!”, „Який же ти ледащо!”

Все це – найкращий спосіб відштовхнути дитину і „допомогти” їй розчаруватися в собі. Звичайно, в таких випадках діти ображаються і захищаються: „А сама яка?”, „Ну, і буду таким!”

7. Випитування, розслідування, здогадування

„Ні, ти все-таки скажи”, „Що ж все-таки трапилося?”, „Я все одно дізнаюся!”, „Чому ти знову отримав двійку?”, „Ну, чому ти мовчиш?”

І справді: хто з нас любить, коли його „виводять на чисту воду”? За цим може наступити лише захисна реакція, бажання уникнути контакту.

Утриматися в розмові від запитань дуже важко. І все ж краще постаратися і спробувати замінити питальні речення на стверджувальні.

Часом різниця між питанням та стверджувальною фразою може здатися майже непомітною. А для дитини, що переживає, ця різниця велика: питання сприймається як холодна цікавість, стверджувальна фраза – як розуміння і підтримка.

8. Співчуття на словах, умовляння

Звичайно, дитина потребує співчуття. І все-таки є ризик, що слова „я тебе розумію”, „я тобі співчуваю” прозвучать надто формально. Може замість цього варто промовчати, притиснувши її до себе. А у фразях на зразок – „Заспокойся!”, „Не звертай уваги!”, „Перемелеться – “мука” буде!” – вона може почути зневагу до її турбот, відкидання або зменшення її страждань.

9. Ігнорування

„Відчепись!”, „Не до тебе!”, „Завжди ти зі своїми скаргами!”.

ЯК МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ ДИТИНІ?

Поведінка – це ще не проблема. Це тільки ключ до проблеми

Якщо дитина поводить себе агресивно – це означає, що загорілось червоне світло. І так само, як і при переході вулиці, вам варто зупинитися і подумати, що дитина переживає таке, що змушує її діяти агресивно.

Спробуйте зрозуміти свою дитину та її почуття. Це не означає, що ви повинні виправдовувати її вчинки.

Адже коли ми розуміємо поведінку нашої дитини, ми здатні діяти розумніше, конструктивно і по-людськи, а отже, маємо більше шансів на те, що вибрана нами стратегія спрацює.

Коли дитина поводить себе агресивно:

1. З’ясуйте для себе, в яких ситуаціях, з ким, де дитина поводить себе агресивно. Тоді вам легше буде зрозуміти причини такої поведінки.
2. Навчайте дитину висловлювати свої почуття і проблеми відкрито. Гнів та агресія – це нормальні природні почуття. Головне те, як ми його сприймаємо і виражаємо. Традиційно ми привчаємо дітей затискувати свій гнів та агресію. І коли ці почуття виникають, дитина навчається їх ховати, відчуваючи сором, провину.

3. Встановіть чіткі та незмінні межі поведінки. Впевніться, що дитина розуміє: ворожі агресивні дії не припустимі ніколи.
4. Пам'ятайте, що ваші дії для дитини – основний взірець для наслідування. Ваша поведінка може бути уроком того, як можна одержувати те, що хочеш, не звертаючись до нападів, тиску, погроз, бійок.

Якщо дитина стала свідком проявів насильства в сім'ї :

1. Допоможіть дитині поділитися своїми почуттями із кимось з дорослих. Дуже важливо, щоб це була людина, якій сама дитина довіряє (якщо дитина не довіряє батькам, це може бути хтось із рідних вчителів, друзів родини тощо). Якщо дитині буде з ким поговорити, її страхи та почуття самотності зменшаться.

Важливо вислухати дитину до кінця, не перебиваючи та не оцінюючи її.

Необхідно дати дитині можливість просто висловити те, що накопичилося в душі.

Дуже важливо, щоб дитина зрозуміла, що розповідь про болісні почуття полегшує цей біль.

2. Обговоріть з дитиною ситуацію, що склалася, її причини, можливі наслідки.
3. Іноді діти вважають себе винними в тому, що сталося між батьками. Допоможіть дитині зрозуміти, що в тому, наприклад, що батьки сваряться, немає її провини.
4. Якщо Ви відчуваєте, що не в змозі допомогти дитині, зверніться до сімейного психолога.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

По-справжньому допомогти дитині ви зможете лише тоді, коли ви допоможете також собі.

Припинити домашнє насильство у своєму домі можливо, навчитись поважати іншу думку, інші індивідуальні особливості, інший стиль поведінки.

Це тільки деякі поради. Спробуйте скористатися ними або знаходьте свої. Не впадайте в розпач, якщо щось не виходитиме. З часом у вас буде виходити краще і краще. Все у ваших руках. Від вас залежить, чи залишиться все по-старому, чи зміниться на краще.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПОПП.
Зам. №614. Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, Бидгощська, 38/1.