

ПАМ'ЯТКИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧИХ ПРОБЛЕМ

Дитяча агресія

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

Чим можуть допомогти батьки

1. Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на Вас. Навпаки, поставтесь до її обурення з розумінням й повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до Вас.

2. Тільки тоді, коли емоції вщухнуть, розкажіть дитині про те, що Ви переживали, коли вона виявила свій гнів. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій.

3. Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі придушуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

4. Учíte дитину розуміти себе та інших. Якщо дитина навчиться усвідомлювати свої почуття й почуття інших, вона зможе свідомо обирати мирні форми боротьби і захисту.

Тривожність дитини

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

Чим можуть допомогти батьки

1. Оскільки «нездорові страхи» характеризуються тим, що діти «бояться боятися», то насамперед допоможіть дитині спокійно сприймати сам факт наявності страхів. Якщо вона вирішить, що боятися – це неприпустимо погано чи соромно, вона уникатиме страшних ситуацій і ніколи не зможе навчатися долати їх.

2. Не лякайтесь страхів своєї дитини, не намагайтесь відвернути її увагу від спогадів про страшний сон чи страшну фантазію. Якщо ми відганяємо страх – він переслідує нас і аиакує тоді, коли найменше захищені від нього.

3. Допоможіть своїй дитині зустрітись із страхом у небезпечній атмосфері: коли Ви поруч, коли вона почувається спроможною протистояти страху. Нехай вона розповість чи намалює Вам те, що її лякає, і отримує від Вас розуміння й підтримку.

4. Необхідно, щоб дитина зрозуміла, що боятися не соромно, що всі (і Ви також) чогось боялися, нехай вона повірить у те, що теж зможе опанувати свій страх.

5. Нехай Вас не бентежить невдалі спроби Вашої дитини подолати свій страх. Хваліть її за незначні досягнення, відзначте найменший прогрес: «Страх став меншим. Отже, ти його поступово долаєш».

Діти, які схильні говорити неправду

Дитячу брехню батьки часто сприймають як катастрофу, як прояв найгірших рис характеру: хитрості, підступності, боягузтва.

«Чому вона бреше, – дивуються батьки – Адже ми її навіть не караємо!» Проте запитання доцільно ставити інакше: не «чому вона бреше?», а «що їй заважає зізнатися?» Це може бути страх упасти у власних очах («Я – хороша, я не могла цього зробити»); страх втратити любов батьків («Мама любить мене добру, а тепер виявилось, що я погана!»); страх протистояти дорослим («Я не хочу це робити, але ж я не можу відмовити старшим – легше збрехати, що вже зробила») тощо.

Як правило, дитина не усвідомлює цих причин, тому запитувати в неї «Чому ти збрехала?» – не варто. Необхідно самим визначити обмеження дитини і допомогти їй їх подолати.

Чим можуть допомогти батьки

1. Не провокуйте брехливість дитини в тих ситуаціях, де, як Ви знаєте, їй важко зізнатись. Коли Ви заганяєте її в пастку запитаннями: «Ти знову брав плеєр?!», – то дитина не зможе втриматися від брехні: «Ні! Не брав!» А далі вже можна лише наполягати на своєму.

2. Замість того, щоб «відчувати брехню», необхідно «повправлятися в умінні правдиво зізнатися». Виберіть ситуацію, де дитина відчує провину, створіть сприятливу атмосферу, допоможіть їй знайти слова для визнання провини: «Я сама не знаю, як це сталося. Мені дуже шкода. Я не хотіла тебе засмучувати...» тощо.

3. Забезпечте приємне емоційне підкріплення перемоги дитини над собою. Якщо вона відчує, що визнавати свої помилки не страшно, а навіть приємно, вона легше піде на це наступного разу.

4. Не сподівайтесь, що після визнання своїх помилок дитина їх не пертворюватиме. Неслухняність – це вже інша проблема виховання.

Неслухняність дитини

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

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

Чим можуть допомогти батьки

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

Знервована дитина

Надмірна вразливість, плаксивість чи спалахи гніву, перепади настрою, неспокійний сон, проблеми травлення, частий головний біль – усе це ознаки нервового виснаження дитини.

Причиною психоемоційного виснаження може бути якась неприємна подія в житті дитини, яка й досі її непокоїть, або хронічне незадоволення собою – переживання своєї неспроможності бути такою як «треба».

Чим можуть допомогти батьки

1. Проаналізуйте, коли виникли перші ознаки нервовості, і пригадайте, що цьому перелдувало.
2. Допоможіть дитині усвідомити, що її непокоїть, і змініть своє ставлення до цієї проблеми.
3. Відвести більше часу в режимі дня на ті знання, у яких дитина відчувається спокійно і впевнено. Це дасть їй змогу відновити віру у свої сили.
4. Не перевантажуйте дитину такими заняттями, які викликають сильні емоції – позитивні чи негативні: змаганнями, випробуваннями, емоційно насиченими видовищами. Тимчасове дотримання такої «емоційної дієти» дасть змогу знервованій дитині відновити душевну рівновагу, нормалізувати сон, набратися сил.