

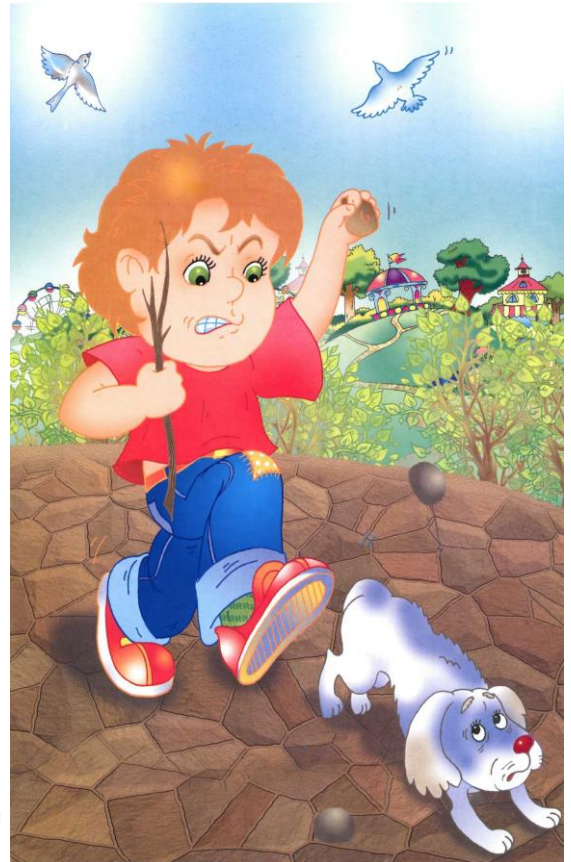
АГРЕСИВНІСТЬ

- **Агресія** — це енергія подолання, боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. Ця сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам. Небажаною є не сама по собі агресія, а неприйнятні форми її прояву: звичка кричати, ображати, битися. Тому завданням виховання дитини є не усунення її агресії, а навчання адекватно проявляти свої негативні почуття: гнів, обурення, неприйняття. Саме тому, що дитина не вміє усвідомити й висловити протестні почуття стосовно значущої особи (батька чи вчителя), у неї може виникати «безпредметна агресивність» — 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:

- Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на Вас. Навпаки, поставтеся до її обурення з розумінням й повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до Вас. Тільки тоді, коли емоції вщухнуть, розкажіть дитині про те, як Ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій.
- 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.
- Учть дитину розуміти себе та інших. Якщо дитина навчиться усвідомлювати свої почуття й почуття інших, вона зможе свідомо обирати мирні форми боротьби і захисту.



ТРИВОЖНІСТЬ

- 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 — не 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 апетит, псують настрій, виводять із рівноваги. Такі страхи потребують спеціальної уваги батьків та психологів.

Чим можуть допомогти батьки

- Оскільки «нездорові страхи» характеризуються тим, що діти «боятися 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 навчитися долати їх.
- Не лякайтеся страхів своєї дитини, не намагайтеся відвертати її увагу від спогадів про страшний сон чи страшну фантазію. Якщо ми відганяємо страх — він переслідує нас і атакує тоді, коли ми найменше захищені від нього.
- Допоможіть своїй дитині зустрітись із її страхом у безпечній атмосфері: коли ви поруч, коли вона почувається спроможною протистояти страху. Нехай вона розповість чи намалює вам те, що її лякає, отримає від вас розуміння й підтримку.
- 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.
- Нехай вас не бентежать невдалі спроби вашої дитини подолати свій страх. Хваліть її за незначні досягнення, відзначаєте найменший прогрес: «Страх став трохи меншим. Отже, ти його поступово долаєш».



НЕПРАВДИВІСТЬ

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 доцільніше 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.

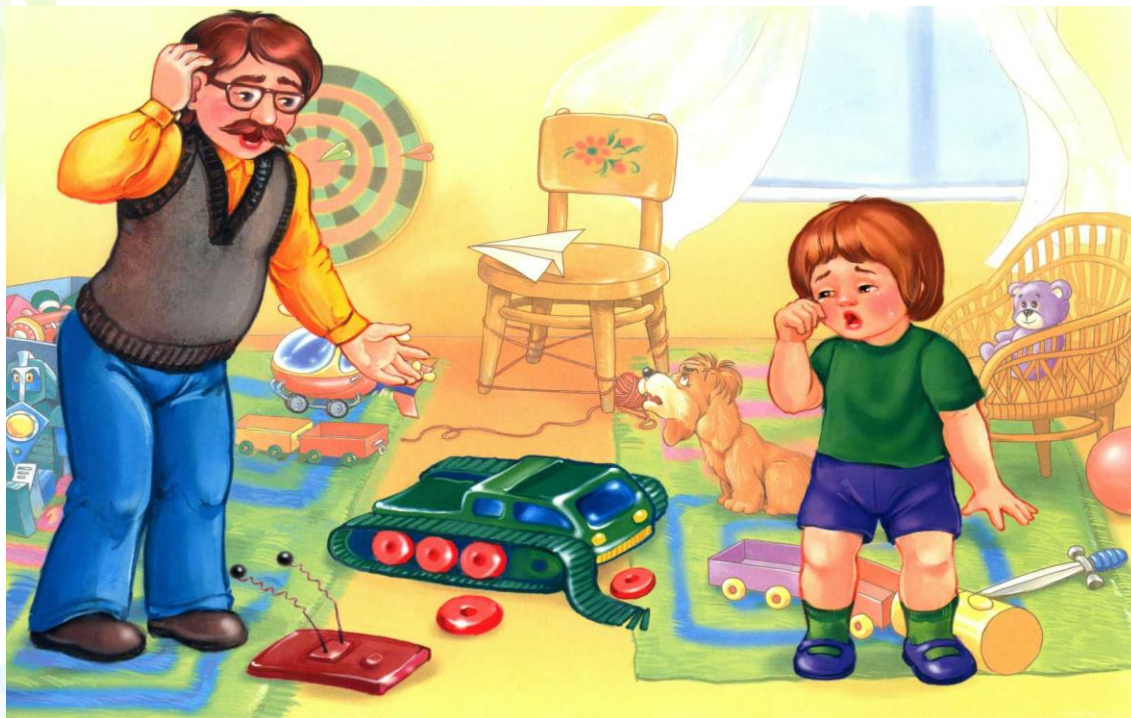
Як правило, дитина не усвідомлює цих причин, тому запитувати в неї «Чому ти збрехала?» — не варто. Необхідно самим визначити обмеження дитини і допомогти їй їх подолати.

Чим можуть допомогти батьки

- Не провокуйте брехливість дитини в тих ситуаціях, де, як Ви знаєте, їй важко зізнатись. Коли Ви заганяєте її в пастку запитанням: Ти знову брав плеєр?!», — то дитина не може втриматися від брехні: Ні! Не брав!» А далі вже можна лише наполягати на своєму.
- Замість того, щоб «відчувати брехню», необхідно «повправлятися в умінні правдиво зізнаватися». 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 засмутити...» тощо.
- 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.
- Не сподівайтесь, що після визнання своїх помилок дитина їх не повторюватиме. Неслухняність — це вже інша проблема виховання.



НЕСЛУХНЯНІСТЬ



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, несамотійна, тривожна.

Чим можуть допомогти батьки

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

ЖАДІБНІСТЬ

- Навіть дошкільники добре знають, що бути жадібним — це погано, вони засуджують жадібність у інших, але багатьом дітям буває важко поділитися своїми іграшками чи ласощами з кимось.
- Причиною жадібності дітей третього року життя є особливості їхнього вікового самоусвідомлення: дитина починає відокремлюватися від навколишнього світу разом зі своїми особистими речами. Тому для неї «моя чашка», «мій стілець», «мій ведмедик» — це частинка її Я, яке вона прагне захистити й утримати.
- Якщо період самоусвідомлення пройшов неблагополучно, більш дорослі діти продовжують виявляти жадібність як незрілу форму відстоювання своїх меж або як негативне ставлення до необхідності чимось із кимось ділитися. У таких дітей ситуації, у яких від них чекають прояву «доброти», викликають тривогу або гнів.

Чим можуть допомогти батьки

- Замість того, щоб просити дитину чимось із Вами поділитися — діліться з нею самі, але демонструйте, як Вам це приємно. Ви зможете нав'язати дитині відчуття того, що це досить приємний процес.
- Уникайте деякий час тих ситуацій, у яких дитина може продемонструвати свою жадібність. Адже частий прояв негативних форм поведінки закріплює не тільки небажані звички, а й неприємне уявлення про себе.
- Частіше розповідайте дитині про те, яка вона хороша, що вміє робити, цікавтесь її вподобаннями. Це допоможе їй стати спокійнішою та впевненішою в собі.



НАДМІРНА ВРАЗЛИВІСТЬ

- 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».



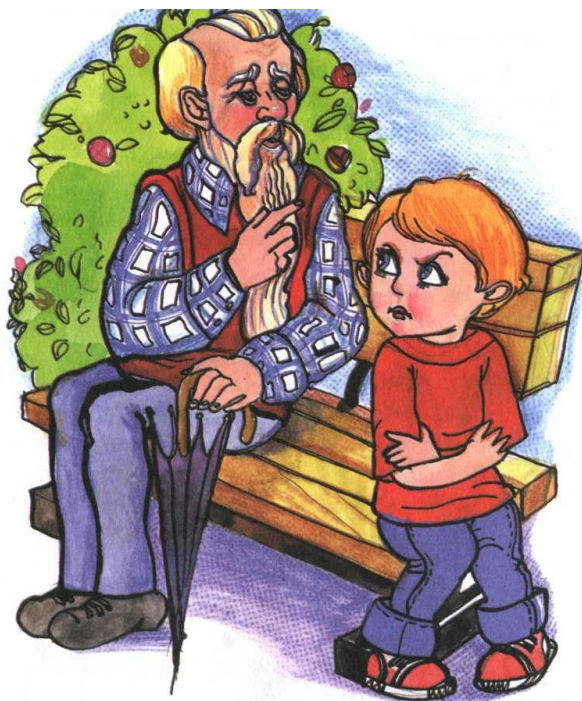
Чим можуть допомогти батьки

- Проаналізуйте, коли виникли перші ознаки нервовості, і пригадайте, що цьому передувало.
- Допоможіть дитині усвідомити, що її непокоїть, і змінити своє ставлення до цієї проблеми.
- Відвести більше часу в режимі дня на ті заняття, у яких дитина почувається спокійно і впевнено. Це дасть їй змогу відновити віру у свої сили.
- 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.



ВПЕРТІСТЬ

- Впертість є виявом наполегливості, але якщо дитина дуже часто вступає в сутички або надто самовіддано відстоює своє, ця риса стає проблемою у спілкуванні.
- Причиною надмірної впертості є неможливість сприйняти чужу позицію, не втративши своєї. Це схоже на поведінку двох баранів, що зустрілися на містку: поступитися для них — означає впасти у прірву. А оскільки кожна здорова і сильна істота прагне вижити, то вони докладають усіх зусиль, щоб перемогти.



Чим можуть допомогти батьки

- Щоразу, коли виникають протиріччя, не висловлюйте своєї позиції, доки не покажете дитині, що розділяєте її думку: «Ти не хочеш зараз одягати капці, тому що в них незручно бігати». Але спробуйте у свою фразу вкласти повагу і зацікавленість, а не іронію чи осуд.
- І тільки тоді, коли дитина відчує, що ви її зрозуміли й не засуджуєте, переходьте до викладу своєї позиції: «Я згодна, що босоніж приємніше, і я із задоволенням дозволила б тобі, якби не була холодною підлога. Але я не можу цього зробити, бо хвилююся за твоє здоров'я. Що нам робити?»
- Що б вам не відповіла дитина — не суперечте їй, поки не сформулюєте її думку й не отримаєте підтвердження, що ви її правильно зрозуміли. Отже, перед кожним своїм висловлюванням спочатку з повагою і зацікавленістю відтворюйте її позицію.
- Можливо, вам вдасться знайти компроміс (наприклад, вовняні шкарпетки), а можливо, й ні. Але своїм ставленням до розбіжностей у поглядах ви зможете навчити дитину прислухатися до чужої думки, не втрачаючи, водночас, своєї. Це допоможе дитині не сприймати розбіжностей своїх позицій з позиціями інших як загрозу своєму виживанню.