

МОЯ ДИТИНА ЗЛИТЬСЯ І Б'ЄТЬСЯ



ЩО МЕНІ РОБИТИ?

ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

Підготовлено дитячими психологинями
Анастасією Савченко та Боженою Кайдан



This publication has been produced with the assistance of the Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) within the framework of a grant agreement with Danish Refugee Council (DRC). The contents of this publication are the sole responsibility of Homo Faber Association and can in no way be taken to reflect the views of UNHCR and DRC.

Ця публікація підготовлена за сприяння Управління Верховного комісара Організації Об'єднаних Націй у справах біженців (УВКБ ООН) у рамках грантової угоди з Данською Радою у справах біженців (ДРБ).

За зміст цієї публікації відповідає виключно Асоціація Homo Faber і він жодним чином не може сприйматися як такий, що відображає погляди УВКБ ООН і ДРБ.



На початок розберемося – **ЩО ТАКЕ ЗЛІСТЬ.**
Злість – це основна емоція, яка **БУТИ ПОВИННА!**

Вона активується, коли:

- у нас немає дозволу на щось,
- порушуються наші кордони,
- ми інтерпретуємо, що щось не є добрим для нас,
- треба нас захистити.

Злість породжує адреналін, норадреналін і кортизол
(гормони стресу).

Для того, щоб мотивувати нас до **ДІЙ.**

Що ми можемо зробити, так це прийняти злість як емоцію, але не
приймати дій, які виникають під її впливом!

МІФИ ПРО ЗЛІСТЬ

МІФ 1: ЗЛІСТЬ Є ЗЛА І ПОГАНА

Злість, як і кожна емоція, існує і буде існувати. Шкідливим може бути тільки те, що ми з нею зробимо. Як стосовно самого себе – коли ми не даємо можливості їй проявитись і замаскуємо її, так і стосовно інших – коли хочемо скинути на них відповідальність за свою злість.

МІФ 2: ЗЛІСТЬ РУЙНУЄ СТОСУНКИ З ІНШИМИ

Навпаки – даючи простір своєму та чужому гніву, ми можемо навчитися розпізнавати власні кордони, а також поважати кордони інших людей. І це дуже добре для здорових стосунків.

МІФ 3: ЗЛА ДИТИНА ПОВИННА ЗНАТИ МЕЖИ

Розлючена дитина вивчає кордони – власні та чужі. І це процес, який вимагає часу, терпіння та розуміння.

МІФ 4: БАТЬКИ ЗАВЖДИ ПОВИННІ КОНТРОЛЮВАТИ ДИТИНУ

Батьки не завжди можуть контролювати дитину. Намагаючись контролювати її поведінку, батьки повинні прагнути навчити дитину контролювати свою поведінку в майбутньому, коли вона стане самостійною.

МІФ 5: НА ЗЛІСТЬ НЕМАЄ СПОСОБІВ

Батьки повинні навчити дитину виражати гнів більш прийнятним для суспільства способом. Є багато способів, які допоможуть впоратися з іс-

териками вашої дитини. Саме завдяки послідовності, наполегливості та спостережливості ви досягнете в цьому успіху.

МІФ 6: СПАЛАХИ ГНІВУ Є НЕЗДОРОВИМИ

Це цілком природна поведінка, яка часто є єдиним способом для дитини донести свої потреби до оточення. Завдяки цьому сильні емоції знаходять вихід і дозволяють малюкові виплеснути те, що його турбує.

МІФ 7: СЛУХНЯНІ ДІТИ НЕ ПРОЯВЛЯЮТЬ ЗЛОСТІ

Всі діти зляться. Однак не всім із них щастить вміти виразити свій гнів і за підтримки батьків навчитися керувати собою, коли він з'являється. Навчитися злитися здоровим і конструктивним способом – це процес, який триває протягом дитинства та підліткового віку. З кожним етапом розвитку дитина набуває нових компетенцій, але цей процес просто займає багато часу.

МІФ 8: КОЖЕН СПАЛАХ ГНІВУ ПОГАНИЙ І ПОТРІБНО ЙОГО ІГНОРУВАТИ

Кусання, биття руками і ногами, тобто поведінка, яка зазвичай вважається агресивною, – це способи отримання дитиною чогось важливого – можливо, прийняття, поваги, уваги. Перш ніж ми почнемо ігнорувати таку поведінку, варто перевірити, що за нею приховується, і чи можемо ми якось підтримати дитину. Варто також пам'ятати, що коли ці дії трапляються вперше, дитина не є свідомою того, що зробила, і що, наприклад, биття болить. Агресивна поведінка дітей – це норма, і наше завдання як батьків підтримувати дитину у зрозумінні наслідків такої поведінки та навчити її, як можна замінити таку поведінку {1}.

ЯК РОЗПІЗНАТИ ДИТЯЧУ ЗЛІСТЬ / ЇЇ ІНТЕНСИВНІСТЬ?



- Брови опустилися до перенісся.
- Скажений погляд.
- Стиснуті губи/зуби.

Інтенсивність злості можна поділити на 3 види:

1 – НИЗЬКА

Коли ми трохи сердимося, то починаємо відчувати тепло в грудях. Це як маленьке полум'я, яке тліє всередині нас. Якщо ви спробуєте це усвідомити, це ідеальний час, щоб загасити його одним подихом.

2 – СЕРЕДНЯ

Коли ми гніваємося, то відчуваємо, що всередині нас щось горить. Полум'я стає більшим багаттям. Це багаття складніше гасити, і якщо не звернути уваги, воно може поширитися. Але все ж, завдяки зусиллям, ми здатні його погасити.

3 – ВИСОКА

Коли ми сильно гніваємося, хвиля вогню проходить через все тіло. З невеликого вогню з'являється неконтрольована пожежа, яка може знищити все навкруги. Щоб погасити пожежу, треба докласти вже дуже багато зусиль і мати витримку {2}.

ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ БУНТ /ЗЛІСТЬ У ДИТИНИ?



**Дитячий бунт може формуватися тоді,
коли дитина вступає
у дуже інтенсивну стадію свого розвитку.**

Такі стадії характеризуються:

- проявом автономності дитини,
- боротьбою за незалежність,
- боротьбою за прийняття рішень,
- бажанням вирішувати все самій.

НАПРИКЛАД:

Дитина починає плакати, кричати, падати на підлогу, коли не отримує бажаного.

ЧОМУ?

У дитини дуже низький поріг толерантності до фрустрації. Її незріла нервова система і структури мозку, які будуються в цьому віці, роблять її нездатною впоратися із відмовою. По-іншому це зробити вона просто не може.

НАПРИКЛАД:

Дитина починає плакати, кричати, тупотіти ногами, коли не погоджується на те, що їй пропонують батьки.

ЧОМУ?

Дитина в молодшому віці починає усвідомлювати, що вона окрема особистість, яка може вирішити за себе, виступити проти і сказати «Ні».

НАПРИКЛАД:

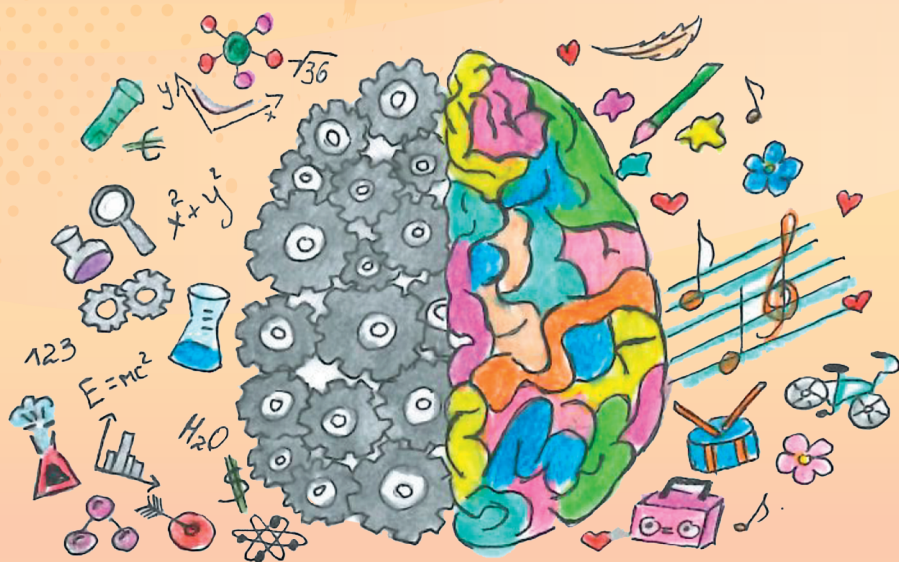
**Дитина постійно говорить «Ні», відмовляється співпрацювати.
ЧОМУ?**

За кожним дитячим «Ні» стосовно батьків стоїть «Так» стосовно якоїсь незадоволеної потреби дитини. Дитяче «Ні» завжди має якусь причину, а не є принципом. На жаль, діти не завжди усвідомлюють, що вони хочуть цим сказати, а навіть коли розуміють, то не можуть висловити це повними реченнями.

НАПРИКЛАД:

**Дитина впадає в істерику через дрібниці.
ЧОМУ?**

Дитина все ще перебуває на світі дуже короткий час. Вона ще не пережила стільки ситуацій, щоб провести порівняння і знати, що колір тарілки або форма нарізаного бутерброда не мають великого значення. Для неї на даному етапі розвитку це має першорядне значення. З віком і набуттям досвіду в цій маленькій людині зміниться ієрархія цінностей.



ДИТИНА ПІД ЧАС ЗЛОСТІ НЕ СПРИЙМАЄ ІНФОРМАЦІЮ ЛІВОЮ ПІВКУЛЕЮ!!!

**Всі логічні аргументи,
які Ви хочете донести до своєї дитини, не діють.**

Тоді постає питання: що робити???
На допомогу приходить Техніка ABC.

ЯК ЗРОЗУМІТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС ВИБУХУ ЗЛОСТІ?

ТЕХНІКА АВС

(за Альбертом Еллісом)



1.



А – що відбувається перед спалахом гніву

В – що відбувається під час спалаху гніву



2.



3.

С – що можна зробити після спалаху гніву

ТЕХНІКА АВС

ПУНКТ А

що відбувається перед спалахом гніву

- спочатку подумайте та проаналізуйте самостійно, що сталося перед вибухом злості – всі емоції, події;
- назвіть поведінку дитини.

Пам'ятайте, що вибух злості Вашої дитини не говорить про Ваші батьківські навички, а тільки про вміння справлятися з негативними емоціями, які накопичувалися протягом дня – і не має нічого спільного з Вашими діями{з}!

ТЕХНІКА АВС

ПУНКТ В

що відбувається під час спалаху гніву

- будьте поруч із дитиною;
- тримайте дитину в полі свого зору;
- не нав'язуйте розмову з дитиною, а тільки почекайте поки вона сама Вам це закомунікує;
- проаналізуйте свій емоційний стан – чи Ви готові в цю хвилину підтримати дитину;
- пам'ятайте, що Ви можете залишити дитину на деякий час, щоб опанувати свої емоції (які можуть впливати на прийняття імпульсивних рішень);
- пам'ятайте, що спалах гніву пройде;
- у зрозумілий для дитини спосіб опишіть ситуацію і емоцію (не використовуючи багато слів).

*«Марійко, немає ляльки, яку ти хотіла,
бачу як тебе це розізлило/ як тобі важко з цим,
я приймаю твої почуття!»*

ТЕХНІКА АВС

ПУНКТ С

що можна зробити після спалаху гніву

- Поясніть дитині, що кожен може відчувати злість і це є нормою.
- «*Інші діти також відчують злість*» – ці слова зменшать відчуття провини, яке є результатом того, що дитина говорила під час спалаху гніву.
- Поясніть, що люди навчаються протягом усього життя, як впоратися з гнівом.
- Можете сказати про те, що Вам неприємно від того, що дитина сказала до Вас під час спалаху злості.
- Розкажіть дитині про свої методи подолання злості (наприклад, глибоке дихання).
- Якщо дитина показує потребу обіймів, зробіть це – через близькість і фізичний контакт стабілізується її нервова система.
- Не «виганяйте» дитину в окрему кімнату, щоб вона сама впоралась зі своїми емоціями, а також не ображайтеся на неї і не відмовляйтеся від дитини.

ТОРТ ЕМОЦІЙ

Уявімо, що ми готуємо торт!

Інгредієнти:

- борошно
- цукор
- яйце
- вершкове масло
- дріжджі
- сіль



Усі ці інгредієнти, додані у відповідних пропорціях, у результаті дадуть смачний торт. Звичайно, ми можемо дещо змінити пропорції за власними уподобаннями, але якщо чогось ми додамо забагато чи замало – наш торт не вийде.

Дрібка солі надасть торту відповідний смак, але якщо ми додамо її забагато – він вийде солоним. Відповідна кількість борошна зробить наш торт пухким, але якщо додамо його забагато – він вийде твердим.

ПОЧУТТЯ є як наші інгредієнти торта: у відповідних пропорціях і у відповідних межах можуть бути доречними і необхідними, щоб усе проходило добре.

У результаті, усі почуття можуть бути для нас «позитивними» в залежності від ситуації та інтенсивності.

НАПРИКЛАД:

сум може заохотити нас, щоб попросити про допомогу; **злість** призведе до того, що ми будемо вимагати чогось, що ми вважаємо

правильним; **страх** може вберегти нас перед



небезпекою; **заздрість** може призвести до того, що ми почнемо цінувати близьких нам



людей і турбуватись про них; **сором** не дозволить нам поводитися неадекватно;

відраза зупинить нас перед споживанням зіпсованої їжі,



а **здивування** може нас попередити, щоб ми відреагували на небезпеку {4}.



Усі почуття можуть бути для нас як «негативними», так і шкідливими. Відбуватись це буде тоді, коли будуть з'являться у невідповідних пропорціях і ситуаціях, а також тоді, коли триватимуть досить довго і дуже інтенсивно.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮВАННЯ ЗЛОСТІ

- **«Пил з подушки»** – можна запропонувати дитині «вибити» подушку, під час цього процесу дитина може кричати, бити.
- **«Салют з паперу»** – однією з форм праці зі злістю є розривання аркуша паперу, який можна потім підкинути вгору, як салют.
- **«Скриня злості»** – або коробка з газетами, яку можна розчавити за бажанням.
- **«Намалюй свою злість»** – можна запропонувати дитині намалювати свої емоції. Для цього потрібно лише аркуш паперу і олівці (бажано воскові).
- **«Килимок для топтання»** – місце, де дитина може тупотіти ніжками об підлогу, щоб звільнитися від злості.
- **«Куточок злості»** – зробіть у квартирі для дитини місце, в якому вона могла би вивільнити свою злість, не зашкодивши іншим. Наприклад, де дитина могла би покричати, потупати ногами, щось побити.
- **«Кульки»** – запропонуйте дитині зім'яти аркуші паперу і кидати ними один в одного, або в якийсь кошик. Гра показує, що погані емоції можуть бути спрямовані на зовсім іншу, нейтральну ціль.
- **«Людина гніву»** – шкарпетка/іграшка, в яку можна покласти руку і через неї розповісти про свій гнів.

ТЕХНІКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ СПАЛАХУ ЗЛОСТІ

1. Сенсорні відчуття – запропонуйте дитині доторкнутися до 5 різних поверхонь, знайти 5 різних запахів, знайти 5 різних предметів, що видають звуки, знайти 5 різних запахів та смаків.



2. Релаксація:



- *дихання* – щоб зменшити стрес після спалаху гніву, навчіть дитину глибокому диханню (вдихати потрібно так, наче нюхаєш квітку, а видихати – наче задуваєш свічки);



- *м'язи* – запропонуйте дитині пограти в гру «п'р'їна та статуя», яка допоможе навчити її контролювати своє тіло та розслабитись. Разом із дитиною протягом 10 секунд вдавайте, що ви стали п'р'їною, яка кружляє в повітрі. Потім замріть і станьте неначе «статуя». Не рухайтесь! Після чого повільно розслабтеся і знову станьте п'р'їною.

... Але пам'ятайте – кожна дитина інша і потребує різних способів подолання злості, тому якщо один метод не спрацював – спробуйте інший!

ВИКОРИСТАНІ МАТЕРІАЛИ:

Посилання:

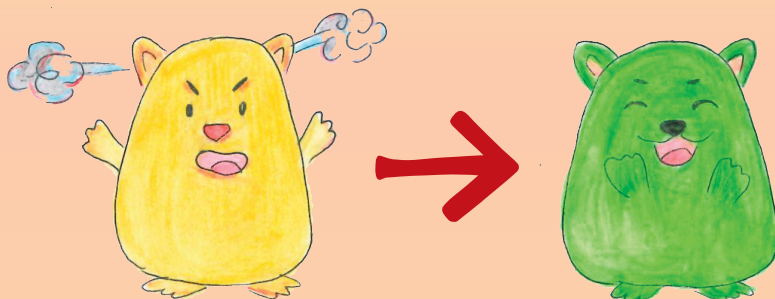
- {1} Tyralik-Kulpa, E. (2021). *Uwaga złość*. Szczecin: Wydawnictwo Natuli.
- {2,4} Isern, S. (2018). *Uzuciomierz Inspektora krokodyla*. Warszawa: Wydawnictwo JUKA-91.
- {3} Ellis, A., Tafrete, R. Ch. (2002). *Jak opanować złość zanim ona opanuje ciebie*. Poznań: Media Rodzina, Harbor Point.

Графічні матеріали:

- 1-4, 6-7 Chien, A., Chine C. (2023). *Gucio się złości*. Katowice: Wydawnictwo Debit.
- 5 Demchuk, U., Cybulska, M. *Karty pracy – Zamień złość na bystrość*. Psychologiczne Centrum Terapii i Rozwoju.

Інші графічні матеріали є приватною власністю авторок.

Ця брошура була створена з думкою про батьків, які зіткнулися з проблематикою дитячої агресії і не можуть знайти правильний підхід до вирішення цієї ситуації.



Сподіваємося, що ця брошура допоможе Вам зрозуміти, що приховує емоція злості, як реагувати на дитячу злість/агресію, допоможе Вам бути ближчою/ближчим зі своєю дитиною!

