

Превенция на агресивното поведение у децата в училище и детската градина
The Prevention of Aggressive Children's Behavior in School and Kindergarten

КАК РОДИТЕЛИТЕ СЕ СПРАВЯТ С АГРЕСИВНИТЕ И ГНЕВНИ ИЗБЛИЦИ НА СВОИТЕ ДЕЦА

Яна Жчева

Целодневна детска градина „Латинка“, Шумен

Резюме. В статията е обобщено мнението на родители, психолози и педагози за справяне и предотвратяване на гневни и агресивни изблици при деца от ПУВ. Реализираното взаимодействие се осъществява на основата на виждането, че семейството е и трябва да бъде най-ефективната система за подпомагане и поддържане на развитието на детето. Това още веднъж подкрепя факта, че децата трябва да се разглеждат в контекста на техните семейства, а възрастните да бъдат поощрявани и насърчавани да поемат отговорността и радостта от участието си във възпитанието на техните деца.

Keywords: anger, aggression, good-natured behavior, secure environment, strong communication, open practices.

Дали нашето дете е на 2 или 12 години, пред нас стои задачата да се справим с гневните му изблици, избухвания или агресивно поведение. Като родители и педагози, ние се чувстваме объркани и смутени от гневните изблици на децата ни. Родителите често се чудят: „**Защо детето ми е толкова ядосано?**“ и „**С какво може да се помогне на детето ми, за да бъде с добро поведение?**“.

Всички родители възпитават децата си според своите умения и разбирания за живота. Рядко се замислят защо в определени ситуации те постъпват така, а не иначе. Но в живота на всеки родител съществуват моменти, когато поведението на любимото дете отива в задънена улица. А може би самите възрастни, използвайки радикални методи на възпитание, правят неща, заради които после се срамуват. Не сте сами в грешките си, всички родители от време на време грешат. Но винаги е по-добре да се учим от чуждите грешки, нали?

Педагозите и двама психолози на ЦДГ № 5 „Латинка“, Шумен, проведоха дискусия с родителите. Дискусията имаше за цел родителите сами да достигнат до решения на тревожните въпроси – решения, които не се налагат от психолози и педагози, а са резултат на споделена родителска практика.

Обединихме се около осем начина за справяне и предотвратяване на бъдещи изблици:

1. Разбиране на разликата между гняв и агресия

Гневът е естествено чувство, чрез което трупаме опит, а агресията е поведение и често е импулсивен, необмислен акт. Агресията е само един от начините, с които гневът може да се изрази. Много родители казват: **„Аз не искам детето ми да се сърди повече“**, а всъщност това, което наистина означава, е: **„Искам детето ми да е усмихнато и щастливо“**. При общуването си с детето не е необходимо да му се казва, че е „лошо да се сърди“, а вместо това, че „начинът, по който се държи и изразява гнева си, не е добър“.

2. Родителят е образец на подходящо поведение за своето дете.

Вие сте номер едно за вашето дете и модел за подражание и затова начинът, по който родителят се справя с емоциите си, ще се превърне в рамка за това, как детето се научава да се справя със собствените си емоции. Ето защо, особено когато детето действа агресивно, е много важно родителят да остане спокоен. Въпреки че често е по-лесно да се каже, отколкото да се направи, оставяйки спокоен, родителят ще запази ситуацията от ескалиране и ще даде модел за поведение на своето дете.

3. Игнорирай неподходящото поведение на детето си

Това ще помогне да се прекрати всяко агресивно поведение, което се подсилва от внимание към детето. Не забравяйте, че избликът на вашето дете има някаква цел (независимо дали това е търсене на внимание, или задоволяване на каприз) и поради пренебрегване на неподходящото агресивно поведение за детето ще е ясен знак, че едно гневно избухване не е начин да получиш това, което искаш. Имайте предвид, че когато децата са агресивни или имат нервни изблици, телата им са физиологически възбудени и не могат да поддържат това състояние на повишена възбуда за изключително дълъг период от време. В крайна сметка гневното избухване ще спре от само себе си. Ако имате достатъчно време на разположение, най-добре е да останете спокоен и да изчакате детето да се успокои.

4. Да бъдем добри с позитивно поведение

Това може да изисква много старание и търпение. Бъдете сигурни, децата обичат похвалите за добро поведение. Веднага похвалете „доброто“ поведение. Това е най-добрият начин да го провокирате, за да се случи отново. Похвалата може да бъде много полезен начин да се обърне гневно избухване. Например, ако детето ви е викало и след това започне да говори в по-спокоен тон, незабавно отбележете положителната промяна, като коментирате: **„Аз наистина харесвам начина, по който говорим сега, това е добър избор!“**. Това може да бъде прост и позитивен метод да помогнем за прекратяване на изблика и минимизиране на бъдещите изблици.

5. Нека детето ви има „безопасно пространство“ и/или „безопасен обект“

Може да бъде идентифицирано мястото за детето, където да отиде, когато се ядосва/разстройва. Освен това детето може да има една възглавница, която да удари, или топка на стреса, за да изрази физически гнева си, вместо да удря

или рита човек. Това е начин да се даде възможност на детето да изразява емоциите си. Други положителни начини за изразяване на гневни емоции са: разходка, като се диша дълбоко и се брои до 10, рецитиране на азбуката, писане, рисуване, промяна на непосредствената заобикаляща го среда или пренасочване (да играе на някаква игра, да помага за приготвянето на вечеря).

6. Знайте нрава на вашето дете

Знаейки нрава на вашето дете, вие имате поглед за това, какво причинява избухването му, и ви помага да бъдете подготвени за един изблик. Ако не знаете какво предизвиква подобно поведение на вашето дете, най-добре е да проследите какво се случва преди възникнал изблик. Когато знаете какво може да доведе до изблици у детето ви, можете да преодолеете тези действия (ако е възможно) или да ги манипулирате за позитивно поведение.

7. Здрава комуникация и открити практики

Когато детето ви е спокойно, трябва да му се обяснят (ако възрастта е подходяща) вашите чувства и емоции и как те се променят вследствие на поведението му. Говорете за чувствата си и положителните начини да изразите себе си. Нека детето ви знае, че сте там, за да го подкрепяте. Освен това винаги е важно детето ви да чува „*Обичам те*“, „*Ти си толкова добро дете*“. Тази позитивност може значително да повлияе върху поведението му. Помогнете му да осъзнае своите силни страни. Най-важното е, ако детето ви прави грешка или проявява агресивно поведение, никога да не му казвате: „*Ти беше лошо*“ или „*Ти си лошо дете*“. Това би могло да го накара да се самоопредели като „лошо дете“. Най-добре е да му се каже, „*че може да направи по-добър избор*“ или „*Ти си добро дете и държанието ти ме обижда*“.

Не забравяйте, че това е поведение, което е неприемливо, а не *Вашето дете*.

8. Помогнете на детето си да успее

Помогнете на детето си да е наясно какво поведение трябва да има. Това означава последователно и многократно обясняване на подходящи начини за справяне с неуместното поведение на детето. Често наградите (материални и нематериални) за добро поведение напомнят на децата какво поведение трябва да поддържат. Макар и стимулирано, поведението на детето с времето ще се превърне в навик за добро държание.

Приемайки безусловно, че семейството притежава неизчерпаем възпитателен потенциал и е първи и най-важен учител на детето, ние, педагозите, имаме шанс да го използваме, включвайки родителите в цялостния възпитателен процес и развивайки сътрудничество детска градина – семейство.

Преосмисляйки и анализирайки постигнатото, можем да обобщим, че сложните си възпитателни проблеми нашето общество може да разреши само ако съдейства за изграждането на единна възпитателна система, в която семейството да открие своето място като значим социален фактор.

ЛИТЕРАТУРА

Бурдийо, П. (1993). *Казани неща*. София.

Маслоу, А. (2009). *Мотивация и личност*. София: ИК „Кибеа“.

HOW PARENTS ARE DEALING WITH THE AGGRESSION AND ANGER OUTBURSTS OF THEIR CHILDREN

Abstract. The article summarizes the opinion of parents, psychologists and pedagogues on coping and averting under-school-aged children's outbursts of anger and aggression. The interaction we realized with the aforesaid parents, psychologists and pedagogues was carried out based on the fundamental presumption that the family has to be the most effective unit for sustaining and maintaining the child's development. This, once again, supports the fact, that children should be examined in the context of their family environment and that parents have to be encouraged to take the responsibility for the child's upbringing and to not only exercise their parental functions but also take pleasure in participating in the child's education.

Yana Zhecheva

✉ Kindergarten „Latinka“
4, Luben Karavelov Str.
9700 Shumen, Bulgaria
Phone: +35954 862 731
E-mail: dlatinka@abv.bg