

Сложные ситуации в вопросах и ответах

www.dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Бучкова,

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

Актуальный разговор пойдет об агрессивных проявлениях детей и проблемах во взаимоотношениях со сверстниками.

? *Наша четырехлетняя дочь часто грубит и огрызается со мной и мужем. Чего мы только не делали, чтобы это прекратить: объясняли, стыдили и наказывали. Бесполезно. Недавно она начала вести себя еще агрессивнее: может ударить, ущипнуть или укусить. Возможно ли изменить такое поведение?*

Спектр выражения эмоций и чувств детей дошкольного возраста еще далек от разнообразия взрослых. Нередко они просто не знают иных способов проявления досады, недовольства, обиды или раздражения, поэтому выбирают грубость и агрессию. Ни объяснения, ни нотации, ни наказания преодолеть сложившиеся модели поведения не помогут. В лучшем случае ребенок перенаправит вербальную и физическую агрессию на окружающих, а в худшем это станет нормой по отношению к родителям и будет только усиливаться.



Для изменения подобного поведения малыша необходимо прежде выяснить основную причину. Это может быть результатом недостатка внимания со стороны значимых взрослых, чрезмерного контроля и запретов, стресса, пережитого ребенком, постоянного напряжения в семье, примера взрослых, ревности, усталости или любопытства, скуки, даже устоявшейся привычки общения (в этом случае он будет вести себя так не только со взрослыми), проявлением потребности в защите собственных границ и самостоятельности.

В зависимости от причины родителям и стоит выбирать **стратегию поведения:**

- больше времени проводить с малышом;
- снизить чрезмерную опеку, уменьшить число запретов и предоставить больше самостоятельности;
- прекратить или хотя бы минимизировать воздействие стрессового фактора и источника напряжения в семье, изменить агрессивное поведение значимых взрослых и демонстрировать положительный личный пример;
- ограничить просмотр мультфильмов, фильмов, игр агрессивного содержания;
- наладить режим и разнообразить досуг;
- менять привычку агрессивного поведения на безобидные формы выплескивания негативных эмоций; демонстрировать свое неприятие таких действий; объяснять, что испытываете боль, и сразу прекращать игры и взаимодействие в случае проявления агрессии. Однако если ребенок расстраивается и начинает плакать – важно присесть с ним рядом, успокоить и обсудить чувства обеих сторон.

В любом случае от родителей потребуется спокойствие и участие, а также демонстрация малышу адекватных способов проявления собственных эмоций. Оптимально проговорить с ним фразы, которые он сможет использовать для этого. Отлично подойдут: «Мне не нравится, что...» или «Мне неприятно, потому что...», «Я зол», «Я обиделся». Также важно предоставить ребенку приемлемые способы выплеска физической агрессии, например с помощью детской боксерской груши или большой мягкой игрушки. Хвалите его за изменение поведения. И помните, что взрослые сами должны демонстрировать пользу описанных приемов: говорить о своих чувствах, выплескивать физическую агрессию в социально допустимой форме. Иначе малыш может просто не принять их. И самым мощным оружием родителей всегда остаются *любовь и забота*.

В большинстве случаев устранение причины агрессии помогает изменить вектор поведения ребенка. Но если этого не происходит продолжительное время, оптимально обратиться за профессиональной помощью к психологу.

Дополнительную информацию о причинах агрессивного поведения малыша и способах его преодоления можно найти в рубрике «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2017. № 12; 2018. № 2).

? **С сыном (3 года) никто не хочет играть в детском саду. Он переживает по этому поводу, часто плачет. Начал отказываться туда ходить. Как нам помочь ребенку?**

Также начинаем с анализа ситуации и выяснения причин. Важно получить информацию не только от ребенка, но и от воспитателя, а также понаблюдать за поведением малыша в группе. Собранные данные позволят выявить причину:

- недостаток внимания взрослых (может выясниться, что другие дети все-таки играют с ребенком);
- незавершенная адаптация к детскому саду (кроме этих трудностей, возможны другие, например: нежелание отпускать родителей и оставаться в детском саду, рассказывать, чем занимались в группе; нарушение режима сна и питания, тревожность, замкнутость);
- личный пример значимых взрослых (проблемы во взаимоотношениях, мало друзей), семейные традиции и правила (возможно, в вашем доме редко бывают гости и у ребенка нет образцов того, как развивать такие взаимоотношения);
- недостаток навыков общения (малыш будет испытывать трудности в установлении контактов и за пределами детского сада: во дворе, при посещении секций и кружков, в гостях);
- агрессия ребенка, жадность, застенчивость, эгоизм или другие причины, которые отталкивают от него сверстников (например, особенности внешности, отсутствие популярных игрушек и модной одежды).



После выяснения причины выбираем оптимальную стратегию для ее преодоления:

- восполняем недостаток внимания и заботы;
- помогаем пройти процесс адаптации к детскому саду (основные моменты мы подробно разбирали в рамках рубрики «Актуальный разговор»: Дошкольное воспитание. 2018. № 8);
- стараемся чаще общаться с друзьями, при этом позволяем малышу присутствовать на таких встречах; устраиваем детские праздники и приглашаем детей из детского сада; развиваем навыки общения с помощью проигрывания конкретных проблемных ситуаций, о которых нам расскажет сам ребенок или воспитатель; увеличиваем число контактов с незнакомыми или малознакомыми людьми в присутствии значимых взрослых (дорога, магазин и т.д.);
- преодолеваем такие проявления, как агрессия, жадность, застенчивость, эгоизм (Дошкольное воспитание. 2017. № 12), а также учим малыша отстаивать уникальность своей внешности и по мере возможности восполняем недостаток популярных вещей.

Менять сложившуюся ситуацию родители могут как собственными силами, так и с помощью детского психолога. Эффективными будут и психотерапевтические сказки на тему дружбы. Важно, чтобы у ребенка была группа детей, в которой его принимают. В ее качестве может выступать и сообщество малышей на площадке, в кружке или секции, где он занимается. Но от родителей для этого потребуется терпение и такт. Необходимо воздержаться от принуждения к дружбе и навязывания общения с другими детьми.

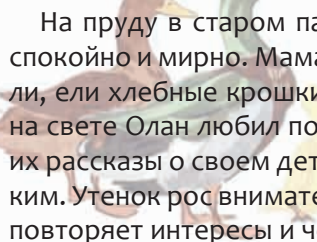
Психотерапевтические сказки на темы агрессии и конфликтного поведения со сверстниками

«Как утенок Олан обидел родителей»/

«Как уточка Оли обидела родителей»

Проблема. Вербальная и/или физическая агрессия по отношению к значимым взрослым.

(Если сказка предназначена девочке, то здесь и далее по тексту – уточка Оли. Окончания в прилагательных и глаголах – женского рода, а слова «мальчик» и «сын» заменяются на «девочка» и «дочь». Если значимые взрослые не являются для ребенка родителями, то в названии и далее по тексту заменяем слово «родители» на обращение в значимому взрослому. – Авт.)



На пруду в старом парке жила-была семья уток. Каждый их день проходил спокойно и мирно. Мама-утка, пап-селезень и их сын – утенок Олан – плавали, играли, ели хлебные крошки, которые приносили им посетители парка. Больше всего на свете Олан любил показывать фокусы, играть с родителями в мячик и слушать их рассказы о своем детстве, а также о том времени, когда он был совсем маленьким. Утенок рос внимательным и тактичным. (Описание героя сказки максимально повторяет интересы и черты характера ребенка. – Авт.) В семье уток было очень весело, и на пруду то и дело раздавался задорный смех мамы, папы и Олана. Но однажды все изменилось.

Это случилось осенью. На берегу пруда и в воде было много разноцветных листьев – красных, желтых, оранжевых и даже коричневых. Стоял густой туман, а в воздухе пахло прохладой. Олан плыл к родителям с мячиком в надежде поиграть с ними. Но мама с папой сказали ему, что на это сейчас нет времени. Они хотели еще что-то добавить. Но Олан перебил их и закричал:

– Какие вы вредные и нехорошие! – и ущипнул маму за правое крыло.

Но от этого утенок только еще больше разозлился. Родителей же сильно обидело такое поведение. Олан поплыл к берегу, а мама с папой двинулись к противоположному.

За всем происходящим внимательно наблюдала старая жаба, которая любила отдыхать на берегу пруда. Утенок был так расстроен, что даже не заметил, как

толкнул ее, проходя мимо. Он хотел только одного – спрятаться в зарослях ивы, которая росла неподалеку.

«Какой грубый мальчик, – подумала жаба. – Обидел родителей, теперь меня. И даже не понимает, к чему это может привести. Нужно ему показать. Заберу-ка я у его родителей смех. Он наверняка будет их еще обижать, так что смех им пока не нужен. А мне пригодится для заклинания».

Жаба прошептала заклинание на непонятном языке и запрыгала в сторону леса.

Ты, наверное, догадался, что она была волшебницей. Но не злой, а справедливой. Такие тоже бывают.

Жаба оказалась права. Олан еще целых два раза обижал родителей. Мама с папой, конечно, каждый раз прощали его.

Но волшебное заклинание сработало – и в семье уток стало грустно. Родители рассказывали Олану теперь только печальные истории и совсем не смеялись, когда он показывал фокусы. Скоро утенок заметил, что они вообще перестали смеяться. Даже улыбки у них получались грустные.

Олан не знал, что делать. И решил спросить у мудрого карпа.

– Волшебная жаба забрала смех у твоих родителей. И вернуть его может только она. Но это произойдет, если ты перестанешь обижать маму и папу, – объяснил ему карп.

– Но я ведь сделал это всего несколько раз! – воскликнул Олан.

– А прощения ни разу так и не попросил. В день, когда все началось, ты не дослушал родителей. Они хотели объяснить тебе, что ждут гостей – перелетных уток. К тому же листья бы мешали играть в мячик на воде.

– Что же теперь делать? – расстроился утенок.

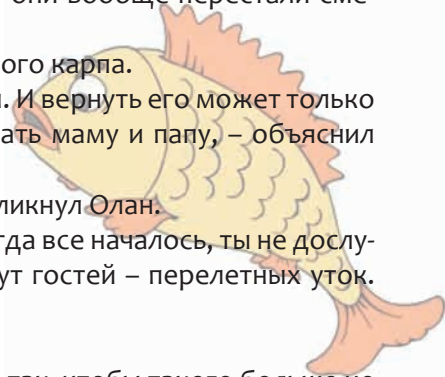
– Подумай, как можно все изменить. И как сделать так, чтобы такого больше не повторялось. После этого можешь отправляться в лес. Жаба живет в трухлявом пне на соседней опушке. Обязательно сначала извинись перед ней – ты толкнул волшебницу в тот день на берегу и даже не заметил.

Олан поблагодарил карпа и призадумался. Засыпая после трудного дня, он уже знал, что можно сделать. Утром утенок поговорил с мамой и папой. Он попросил у них прощения за свое поведение. Обещал, что теперь всегда будет выяснять причину их отказа и говорить, что чувствует. Олан также предложил родителям каждый вечер обсуждать, что произошло за день, чтобы ни одно неприятное событие не осталось незамеченным. Ему было грустно видеть, как мама с папой лишь печально улыбаются ему в ответ. Но он знал: это потому, что их смех забрала волшебная жаба.

Мама сказала, что они очень любят его.

– И мы гордимся тобой, – добавил папа.

Осталось еще одно важное дело – найти жабу. Это оказалось просто, потому что на ближайшей опушке был всего один пенек, и старая волшебница как раз отдыхала на нем.



– Здравствуйте, жаба-волшебница, – обратился к ней Олан. – Вы можете меня не помнить, но я тот самый утенок, у родителей которого вы забрали смех.

– Я прекрасно помню тебя, мальчик, – спокойно ответила жаба. – Что тебе нужно?

– Хочу попросить у вас прощения за то, что задел на берегу. Я сделал это нечаянно, а так как был зол, просто не обратил внимания.

Жаба кивнула и заулыбалась.

– Я решил больше никогда не обижать родителей.

– Как же это у тебя получится?

– Мы с мамой и папой договорились, что будем обсуждать наши ссоры и недомолвки. Или сразу, или вечером.

Жаба довольно квакнула в знак одобрения.

– Отлично! – воскликнула она. – Смех уже вернулся к твоим родителям. Но не всегда у тебя будет получаться сдерживать свою злость. Расскажу тебе еще один секрет: когда будет особенно тяжело, ты можешь плыть на левый берег и щипать камыш, чтобы успокоиться. А потом уже иди разговаривать с родителями. Или дождись вечера. (Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Как еще можно было помочь Олану справляться со злостью и не обижать родителей?». Или даже предлагаем самому придумать способы контроля над собой. – Авт.)

Олан поблагодарил жабу за все и поспешил домой.

Вечером на пруду раздавался радостный смех членов семьи уток. Это папа рассказывал смешную историю.

Олану не всегда удавалось сдерживать свою злость, но родители каждый раз спокойно объясняли ему, почему запрещают что-то или просят о чем-то, и внимательно слушали его рассказы о том, как ему неприятно и по какой причине. Одобрляли его, поддерживали. И обязательно напоминали о камыше, когда было совсем тяжело. Откуда они знают? Может, жаба им обо всем рассказала?

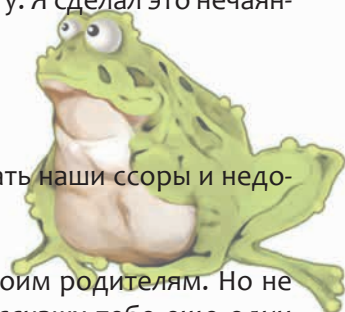
Ритуалы. Спрашиваем ребенка, когда он злится: «Что ты сейчас чувствуешь?». Делимся своими эмоциями и объясняем причины запретов или просьб.

Каждый вечер обсуждаем события за день.

Выбираем вместе с малышом приемлемые формы выражения раздражения и агрессии. Для этого подойдут игрушки и материалы, которые можно порвать, боксерские груши и пр.

Вопросы

- Расскажи о семье уток. Что тебе особенно понравилось в их жизни на пруду?
- Как Олан обидел родителей? Почему это произошло?
- К чему привел поступок утенка?
- Что придумал Олан после разговора с мудрым карпом? Что бы ты ему еще предложил?



- Как ему удалось убедить волшебную жабу вернуть смех родителям?
- Что делал Олан, когда ему было особенно тяжело сдерживать злость?
- Что можно выбрать вместо камыша, чтобы ты использовал это, когда злишься?

«Сказка о единорожке Власе, у которого не было друзей»/

«Сказка о единорожке Вассе, у которой не было друзей»

Проблема. Конфликтные взаимоотношения ребенка со сверстниками, агрессия по отношению к ним.

(Если сказка предназначена девочке, то здесь и далее по тексту – единорожка Васса. Окончания в прилагательных и глаголах – женского рода. – Авт.)

Далеко-далеко есть волшебная страна Зверляндия. Она надежно спрятана среди высоких гор, поэтому ее очень трудно найти. В этой стране живут необыкновенные животные. Ты не встретишь таких ни в зоопарках, ни в парках, ни в наших лесах. Они умеют разговаривать и живут дружно. Зайцы и мышки ходят в гости к волкам и лисицам, бабочки – к паукам, а лягушки – к аистам. Совсем не так, как у нас. А еще там живут самые настоящие единороги.

Эта история произошла как раз в семье единорожка Власа, у которого, как ты понял из названия, совсем не было друзей. Он был очень изобретательным, всегда придумывал новые игры и любил бегать наперегонки. (Добавляем в описание героя сказки интересы и черты характера ребенка. – Авт.) Но почему же тогда никто не хотел с ним играть? Дело в том, что Влас постоянно толкал зверят своим рогом. Иногда он делал это случайно, но чаще – в игре или если ему казалось, что его хотят обидеть. Но дети и не думали об этом.

Однажды единорожек даже совершил вот какой неприятный поступок. (Рассказываете реальный случай конфликта ребенка со сверстниками, который произошел не позднее двух недель назад. – Авт.)

Когда Влас толкался или дрался, зверьятам было больно и неприятно, поэтому скоро они стали обходить его стороной. Как только маленький единорог появлялся на полянке, все собирали свои игрушки и уходили на другую, и Влас играл в одиночестве. Ему было очень грустно, но единорожек не понимал, почему его все боятся.

В один из таких дней Влас сидел в одиночестве на полянке и горько плакал. Ярко светило солнце, вкусно пахло земляникой и грибами, неподалеку звонко журчал ручей. Но единорожек не замечал этого. А когда до него доносился детский смех с соседней полянки, ему становилось еще обиднее и слезы сильнее лились из глаз.

– Еще немного, и ты затопишь мою норку, – услышал Влас писк откуда-то снизу.



Он опустил глаза и увидел маленького мышонка. (Если сказка предназначена девочке, то здесь и далее по тексту – «маленькой мышки». – Авт.)

– Извините, я не хотел, – всхлипывая ответил Влас и собрался идти домой.

– Обижать других ребят ты тоже не хочешь, но у тебя все равно это получается.

Единорожек очень удивился тому, что услышал от маленького зверька.

– Разве я обижаю? Просто хочу поиграть. Или защищаю себя. Но все сторонятся меня.

– Не тебя, а твоего единственного рога. Не очень приятно получить им от тебя в игре и тем более в драке.

Влас задумался над словами мышонка. Он понял, что может обидеть и испугать кого-то, даже не замечая этого.

– Как тебя зовут? – поинтересовался он.

– Мышонок-миротворец.

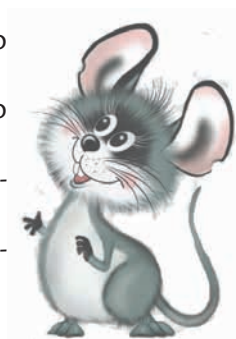
– Благодарю тебя, Мышонок-миротворец, за то, что подсказал мне, в чем причина моего одиночества. Я давно хочу дружить с ребятами, играть с ними вместе, разговаривать на интересные темы. Но они всегда обходят меня стороной. Теперь я понял почему. И буду внимательнее к ним. Не буду играть и драться головой. То есть вообще не буду драться – лучше договариваться, – поправил единорожек сам себя. – Меня зовут Влас, – добавил он.

– Приятно познакомиться, Влас, – ответил мышонок. – Согласен, что всегда нужно договариваться, а не лезть с кулаками, то есть с рогом. Мы, мышки, за мир и дружбу, поэтому нас и прозвали «миротворцами». Но я знаю, что иногда так и тянет подраться, хотя бы в шутку. Когда тебе захочется, предложи ребятам поиграть в рыцарей. А сражаться ты будешь своим рогом. (Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Как еще можно было помочь Власу подружиться со зверятами?»). Или даже предлагаем самому придумать способы перестать толкаться и драться. – Авт.)

– Как интересно ты придумал! Спасибо тебе, Мышонок-миротворец! А ты будешь со мной дружить? – нерешительно спросил Влас.

– С удовольствием! И помогать тебе, когда будет совсем тяжело сдерживаться, чтобы не толкнуть кого-нибудь рогом. Тогда я три раза громко хлопну в ладоши, и тебе нужно будет пробежать вокруг полянки, чтобы успокоиться.

После этого разговора Влас сильно изменился. Стал внимательным и дружелюбным. Следил за тем, чтобы никого не задеть своим рогом. И с каждым днем у него становилось все больше друзей. Им было очень интересно играть в веселые игры, которые придумывал маленький единорог. Каждый день это было что-то новое. Совсем скоро никто и вспомнить не мог, почему у Власа раньше не было друзей. Ему даже прозвище дали – «Влас дружелюбный». Конечно, иногда он так увлекался, что снова начинал сильно трясти головой. Но Мышонок-миротворец был рядом и помогал ему справиться с этим. Прошло немного времени, и хлопки в ладоши Власу были уже не нужны. Он научился жить с другими дружно и задевал рогом зверят все реже.



Ритуалы. Вместе с малышом выбираем социально приемлемые формы выражения раздражения и агрессии. Для этого подойдут игрушки и материалы, которые можно порвать, боксерские груши и прочие атрибуты, а также занятия видом спорта, который интересен ребенку, и творчеством (рисование, лепка, конструирование).

Дома обсуждаем следующие вопросы: «Что произошло? Что ты чувствовал? Как можно было поступить по-другому?».

Затем проигрываем оптимальный вариант поведения в конфликтных ситуациях. В конце используем сигнал, например три хлопка (или какой-нибудь другой), для того чтобы ребенок лучше запомнил приемлемый способ действий. Преподносим это как волшебный сигнал из страны Зверляндии, который помогает становиться лучше.

Вопросы

- Что ты знаешь о волшебной стране Зверляндии?
- Почему у маленького единорога Власа не было друзей?
- Кто помог ему понять это?
- Что сделал Влас, чтобы подружиться со зверятами?
- Во что бы ты еще предложил ему играть, кроме рыцарей?
- В каких случаях Мышонок-мироходец хлопал в ладоши? Как такой сигнал может помочь тебе? Оставим этот сигнал или придумаем другой?

Под занавес – следующее **задание** по составлению психотерапевтической сказки, которая будет опубликована в декабре 2019 г. Переходим к такой ее важной части, как ритуалы. Независимо от темы сказки сначала ребенку необходимо успокоиться или поверить в себя. Ждем ваших ритуалов для этих двух составляющих. В их качестве могут выступать: считалки, короткие песни, талисманы или конкретные действия.



Анонс

В следующем номере коснемся непростых тем, которые нам нередко приходится обсуждать с детьми: развод, появление детей и старение. Кроме ответов на вопросы, предложим психотерапевтические сказки – они зададут вектор трудного разговора с ребенком.

По сложившейся традиции ждем от вас предложений, замечаний и актуальных вопросов. Адрес не изменился: info@dovosp.ru

Пишите с пометкой: Рубрика «Актуальный разговор». Сказки.

До скорой встречи!