Шляхи психологічної допомоги дітям з емоційними та поведінковими труднощам



**Шляхи психологічної допомоги дітям з емоційними та поведінковими труднощами**

У листі Міністерства освіти і науки України від 14.01.2022 р. № 1/578-22 вказано, що «психічне здоров’я дітей та підлітків в закладах дошкільної та шкільної освіти викликає занепокоєння. За даними ВООЗ понад 20 % дітей у певний період свого життя мають значущі проблеми з психічним здоров’ям. Понад 10 % дітей шкільного віку мають розлади психіки та поведінки, найпоширенішим є розлад дефіциту уваги / гіперактивності (РДУГ), другим за поширеністю є розлад емоційної регуляції (деприсивні та тривожні розлади)».

З метою кращого розуміння причин труднощів поведінки та емоційних розладів дітей, раннього виявлення психічних розладів рекомендуємо ознайомитися з поданим матеріалом.

**Агресивність**

Агресія – це енергія подолання, боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. Це сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам. Небажаною є не сама агресія, а неприйнятні форми її прояву: звичка кричати, ображати, бити. Тому завданням виховання дитини є не усунення її агресії, а навчання адекватно проявляти свої негативні емоції: гнів, обурення, неприйняття. Саме тому, що дитина не вміє усвідомити й висловити протестні почуття стосовно значущої особи (одного з батьків чи вчителя), у неї може виникати “безпредметна агресивність” – розповсюдження почуття злості на слабші та безпечні об’єкти – 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, поставтеся 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, як Ви переживали, коли вона виявляла 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 і корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.
4. Учіть 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 – 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 вчителів.

**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 навчитися долати їх.
2. Не лякайтеся страхів своєї дитини, не намагайтеся відвертати її увагу від спогадів про страшний сон чи страшну фантазію. Якщо ми відганяємо страх – він переслідує і атакує тоді, коли ми найменше захищені від нього.
3. 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, і отримає від вас порозуміння і підтримку.
4. Необхідно, щоб дитина зрозуміла, що боятися не соромно, що всі (і ви також) чогось боялися, нехай вона повірить в те, що теж зможе опанувати свій страх.
5. Нехай вас не бентежать невдалі спроби дитини подолати свій страх. Хваліть її за незначні досягнення, відзначайте найменший прогрес: “Страх став 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 виявилося, що я погана!”), страх протистояти дорослим (“Я не хочу це робити, але ж я не можу відмовити старшим – легше збрехати, що вже зробила”).

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 запитанням: “Ти знову брав плеєр?!”, – то дитина не може 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 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…”.
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 сподівайтеся, 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 відчувають 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, намагайтеся 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 основних, інакше на все може просто не вистачити уваги.
4. 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 дорослого.

**Гіперактивність**

Непосидюща дитина – це не просто постійний галас і метушня в домі, це й постійний страх за її життя і здоров’я. Немає заборон, яких би вона не порушувала.

Причиною такої нестриманості, як правило, є тимчасове переважання сили збудження нервової системи  над силою гальмування. Цей дисбаланс компенсується  у 10 – 14-річному віці, коли дитина вже здатна контролювати себе. Проте якщо дитину переконати в тому, що вона неслухняна, некерована, неуважна, байдужа до інших, тоді вона не стане використовувати цю здатність, бо не віритиме у свої сили. Отже, головне завдання батьків гіперактивної дитини – не нав’язати їй негативне ставлення до світу та себе.

**Чим можуть допомогти батьки**

1. Не варто сподіватися, що бурхлива фізична активність вивільнить енергію дитини. Навпаки, коли він перевтомлений, він стає пере збудженим і ще менш керованим. Тому краще уникати ситуацій, що перезбуджують дитину, а її енергію варто спрямувати у позитивне русло.
2. Намагайтеся зайняти дитину тим, що її цікавить. Поки вона захоплена улюбленими справами, ризик, що в неї виникнуть небажані імпульси мінімальний.
3. Спробуйте запобігати порушенню Ваших вимог, бо дотриматися їх вона ще не здатна, а чим більшим буде досвід “неслухняності”, тим глибшим стане переконаність дитини в тому, що вона погана.
4. Для того, щоб зупинити енергійну дитину, доцільно переключити її увагу на щось емоційно значуще для неї: ”Ой, дивись!”, “Я згадала!”

Обізнаність батьків та педагогів щодо поведінки, пов’язаної з розладами психічного здоров’я дітей, є важливою, оскільки допомагає визначити ознаки їх неадаптивної поведінки.

***Рекомендуємо батькам, у яких є сумніви з приводу розвитку своєї дитини, звернутися до лікаря-педіатра, невропатолога поліклініки,  дитячого психолога.***

[Facebook](http://nvk59.sadok.zt.ua/#facebook)[Twitter](http://nvk59.sadok.zt.ua/#twitter)[LinkedIn](http://nvk59.sadok.zt.ua/#linkedin)

ЖСЗДО №59

snvk\_59\_voykova@ukr.net

Останнє від автора

* [З Україною в серці](http://nvk59.sadok.zt.ua/z-ukrayinoyu-v-serczi/)
* [КОНЦЕПЦІЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ](http://nvk59.sadok.zt.ua/konczepcziya-naczionalno-patriotychnogo-vyhovannya-v-systemi-osvity-ukrayiny/)
* [НАКАЗ № 66 від 09.08.2022 р. “Про встановлення вартості харчування дітей в закладі”](http://nvk59.sadok.zt.ua/nakaz-%E2%84%96-66-vid-09-08-2022-r-pro-vstanovlennya-vartosti-harchuvannya-ditej-v-zakladi/)