***Рекомендації батькам «Дитина в умовах стресу»***

Якщо дитина опинилась в ситуації, що в її сприйнятті (і/чи в реальності) є вкрай небезпечною, близьким дорослим в найближчий час необхідно надати таку допомогу дитині:

***1.*** Відвести дитину з місця події та створити для неї максимально комфортне і безпечне середовище: зігріти (теплий одяг, ковдра, грілка тощо), дати теплий солодкий чай (якщо можливо, з лимоном), створити тишу, вимкнути яскраве світло. Говорити із дитиною спокійним голосом, запевняючи, що ви поруч, все гаразд і дитина в безпеці, що «все минулося».

***2.*** Пояснити дитині, що трапилась дуже неприємна подія. Якщо в дитини є поранення, слід пояснити, що саме трапилось і запевнити в тому, що буде надана необхідна лікарська допомога. Впевняти, що ви поруч і знаєте, що слід робити в такій ситуації.

***3.*** Слід просити дитину описати кімнату або інше місце, де вона зараз знаходиться. Запитати, чи вона вже зігрілась, чи теплий чай. Називати дитину по імені, називати інших близьких людей, які є поруч («подивися, тут є твій тато, твоя бабуся, вони поруч, все гаразд»). Намагатися дивитися дитині в очі, тримати за руку або легенько обіймати.

***4.*** Через деякий час дитина може почати тремтіти або рухатись, махати руками, кричати, бігати, плакати. Таке збудження є нормальним через деякий короткий період (від декількох хвилин до декількох годин) після травмуючої події. У цей період важливо не докоряти дитині і не стримувати її, а супроводжувати, тим самим дати змогу для розряду негативної енергії, що накопичилася під час травматичного стресу. Варто бути уважними, бо в цей час дитина може не контролювати себе і наражатися на небезпеку.

***5.*** Слід дозволяти дитині плакати і виражати сильні почуття, проте запевняти, що все буде гаразд («так, ти сильно налякався/налякаляся, проте все буде добре»). Важливо надати дитині якомога більше підтримки, проте говорити небагато і простими словами: «Я поряд», «Все буде добре», «Ти в безпеці», «Мама вже їде до тебе» тощо. Також можна говорити дитині, що вона сильна і в неї все вийде.

***6.*** У наступні за травматичними подіями дні дитина може потребувати підвищеної уваги та спокою. Вірогідно, вона буде дратівливою, вимогливою, нестриманою. Або, навпаки, здаватися боязкою та ховатися. Вона може злитися на вас або на себе. Або робити вигляд, що «нічого не сталося». Можуть спостерігатися порушення сну (утруднення засинання, нічні пробудження, кошмарні сновидіння). Можуть спостерігатися одноманітні

рухи або дії, повторюватися малюнки або ігри (в тій чи іншій мірі пов’язані

із пережитою подією).

***7.*** Щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна і обов’язково впорається.

***8.*** Через деякий час дитина захоче зрозуміти сенс того, що відбулося. Можуть виникнути питання захищеності, справедливості, провини – чиєїсь і власної. Не залишайте дитину на самоті. Якщо почуття власної провини досить сильні або виникають питання про відсутність сенсу життя після травми, – це привід звернутися до психотерапевта. Дитину необхідно зорієнтувати в тих діях, що мають відбутися (лікування, процедури, похорон тощо). Важливо, щоб дитину підтримувала близька доросла людина, яка сама не є постраждалою.

***9.*** У цей час дитина потребує розмов і відповідей на запитання.

*Абетка порад батькам*

А — аналізуйте, що дитина дивиться по телевізору чи в Інтернеті.

**Б** — будьте толерантними під час розмови з дитиною.

**В** — вас запитують — уважно слухайте, давайте відповіді.

**Г** — говоріть із дитиною у зрозумілій, прийнятній для неї формі.

**Д** — дивіться телевізор, читайте журнали разом із вашою дитиною.

**Е** — економте свій час і сили на вмовляння дитини прочитати якусь книжку чи подивитися певну передачу; напевно, їй це ще зарано — на все свій час.

**Є** — єдність поглядів, оцінок батьків у тому, що дивиться, читає, у що грається дитина на комп'ютері.

**Ж** — життя дитини не має обмежуватися телевізором, комп'ютером чи плеєром.

**З** — з розумінням ставтеся до телепрограм, які обирає дитина, зважайте на її вік, інтереси тощо.

**І** — ігри на комп'ютері заміняйте рухливими іграми надворі.

**К** — купуйте дитині тільки необхідне, не потурайте її забаганкам.

**Л** — любіть ваших дітей та приділяйте їм більше уваги.

**М** — мистецтво — це не лише телебачення, преса та Інтернет.

**Н** — не кажіть дитині: «Тобі ще рано це дивитися», — просто перемкніть канал на ту програму, яку можна дивитися разом із нею.

**О** — обговорюйте з дитиною побачене по телевізору.

**П** — поважайте думки дитини.

**Р** — радійте та сумуйте разом із дитиною в повсякденному житті.

**С** — стежте за своєю поведінкою, бо діти наслідують вас.

**Т** — творчий потенціал дитини розвивайте.

**У** — успіх у вихованні залежить від здорової атмосфери в родині.

**Ф** — фарби та палітра кольорів у вашому житті нехай завжди сяє лише веселими барвами.

**X** — хай завжди дитина відчуває ваш інтерес до себе.

**Ц** — цікавтеся друзями дитини: запрошуйте їх до себе в гості, дізнавайтеся і про їхні захоплення.

**Ч** — частіше допомагайте дитині виконувати доручену справу, але не виконуйте її за дитину.

**Ш** — шум — це ворог здоров'я дитини.

**Щ** — щастя і радість дітей — у ваших руках.

**Ю** — юнацький вік — це найкращий період у житті дитини.

 **Я** — якщо хочете, щоб ваша дитина була ввічливою, порядною, люб'язною, правдивою, ставилася до всіх із любов'ю, дотримуйтеся самі цих порад.

***Причини дитячої агресії та шляхи її вирішення***

**Розберемо детальніше причини дитячої агресії**

Чому дитина стає агресивною? Адже емоції злості і гніву запускають агресію, але не обов'язково приводять до її прояву.

Дослідження в області вивчення дитячої агресії показують, що на формування даної особливості впливають

* негативізм матері (її відчуженість, байдужість, постійна критика)
* байдуже відношення, ігнорування агресивних проявів дитини по відношенню до інших дітей і дорослих (фактично заохочення агресивної поведінки);
* суворість дисциплінарних дій (фізичне покарання, психологічний тиск, приниження).

На формування дитячої агресії може впливати схильність до збудливості нервової системи. Але йдеться тільки про схильність. Практика показує, що на агресивність дитини більше впливають соціальне середовище і його оточення. Агресивна дитина швидше виросте в сім'ї з агресивними батьками, але не тому що це передається генетично, а тому що батьки не уміють справлятися з своєю агресивністю. Тому і не змогли навчити цьому своєї дитини.

Отже, дитяча агресивність формується  під впливом   стилю спілкування дорослого з дитиною

**Рекомендації щодо подолання дитячої агресивності :**

Однією з основних причин дитячої агресії є сімейне оточення, сімейні ситуації. Тому лише у співпраці з батьками можна досягти позитивних результатів щодо попередження дитячої агресивності та агресії. Тому в роботі з батьками можна використати такі поради для батьків

1.    Поважати і розуміти потребу дитини в самостійності, створити умови для нормального розвитку її активності. Дозволити дитині бути в розумних межах незалежною.

2.    Допомогти дитині перебороти ситуацію надмірного незадоволення, яка в багатьох випадках призводить до афективних реакцій. Якщо приступ люті викликаний забороною, то її не треба зразу відміняти. Поясніть дитині , що ви розумієте, чому вона так себе веде, але не відміняйте заборону, якщо вважаєте її розумною, справедливою, корисною.

3.    Необхідно навчитися зменшувати інтенсивність і тривалість надмірного незадоволення дітей та обмежувати його наслідки.

4.    Допомогти дитині в пошуку шляхів і способів подолання почуття ворожості.

5.    Щоб допомогти дитині засвоїти поведінку, характерну для сім’ї, в якій він живе, батькам потрібно встановлювати для дитини межі дозволеного, котрі мають відповідати її віковим особливостям, почуттям у конкретній ситуації та залежати від міри її активності.

6.    Насамкінець, основним фактором у запобіганні негативним проявам агресивності є оптимізація стосунків батьків і дітей. Чим стійкіша близькість між дитиною і батьками, тим їй легше перебороти свої ворожі відчуття.

**РЕКОМЕНАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТУ:**

 - Якщо реакція дитини помітно відрізняється од тієї, яку можна очікувати в даній ситуації, проаналізуйте : які глибинні проблеми або потреби тривожать дитину?

 - Намагайтеся прийняти погляд вихованця, подивитися на суть конфлікту його очима : що він може думати про дану ситуацію.?

- Оцініть свою поведінку з погляду своєї дитини : що ви могли зробити такого, чого б ваші діти не зрозуміли ?

- Осмисліть ситуацію: можливо, на даний момент ваш вихованець відчуває тиск певних обставин, які могли спровокувати таку реакцію.

- Поміркуйте над тим, як ненав’язливо запропонувати обговорення реальних причин конфлікту.

- Продемонструйте дитині, що ви усвідомлюєте її потреби, що виявляєте про неї турботу.

- Виявляйте готовність зосередити свою увагу на інтересах, потребах дитини. Покажіть, що ви розумієте, як їй важко, і зробіть усе для того, щоб підтримати її.

- Спробуйте поділитися з дитиною своїми турботами про виникнення  конфлікту в спокійній обстановці, уважно вислухайте її. Зробіть наголос на тому, що ви хочете усунути проблему і сконцентрувати увагу на її вирішенні. Недоцільно припускати взаємних  звинувачень і роздратувань з приводу того, що сталося раніше в стосунках між дорослими і дітьми.