

психологічна просвіта

- 4** Оксана Левшина
Спосіб життя + позитивні думки, або Виводимо формулу здоров'я педагога
 Робота з дітьми пов'язана з постійними стресами, необхідністю бути стовідсотково включеним у дитячу діяльність, стримувати власні почуття. Усе це впливає на психіку і, як наслідок, на фізичний стан педагога. Як зберегти і підтримати здоров'я педагога дитячого садка — секрети ділитися колега

- 8** Оксана Левшина
Піклуємося про своє здоров'я: добірка завдань
 Плануйте засідання психологічної студії чи тренінгові заняття для педагогів з теми «Як зберегти здоров'я?» Скористайтесь готовою добіркою вправ та завдань або ж оберіть ті, які вам найбільше до вподоби



- 13** Оксана Левшина
9 кроків, що допоможуть зберегти професійне здоров'я
 Рекомендації для педагогів

- 15** Світлана Олексенко
Дитина з агресивною поведінкою: як реагувати та взаємодіяти
 Стаття-дискусія:
 • визначити причини й мотиви агресії дитини
 • навчити батьків і педагогів адекватно реагувати на агресію
 • створити для дитини у групі та вдома комфортне емоційне середовище
 • визначити напрями роботи з агресивною дитиною

корекційна і розвивальна робота

- 23** Валентина Шевчук
Міркуємо та малюємо
 Конспект третього заняття до програми «Незабаром до школи: готуємося весело й гуртом»

- 24** Валентина Шевчук
Вчимося працювати за інструкцією та зразком
 Конспект четвертого заняття до програми «Незабаром до школи: готуємося весело й гуртом»

у записник психолога

- 26** Валентина Шевчук
Три вправи для батьків, чия дитина йде до першого класу

- 28** Валентина Шевчук
Чи готова ваша дитина до школи?
 Анкета для батьків

- 30** Валентина Шевчук
Чекліст для батьків майбутнього першокласника

- 31** Світлана Олексенко
Напрями соціалізації агресії

інформаційний стенд

- 32** Світлана Олексенко
Як зупинити спалах агресії у дитини: рекомендації для педагогів

- 33** Валентина Шевчук
Як підготувати дитину до школи
 Пам'ятка для батьків

психологічна діагностика

Тетяна Гурковська,
 Інна Литвин
Діагностичні методики

- 34** Допоможи дідусяві
35 Розкажи про прогулянку
36 Підбери пару
37 Запам'ятай і розкажи

взаємодія зі спеціалістами

- 38** Наталія Полєхінцева
Що порадити батькам, чия дитина має дивні гастрономічні уподобання
 Діти куштувати найменше від віску до фекалій творять. Та батьківські прохання чи загрози «Не їж це, що сидить до рота» — не діють і як ніяк не допомагають розв'язати цю проблему. Завдяки статті ви зможете пояснити батькам, чому дитина має пристрасть до того чи того небезпечного продукту або речовини та як цьому заручити



соціальна підтримка

- 43** Антоніна Клименко
Чи передбачена надбавка за звання «практичний психолог — методист»
 Практичний психолог працює методистом заочно-методичного кабінету департаменту освіти. У 2011-му на посаді практичного психолога ЗДО пройшов атестацію, за результатами якої йому присвоєно звання «практичний психолог — методист». Відтоді дівчі успішно атестувалися й підтвердили рівень професійної кваліфікаційної категорії та підготували звання. Утім, практичний психолог не отримав надбавку за педагогічне звання. Чи правомірно це?

календар

- 46** Планер на березень



Стаття допоможе

- Визначити причини й мотиви агресії дитини
- Навчити батьків і педагогів адекватно реагувати на агресію
- Створити для дитини у групі та вдома комфортне емоційне середовище
- Конкретизувати напрями роботи з агресивною дитиною

Дитина з агресивною поведінкою: як реагувати та взаємодіяти



Світлана Олексенко,
старший викладач кафедри
історичної та громадянської
освіти Інституту
історичної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка,
практичний психолог-
методист

Дошкільник, який агресивно поводить, завжди вирізняється серед групи однолітків: вихователі часто звертають на нього увагу, жаліються на його поведінку батькам, а нерідко — звертаються по допомогу до практичного психолога. Через те, що дитина у групі агресивно поводить, можуть виникати конфлікти з її батьками й педагогами та/або батьками інших вихованців.

Агресія може посилюватися під впливом зовнішніх та/або внутрішніх чинників, наприклад, у стресових ситуаціях, у разі емоційного напруження в найближчому оточенні, емоційної нестабільності дорослих тощо. Також прояви агресії можуть зростати, якщо дитина позбавлена мобільності, не має змоги задовольнити свою потребу в руховій активності, має обмежене коло соціальних контактів.

Тож які умови мають створити для дитини дорослі в дитячому садку і вдома, щоб мінімізувати прояви агресії? Як вибудувати конструктивну взаємодію з дитиною, якій притаманна агресивна поведінка? З'ясуємо далі.

Розмежуйте поняття «агресія» та «агресивність»

Коли говорять, що дитина раннього чи дошкільного віку агресивна, здебільшого йдеться про те, що агресія є її звичною реакцією на перешкоди, подразники, незадоволення потреб тощо. Цю агресію дитина спрямовує на оточення або на себе — аутоагресія.

Перш ніж детальніше виникнути у суть проблеми, розмежуємо поняття «агресія», «агресивність» та «агресивна поведінка». Адже часто їх вживають неправильно або підмінюють.

Агресія — це насамперед **реакція на блокування потреб**. Вона інстинктивна й притаманна всім людям. Агресія активується тоді, коли людина не враховує чинники ризику, не може задовольнити свої потреби, зокрема вікові. Тож не потрібно ставитися до агресії як до суто негативного явища.

Агресивність — **риса характеру**, що проявляється у ворожому ставленні людини до інших людей, навколишнього світу. Також агресивність можна розглядати як **стан готовності до агресії**.

Як агресивність стає рисою характеру? Спершу виникають чинники, які провокують прояви агресії. Якщо їхній вплив не зменшується, а оточення приймає таку реакцію й не замінює її на інші соціально-прийнятні форми вираження негативних емоцій, то агресія закріплюється в поведінці як стереотип. Якщо агресивну поведінку й надалі не корегують, вона починає проявлятися в багатьох сферах життя, порушувати нормальну соціальну адаптацію особистості і стає рисою характеру. Тобто агресивна реакція стає частиною деструктивної, агресивної поведінки, яка суперечить нормам і правилам соціуму, виникає спонтанно, пов'язана зі структурою особистості та знижує адаптивні можливості.

Для того щоб агресія не закріпилася в поведінці, дорослі мають:

- усунути чинники, що її провокують;
- створити сприятливі соціальні умови для нормального розвитку особистості дитини;
- відкорегувати спосіб реагування на агресивну поведінку;
- вибудовувати взаємодію з дитиною та її взаємодію з однолітками так, щоб не стимулювати агресію;
- навчати дитину соціально-прийнятних та не шкідливих для її психіки способів знімати емоційне напруження, розв'язувати конфліктні ситуації.

Проаналізуйте, що спричиняє агресивну поведінку

Для того щоб усунути або мінімізувати прояви агресивної поведінки, потрібно знати, що може спричинити агресивну реакцію й запустити агресію.

Чинники

Зазвичай виділяють **три групи** чинників, що спричиняють прояви агресії:

- **соціальні** — вербальний та фізичний напад, підбурювання, провокації;
- **зовнішні** — спека, шум, тиснява, забруднене повітря;
- **індивідуальні** — особливості темпераменту та характеру; поведінкові установки, що сформувало найближче оточення; наслідування чийсь поведінки.

Умови

До умов, за яких може виникати агресія й закріплюватися агресивна поведінка, належать:

- **проблеми розвитку** — біологічно обумовлені, спричинені органічними ушкодженнями головного мозку внаслідок патологічних пологів чи вагітності матері, тобто проблеми, які виникли у пренатальний та перинатальний періоди;
- **порушення дитячо-батьківських взаємин** — жорсткий контроль або гіперопіка; патерналізація; стиль виховання, що не враховує індивідуальні та вікові особливості дитини;
- **завищені вимоги дорослих**; суперечливі та нечіткі правила поведінки;
- **нехтування потребами дитини**, неувважність до її нервово-психічного стану;
- **зразок агресивної поведінки** авторитетних дорослих або улюблених кіно- чи мультимедійних персонажів.

З'ясуйте мотиви та особливості агресивної поведінки

Умови й чинники — це те тло, що може спричинити ту чи ту емоційну реакцію, зокрема й агресивну. То що ж спонукає дитину дошкільного віку поводитися агресивно?

Мотиви

Серед причин або мотивів, що спонукають дитину адаватися до агресії, зокрема виділяють:

- **незнання або невміння** використовувати адекватні способи досягати бажаної мети, бажаного становища в групі однолітків;
- **низький рівень самоконтролю й саморегуляції**, невміння керувати власними емоціями — дитина використовує агресію для того, щоб зняти напруження;
- **бажання привернути до себе увагу**, зокрема й негативну;
- **прагнення захиститися**, якщо інші способи обстоювати себе не спрацювали;
- **недостатній емоційний розвиток** — дитина не розуміє інших людей, їхні поведінку й емоції, приписує оточенню ворожі наміри.

Спираючись на ці мотиви, можна виділити **три типи дитячої агресивної поведінки**: імпульсивно-демонстративний, нормативно-інструментальний, цілеспрямовано-ворожий. Детальніше про них та їхні характеристики, на які можна орієнтуватися, щоб зрозуміти причини агресії дитини, — у Додатку 1.

Особливості

Також потрібно враховувати, що агресивній поведінці дошкільників **притаманні особливості**:

- агресію проявляють окремі діти. У дошкільному віці агресивність завжди має індивідуальний характер;
- **здебільшого агресія спонтанна**, імпульсивна, має інструментальний характер;
- дитині складно усвідомити, що її поведінка — агресивна, тому вербальна агресія може швидко змінитися фізичною;
- дитина часто залучає дорослих до розв'язання конфліктів — ділиться своїми переживаннями, просить про допомогу,

жаліється на однолітків, уточнює правила поведінки, приміром: «Штовхатися точно не можна?», «А Мишко забрав іграшку!».

Зважаючи на причини, мотиви та особливості агресивної поведінки дошкільників, практичний психолог має навчити дорослих — батьків і педагогів, — вибудувати таку взаємодію з дитиною, що запобіжить агресивній поведінці. Також фахівець має пояснити, як створити вдома й у дитячому садку умови, які мінімізуватимуть вплив чинників, що можуть зумовити агресію. Окрім цього, практичний психолог має навчити дорослих правильно реагувати на ситуації, коли дитина демонструє агресію, й при цьому враховувати причини такої поведінки.

Визначте умови, які мають створити батьки вдома

Те, чи сформується в дитини агресивна поведінка, залежить від атмосфери у родині, взаємин між дитиною та батьками. Саме тому, аби запобігти агресії, батьки мають створити вдома певні умови, встановити з дитиною довірливі взаємини.

Батьки мають підтримувати емоційний контакт із дитиною, безумовно приймати та любити її, помічати її потреби й задовольняти їх. Також мами й тати повинні звертати увагу на нервово-психічний стан дитини.

Батьки повинні встановити чіткі, зрозумілі та передбачувані правила, приміром: «Не забирати іграшку, а попросити». Також мами й тати мають визначити межі дозволеного. Якщо батьки призначають покарання, дитина має розуміти, яке правило вона порушила. Покарання не мають бути жорстокими, принижувати честь і гідність дитини.



Вимоги до дитини мають відповідати її вікові та можливостям. Батьки та інші близькі дитині дорослі мають узгодити вимоги між собою, аби вона не відрізнялася й не суперечила одна одній.

Ще одне завдання батьків — створювати можливості для дитини, щоб вона могла знизити психологічне напруження, відреагувати агресію. Для цього батьки мають придбати іграшки, обладнання й засоби, завдяки яким дитина зможе перенести агресію та той чи той об'єкт. Також батьки мають подбати про те, щоб дитина мала змогу «скинути» негативну енергію під час різних форм діяльності — творчої, ігрової, рухової. Окрім цього, необхідно навчати дитину адекватно виражати агресію.

Важливо, щоб дитина мала власну кімнату або принаймні простір та речі, які належатимуть лише їй. Також у дитини має бути різноманітне коло спілкування та інтереси. Їй слід спілкуватися з родичами, друзями, сусідами, відвідувати гуртки та секції, бувати з батьками у громадських місцях — магазинах, театрах та кінотеатрах, музеях, на концертах тощо.

Позитивний приклад

Організаційні

Діяльнісні

Батьки повинні бути врівноваженими, демонструвати конструктивні ненасильницькі способи розв'язувати конфлікти й заохочувати дитину поводитися так само. Тобто мами й тати мають керуватися правилом «Не відповідати агресією на агресію» і загалом не давати дитині зразок агресивних, насильницьких взаємин, жорстокого ставлення до оточення.



Часто причиною агресивної поведінки дитини є наслідування кіно- чи мультимедійних персонажів. Тож батьки мають контролювати контент, який «споживає» дитина.

Сформулюйте завдання для педагогів

На розвиток дитини впливає не лише сімейне оточення, а й заклад дошкільної освіти.

Для того щоб зменшити прояви агресії, педагоги мають створити справедливе й доброзичливе середовище в групі дитячого садка, усунути чинники, що можуть зумовити агресію. Зокрема, педагоги мають:

- подбати про те, щоб одночасно у груповому приміщенні перебувало не надто багато дітей, у ньому були місця, де можна усамітнитися;
- давати дітям змогу залишити групову роботу, задовольнити потребу в руховій діяльності;
- чергувати протягом дня різні види діяльності;
- створити у груповому приміщенні зони для творчості, ігрової діяльності, а також окреме місце, де діти можуть відреагувати агресію й перенести її на об'єкт;
- контролювати рівень навчального та емоційного навантаження;
- знижувати рівень шуму, забезпечувати комфортну температуру в груповому приміщенні; позбутися «агресивних», перевантажених декоративних елементів;
- зменшити кількість явних і неявних заборон.

Окрім організаційних завдань, педагоги мають приділяти увагу взаємодії з дітьми:

- безосібно ставитися до дітей, позбутися стереотипного ставлення до них;
- встановлювати чіткі, зрозумілі й однакові для всіх правила та вимоги;
- демонструвати ненасильницьку поведінку, конструктивні способи розв'язувати конфліктні ситуації;
- контролювати власні емоції, поводитися врівноважено;
- призначити й невал'язливо стежити за дітьми, дбати про їхню безпеку.

Для того щоб агресивна поведінка не закріпилася, педагоги мають правильно зупиняти агресивні дії вихованців та адекватно реагувати на них*.

* Для запобігання або зменшення проявів агресії у дитини: рекомендації для педагогів на с. 32 цього числа журналу — Прил. ред.

Окресліть завдання та напрями роботи з дитиною

Ми вже визначили, які соціальні умови потрібно створити вдома та дитячому садку, які чинники врахувати та як взаємодіяти з дітьми, батьками та педагогами щоб запобігти агресивній поведінці й усунути її. Також із дітьми, які поведуться агресивно, потрібно працювати додатково. Зазвичай практичний психолог проводить із такими дітьми групові корекційно-розвивальні заняття. Для роботи фахівець підбирає вправи, ігри, етюди, що відповідають завданням роботи і по-добаються дітям (див. Додаток 2).

Завдання

Конкретизуємо напрями соціалізації агресії** та сформулюємо завдання для практичного психолога щодо роботи з агресивними дошкільниками. При цьому спиратимемося на загальну схему роботи з дітьми з особливостями поведінки: «усвідомлення — зміна поведінки — закріплення бажаних змін». Тож маємо такі завдання:

- допомогти усвідомити, що агресивна поведінка — неконструктивна;
- навчати соціально-прийнятних способів виражати агресію й знімати емоційне напруження;
- пропрацьовувати й розвивати навички спілкування у можливих конфліктних ситуаціях, корегувати поведінку.

Коли практичний психолог реалізовуватиме ці завдання, він має враховувати проблеми дітей, причини та мотиви застосування агресії. До того ж фахівець має розвивати в дітей ті навички, яких вони не мають або які недостатньо сформовані й сприяють вибору агресивної реакції.

Напрями

Корекційно-розвивальну і профілактичну роботу з дітьми доцільно проводити за п'ятьма напрямками.

Знижувати емоційне напруження та особистісну тривожність. Навчати дітей виражати гнів у прийнятній формі. Важливо пояснити, що відчувати будь-які емоції — це нормально, головне — виражати їх у прийнятній формі.

Формувати навички самоконтролю. Невміння контролювати свої емоції та поведінку — причина імпульсивної агресії. Тож потрібно навчати дітей прийомів саморегуляції, розвивати вміння володіти собою в різних ситуаціях. А також навчати розпізнавати й контролювати емоції, стримуватися в ситуаціях, що провокують вибухи гніву.

Розвивати емпатію. Невміння співпереживати, розуміти емоційний стан — власний та іншої людини, та недовіра часто притаманні ворожому типу агресивної поведінки. Тому важливо формувати здатність розпізнавати емоційну сферу дитини.

Формувати адекватну самооцінку. Якщо самооцінка в дитини занижена, у неї може виникати імпульсивно-демонстративна агресія, що є засобом привертання до себе уваги.

Розвивати комунікативні навички. Опановувати прийоми ефективної комунікації, адекватні способи досягати бажаної мети, орієнтуватися у роз'язанні конфлікту на ненасильницькі засоби.

** Див. навігатор «Напрями соціалізації агресії» на с. 31 цього числа журналу. — Прим. ред.

Співпрацюйте з вихователями й батьками

Важлива складова роботи психолога — взаємодія з вихователями та батьками. Роботу з близькими дорослими дитини, що агресивно поведеться, доречно проводити за двома напрямками.

Інформувати про те, що таке агресія, які її причини, наслідки. Цей напрям роботи можна проводити в двох формах:

- індивідуальній — працювати з батьками конкретної дитини;
- груповій — із метою профілактики проводити для всіх батьків консультації, лекції, виступати з повідомленнями на батьківських зборах, готувати наочні матеріали для інформаційного стенду, буклети. Такі самі заходи необхідно проводити і для педагогів.

Навчати ефективних способів спілкуватися з дитиною. Цей напрям роботи проводить практичний психолог індивідуально або на тренінгах батьківсько-дитячих відносин. Педагогам також потрібно знати, як спілкуватися з дитиною, що проявляє агресію. Тож і для них практичний психолог проводить тренінгові заняття, семінари-практикуми тощо. Для того щоб проводити роботу за визначеними напрямками, практичний психолог підбирає відповідні вправи, ігри та інші засоби (див. Додаток 3).

Добробут дитини — єдина мета, яка об'єднує дорослих і допомагає налагодити співпрацю. Разом вдасться все!

Додаток 1

Типи дитячої агресивної поведінки
(за Григорієм Бреславом)

Тип агресивної поведінки	Мета дитини	Особливості дитини
Імпульсивно-демонстративний	Завдяки агресії дитина хоче продемонструвати себе, звернути на себе увагу, отримати емоційний відгук — позитивний або негативний. Агресія є засобом самоствердження, носить імпульсивний, мимовільний характер, швидко гине	• невисокий статус у групі однолітків • можливе відставання в загальному й соціальному розвитку • низький рівень вольової регуляції, самоконтролю
Нормативно-інструментальний	Дитина вдається до агресивних дій, щоб досягнути мети, тобто знає правила поведінки. Дитина прагне зайняти лідерські позиції, отримати задоволення від досягнення результату. Переважає фізична агресія	• високий рівень загального й соціального інтелекту • розвинена довільність • високий рівень ігрової діяльності • високий статус у групі однолітків
Цілеспрямовано-ворожий	Агресія є самоціллю, вона прима, фізична, іноді жорстока. Дитина ігнорує правила, байдужа до оцінок оточення. Вона не здатна відчувати емоції оточення, приписує йому ворожі наміри	• середній рівень інтелекту • довільність у межах вікової норми • низький статус у групі однолітків • середній рівень розвитку ігрової діяльності, зніст ігор і малюнків має агресивний характер



Вправи, що можна використати під час роботи з агресивними дошкільниками

Мета	Приклади вправ
Виразити гнів	«Паперові свічки», «Дражнимось овочами», «Я боксер», «Мішечок злості», «Сердитий ведмедик», «Турботиння»
Відреагувати на агресію	«Намалюй свою злість», «Картина в рами» (за Удо Бокром), «Паперове диво» (оплікація з рваного паперу), «Вулкан» (за Іриною Млодик), «Береги мої емоції»
Розвивати емоційну сферу	«Вгадай емоцію», «Вгадай що я відчуваю», «Мій хороший папуга», «Знайди м'яч», «Намалюй що чуєш», «Мінічна гімнастика», «Чарівний обруч», «Люстерка», «Вгадай з якої казки герой»
Працювати із самооцінкою	«Мені подобається в тобі...», «За що мене любить мама», «Хто найкраще похвалить тебе», «Комплімент», «Який я?»
Розвивати комунікативні навички	«Стоніжка», «Бджоли», «Карусель спілкування», «Плутанина», «Покинь слово», «Автобус», «Знайди мене»



Засоби, що дають змогу знижувати психоемоційне напруження, виражати власні емоції, пропрацьовувати проблемні ситуації

- Ігри, вправи, етюди.
- Творче самовираження в різних видах творчої діяльності — малювання, аплікація, ліплення, музика, танці, створення казок.
- Сублімація агресії у соціально-прийнятну діяльність, спорт.

- Прийоми саморегуляції та самоконтролю:
 - нормалізація сну, режиму дня, фізичної активності;
 - диалогні вправи — «Теплий як сонце, легкий як подих вітру», «Повітряна куля», «Куль-бабка», «Лимон».

**ОФІЦІЙНИЙ
ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ**

долучайтесь
@pedrada_mcfr



Напрями соціалізації агресії

(за Григорієм Бреславом)

На рівні окремої людини



- усвідомити й прийняти свої переживання
- визнати, що можуть існувати різні думки
- прагнути до діалогу
- йти на компроміс і позитивно самореалізовуватися

На рівні соціальних груп



- підтримувати змагальність замість ворожнечі
- прагнути розв'язувати конфлікти замість того, щоб пробувати підпорядкувати іншу сторону
- сублімувати негативну енергію сильних емоцій на позитивні цілі

Це напрями роботи з колективом, що дають змогу створити в ньому неконфліктну атмосферу

Підготувала **Світлана Олексенко**,
старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти
Інституту післядипломної освіти Київського університету
імені Бориса Грінченка, практичний психолог-методист

Як зупинити спалах агресії у дитини: рекомендації для педагогів

Рішуче зупиніть агресивні дії. Це можна зробити кількома способами. Наприклад, чітко і голосно скажіть: «Стоп!», — відтак розведіть «порушників» і дійте за цими рекомендаціями. Також можете мовчки стати між дітьми й зробити суворий вираз обличчя. Іноді цього достатньо, щоб їх вгамувати.

Не залишайте дитину на самоті, доки її рівень агресії не спаде.

Контролюйте власні емоції, не підвищуйте голос і зберігайте самоладання.

Обговоріть із дитиною ситуацію, коли емоції стихнуть і напруження зменшиться. Ставтеся з розумінням до почуттів дитини.

Дайте дитині змогу відреагувати емоції, позбутися злості, знизити емоційне напруження — побити спеціальну подушку, покричати, порвати папір або ж просто поплакати і розказати про всю несправедливість світу.

Реагуйте неупереджено, обговорюйте поведінку, а не особистість дитини, не карайте дитину за те, що вона відчуває злість.

Обговоріть ситуацію, що склалася, лише з її учасниками, дбайте про позитивну репутацію дитини.



Підготувала **Світлана Олексенко**,
старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти
Інституту післядипломної освіти Київського університету
імені Бориса Грінченка, практичний психолог-методист