

Як захистити дитину від знущань однолітків

Для малюків дитячий садок стає практично другим домом, де вони з інтересом проводять час за різними іграми, складають кубики й разом учать алфавіт. Звичайно, найменше, що ви можете очікувати від групи таких юних і прекрасних створінь, – це «булінг» (різні прояви агресивного переслідування).

Однак діти молодшого віку можуть стати осередком булінгу як в якості жертв, так і в якості агресорів, до того ж навіть частіше, ніж старші діти. У віці від трьох до п'яти років вони ще тільки починають учитись того, як знаходити спільну мову з оточуючими, вони менш досвідчені у вирішенні проблем, які часто виникають під час їх спільних ігор з іншими дітьми. Тому для вирішення певних непорозумінь вони використовують не ефективні способи врегулювання конфліктів, а агресію.

Знаходити спільну мову з іншими дітьми

У період часу до початкової школи діти набувають важливі життєві навички: як заводити друзів, ділитись іграшками, вирішувати суперечки. Оскільки вони ще не інтуїтивні у своїх проявах, їм важко оволодівати цими навичками, що веде до виникнення фрустрації. Коли маленькі діти засмучуються, вони часто бурхливо реагують, висловлюючись або здійснюючи вчинки, які завдають кривду іншим. Наприклад, вони можуть кричати, обзиватися, штовхати й битись чи навіть вигнати дитину із групи своїх друзів.

Формування вмінь

Ігри поодиночці та з іншими малюками є звичайною практикою для дітей молодшого та старшого дошкільного віку, що дозволяє розвивати в них навички, необхідні для формування й вибудовування дружніх стосунків. Однак деякі діти, наприклад, які мають кількох братів і сестер або пройшли через безліч ігрових заходів, легше взаємодіють з оточуючими. У старшому дошкільному віці в дітей є більше можливостей грати один з одним (дозволяє розвиток), ніж у найменших, тому вони зазвичай більш кваліфіковані в питанні встановлення дружніх стосунків на дитячому майданчику. Крім того, старші діти дитсадка з більшою ймовірністю встановлюють тісні дружні стосунки, краще сприймають соціальні сигнали, краще проявляють себе при вирішенні конфліктів, здатні краще підтримати своїх союзників і постояти за них, краще контролюють свої імпульси, усвідомлюють свої почуття і грають поодиночці значно рідше, ніж їхні маленькі товариші.

Як змінюється агресія

З'єднайте в одній компанії агресивних дітей, які не знають, як упоратися з конфліктом, і це стане приводом для появи інцидентів знущань та агресії. Однак, оскільки здатність уживатися з оточуючими в дитини змінюється при переході з молодшого дошкільного віку у старший, ймовірність виникнення конфліктів, так само як і форма булінгу, теж змінюється. Ранній досвід здатний навчити вашу дитину порозумітися з оточуючими, що може захистити її від знущань у майбутньому. Наприклад, чотирьох- і п'ятирічні діти краще зупиняють хуліганів, захищаючи своїх друзів від агресії, і краще вирішують конфлікти цивілізованими способами.

Поради, як зменшити кількість проявів агресії в дитячому садку

Ви можете допомогти вашому малюку опанувати та практикувати навички, які допоможуть потоваришувати, знаходити спільну мову з однолітками й уникати або запобігати ситуаціям з проявам агресії як з боку агресора, так і жертви. Ось кілька порад для вас.

- **Навчіть відчувати контроль.** Навчіть дитину того, як контроль над своїми емоціями здатний перешкодити спалаху агресії або нападкам на інших дітей. Навчіть дитину певної лексики, необхідної для вираження почуттів, і запропонуйте їй методи релаксації, наприклад, зробити глибокий вдих або порахувати до десяти. Це допоможе їй зберігати спокій у досить напруженій ситуації.

- **Сприяйте вмінню вирішувати проблеми.** Кинути іграшку або вдарити по столу своїми дитячими рученятами – це не вирішення проблеми, і чим раніше дитина про це дізнається, тим краще! Замість цього заохочуйте дітей співпрацювати при розбіжностях шляхом визначення почуттів кожного з них, констатуючи проблему й питаючи один в одного про можливе рішення. Навчившись розв'язувати конфлікти, ваша дитина отримає набагато більше шансів вибудувати позитивні й дружні стосунки.

- **Додайте позитиву.** Організуйте ігрову зустріч, потім дайте дітям шанс попрактикуватись у тому, як слухати, ділитися чимось, співпрацювати й робити щось по черзі. Групові ігри з річчю, яку треба передавати один одному (наприклад, м'яч), або ігри, які вимагають почерговості дій учасників, допоможуть дітям розвивати важливі соціальні навички і, головне, отримувати задоволення!

- **Радійте різноманітності.** Взаємодія з однолітками якісно покращується, коли діти розуміють, цінують і поважають один одного, а значить, вам необхідно порозмовляти з дитиною про те, що всі люди різні, і що це чудово, оскільки наші відмінності роблять нас особливими.

- **Допоможіть побудувати дружні стосунки.** Запрошуйте додому приятелів вашої дитини, заведіть у парку розмову з мамами малюків того ж віку, що й ваш, відвідайте групи, які відповідають віку дитини, де ваш малюк зможе познайомитися зі своїми потенційними приятелями. Друзі потім можуть захищати один одного від насильства.

- **Розмовляйте.** Навчайте дітей робити певні кроки, якщо на їхніх очах розгортаються сцени насильства, це може допомогти присікти знущання у групі. Порадьте, щоб ваша дитина сказала: «Зупинись! Ти вчинив погано!» Варто відвести постраждалого малюка подалі від хулігана й повідомити про подію дорослим. Замість того щоб відчувати себе безпорадним, такі реакції допоможуть дитині вжити необхідні заходи в агресивній ситуації.

Маленькі діти вже досить дорослі, щоб відчувати, що таке агресія, але вони також і досить дорослі, щоб дізнатися про те, як запобігти її проявам. Навчаючи свого крихітного малюка цих ефективних технік, ви допоможете йому розвинути адекватну самооцінку, набути ефективні навички вирішення проблем, необхідні для врегулювання суперечок без будь-якого насильства або істерик.