

## ЩО РОБИТИ?

Словами не можна описати, як це боляче, коли твоя дитина приходить зі школи вся в сльозах, але не менш важко, коли дитина весела і щебече, як пташка, а ось учитель щоразу робить їй зауваження, і ці зауваження здебільшого справедливі.

«Бився, крутився на уроці, грубо розмовляв зі старшим» — нікому не хочеться почути таке про свою дитину. Проте що робити, якщо ви все ж таки почули?

Перш за все — не зневірятися і не ставити на собі й на дитині тавро «невдаха». «Шкільні хулігани» — це нерідко діти, які відзначаються сильними емоціями, хорошою уявою, активною життєвою позицією, твердою волею. Вони можуть багато чого досягнути в житті, якщо тільки навчаться використовувати свою енергію з мирними намірами. При цьому також часто це — діти із заниженою самооцінкою, тому що вони постійно чують докори і погрози, а кожна невміла спроба вирватися із замкненого кола загального несхвалення тільки додає їм неприємностей. Цим дітям як повітря необхідні любов і дієва допомога.

Що ж ви можете зробити?

**1. Поговорити з дитиною про її почуття.** Як правило, якщо ви після чергової «пригоди» запитаете у дитини: «Як же це відбулося? Чому ти так учинив?» — ви не почуєте нічого виразного у відповідь. Просто для дитини все відбулося дуже швидко. Вона почала діяти, не усвідомивши до кінця, що відбувається. Тому вам потрібно повернутися до цього моменту і допомогти дитині усвідомити ті емоції, які штовхнули її на поганий вчинок: «Ти, напевно, дуже розсердився», «Ти злякалася і не знала, як повестися», «Тобі було дуже нудно і хотілося якось себе розважити». Дайте дитині висловитися, хай розповість про те, що вона пережила. Наприклад, якщо семирічна дівчинка схопила на уроці зошит сусідки по парті та розірвала його на шматки, спершу повірте їй, коли вона розповідає, як сусідка її дражила. Цілком імовірно, що так і було, а ваша довіра та підтримка потрібні дитині, щоб самій засудити свою поведінку.

**2. Розставити межі.** «Ти маєш право злитися, якщо тебе дражнять. Але рвати чужий зошит — дуже безглуздо. Якщо твоя сусідка ніяк не бажала дати тобі спокій, ти мала підняти руку і попросити вчительку вас розсадити».

**3. Поговорити з дитиною про почуття інших.** Можливо, ця дівчинка теж чимось засмучена. Коли людина засмучена, вона часто завдає неприємності іншим. Це дуже погано, але не всі люди можуть помітити це й зупинитися. Швидше за все, для вашої дитини почуття інших людей — це «терра інкогніта». У віці 6—9 років багато дітей ще не «виросли» з природного дитячого егоцентризму. Проте якщо ви демонструєте дитині приклад того, як можна розуміти причини вчинків інших людей і прощати їх, ви допомагаєте їй дорослішати.

4. **Допомогти дитині розумітися зі скривдженим і вибачитись, а також захистити свої права.** «Пробач мене, що я порвала твій зошит. Ось тобі новий. Але й ти, будь ласка, не дражни мене більше. Я не хочу, щоб ми весь час сварилися».
5. **Стежити за шкільними успіхами дитини.** Замкнене коло: «двієчник — хуліган» — найгірше, що може трапитися з дитиною в початковій школі. Наслідки цього ви й дитина можете потім розплутувати все життя.
6. **Схвалювати дружбу дитини з однокласниками.**
7. **Контролювати поведінку дитини, коли ви разом** (домовтеся про умовний знак, який ви можете подати дитині, якщо відчуєте, що вона чинить погано).
8. **Звертати увагу дитини на наслідки її вчинків.** «Бачиш, коли ти не можеш себе стримати, ти кривдиш своїх друзів. Так ти ризикуєш зовсім втратити їх». Якщо дитина відповість: «Ну й гаразд! Не дуже й хотілося!», спокійно заперечте: «Неправда. У тобі зараз говорить образа. Я бачу, як тобі подобається грати з Іванком. Просто ти боїшся його втратити. Але ти можеш вибачитися і виправити становище».
9. **Дати дитині хороший приклад.** Розповідайте їй про те, як ви з успіхом виходили з важких ситуацій. «Знаєш, сьогодні в автобусі одна жінка на мене накричала. їй здавалося, що я невдало стою і займаю забагато місця. А я їй відповіла: „А уявіть, що я — дитячий хірург та їду в лікарню, щоб робити операцію. Як ви вважаєте, чи варто на мене кричати або можна ввічливо попросити посунутися?“ І вона просто не знала, що сказати».
10. **Помічати і підтримувати успіхи дитини в здобутті самоконтролю,** навіть якщо ці успіхи незначні. «Ти, здається, дійсно розсердився на того хлопчика. Але ти не почав битися, ламати речі, штовхати собаку. Молодець. Звичайно, не слід було й лаятися. Але всьому свій час. Коли ти трохи ще подорослішаєш, ти навчишся висловлювати свій гнів увічливими словами, і тоді твій кривдник все-таки прислухається до тебе».
11. **Помічати й заохочувати будь-які успіхи дитини,** щоб підтримувати її самооцінку на високому рівні.
12. **Проводити багато часу з дитиною,** демонструвати їй свою любов ласкою, спілкуванням, емоційною підтримкою. Дуже часто агресія — це наслідок відчуття самотності та безвиході. Виявляючи агресію, дитина намагається привернути увагу батьків, нехай навіть негативну.
13. **Звертатися по допомогу до фахівців,** якщо самі перебуваєте у важкій ситуації. Наприклад, дитина важко переживає розлучення батьків, тому її поведінка стрімко погіршується. Мама переживає сильне почуття провини, тому що «позбавила дитину батька», одночасно зростає її роздратування, їй здається, що дитина поводить себе так «навмисне», щоб «покарати її». При цьому в глибині душі вона відчувається зневіреною та безпорадною і хоче, щоб від неї «нарешті всі відчепилися». Зазвичай, в такому стані вона мало чим зможе допомогти своєму синові — вона сама потребує допомоги.