



Від нападів Гніву виникає
невдоволення

Твій Зошит Співпереживання За Темою Гніву

Papilio 
Dein Partner für
sozial-emotional starke Kinder

Deutsches Forum
DFK
Kriminalprävention

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

У цьому зошиті...

... розглядаються дитячі почуття та Твоє батьківське ставлення до них.

Чим краще дитина може обходитися зі своїми почуттями, тим більш здоровіше, спокійніше, чуйніше і успішне вона може проходити по життю. Соціально та емоційно стійка дитина завжди у стані гарного розуміння себе та порозуміння з іншими, може вистроїти міцнішу дружбу та взаємовідносини, а також виражати всі свої потреби.

Більш вірогідно, що складну життєву ситуацію легше витримати, якщо людина вміє поводитися з власними почуттями, їх усвідомлювати та виражати. Тільки так можна обміркувати, що приносить користь і допомагає. Тому з цими навичками діти під час зростання краще захищені від негативних впливів, таких як психологічні проблеми. У підлітковому та дорослому віці вони менш схильні до агресивної поведінки та залежностей, таких як куріння або вживання алкоголю та інших наркотичних речовин.

Розділ 1: А Ти знав?

Почуття відіграють дуже важливу роль в житті! Вони надають можливість сприймати власні потреби, виражати їх, а також певною мірою впливати на них. Крім того, вони будують наші відносини з іншими людьми.

Як раз спершу Твоя дитина вивчає поведження з почуттями.

Ти можеш їй в цьому дуже допомогти, вивчаючи як власний світ почуттів, так і інших.



У цьому зошиті мова піде про почуття Гніву.

Ти точно вже хоч одного разу був розлюченим або розчарованим. Це ще одна частина нашого життя. Відчувати Гнів є настільки ж нормально для нас, як і Радість, Страх або Смуток. Тому всі почуття є однаково прийнятними.

Гнів можна спрямувати на самого себе або на інших людей. Іноді здається непоганим рішенням те, що впоратися з Гнівом або розчаруванням можна, завдаючи шкоди собі або іншим. У короткостроковій перспективі це може принести задоволення.

Тим не менш існують більш адекватні способи поведження з почуттям Гніву.

Гнів має гіршу славу, ніж він заслуговує. Тому що іноді розлючені люди відчуваються некомфортно: *„Але зараз Ти роздратований / роздратована“*. Так само і діти.

При цьому Гнів показує нам, що щось є для нас важливим. Гнів може стимулювати до дій та надавати сили. Гнів також може позначати, що не вдовольнилася якась наша потреба. Тоді це почуття змушує нас зупинитися та замислитися: Чому в нас загалом виникла така потреба ... Чому її не можна задовольнити саме зараз, або чому Ти не можеш її задовольнити для себе.

Так ми зможемо розвинути кращі підходящі стратегії, щоб приймати Гнів та обходитися з ним.

Ось приклад для кращого розуміння взаємозв'язку між потребами та почуттями дитини:

- ▶ Твоя дитина хотіла б пограти з друзями*подругами. При цьому можуть існувати такі потреби: належність, дружба, близькість, симпатія.
- ▶ Друзі*подруги цього не хочуть - і «відштовхують» від себе Твою дитину. Отже, потреби Твоєї дитини не задовольняються.
- ▶ Твоя дитина невдоволена. Скоріш за все, вона розчарована. Почуття Смутку швидко переходить у Гнів.
- ▶ Для того, щоб подолати цей Гнів, Твоя дитина може настільки сильно посваритися з друзями*подругами, що вони не зможуть надалі грати разом. При цьому її потреби залишаться невдоволеними. Друзі*подруги також розсердяться на Твою дитину, і більше не будуть звати її пограти.
- ▶ Інша стратегія могла б полягати в тому, щоб запитати, чому вони не можуть пограти разом. Дитина могла б сказати друзям*подругам, що вона дуже невдоволена (і також засмучена), тому що вона з нетерпінням чекала на спільну гру.
- ▶ Можливо, тоді друзі*подруги відгукнуться:
Ми вже розпочали грати - і хотіли б дограти самі. Ти можеш приєднатися до нас наступного разу.
- ▶ За допомогою цієї стратегії почуття Гніву зникне, і Твоя дитина врешті-решт зможе задовольнити свої потреби.

Існує ще багато прикладів подібних ситуацій в житті наших дітей та в нашому дорослому житті. Для того, щоб Ти міг / могла краще розуміти свою дитину та допомагати їй в таких ситуаціях, у цьому зошиті ми запропонуємо Тобі різні способи підтримки Твоєї дитини. Для того, щоб вона

- ▶ розпізнавала свій Гнів та
- ▶ знаходила шляхи його подолання.



Розділ 2:

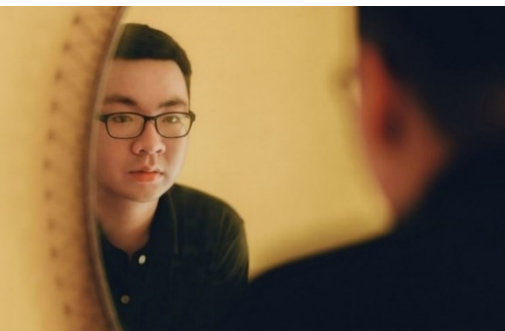
Роздуми і розвідки за темою Гніву

Коли знаходить приступ Гніву

Маленькі діти дійсно часто переповнюються Гнівом. Це є нормальним в рамках нашого розвитку. Починаючи приблизно з півтора-річного віку діти знаходяться на шляху розвитку власної волі, до якої належить увесь спектр почуттів, а отже і Гнів.

Іноді в цьому контексті вживаються слова «перехідний період» або «період самостійності». У цей період дитина сама робить власні важливі кроки до розвитку. Вона все більше і більше віддаляється від батьків, хоче отримувати власний досвід, руйнує межі та відчуває себе частиною цілого, разом з усім належним. Це може проявлятися досить інтенсивно.

Якщо бажання (потреби) дитини не задовольняються, за цим може послідувати напад Гніву з фразами «Але я хочу!» або «Я можу сам (-а)!»



Більш того, Твоє власна поведінка впливає на те, як дитина поводить себе зі своїми почуттями. Дитина спостерігає за Тобою та вчиться від Тебе.

Тому починаємо в першу чергу зі спостереження, як Ти поводишся у своїй батьківській ролі: як Ти обходишся з почуттям Гніву?

Ось декілька порад для Тебе для розвідок та обмірковування:

Будь чесним!

Діти відчувають, коли щось не так.

Коли, наприклад, Ти відчуваєш, що закипаєш від Гніву, наче можеш зараз луснути, проте при цьому говориш, що все в порядку, дитина навчиться в гіршому випадку, що Гнів треба приховувати.

Можливо, вона буде вважати, що несе відповідальність за Твій Гнів, хоча насправді Ти гніваєшся через іншу ситуацію.

Можеш стати взірцем для наслідування!

Твоя дитина вчиться від Тебе, як поводитися з Гнівом.

Будь хоробрим і відкрийся власним почуттям.

Подивись, що відбувається з Тобою, та як Ти поводишся з власними почуттями.

Як справді в Тебе проявляється Гнів? Як Ти тоді виглядаєш? Що Ти тоді робиш?

Розкажи дитині, що викликає в Тебе розчарування або роздратування, і що Ти з цим робиш. Тема не повинна виходити за рамки дитячого розуміння.

Прислуховуйся!

Сприймай Гнів своєї дитини серйозно.

Прислуховуйся та перепитуй, коли вона розповідає про свій Гнів.

Запитай, що слугувало причиною Гніву.

Запевни дитину, що всі діти та дорослі іноді через щось дратуються, і що Гнів є важливим почуттям для нас.

Допоможи їй впоратися з ним.

Гнів захищає межі нашого власного простору, вказує на потреби та надає самовпевненість. Він також може приймати вигляд сили, яка рухає нами і викликає зміни.

Стався з порозумінням!

Якщо дитина роздратована, не відмахуйся від неї фразами типу *«Візьми себе в руки!»* або *«Не поведься так!»*

Прояви порозуміння та запевни дитину: *«Я можу добре зрозуміти, що Тобі зараз дуже хотілося б морозива, і тому ти сердишся. Але моє рішення незмінне. Ми можемо розібратися з цим разом».*

Цим Ти покажеш дитині, що Ти розумієш її стан, але, незважаючи на своє рішення, залишаєшся з нею на одному боці.

Виплесни Гнів назовні!

Надай дитині можливості виплеснути свій Гнів, не завдаючи при цьому шкоди собі або іншим.

Можеш запропонувати їй зробити п'ять глибоких вдихів і видихів.

Абона мить викрикнути свій Гнів.

Або вдарити подушку чи трішки побігати.

Або просто поговорити про це.

Завжди будь для дитини поряд!

Коли Твоя дитина гнівається: зберігай повагу; будь терплячим. І сприяй тому, щоб завжди залишатися поряд з дитиною в такій ситуації.

Можливо Вам хотілося б разом спробувати гру на подолання Гніву? Інструкцію до неї наведено нижче.

Покажи впевненість і стійкість!

Як тільки вщухнуть перші ознаки Гніву, дай дитині можливість зблизитися з Тобою та візьми її на руки (якщо вона цього захоче).

Підтримай її, розмовляй заспокійливим тоном.

Подумайте разом, як можна подолати приступ Гніву; що могло б допомогти в подібній ситуації.

Обмінюйтеся ідеями!

Ти можеш також підтримати свою дитину, розповідаючи про свій досвід поводження з Гнівом.

Можливо, Ти був роздратованим з подібної причини – наприклад, у своєму дитинстві? Як Ти себе відчував? Що Тобі допомогло?

Не виходь при цьому за рамки дитячих тем, які відповідають віку Твоєї дитини.

Знаходьте потрібні слова для вираження Гніву!

Допомагай дитині знаходити потрібні слова, щоб виразити Гнів та збагачувати її словниковий запас. Так вона зможе пояснити, що відчуває.

Наприклад, підійдуть інші слова на позначення Гніву: Роздратованість, Розчарування, Лют, Агресія, вираз «ситий по горло».

Із пошуком слів використовуйте, наприклад, описану нижче гру на подолання Гніву.

Запитай також себе!

Звертай увагу на те, щоб ставитися однаково до дітей, незалежно від їхньої статі.

Іноді для дорослих усе ще існують старі стереотипи, наприклад, що хлопцям дозволено виплескувати Гнів частіше за дівчат. Але, насправді, усі однаково відчувають Гнів.

Станьте експертками або експертами з почуттів!

Спробуй з'ясувати, чи існує щось таке, що постійно роздратовує Твою дитину.

Разом обміркуйте, що може допомогти в такій ситуації наступного разу, щоб Гнів уже не був настільки сильним. Разом шукайте можливі «запасні виходи» із ситуації.

Встанови зрозумілі рамки!

Обміркуй, як Ти можеш запобігти емоційним всплескам.

Якщо, наприклад, Вам доводиться вранці боротися з емоційним всплеском при виборі одягу; тоді дай дитині на вибір лише дві футболки, а не цілий гардероб.

Або підійдіть до «вибору одягу» інакше, ще з вечора, коли вранці потрібно швидко зібратися, тому все повинно бути підготовленим заздалегідь.

Розділ 3: Коли наступає Гнів

П'ять кроків до подолання Гніву

Важливим є: навіть коли дитина кидається на підлогу від Гніву, відбивається від Тебе або голосно кричить, вона ні в якому разі не хоче Тебе розлютити. У цей момент вона просто цілком збита з пантелику цією ситуацією та переповнена всеохоплюючим почуттям Гніву. Вона не може впоратися з ситуацією сама – тому потребує Твоїї підтримки.

Порада 1: Залишайся спокійним

Говори спокійним, чуйним тоном.

Це надасть Твоїй дитині впевненості та підтримки під час емоційного надзвичайного стану.

Порада 2: Захисти свою дитину

Чітко поясни межі, які не повинен переходити Гнів.

Наприклад, коли дитина шкодить собі або іншим. Скажи при цьому «Стоп». Підкресли це правильним положенням тіла, при якому Ти знаходишся на одному рівні очей з дитиною та дивишся їй прямо в очі.

Порада 3: Приймай Гнів

Поважай почуття дитини та виражай його так: *«Я можу уявити собі, наскільки Ти зараз роздратований (-а)»*.

Порада 4: Шукайте шляхи вирішення

Шукай шляхи вирішення ситуації.

Ось приклад із випадком у супермаркеті: Твоя дитина хоче іграшку, і сердиться, що Ти її не купляєш: *«Я розумію, що Ти роздратований / роздратована, тому що не отримав / отримала плюшевого ведмедика. Він справді такий м'якенький. Сьогодні ми його не будемо купувати, але Ти можеш його сфотографувати. Так Ти його не забудеш. Якщо захочеш, можеш внести його до списку бажань на День Народження»*.

Розділ 4:

Співпереживання та гра при відчутті Гніву

Тут Ти знайдеш ідеї,

- ▶ які допоможуть Тобі обговорити Гнів разом зі своєю дитиною
- ▶ що допомагає, коли знаходить Гнів.

Разом станьте детективами Гніву

Відстежуйте походження Гніву разом!

1) Можеш пригадати?

Коли Ти останнього разу був роздратованим, шаленим, розлюченим, розчарованим, обуреним, лютим, накрученим, агресивним, наче тобі на ногу наступили, або просто невдоволеним?

Що тоді відбувалося?

Розкажіть про це один одному.

2) Як і де в тілі Ти можеш відчувати Гнів?

Опишіть один одному, як Ви відчуваєте Гнів.

Можливо, Вам допоможе наступний список ознак?

- ▶ Живіт стискається.
- ▶ Руки в кулаках.
- ▶ Тіло наче здригається від землетрусу.
- ▶ Хочеться кричати.
- ▶ Хочеться тупотіти ногами.
- ▶ В голові шумить.
- ▶ Неначе зараз луснеш.
- ▶ ... як ще проявляється Гнів?



Багато чого відбувається в тілі, коли гніваєшся, чи не так?

Можна злитися на себе, на іншого або просто дратуватися. Часто Гнів виникає тоді, коли Тобі трапляється перешкода зробити те, що Ти хочеш. Наприклад, коли Ти хотів би щось сказати, але Тебе ніхто не слухає. Гнів часто показує Тобі, що щось не так – і Твої межі було порушено.



Виплесни Гнів наззовні!

Іноді Гнів буває настільки сильним, що Ти можеш відчувати його силу в своєму тілі.

При цьому виникає багато невдоволеності, яку хочеться зовсім швидко виплеснути.

Ось декілька порад для Твоєї дитини, як з цим поводитися:

- ▶ Сильно тупочи;
- ▶ Розлючено крикни;
- ▶ Рухайся або швидко бігай;
- ▶ Дуже сильно вдар подушку;
- ▶ Глиинбоко вдихай та видихай (найкраще – п'ять разів поспіль).
- ▶ Надуй повітряну кульку, і дуй настільки довго, поки вона не лопне.
- ▶ Або намалюй Гнів на папері – та після розірви його на шматки.
- ▶ Дай дитині найулюбленішу іграшку з тканини – та спитай, що її розлючує.
Або спробуй гру на подолання Гніву (дивись нижче).
- ▶ Можна також піти до близької Тобі людини, мами або тата, – і просто обійняти їх. Обміркуйте разом, що трапилось. Можливо, Ви разом знайдете рішення, яке Вам допоможе, наступного разу не роздратовуватися так сильно та розповісти іншим, що турбує дитину, та що їй потрібно.

Неважливо, чому Твоя дитина гнівається:
підбадьорюй її виплесниту свій Гнів.
Слідкуй за тим, щоб вона при цьому не нашкодила собі або
іншим!

Гра на подолання Гніву

Для цього Вам знадобляться:

- ▶ м'які іграшки, ляльки, фігурки або кубики.



Як це зробити:

Обміркуй разом зі своєю дитиною:

- ▶ Чи є щось, що викликає або викликало у Твоєї дитини Гнів?
- ▶ Наприклад:
Можливо, вона посварилась з кимось у дитячому садку – і тому невдоволена, що її образили?
Або вона сумує за кимось – і тому дратується?

Коли Твоїй дитині щось спало на думку, що її дратує:

- ▶ Намагайся згадати, як відчувається Гнів у її тілі:
- ▶ Як виглядає обличчя дитини, коли вона роздратована?
- ▶ Де в її тілі відчувається Гнів?
- ▶ Чи має Твоя дитина в собі таку енергію, як невдоволеність?
- ▶ Так? Як вона може позбутися цієї енергії?

А зараз підбадьор свою дитину програти ситуацію, через яку вона дуже розлютилася. Для цього вона може використати будь-які речі, які їй потрібні.

Це можна відтворити так:

- ▶ Візьми свої м'які іграшки, ляльки, фігурки або конструктор.
- ▶ Потім знайди інший предмет, який характеризує Тебе/яким будеш Ти.
- ▶ Потім вибери наступний предмет. Це людина, на яку Ти гніваєшся.

- ▶ А зараз візьми обидва предмети в руки – та дай їм поговорити. Можна зробити це вголос. При цьому можеш виплеснути своє повне невдоволення! Скажи людині, чим вона Тебе розлютила. Що Тобі потрібно та чого Ти собі бажаєш. Можливо, при цьому Тобі спаде на думку зовсім новий вихід з ситуації?

Підбадьоркй дитину ділитися своїм Гнівом з іншими: вона може розповісти людині, з якою вона почувається добре, через що вона роздратована.

Іноді допомагає просто поговорити про це – і таким чином Гнів зменшиться.

Здолати Гнів гумором

Як це зробити:

- ▶ Ще одним підходом подолати Гнів є те, в першу чергу поставитися до Гніву в дитини серйозно: «Я розумію, що Ти роздратований (-а)».
- ▶ Після цього спитай дитину:
«Як хтось інший може розпізнати, що Ти гніваєшся? Можеш це мені показати? Чому б Тобі не встати перед дзеркалом і не показати мені це».
- ▶ Стань перед дитиною або дзеркалом і покажи, як це виглядає на Твоєму обличчі, коли Ти гніваєшся.



Цим Гнів ймовірно можна досить швидко перетворити на жарт, і після цього Ви зможете вже все ще раз спокійно обговорити.

Про Papilio

Ми надаємо підтримку дітям в поводженні зі своїми емоціями, підсилюємо їх соціальні компетенції, та сприяємо тому, щоб вони розкрили свій потенціал. Для цього ми пропонуємо підвищення кваліфікації нашим педагогічним співробітникам з профілактичних програм. Через це ми надаємо всім дітям в дитячому садку та початковій школі рівні можливості розвитку, незважаючи на походження чи соціальний статус.

З такою надійною базою діти в подальшому будуть краще захищеними від негативних впливів, таких як поведінкові розлади, психічні проблеми, залежність та насильство. Крім того, значно покращуються навчальні здібності та здоров'я дітей.

Залишилися питання? Тоді переходь безпосередньо на сторінку www.papilio.de.

Контакти та інформація

Некомерційне ТОВ Papilio

вул. Ульмера, 94
86156 Авґсбург
Тел. 0821 4480 8596

kontakt@papilio.de

www.papilio.de

www.papilio.de/podcast.html

<https://kitagold.papilio.de/>

www.instagram.com/papilio.de

www.facebook.com/PapilioPraevention

Цей проект став можливим завдяки співпраці з Фондом «Німецьким Форумом із запобігання злочинності» та фінансується Федеральним міністерством юстиції на основі резолюції Німецького Бундестагу.

