

Інструктивно-методичний лист «Практичні інструменти корекції деструктивної поведінки дітей в умовах війни».

Підготувала:
фахівець (консультант) ІРЦ
Надія БОРОВА

Деструктивна поведінка у дітей— це навмисні дії, спрямовані на руйнування предметів, заподіяння шкоди собі чи оточенню. Вона проявляється через агресію, впертість, жорстокість до тварин/людей та маніпуляції. Часто це наслідок сімейного насилля або невміння дитини виражати емоції, що потребує спокійної реакції дорослих та допомоги у розрядці напруги.

Така поведінка не завжди зумовлена злими намірами, але часто є результатом психологічних проблем, браку навичок комунікації або стресу.

Основні форми та прояви:

Активна агресія: биття, укуси, ламання іграшок.

Пасивна деструкція: демонстративна впертість, ігнорування прохань, замкнутість.

Маніпулятивна поведінка: патологічна брехливість, спроби перекласти провину на інших.

Саморуйнування: заподіяння шкоди собі (наприклад, виривання волосся, биття головою).

Причини деструктивної поведінки:

Емоційне перевантаження: нездатність впоратися з гнівом або страхом.

Сімейне неблагополуччя: насилля в сім'ї або неправильне виховання.

Потреба в увазі: демонстративна поведінка для отримання реакції дорослих.

Як реагувати батькам:

- **Зберігайте спокій:** не відповідайте агресією на агресію.
- **Аналізуйте причину:** спробуйте зрозуміти, що викликало таку реакцію. Деструктивна поведінка — це зазвичай «крик про допомогу» або нездатність впоратися з емоціями.

- **Допоможіть розрядити напругу:** використовуйте ігри, наприклад, «вижени з себе злість», рвання паперу, біг.
- **Встановіть межі та правила:** спокійно пояснюйте наслідки деструктивних дій.
- **Обговорюйте почуття:** вчіть дитину називати свої емоції словами.
- **Хваліть за позитив:** заохочуйте спокійну поведінку.

Якщо деструктивна поведінка стає постійною, важливо звернутися до дитячого психолога або психотерапевта для корекції.

Корекція деструктивної поведінки дітей під час війни базується на стабілізації емоційного стану через арт-терапію, тілесні практики (заземлення), гру та створення безпечного середовища. Основні інструменти включають техніки «Контейнер емоцій», «Моє безпечне місце», ігри на вивільнення агресії («тигри», «бегемотики») та залучення до соціально схваленої діяльності, що відновлює відчуття контролю.

Практичні інструменти корекції:

➤ *Арт-терапевтичні техніки:*

«Контейнер емоцій»: Дитина символічно «складає» важкі почуття (гнів, страх) у намальований або вигаданий об'єкт.

«Моє безпечне місце»: Малювання або візуалізація захищеного простору, що повертає відчуття опори. Ліплення, робота з піском допомагають дитині безпечно вивільнити агресію.

➤ *Тілесні практики (заземлення) для зняття напруги:*

Активні ігри: Тупотіння ніжками, як «бегемотики», що проганяють хижаків, або рольові ігри, де дитина перетворюється на «тигра», що випускає пазурі.

Малювання стопами/долонями: Створення відбитків, малювання дерев з міцним корінням.

➤ *Ігрові та соціальні методи:*

«Вивільнення пари»: Ігри, що дозволяють безпечно скинути напругу без шкоди для оточення. Використання казок та драми для вираження емоцій, навчання конструктивній взаємодії та зниження напруги.

Соціально схвалювана діяльність: Трудова, спортивна або мистецька активність, що структурує день.

Система жетонного заохочення: Моральне або матеріальне заохочення позитивних дій для формування самоконтролю.

Роль дорослого: Контейнування емоцій (це психологічна здатність прийняти, витримати та переробити власні або чужі (зазвичай дитячі) сильні переживання, не руйнуючись і не пригнічуючи їх), збереження спокою, встановлення чітких правил та ненасильницьке вирішення конфліктів.

➤ ***Прийоми корекції поведінки:***

Небажана поведінка, мета якої – привернення уваги, дратує найбільше. Є кілька методів, за допомогою яких можна зменшити таку поведінку.

Заплановане ігнорування. Коли вчимо дитину привертати увагу, можна й ігнорувати небажану поведінку. Проте іноді поведінку занадто небезпечно ігнорувати (завдання собі шкоди), або вона заважає іншим людям (дитина розкидає предмети під час заняття). Якщо ігнорувати поведінку неможливо, варто відволікти увагу дитини.

Необумовлена увага. У рамках цього методу увагу приділяють регулярно відповідно до графіка або тоді, коли дитина не вдається до небажаної поведінки. Ключ до успіху в правильно вибраному часовому інтервалі. Проаналізуйте поведінку дитини та подивіться, як часто відбувається той чи інший прояв. Виберіть інтервал коротший, ніж середній між випадками небажаної поведінки. Якщо приблизний інтервал між випадками – 5 хвилин, то вам доведеться приділяти дитині увагу кожні 4 хвилини.

Тайм-аут. Може бути покаранням за поведінку, мета якої – привернення уваги. Це не означає, що дитину ставлять в куток або виставляють у коридор, просто вона якийсь час проводить без сторонньої уваги. Цей період може бути зовсім коротким. Якщо увага є сильним заохоченням, то таке втручання спрацює дуже швидко. Тайм-аут не можна переривати, поки небажана поведінка триває.

Блокування реакції. Деякі види поведінки для отримання уваги занадто небезпечні, щоб їх ігнорувати, зокрема поведінка, яка може заподіяти шкоду дитині, наприклад, биття головою або кусання. У такому випадку можна фізично блокувати реакцію без контакту очима і мовчки.

Застосування цих методів допомагає дітям прожити травматичний досвід та адаптуватися до нових умов життя.

Важливо, щоб корекція була комплексною, треба поєднувати роботу психолога, педагогів та родини.