

## Поради батькам

- Як спілкуватися з дитиною
- Батькам про батьків
- Поради щодо сімейного виховання школярів
- Рекомендації для батьків
- Дитячий стрес
- Вікові кризи
- 12 порад про те, як виховати успішних дітей
- Як потурбуватися про психічне здоров'я вашої дитини
- Поради щодо розвитку уваги дітей

### Спілкуючись з дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:

1. Перед нами — діти.
2. Вони поводять себе як діти.
3. Буває, що їхня поведінка діє нам на нерви.
4. Якщо ми виконуємо свої батьківські обов'язки і любимо дітей, незважаючи на їхні витівки, вони, подорослішавши, виправляються.
5. Якщо вони повинні догодити мені, щоб заслужити любов, якщо, моя любов умовна, діти її не відчують. Тоді вони гублять впевненість у собі й не здатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їх, поводитись більш зріло.
6. Якщо, перш ніж заслужити любов, вони повинні стати такими, якими ми хочемо їх бачити, вони стануть невпевненими у собі: «скільки не намагайся — вимоги надто високі». А в результаті — невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість.
7. Якщо ми любимо їх, не дивлячись ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не піддаватися тривозі. Найголовніше — ЛЮБИТИ!

## ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДИТИНОЮ

Шановні батьки, нам би дуже хотілося, щоб цей матеріал став вашим помічником.

Кожна мати та кожний батько хоче, щоб спілкування з дитиною приносило радість, щоб було взаєморозуміння і дружба. Хоча часом це нелегко. Дитина своєю поведінкою часто ставить перед батьками складні завдання: як відреагувати на спалах злості, неслухняності, що робити, якщо дитина пригнічена і невпевнена у собі, як допомогти їй налагодити контакт з однолітками, як бути, якщо ваша надмірно активна дитина не може всидіти і п'яти хвилин на одному місці... У батьків може виникати багато неприємних почуттів – злість, розчарування, безпорадність, почуття провини за те, що не змогли чомусь навчити.

Сподіваємося, що в цьому матеріалі ви знайдете ті ідеї, що допоможуть вам справлятися зі складними ситуаціями, полегшать ваше життя і зроблять батьківство захоплюючим.

Про те, як спілкуватися з дитиною, можна говорити нескінченно багато. Ми виділили деякі загальні принципи, що можуть бути корисними в різних ситуаціях. І більш докладно розглянули деякі ситуації, що, з досвіду консультативної роботи з батьками, часто викликають труднощі.

Щасти вам!

Те, як ми ставимося до дитини, та й не тільки до дитини, впливає на те, чи зможемо ми знайти спільну мову, досягти взаєморозуміння, задоволення, радість у відносинах.

## **Що ж важливо в нашому ставленні до дитини?**

Важливо приймати її. Це означає любити її безумовно. Просто тому що вона є, а не тому, що поводить себе добре, відмінно вчиться, слухняна і т.д. Важливо поважати дитину як особливу людину, поважати її думку і почуття, і демонструвати цю повагу. Важливо прагнути зрозуміти, намагатися уявити себе на її місці. Важлива зацікавленість до її світу і її життя. Тоді дитина відчуває себе потрібною, улюбленою. Тоді вона готова довіряти батькам, ділитися і дружити з ними.

Отже, у першу чергу, важливо наше ставлення до дитини.

## **Що можуть робити батьки, щоб дитина сприймала себе самою як улюблену, гарну і здібну?**

Більше помічати гарне в дитині, акцентувати увагу на тому, що в неї виходить, а простіше кажучи, більше схвалювати її справи і вчинки, частіше обіймати дитину, гладити, говорити їй, як ви її любите, як вона потрібна вам, як добре, що вона у вас є.

Досвід свідчить, що схвалити завжди є що, головне захотіти знайти. Спробуйте підрахувати, скільки разів на день ви похвалили дитину, а скільки разів — висловили своє невдоволення. Схвалення і заохочень у ваших стосунках повинно бути як мінімум у 2 рази більше, ніж покарань і критики. Частіше говоріть дитині «можна», ніж «не можна», «обережно», «не смій», «не роби», «ні» і т.д.

Такий підхід не означає, що ви не повинні сердитися на дитину чи повинні приховувати свої почуття. Однак, варто виражати своє невдоволення якоюсь дією дитини, але не дитиною в цілому. Можна засуджувати вчинки, але не почуття дитини. Навіть якщо дитина відчуває такі почуття як гнів, роздратування, які зазвичай вважають поганими, не засуджуйте її. Якщо вона їх відчуває, це означає, що на це є причини. Ви можете шукати ці причини самі чи разом з дитиною.

Схвалення має бути конкретним. Часто батьки бояться «захвалити», щоб дитина не стала самозакоханою, впевненою в тому, що на світі є тільки вона і її потреби. Ви можете не просто казати «ти чудовий», «ти найкрасивіша (найрозумніша, найдобріша і т.п.)». Хваліть за конкретні дії: «Чудово, що допоміг помити посуд, а то я б ще довго не могла відпочити», «Спасибі, що сама зібрала портфель».

Не варто хвалити тільки за «великі» справи. Вчіть дітей радіти і цінувати маленькі успіхи теж. Ви можете ввечері разом обговорювати, що гарне і радісне відбулося за день, завести щоденник успіхів, придумати разом як ви будете відзначати, якщо дитина змогла впоратися з чимось вперше у своєму житті. Наприклад, якщо дитина вперше сама дісталася додому зі школи, можна відзначити цю подію разом чимось солодким. Чи придумати будь-які інші способи разом вчитися помічати гарне.

Часто дітям важко сказати, за що вони могли б похвалити себе сьогодні чи що відбулося гарного. Вони розгублюються, говорять, що нічого такого гарного, що варто схвалення, не зробили. Тільки поступово з'ясовується, що вони допомогли другові, вдало зіграли у гру, одержали гарну оцінку, швидше звичайного змогли зібратися, побачили особливо красиве дерево, і мають ще купу гарних вражень та справ. Просто вони не звикли зауважувати на те гарне, що вони зробили.

Багато дорослих зі смутком говорять, що вирости на принципі «Якщо ти зробив чи зробила щось добре чи навіть чудове, то це нормально, так і повинно бути, якщо погане — це жахливо». А схвалення і захоплення їх діями та вчинками вони майже ніколи не чули. Для цього треба було зробити щось надзвичайно чудове.

У деяких ситуаціях, особливо, коли відносини між батьками і дітьми стали вже дуже напруженими, батькам важко буває помітити щось гарне в дитині, хвалити її.

Наприклад, дитина не робить вчасно уроки. І починається важка війна нагадувань, критики, погроз з боку батьків і опору, відмовок, відтягування, істерик, чи просто ігнорування з боку дитини. Ви можете спробувати змінити стратегію – запитати, що цікавого відбулося за день, помітити щойно побудовану модель машинки чи новий малюнок, складені речі, просто обійняти дитину, розповісти щось про свої справи. Можливо, з перших же ваших спроб вона і не почне ставитися до уроків більш відповідально, але це буде кроком до побудови добрих відносин, що дадуть шанс вирішити проблему.

### **Ваша дитина унікальна!**

Уникайте порівняння своєї дитини з іншими.

Коли ви порівнюєте свою дитину з іншими, ви тим самим нібито говорите їй, що вона гірше за інших, через що знижується самооцінка дитини. Часті порівняння призводять до того, що дитина і сама починає себе весь час порівнювати з іншими не у свою користь. У дитини може з'явитися відчуття, ніби щоб вона не робила, все одно вона не стане такою, як Петро, Марійка чи ще хтось. А тоді навіть старатися щось покращувати. І дитина починає поводитися таким чином, щоб підтвердити свій образ «недостатньо гарної».

Порівнюйте, якою дитина була вчора, і чому вона вже навчилася сьогодні, що вже робить краще, ніж раніше. Тоді ви зможете зрозуміти, як вона розвивається і чим ви їй можете допомогти.

### **Установка на позитив**

Мама десятирічного хлопчика дуже хвилюється, яким виросте її син. Вона зауважує, що він часто невпевнений у собі, йому буває важко спілкуватися з однолітками, він часто агресивний і поводить себе некеровано. Хлопець зовні і по темпераменту дуже схожий на свого батька, з яким мама давно і болісно розлучилася. Маму дуже лякає така схожість, вона боїться, що її син, коли виросте, стане поводитися так само, як і його батько. Їй дуже хочеться виховати сина відкритим для людей, товариським, сильним, впевненим у собі. Але її страх, що це не вийде, приводить до того, що вона весь час припиняє його дії, виховує «як не треба робити». В наслідок цього, хлопчик вважає себе поганим, багато чого боїться робити, повертає до себе увагу тільки негативними способами – бійкою, вередуваннями.

Що ж робити в такій ситуації? Дуже важливо говорити, як треба робити, а не як не треба. Замість фрази «Ти такий замкнений, не треба мовчати» краще сказати «Ти можеш говорити про те, що думаєш. Це чудово, що в тебе є своя думка! Мені буде цікаво її почути».

Всі батьки дуже лякаються, коли помічають, що дитина поводить себе агресивно, краде, бреше, занадто замкнена, брутально себе поводить. Та й як тут не тривожитися. Але в дійсності всі ці види поведінки є лише сигнал – щось про світ наша дитина ще не вивчила, чи чогось їй не вистачає, щось відбувається всередині неї, що змушує її поводити себе так. В усіх таких випадках перелякані батьки приділяють багато негативної уваги, намагаючись «вигнати бісів». Це приводить до того, що дитина навіть може почати посилювати негативну поведінку. Спробуйте усі свої звернення до дитини замінити з негативу на позитив.

### **Помічайте та визнавайте особливості своєї дитини.**

Ваша дитина моторна чи повільна? Стійка до стресу чи дуже чутлива? У неї більше розвинута образна пам'ять чи пам'ять на словесну інформацію? Їй краще дається

математика чи малювання? Спокійна чи дуже рухлива? Може заплакати, якщо ви спокійним, але суворим, голосом зробите їй зауваження, чи ледь відреагує на ляпанець чи інше покарання. Чи потрібно дитині багато контролю, чи вона настільки слухняна і сама вміє себе тримати в рамках, що ваш контроль потрібний лише мінімально?

Кожна з цих особливостей не означає, що ваша дитина краще чи гірша за інших. Вона просто така. Навряд чи вам вдалося б зробити тихоню з дуже активної дитини – усе, що ви зможете зробити, це направляти її енергію в «мирне русло», давати їй вихід, навчити її контролювати свої дії. Якщо ви приймете те, що дитина повільна, ви зможете допомогти їй навчитися розраховувати час, щоб встигати.

Іноді батькам буває особливо важко прийняти в дитині ті якості, які їм самим у дитинстві приносили багато неприємностей.

А іноді батькам буває важко примиритися з тим, що дитина поводить себе зовсім не так, як вони поводитися. Якщо мама чи папа в дитинстві були тихими і слухняними, їм важко прийняти рухливість, активність і самостійність дитини, і вони, скоріше за все, будуть розглядати такі якості як «розв'язність і впертість».

### **Висувайте реальні вимоги до дитини.**

Спробуйте поставитися до дітей, як до квітів – нехай вони ростуть у тому темпі, що їм задала природа. Форсувати розвиток дитини так само неможливо, як змусити квіти зростати швидше. Вимоги до дитини не повинні бути завищеними.

Досить часто відбувається так. До 6 років до дитини відносяться, як до маляти – балують, все за нього роблять, дозволяють йому вередувати, а коли настає пора підготовки до школи, вимоги істотно посилюються. Від нього починають вимагати відповідальності, самостійності, дорослості. Але звідки ж вона може з'явитися раптом? Усі ці якості варто виховувати поступово. І важливо враховувати вікові і просто індивідуальні особливості дитини.

### **Залучайте дитину до спільного вирішення проблем.**

Дітям подобається брати участь в усьому. Залучайте дитину до прийняття рішень – як провести вихідні, коли і куди піти гуляти, що подарувати мамі на день народження. Люди терпіти не можуть, коли їх змушують, але якщо людина вирішує самостійно – інша справа. Дитина відчуває себе учасником, а не об'єктом примусу.

### **Надавайте дитині можливість вибору**

Для розвитку самостійності дитини й вміння приймати рішення дуже корисно надавати дитині можливість вибирати між двома способами поведінки чи дій. Замість того, щоб сказати, «Прибери машинку і конструктор», запитайте в дитини: «Ти хотів би спочатку прибрати конструктор, а потім машинку чи навпаки?» Це дозволяє дитині контролювати ситуацію і не суперечити волі батьків.

Якщо дитина звертається до вас за порадою чи запитує про те, яке прийняти рішення, і вам дуже хочеться підказати їй, що їй робити, спробуйте втриматися від готової відповіді. Спробуйте допомогти їй прийняти рішення самостійно.

### **Вірте у свою дитину.**

Родина збиралася переїжджати на нову квартиру. Мама дуже тривожилася, що у хлопця, і так не надто товариського, можуть виникнути труднощі з пошуком друзів. На це інша мама і досвідчений психолог їй порадила для початку змінити тривогу на віру в те, що в її дитини все вийде, а тоді вже шукати способи допомогти йому.

Отже, ми поговорили про те, яке ставлення до дитини поліпшує наше спілкування з нею. Давайте тепер звернемося безпосередньо до способів спілкування з дитиною.

### **Які звернення дитина краще чує?**

Досить часто конфлікти з дитиною виникають тоді, коли дитина не чує батьківських прохань чи вказівок. Це може бути пов'язане з проблемою відносин між вами і дитиною. Наприклад, коли спілкування в основному зводиться до вимог і вказівок. Тоді дитина протестує проти цього і виявляє упертість. Чи, навпаки, коли батьки потурають дитині, не привчають її до того, що в неї є якісь обов'язки.

### **У той же час, важлива і форма, у якій ми просимо дитину щось зробити.**

- Позитивно формулюйте звернення до дитини. Кажіть дитині що робити, замість того, щоб вказувати, чого не робити. Наприклад, замість: «Не дряпайся по меблям», треба сказати: «Злізь зі столу».
- Не поєднуйте в одному проханні чи вказівці декілька. Давайте вказівки по одній, а не всі разом. Розділяйте великі прохання чи вказівки на декілька невеликих. Наприклад, замість: «Прибери свою кімнату», скажіть: «Склади кубики в коробку», «Постав взуття в шафу».
- Говоріть дитині точно, що потрібно зробити. Замініть такі висловлення як «Будь гарним» чи «Роби правильно», більш точними, такими як «Говори пошепки» чи «Будь ласка, сядь за стіл».
- Звертайтеся до дитини спокійно. Діти повинні навчитися реагувати на нормальний тон голосу, а не на крик, авторитарний тон чи благання.
- Говоріть чомно і з повагою. Прохання і вказівки повинні бути чіткими і ясними, в них не повинно бути неповаги до дитини. Дуже допомагає слово «будь ласка».
- Прохання і вказівки повинні бути такими, щоб дитина була здатна їх виконати. Важливо, щоб прохання і вказівки збігалися з фізичними і розумовими можливостями дитини. Трирічна дитина не зможе зав'язати самотійно шнурки, а п'ятирічна вже спроможна це зробити. Просто так дитина не стане акуратною. Якщо до цього дитина сама не прибирала кімнату, значить в неї ще не має навичок. Її треба спочатку навчити цьому, а потім вже вимагати допомоги у прибиранні дому.
- Використовуйте команди і накази тільки тоді, коли вони дійсно потрібні. Прямі команди повинні використовуватись тільки тоді, коли дійсно важливо, щоб дитина їх виконала. Наприклад, в екстреній ситуації, коли хтось поранився, потрібно щось дуже терміново зробити.
- Використовуйте вибір, коли це можливо. Пропонуйте дитині, якщо є можливість, вибирати, що одягти – сині чи жовті панчохи, що з'їсти на сніданок, як провести час.
- Пояснюйте, чому ви просите чи вимагаєте. Пояснення краще давати до прохання чи вказівки. Не варто їх давати між проханням і його виконанням, оскільки діти можуть намагатися втягнути батьків у дискусію, щоб не робити того, що батьки просять.
- Хваліть! Не забувайте похвалити і подякувати дитину за зроблене. Адже, якщо ми просимо про щось чужу людину, і вона виконує наше прохання, ми обов'язково говоримо їй «спасибі».
- Якщо дитина звертається до вас з чимось важливим для неї – намагайтеся приділити їй свою увагу цілком, не відволікаючись ні на що інше. Якщо дитина маленька, ви

можете сісти поруч з нею. Якщо у вас немає часу зараз обговорювати з дитиною щось, скажіть їй, коли саме у вас буде можливість цілком побути з нею.

- Не варто задавати дитині питання. Краще, щоб ваша реакція була в стверджувальній формі. Фраза, сформульована як питання, не виражає співчуття. Скоріше сприймається як розслідування з боку батьків.
- «Тримайте паузу» — дайте можливість дитині розібратися зі своїми переживаннями, просунутися в рішенні своєї проблеми.

### **Чим корисне активне слухання:**

1. Ви показуєте дитині, що ви поруч з нею, розумієте її;
2. Воно допомагає дитині самій більше розуміти себе, свої почуття, і знаходити рішення;
3. Ви показуєте дитині конструктивний спосіб вираження своїх почуттів і вирішення проблеми.

Є почуття, що прийнято вважати поганими. Наприклад, гнів чи роздратування, особливо, стосовно дорослого (вчителя, родича, когось з батьків). Але заборона на такі почуття не може усунути самі почуття. Вони залишаються всередині і накопичуються. І періодично вириваються з такою силою, що їх вже неможливо стримати.

Активне слухання дає дитині можливість самій усвідомити свої почуття. Дитина «одержує дозвіл» на вираження таких почуттів і вчиться виражати їх конструктивно. Ви можете створювати й інші **ДОЗВІЛЬНІ КАНАЛИ** – дозволити дитині вдосталь покричати від злості і викричати її, побити подушку чи грушу для биття, порвати папір.

Звичайно, спочатку може бути не просто використовувати активне слухання. Адже більш звичними є такі реакції:

- Поради, як поводитися, готові рішення — «А ти дай здачі», «Я б на твоєму місці...» — дитина не відчуває підтримки, може думати, що її почуття стосовно ситуації неправильні. Така позиція не допомагає дітям більше розповісти про свою проблему, сприяє тому, що вони ще більше замикаються в собі і своїх почуттях. Часто у відповідь на поради виникає негативна реакція, пов'язана з тим, що наступають на бажання дитини бути самостійною. Про це краще поговорити потім, коли почуття заспокояться. Тоді варто дати раду, поділитися досвідом, обговорити, що варто і чого не варто робити.
- Критичні зауваження, догани, звинувачення — «З тобою завжди щось трапляється», «Сама винна!» — такі фрази звичайно викликають тільки сильну захисну реакцію і відмову від розмови, зневіру в тому, що батьки можуть почути, збільшують почуття провини, а також, призводять до зниження впевненості дитини в собі.
- Мораль, повчання — «Треба було думати», «Навіщо ти з ними зв'язувався» — викликають у дітей почуття тиску та неповноцінності, коли з ними відбулося щось неприємне.
- Обзивання, висміювання — «Боягуз, ти що, здачі дати не міг?», «А ти звичайно завжди правий?».
- Випитування, розслідування — «Ні, ти все-таки скажи», «Ну чому ти мовчиш?», «Що все ж таки трапилося?» — краще, замінити питання на стверджувальні фрази. Наприклад: «Тобі зараз важко говорити про те, що відбулося».
- Співчуття на словах, умовляння — «Я тебе розумію» і інші подібні фрази можуть пролунати занадто формально для дитини. Іноді краще просто обійняти засмучену дитину.

Коли дитину переповнюють емоції, такі реакції заважають дитині відчувати, що її розуміють. Спільним для всіх таких реакцій є те, що вони не допомагають дитині виразити почуття і залишають її наодинці зі своїми переживаннями.

### **Коли батьки дуже зайняті**

Майже всі батьки сьогодні працюють. Багато хто працює дуже багато і важко. Час непростий. Потрібно заробляти гроші, щоб годувати родину. Страшно втратити роботу, тому їй віддаються всі сили. Або просто робота дуже захоплює, важлива для реалізації себе. У стрімкому темпі буднів багатьом батькам важко вибрати час для спілкування з дитиною.

Дитина може використовувати різні деструктивні способи, щоб привернути до себе увагу. Давайте розглянемо, що відчуває дитина, коли батьки дуже зайняті і приділяють їй мало часу і уваги. І які варіанти поведінки допоможуть і вам, і дитині.

По-перше, дитина може не розуміти, чому батьків, чи одного з батьків постійно немає. Вона може почувати себе непотрібною, самотньою, беззахисною.

По-друге, дитина має потребу в передбачуваності і стабільності. Їй дуже важко, коли батьки непередбачено затримуються чи від'їжджають кудись.

Часто діти починають хворіти, погано вчитися, розкидати речі, красти – все тільки для того, щоб хоча б такою своєю поведінкою звернути на себе увагу.

Один хлопчик навмисно кидав взуття посередині передпокоїв, оскільки знав, як любить порядок його батько. Але це був його єдиний спосіб привернути до себе увагу, нехай і негативну, з боку батька.

- Визначте час протягом дня чи тижня (у залежності від віку і ситуації), який ви можете присвятити своїй дитині, не відволікаючись ні на які інші справи. Дитина повинна знати – у цей час вся ваша увага належить їй і нікому і нічому іншому.
- Важливо дати дитині зрозуміти, що навіть коли мами чи тата немає поруч, вони пам'ятають про неї і люблять її. Ви можете подарувати йому чи їй якийсь талісман, дрібничку, що завжди буде з ним чи з нею, через яку дитина зможе відчувати вашу підтримку.
- Спробуйте розповісти дитині про свої справи, про те, що вас захоплює в них. Тоді дитина зможе відчувати свою причетність і значимість, оскільки батьки діляться з нею.

Намагайтеся попереджати свою дитину про те, коли в неї буде можливість вас побачити чи коли вас не буде. При цьому завжди краще, якщо є можливість, щоб дитина знала, як з вами зв'язатися у разі потреби.

Часто батьки відчувають почуття провини через те, що в них просто не залишається сил і часу на дитину. Адже крім роботи є ще інші справи: господарство, турбота про своїх батьків, потреба просто відпочити і розслабитися. Існує переконання, що «гарні батьки – це ті, котрі проводять з дитиною дуже багато часу». Звичайно, добре, коли це можливо. Але що ж робити, якщо цього часу немає? Досвід нашої практичної роботи показує, що справа не тільки в кількості. Дитині може бути досить зовсім небагато часу в день, щоб почувати себе потрібною і улюбленою батьками. Уся справа в тім, чим наповнити цей час.

Багато дітей зі смутком говорять, що їхніх батьків цікавить тільки їхнє навчання. Багато хто просто ненавидить щовечірній допит батьків «Як справи в школі? Що ти сьогодні одержав (одержала)?». Схоже, що можливі проблеми в навчанні настільки хвилюють і лякають батьків, що вони витісняють інтерес до того, що захоплює зараз дитину, що її хвилює, що засмучує і тривожить.

Не будемо заперечувати важливість гарної освіти, але дитина не тільки учень. Спробуйте поцікавитися захопленнями дитини і спробувати в них прийняти участь, і ви побачите, що дитина більш охоче стане йти на контакт із вами. Поцікавтеся її мріями, фантазіями, емоційними переживаннями, відносинами, уявленнями про майбутнє. Якщо вас зовсім не цікавить те, що цікавить вашу дитину, допоможіть їй знайти когось (знайомих, гурток, літературу), з ким вона могла б поділяти свої захоплення, і дитина побачить в вас друга і помічника. Часто через уроки вже просто не залишається часу на відносини – розмови, ігри, обговорення прочитаного чи щось ще.

Якщо у вас декілька дітей, вкрай важливо, щоб кожний з них знав, коли в нього буде можливість поспілкуватися з батьками наодинці, без братів і сестер.

Одна мудра жінка, що виховувала сама чотирьох синів, а ще працювала і вчилася, домовилася з дітьми так. Кожний з дітей знав, що вона проводить з ним, і тільки з ним, один вихідний на місяць. Кожен хлопець знав, що це час, коли він може поговорити з мамою про те, що для нього важливо. Завдяки цьому рішенню, навіть при такому завантаженні, вона змогла зберегти відносини з кожним із синів і знайти час, щоб підтримати кожного.

### **Батькам про батьків**

У нашому суспільстві дуже розвинутий стереотип, що, коли з'являється дитина, батьки повинні відмовитися від себе, свого особистого простору, своїх інтересів і потреб і присвятити себе вихованню дитини.

Особливо розповсюджений цей стереотип серед жінок. Чоловіки, як правило, все ж таки зберігають свою територію. З одного боку, безумовно, народження дитини припускає обмеження для батьків. З іншого боку, навіть для самої дитини важливо, щоб батьки мали своє життя, не підкоряли себе цілковито дитині, вміли відстоювати своє право на особистий час, відпочинок, свої власні потреби. Тоді дитина вчиться поважати чужі права й має приклад того, як можна поважати свої права.

Привчайте дитину з малечку поважати право іншої людини, в тому числі, найближчих людей – матері та батька, на власний час і простір!

Нажаль, дуже часто матері підлітків скаржаться, що вони на дитину все життя поклали, в усьому собі відмовляли, а він чи вона не цінують, не чують, не зважають... Отже, в результаті того, що мама забула про себе, дитина не навчилася враховувати бажання інших.

Діліться з дитиною своїми почуттями. Не завжди дитина може сама зрозуміти і правильно здогадатися про те, який у вас настрій, самопочуття, про те, що ви хочете побути наодинці із собою. Говоріть йому чи їй про це. Ви можете навіть запропонувати якісь умовні знаки, що будуть свідчити про ваш настрій чи ваші потреби. Попередьте дитину, що справа не в ній, що вона не винна, що мама чи тато зараз не спроможні грати чи розмовляти, що це тимчасово. Вам просто потрібно побути наодинці із собою, а потім ви знову зможете бути разом.

Коли ви ділитесь з дитиною своїми почуттями і проблемами, дитина скоріше навчиться ділитися своїми почуттями і проблемами з вами. Їй не потрібно буде влаштовувати істеричку, для того щоб «сказати», що вона розлютилася на недостачу уваги, наприклад.

Навчайте дитину підтримувати вас. Це дуже важливо для вас обох.

Навіть якщо ви розумієте, що якимось не так поведетеся зараз чи раніше не так діяли по відношенню до своєї дитини, спробуйте відсунути почуття провини. Якщо вам здається, що десь ви недозрозуміли, недоприділили увагу, недопіклувалися, недопояснили, спробуйте краще зрозуміти, подбати, приділити увагу зараз. Провина віддаляє нас один



від одного, пригнічує, іноді навіть може призвести до того, що хочеться діяти ще більш брутально.

Експериментуйте, і ви знайдете нові рішення. Якщо ви бачите, що вас щось не задовольняє у спілкуванні з дитиною, залучайте свою творчість, пробуйте.

Якщо ви вдарили дитину у нападі гніву, а потім каєтеся в цьому, ви можете сказати: «Вибач мене. Це грубий і поганий спосіб показати тобі, як я розсердилася. Давай сядемо і поговоримо про те, чому тобі так важко виконувати мої прохання.»

Допомагайте дитині стати самостійною і полегшуйте власне життя. Пам'ятайте, що варто бути уважними до того, на якому етапі розвитку своїх здібностей і можливостей знаходиться ваша дитина. Визначте:

- що дитина вже в стані робити самостійно;
- що може робити сама, але ще має потребу у вашій підтримці і допомозі;
- що ще не може робити, але ви б хотіли, щоб у найближчому майбутньому навчилася робити сама. І не беріть на себе зайву відповідальність.

І вам стане легше, і дитина буде поступово вчитися бути самостійною. Наприклад, традиційна проблема, коли батьки змушені робити уроки постійно разом з дитиною, інакше дитина їх просто не робить чи робить не уважно.

Як навчити її робити уроки самостійно? Якщо спочатку ви робите уроки разом, то потім запропонуйте дитині самій робити, а ви посидьте поруч, допоможіть, якщо треба, а потім разом перевірте. Потім запропонуйте їй спочатку перевірити усе самій, а потім вже разом. Потім ви можете поступово відмовитися від перевірок, довіривши їй самій функцію контролю. Потім можете домовитися, що ви будете зрідка заглядати до неї, коли вона буде робити уроки самостійно.

Важливо тільки бути уважними до того, чи готова дитина вже впоратися з тим, що від неї очікують.

Коли ви відчуваєте, що дитина своєю поведінкою – вередуванням, брутальністю, неслухняністю – зводить вас з розуму, спробуйте згадувати про активне слухання.

Також у нагоді стануть Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ. Я-висловлювання – це повідомлення про свої почуття у зв'язку із ситуацією від першої особи. Спробуйте замінити такі фрази, як «Ти зводиш мене з розуму», «Ти огидно поводишся», на «Я злюся, коли не бачу ніякої реакції на свої слова». Ви можете помітити, що в цій фразі немає обвинувачення дитини. Ви просто говорите про себе і свої почуття. Таким чином, ви не стримуєте своїх почуттів. Вони не накопичуються в вас, щоб, зрештою, вирватися через крик або сльози. Дитина бачить урок, як можна виразити почуття. І дитина, як і будь-яка інша людина, скоріше буде готова вас почути, оскільки я-висловлювання не роблять її винною і поганою.

У ситуаціях, коли дитина зіткається з труднощами, коли він чи вона не слухаються, коли вам важко пояснювати, чому ви вводите ті чи інші обмеження, ви можете розповісти дитині про те, що ви самі відчували в дитинстві в таких ситуаціях.

Шляхом до того, щоб дитина менше вибивала вас з колії може бути розуміння причин її поведінки. І пояснення їх і для себе, і для самої дитини.

Наприклад, діти часто діють імпульсивно. Коли вони роблять ірраціональні вчинки, вони себе відчувають жахливо, самотньо і дуже розгублено. Вони думають, що ніхто і ніколи так себе не поведив і, тим більше, ніхто ніколи себе так не почував.

Навіть якщо те, як ви зрозумієте і поясните почуття дитини, не буде абсолютно точним, вона відчує, що її намагаються зрозуміти, а не просто вважають поганою.

Інтерпретувати поведінку дитини може бути непросто. Особливо, це стосується поведінки «важких» дітей, до яких найчастіше відносять дітей, які поведуть себе неслухняно, агресивно, замкнено. Такі діти частіше викликають роздратування і

нерозуміння, відчуття, що вони «навмисно злять», «просто не хочуть слухати і розуміти», просто «байдужі». Найчастіше все оточення їх обвинувачує.

Важливо знати! Такі діти, майже завжди, навпаки є особливо чутливими, вразливими і багато чого розуміючими.

А причини їхньої такої поведінки можуть бути наступні:

1. Боротьба за увагу – дитина знаходить те, до чого батьки найбільш чутливі і починаються проблеми саме в цій сфері (здоров'я, навчання і т.д.).
2. Боротьба за самоствердження проти зайвої влади й опіки батьків. Коли у вихованні є надлишок вказівок, зауважень, критики, заборон, побоювань, тривог. Дитина, за допомогою неслухняності й упертості починає використовувати всі засоби, щоб показати, що він чи вона – самостійна особистість.
3. Бажання помститися за образи, які завдали батьки (через розлучення, появу молодших дітей, ігнорування або відштовхування дитини) чи інші люди.
4. Втрата віри у власні сили.

### **Поради шкільного психолога батькам щодо сімейного виховання школярів**

1. Пам'ятайте, що навчання – один з найважчих видів праці, а розумові здібності й можливості дітей неоднакові.
2. Не слід вимагати від учня неможливого. Важко визначити, до чого він здатний та як розвинути його розумові здібності.
3. Навчання не сприяє розвитку дитини, якщо воно вимагає від неї механічного заучування і не потребує напруження розумових сил, пізнавальної активності, мислення і дій.
4. Будьте милосердні до своїх дітей. Найпростіший метод «виховання», що не потребує ні часу, ні розуму – побити дитину і цим її образити, озлобити або й зламати. Усуньте опіку, крик, насилля і наказовий тон. Вони спричиняють опір у дітей, психічні травми, пригнічують бажання й інтерес до навчання, змушують шукати порятунку у брехні.
5. Розвивайте інтерес, інтелектуальні бажання, ініціативу й самостійність дитини у навчанні та в усіх її справах.
6. Запам'ятайте, що за науково обґрунтованими нормами над виконанням усіх домашніх завдань учні 1-го класу повинні працювати не більше 1 год., 2-го – 1,5 год., 3-5-х класів – до 2 годин, 6–7-х класів – до 2,5 год, 8-х – до 3 год., а учні 9-11-х класів – до 4 годин. Навчіть дітей користуватися годинником і не дозволяйте їм сидіти над виконанням домашніх завдань більше встановленого часу, адже це позначиться на їхньому здоров'ї та розумовому розвитку.
7. Не примушуйте учня писати спочатку в чернетці й кількаразово переписувати виконане домашнє завдання – це призводить до перевтоми і відвертає дітей від навчання.
8. Не хвилюйтеся, якщо ваша дитина отримає за виконану роботу не таку оцінку, якої б ви хотіли. По-перше, оцінка відіграє виховну роль, а, по-друге, це не остання робота і не остання оцінка.
9. Дайте дитині можливість пережити радість успіху у навчанні, визначити індивідуальну стежку в розумовій праці.
10. Перевіряйте виконані дітьми домашні завдання, особливо на першому етапі навчання. Проте оцінюйте їх словами: «я задоволений», «я незадоволений». Додайте слово «дуже», і будьте певні – завтра ваша дитина дуже старатиметься, щоб ви були задоволені нею.

- 11.Здоров`я дитини – тендітна споруда, й тримають її три «атланти»: спадковість, спосіб життя й середовище. Тому організуйте для своєї дитини правильний режим – зарядка, раціональне харчування, навчання й відпочинок. Подбайте про позитивний вплив середовища, в якому перебуває дитина.
- 12.Організовуючи різноманітні ігри й види відпочинку дітей, приділяйте увагу їх фізичному розвитку, особливо дрібних рухових м'язів (пальців, кистей рук). Від цього залежить почерк дитини, якість малювання, креслення, гри на музичних інструментах та ін.
- 13.Обов'язково помічайте і заохочуйте навіть найменші успіхи у навчанні та поведінці дітей.
- 14.Батько й мати – найкращі вихователі, які, за словами А.С.Макаренка, повинні впливати на поведінку своїх дітей навіть тоді, коли їх немає вдома. Пам'ятайте: дитина – це дзеркало життя своїх батьків. Як у краплині води відбивається сонце, так у дітях відбивається вся організація життя сім'ї, працьовитість, духовне багатство і моральна чистота матері й батька.

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ Hold you БАТЬКІВ



**Звісно, всі батьки щиро бажають своїм дітям всього  
найкращого та дуже люблять їх. Втім, на жаль, не завжди  
можуть порозумітися з ними. Підвищують голос та втрачають  
такий цінний емоційний контакт.**

## криїшка

**Критикуйте вчинок, а не дитину.**  
«Ти хороший, я тебе люблю, але зараз ти вчинив не добре». Дитина може бути покараною лише за вчинок.



## «ні» агресії

**Ніколи не сваріть дитину в агресивному стані.**

Коли ви так робите, вона не аналізує свій вибрик, а лише ображається. Якщо дитина вчинила погано та була попереджена про покарання, вона має понести наслідки своєї поведінки. Але відчуваючи при цьому, що ви її любите.

## без сторонніх

**Ніколи не сваріть дитину при сторонніх людях.**  
Вона почуватиметься соромно. Крім того, це негативно вплине на її почуття любові та поваги до себе.



## ваш час

**Дитині потрібен ваш час.**

Жодні подарунки не замінять цього. Діти не розуміють, що ви працюєте для них. Вони відчувають любов, коли ви поруч і коли приділяєте їм увагу.





Щоб краще розуміти своїх дітей, рекомендуємо дотримуватися певних порад:

## не дозволяйте

У жодному разі **не дозволяйте вчителям розповідати про недоліки дитини у її присутності.**

У такі моменти діти відчують себе принизливо та самотньо. Краще обговорити це наодинці з викладачем.



## не сваріть

**Не сваріть за оцінки.**

Натомість навчіть відповідальності та тому, як виправити ситуацію. Поцікавтеся, чому дитині щось не вдається. Доволі часто проблема не в лінощах, а в непорозумінні зі вчителем або однокласниками. Пам'ятайте, дитина у школі не лише навчається, а ще й будує стосунки, розвивається як особистість.



## дозвольте

Після школи **дозвольте дитині трохи відпочити.** А вже потім нехай сідає за домашнє завдання. Бережіть її психіку.

## зупиніться

Якщо дитина саботує всі правила – **зупиніться.**

Примус не допоможе, а лише зруйнує ваші стосунки. Запитайте себе: «Що для моєї дитини зараз важливо? Чи поважаю я її? Дозволю бути собою?»

Приймаю її такою, якою вона є?».

Діти не повинні слухатися вас без заперечень. Інакше вони не зможуть навчитися відстоювати власну думку. І по життю будуть підкорятися всім та робитимуть те, що скажуть.

Чи бажаєте ви цього?



## іграшки

**Іграшки, які ви купуєте дитині, належать їй.** Лише вона може розпоряджатися ними так, як захоче.



## не порівнюйте

**Ніколи не порівнюйте свою дитину з іншими.**

Ви ж не хочете, щоб ваша вже доросла донька або син дивилися на успіхи інших і недооцінювали себе?

Ви можете порівнювати дитину тільки з нею: «Сьогодні ти впоралась краще, ніж вчора. Молодець!».

## почуття

**Говоріть про свої почуття** (мені сумно, я серджусь, я хочу тощо).

Так дитина краще розумітиме вас і навчиться співчувати. Якщо ви втомилися, то замість «не чіпай мене», скажіть – «я почуваюсь втомленою, мені треба трохи відпочити. Будь ласка, пограй сам, а я невдовзі приєднаюсь».



Hold  
you





## ЯК БАТЬКАМ ЗАМІНИТИ ТОКСИЧНІ ФРАЗИ?



**Займи себе чимось,  
не заважай мені.**

**Будеш погано  
поводитись —  
тебе забере поліція.**

**Не плач, ти вже  
доросла!**

**Чому ти не такий  
хороший, як (хтось)?**

**Ми усе для тебе  
робимо,  
а ти невдячна!**

**Мене не хвилює, що  
ти хочеш. Роби те,  
що кажу.**

✓ Я втомилась і хочу трохи відпочити. Пограймося за пів години.

✓ Я серджусь, коли бачу неповагу або порушення наших правил.

✓ Розкажи мені, що сталося і чому ти плачеш. Я можу допомогти?

✓ Ти вже багато вмієш, але багато чого можеш навчитися – не зупиняйся.

✓ Я хотів тебе потішити, і мені сумно, що це не вдалось. Що я можу зробити для тебе?

✓ Я розумію, що ти не хочеш цього робити. Але для мене дуже важливо, щоб ти це виконала, тому що...



## ЯК БАТЬКАМ ЗАМІНИТИ ТОКСИЧНІ ФРАЗИ?



**Як же ти мені набрид.**

**Не рухай — розіб'єш;  
не чіпай — поламаєш.**

**Я тебе зараз вдарю!**

**Як тобі не соромно!**

**У тебе нічого не вийде!**

**Мене не хвилює, що  
ти хочеш. Роби те,  
що кажу.**

✓ У мене зараз немає сил на спілкування, мушу відпочити.

✓ Обережно із вазою: мені важливо, щоб вона була цілою.

✓ Я такий злий на те, що ти зробила чи сказала.

✓ Мені неприємно, коли ти так поводишся.

✓ Спробуймо ще раз! Ти обов'язково зрозумієш, як це зробити.

✓ Я розумію, що ти не хочеш цього робити. Але для мене дуже важливо, щоб ти це виконала, тому що...



# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ



## Як виявити залученість дитини до «груп смерті»

Сьогодні велику небезпеку для дітей і підлітків становлять ігри, організовані в мережі Інтернет творцями так званих **груп смерті**, які розповсюджені переважно у соціальних мережах «ВКонтакте», «Інстаграм».

Суть гри полягає у тому, що відібраний учасник повинен виконати 13-50 завдань, переважно їх потрібно виконувати рано вранці (час, коли організм повністю не вийшов зі стану сну, і таким чином, на підсвідомому рівні проходить більш ефективний вплив). Протягом встановленого для виконання завдань часу, дитина піддається залякуванню: якщо вона припинить гру, то загинуть її близькі та рідні. Фінальне завдання – вчинення самогубства, фіксується на відео. Надалі ролик викладають в інтернет.

## ЯКЩО ВИ ПІДОЗРЮЄТЕ, ЩО ВАША ДИТИНА АБО ЇЇ ДРУЗІ ЗАЛУЧЕНІ ДО ГРУПИ ЧИ ГРИ СМЕРТІ, ТО ВИКОНАЙТЕ НАСТУПНІ КРОКИ:

### 1

### Перегляньте зміст сторінки дитини в соцмережах і наявність підозрілих символів чи словосполучень



Зверніть увагу на наявність специфічних слів (хештегів) і позначок на сторінці дитини в соцмережі. Небезпеку викликають наступні слова.

#### Уже грає:

#синий\_кит  
#морекитов  
#я\_в\_игре  
#ня\_пока  
#тихий\_дом  
#млечный\_путь  
#киты\_плывут\_вверх  
#49 (або інші цифри від 1 до 56)  
#f53 #f57 #f58 #d28

#### Хоче вступити у гру:

#хочу\_в\_игру  
#хочу\_играть  
#ищу\_куратора  
#разбуди\_меня\_в\_4:20  
#4:20



Перевірте, чи є на сторінці дитини публікації, пов'язані з іменем Ріни Паленкової (справжнє ім'я Ірина Камбаліна), є припущення, що це ім'я першої жертви таких ігор. Зараз Ріна є деяким ідолом для підлітків, які цікавляться темою смерті.



Зверніть особливу увагу на статуси сторінки дитини (напис, розміщений під іменем користувача соцмережі). Підозрілими статусами є: цифри від 1 до 56, які змінюються раз за добу, а також цитати, пов'язані зі смертю, внутрішньою пустотою, безвихіддю, сумом. Важливо врахувати, що дитина може мати кілька сторінок в різних соціальних мережах.



Перевірте, чи є на сторінці дитини повідомлення з різноманітними символами, що нагадують стародавні мови

### 2

### Вивчіть коло спілкування дитини



Зверніть увагу на те, з ким спілкується дитина у месенджерах



Поцікавтесь у дитини, чи хтось у переписках цікавився де і з ким вона живе, як вона спілкується з батьками, чи є у неї проблеми, хто її найближчі друзі. Так поведуть себе «куратори», для того щоб у подальшому погрожувати дитині: «Якщо не виконаєш усі завдання, то ми вб'ємо твою сім'ю, близьких, друзів». «Група смерті» – це ведучий смертельної гри, який дає завдання і слідкує за їх виконанням, погрожує.

# 10 РЕЧЕЙ,

ЯКІ ДІТИ ХОЧУТЬ ЧУТИ ВІД СВОЇХ  
БАТЬКІВ



Я ПИШАЮСЯ  
ТОБОЮ



Я ТЕБЕ  
ПІДТРИМУЮ



Я ТОБІ  
ДОВІРЯЮ



ТИ НАЙКРАЩИЙ  
ДЛЯ МЕНЕ



ТИ ВАЖЛИВИЙ



ТИ ЗМОЖЕШ



Я В ТЕБЕ  
ВІРЮ



Я ТЕБЕ БАЧУ  
І ЧУЮ



Я ТЕБЕ  
РОЗУМІЮ



Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ

---



# ЯКЩО ВАША ДИТИНА ЗНАЄ ВІДПОВІДІ НА ЦІ 16 ЗАПИТАНЬ - МОЖЕТЕ БУТИ СПОКІЙНИМИ: З НЕЮ НІЧОГО НЕ СТАНЕТЬСЯ

ZN,UA

Якщо ти чекаєш ліфт і до тебе підійшов незнайомець, чи поїдеш з ним разом?

Від пропозиції зайти в ліфт з незнайомцем потрібно однозначно відмовлятися. Навчіть дитину в такій ситуації відповідати, що вона чекає батьків, які ось-ось підійдуть.



Що ти будеш робити, якщо незнайомець схопив тебе і не відпускає?

Треба якомога швидше повернути увагу людей. Можна кричати і битися. Також можна бити по машинах, які стоять поруч – можливо, спрацює сигналізація.

Тебе покликали грати на замерзлу річку. Підеш?

Кататися на замерзлому водоймищі категорично заборонено!



Чи можна брати аптечку з ліками, коли батьків немає вдома?

Брати аптечку й користуватися ліками без батьків не можна.



Що слід робити, коли ти помітив, що за тобою стежать?

Потрібно зайти в людне місце (супермаркет, перукарню, кафе тощо) і вже звідти зателефонувати батькам і повідомити про стеження.



Як ти вчиниш, коли заблукаєш в натовпі людей?

В такому випадку слід зберігати спокій. У натовпі необхідно поступово зміщуватися до краю, намагаючись не йти проти людського потоку.

Що ти будеш робити, коли опинишся на вулиці під час грози?

Слід зайти в безпечне укриття. Треба триматися подалі від водойм, металоконструкцій і високих дерев.



Що будеш робити, коли хтось в Інтернеті погрожує тобі?

Слід негайно повідомити батькам, поліції або службі довіри.

2

Джерело: intermarium.news

## Пам'ятка для батьків

- Діти навчаються жити від життя.
- Якщо дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти.
- Якщо дитина росте у ворожнечі, вона вчиться агресивності.
- Якщо над дитиною сміються, вона стає замкнутою.
- Якщо дитина росте в докорах, вона росте з почуттям вини.
- Якщо дитина росте в толерантності, вона вчиться терпимо сприймати інших.
- Якщо дитину підбадьорюють, вона вчиться вірити у себе.
- Якщо дитину хвалять, вона вчиться бути вдячною.
- Якщо дитина росте в чесності, вона вчиться бути справедливою.
- Якщо дитина живе у безпеці, вона вчиться вірити в людей.
- Якщо дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе.
- Якщо дитина виховується на основі духовних цінностей, вона вчиться бути доброю людиною.
- Якщо дитина живе в розумінні і дружелюбності, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.





## Дитячий стрес.



ПОРАДИ ЕКСПЕРТІВ НА ДОПОМОГУ ВІДПОВІДАЛЬНИМ БАТЬКАМ

### Дитячий стрес та його джерела



ПОРАДИ ЕКСПЕРТІВ НА ДОПОМОГУ ВІДПОВІДАЛЬНИМ БАТЬКАМ

### Як допомогти дитині зменшити стрес



## Ознаки та симптоми дитячого стресу

### ТІЛО

- головний біль
- біль в животі / шлунку
- відсутність апетиту
- втома
- подразнення шкіри
- нічне нетримання



### РОЗУМ

- тривожність
- поганий настрій
- страх самотності
- порушення сну / кошмари
- нездатність зосереджуватись
- недовіра до всього світу

### ЕМОЦІЇ

- втрата впевненості
- дратівливість
- злість
- депресія
- апатія
- переживання щодо майбутнього

## СТРЕС



### ПОВЕДІНКА

- гра на публіку
- знуцання з інших дітей
- байдуже ставлення до школи та дружби
- бунтарство
- метушливість
- перепади в навчальних досягненнях

# Вікові кризи здобувачів освіти

## ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ

### Криза молодшого шкільного віку (6-7 років)

Криза 6-7 років ще називається "Працьовитість проти неповноцінності". У цей час основною задачею дитини є адаптуватися до вимог соціуму, розкрити пізнавальний потенціал, працювати та наполегливість, навчитися проявляти ініціативу, планувати та систематизувати свою діяльність, вирішувати соціальні задачі, самостійно оцінювати свої вчинки та з'ясувати межі своєї компетентності.

### НАВЧАННЯ

- підкріплення пізнавального інтересу
- підтримка при невдачах з можливістю спробувати знову
- спонукання до рефлексії
- навчання планування дії
- висвітлення критеріїв компетентності

### ВИХОВАННЯ

- розширення простору самостійності
- фрустрація потреби у допомозі
- підтримка ініціативності
- гордість та підкріплення за досягнення
- підтримка при досягненні своїх можливостей



# Вікові кризи здобувачів освіти

## ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ

### Криза підліткового віку (11-15 років)

Криза підліткового віку характеризується прагненням дитини протидіяти домінуванню дорослих та знайти своє місце у групі однолітків, які в цей період мають найбільший вплив над підлітком. Бажання бути дорослим є, але навичок немає, тому задачами підлітка є дослідити свою особистість, навчитися будувати комфортні для себе соціальні стосунки, отримати визнання дорослих, бути прийнятим однолітками, навчитися нести відповідальність за свої вчинки, приймати рішення.

#### НАВЧАННЯ

- від домінування до співпраці
- надання переваги груповим формам роботи
- особлива увага згуртованості колективу
- розширення зони відповідальності
- мотивація навчання - престижність у групі

#### ВИХОВАННЯ

- визнання психологічних змін
- сприяння включенню у позитивну групу однолітків
- повага кордонів
- контейнування агресії та навчіння її адекватно виражати
- підтримка при невдачах з роллю дорослого

# Вікові кризи здобувачів освіти

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ

## Криза юнацького віку (15-18 років)

Юність є початком дорослого життя. У цьому віці виникає відчуття того, що все життя попереду, а це дає можливість пробувати, помилятися і вести пошук. Дитина починає замислюватися про майбутнє, свою професійну діяльність та вирішує задачі індивідуалізації, подальшого планування життя, спроби своїх сил за межами звичних соціальних структур, відбувається формування самоповаги та адаптація до невідомого.

### НАВЧАННЯ

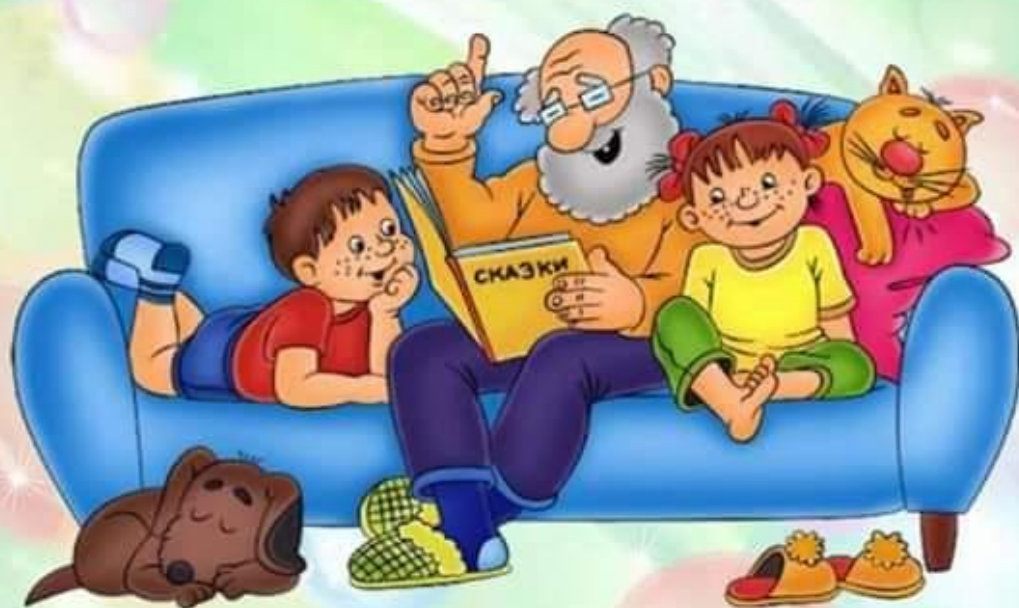
- орієнтація на професійну діяльність
- пояснення сенсу засвоєння інформації
- підтримка прояву індивідуальності
- взаємодія з позашкільними установами
- висвітлення складнощів становлення юнаків

### ВИХОВАННЯ

- визнання індивідуальності дитини
- допомога у професійному самовизначенні
- батьки як підтримка та опора
- введення у світ дорослого побуту та проблем
- підтримка самостійності та сепарації



**Двадцять порад батькам  
про те, як виховати  
успішних дітей**





## Двадцять порад батькам про те, як виховати успішних дітей.

1. Читайте дитині, читайте з дитиною, слухайте, коли вона читає. Хай вона бачить, що ви читаєте.
2. Навчіть дітей бути незалежними, не робіть все за них. Знайдіть інформацію про те, яких навичок потрібно очікувати від дитини певного віку. (Наприклад, коли вона має вміти зав'язувати шнурки).
3. Нещодавні дослідження (опубліковані виданням Business Insider) свідчать, що найуспішнішими стають люди, яких у дитинстві батьки привчили робити щоденні домашні справи, в яких був розклад. Тож давайте дітям роботу по дому.
4. Встановіть правила і будьте послідовними, дотримуйтесь правил і розпорядку дня для дитини.
5. Будьте авторитетними, а не авторитарними. Не кричіть на дітей, не будьте жорсткими.
6. Слухайте дітей, відкладіть геть свої телефони. Вчіться спілкуватися наживо.
7. Інколи батьки кажуть: "Я говорю зі своєю дитиною". Але вони говорять до неї, а не з нею. Якщо ви маєте спільну розмову, тоді навчаєте дитину, як спілкуватися із суспільством.
8. Ми говоримо, що діти мають свободу вибору, але вони не народжуються зі здатністю робити хороший вибір. Тому наша відповідальність – навчити цього. Це не означає відкривати шафу і казати: обирай, що одягнути. Адже дитина може взимку обрати футболку. Дайте натомість вибрати серед трьох речей, які підходять до погоди і місця, в яке йде дитина.
9. Якщо дитина не хоче робити вибір, або їй не подобається те, що їй запропонували, ваше завдання – навчити її контролювати емоції. Діти мають розуміти, що емоції, які вони відчувають, – справжні. Ми маємо навчити їх називати "злість", "радість", "щастя", контролювати і розпізнавати в інших. А також розуміти, що вони справжні для іншої людини.
10. Сфокусуйтеся на процесі, а не результаті. Діти потребують простору для помилок, бо навчаються. Вони мають навчитися виправляти помилки й бути відповідальними за свій вибір.



11. Двомовність або знання багатьох мов допоможе дитині в майбутньому, бо їй доведеться працювати з людьми, які не знають її рідної мови.

Лінгвістичні навички включають у себе щось більше, ніж просто володіння мовою. Вивчаючи мову, ви вивчаєте також, ким є люди, які нею говорять, їхню культуру.

12. Не вимагайте від дітей говорити іноземною мовою після першого заняття. Для вільного соціального спілкування потрібно 2-3 роки, а вільне володіння академічною мовою потребує до семи років вивчення. Усе приходить з часом.

13. Заняття музикою допомагає розвивати слухову пам'ять, а отже – полегшує вивчення мов.

14. Не знаю, чому "нудно" стало поганим словом. Нудьгувати – добре, це дає час подумати.

15. Коли діти роблять щось добре – хваліть їх, але не так, щоб вони вважали себе королями та принцесами. Так у них розвинеться здорова самооцінка, і вони знатимуть, коли похвала заслужена, а коли – недоречна.

16. Допомогайте дітям формувати образ здорової людини. Зараз дівчатка думають, що повинні мати ідеальну шкіру, пишні губи, бути дуже худими. Пам'ятайте, що стандарти краси постійно змінюються.

17. Коли ви нарікаєте на школу чи вчителя – знайте, що це вплине на здатність школи навчати вашу дитину.

18. Не забувайте приділяти час собі, щоб дитина бачила, що ви особистість. Не робіть її найважливішою у своєму житті так, щоб у вас не було стосунків з іншими людьми – це вплине на її власну здатність будувати стосунки.

19. Розвивайте в дитині сильне відчуття родини. Запровадьте сімейні ритуали, які робитимете разом. У вас має бути спільний сімейний час – наприклад, обід.

20. Допомогайте дітям зрозуміти їхнє місце у світі – діліться з ними мовою вашої родини, розповідайте родинну історію чи спогади.



# ЯК ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ



Активно слухайте  
і тільки потім  
радьте



Будьте  
терплячими



Розповідайте  
про свої почуття,  
визнаючи почуття  
дитини



Кажіть  
правду



Будьте прикладом  
здорової поведінки



Нехай поруч із дитиною  
знаходяться здорові батьки



Будьте передбачливими  
у своїх вчинках,  
дотримуйтесь обіцянок



Навчіть її правилам  
безпеки



Довіряйте дитині  
і вірте у неї



Задавайте відкриті  
питання



Приділіть  
у графіку  
час для сім'ї



Обмежуйте  
користування  
гаджетами  
для всієї сім'ї



Обіймайте  
дитину



Разом робіть вправи  
для розслаблення



Задавайте відкриті  
питання



Коли у дитини  
надлишок емоцій  
говоріть з нею  
спокійно



Пам'ятайте, що  
поведінка дитини –  
ключ до розуміння  
почуттів і потреб



Не ухиляйтесь  
від ігор  
та вправ



Хваліть дитину  
за правильні рішення



Живіть тут і зараз



Встановлюйте та  
дотримуйтесь кордонів  
дозволеного

Переклад: [www.4mamas-club.com](http://www.4mamas-club.com)  
© 2018 Mental Fills Counseling Store

# Як сказати дитині „Ні“?



- **Спокійно пояснюйте, чому «ні»**, присівши на рівень очей дитини.



- **Обговоріть з дитиною можливі наслідки її дій.** «З'їла багато цукерок – болітимуть зубки і доведеться йти о стоматолога».



- **Озвучуйте, після яких дій настали наслідки і скільки триватимуть:** «З'їла тижневий запас цукерок – тиждень без цукерок».



- **Поясніть, що наслідок дії – через конкретний вчинок, а не тому, що дитина «погана».**



- **Один вчинок – один наслідок.** Без подальших засуджень.



- **Дотримуйтесь обіцянки.** «З'їв тижневий запас цукерок? – Тиждень без цукерок, без винятків».



- **Після того, як дитина пережила наслідок своєї дії, обговоріть з нею свої та її емоції.**  
**Які висновки зроблено?**

*Sorry*

- **Визнайте свої помилки перед дитиною, якщо в чомусь перегнули палицю чи вчинили несправедливо. Вибачайтесь.**

## Поради щодо розвитку уваги дітей

Якщо дитина не розуміє навчального матеріалу, допускає помилки при виконанні самостійних навчальних завдань, не вміє почати й послідовно вести роботу над завчанням текстів, виконанням малюнків тощо, не поспішайте пояснювати це відсутністю здатностей, поганою кмітливістю або поганою пам'яттю. Нерідко в основі цих розповсюджених шкільних проблем лежать недоліки уваги. Люди, що володіють винятковою пам'яттю, теж можуть бути неуважними. Щоб уникнути неуважності, необхідно щоразу думати, що робиш. Ось тут і стає зрозумілим, що без додаткових прийомів не обійтися.

Наприклад, можуть допомогти свідомі асоціації або використання всіляких „підказок” (зорових, слухових і т. ін. ). Будильник - чудовий помічник, якщо потрібно згадати про час, призначений або відведений для якоїсь справи. Поруч із будильником краще покласти маленьку записку, щоб не відключити його чисто механічно.

Ще один спосіб - покласти перед очима який-небудь предмет-підказку. Якщо під час готування їжі не можна забути про білизну, залишену у пральній машині, можна покласти на кухонний стіл коробку прального порошку. Побачивши ложку або порошок, ви або дитина автоматично згадаєте, для чого залишалася ця підказка. Підказки необхідно класти на такі місця, де б вони були неодмінно зазримі. Звичка дуже швидко вписується у звичну обстановку. Тому потрібно змінювати підказки або місця їхнього розташування, інакше через деякий час ти перестанеш їх зауважувати навіть у себе під носом.

Досить практичним виявляється для неуважної дитини, та й для дорослого, завести записничок щоб робити в ньому позначки. Як відшукати думку, що вислизнула:

- якщо ви в цей момент щось читали, перечитати попередню сторінку;
- якщо кудись йшли, повернутися трохи назад або подумки відтворити тільки що пройдений шлях;
- якщо триває жвава бесіда, простежити ланцюг попередніх реплік, відтворити подумки хід бесіди, чітко згадати, хто що сказав, відновити в такий спосіб послідовність думок, тощо.

**Якщо пам'ять тобі зраджує, не варто дратуватися: потрібно розслабитися й пошукати підказку. Боротьбу з неуважністю варто починати із твердого наміру звертати увагу на все.**

**Перший принцип** - пауза. Перш ніж прямувати будь-куди, необхідно на мить зупинитися і задати собі головні питання: „Куди я йду? Що мені потрібно?”

**Другий принцип** -уміння зосередитися на теперішньому моменті. Це вміння дозволить стати більш зібраним.

**Третій принцип** - передбачення. Під час роботи можна уникнути відволікаючих моментів, якщо правильно організувати своє робоче місце. **Четвертий принцип** - негайна дія. Діяти краще відразу, як тільки на розум прийшла та або інша думка. Якщо не відкладати на потім безліч дріб'язків, які легко вискакують із пам'яті, неприємних наслідків неуважності можна уникнути.

Робіть все можливе, щоб ваш школяр міг побачити завдання в усьому об'ємі, щоб воно втілювалося для нього в конкретних формах, предметах. Треба вивчити вірш про ранок - підніміть його на світанку й влаштуйте маленьку прогулянку; задали вірша про зиму - сміливо відправляйтеся до парку або перегорніть сімейний альбом із зимовими фотокартками. Пам'ятайте, що **6-7 річна дитина - це „очі, руки і язик”**: „побачив і поторкав”!

При складанні й читанні будь - якої літератури, існує таке поняття як „надмірність інформації”. Вона для кожного читача різна й залежить від його знань з тієї теми, що



висвітлюється в конкретному тексті. Тематичні словники, довідники й енциклопедії дадуть початкові основні відомості з теми, що характеризується інформаційною надмірністю. Якщо необхідно ознайомитися з тією або іншою галуззю знань, краще починати з довідників, словників, енциклопедій, потім перейти до науково - популярної, навчальної літератури. Наприклад, перші біологічні або географічні пізнання дитина повинна одержувати з дитячих енциклопедій і журналів, і лише після цього їй стануть доступні науково-популярні статті й підручники.

### **Механічний спосіб запам'ятовування**

Механічний спосіб іноді називають зубрінням. Оскільки дитина ще не володіє якимись спеціальними прийомами запам'ятовування, то вона застосовує єдиний наявний у його досвіді спосіб - запам'ятовування шляхом багаторазових повторень. Часто трапляється так, що цей спосіб залишається єдиним у розпорядженні дитини.

Оскільки у 1-3 класах матеріалу для запам'ятовування не дуже багато, то цей спосіб запам'ятовування звичайно приносить успіх і тому не викликає занепокоєння в батьків. Звичка користуватися механічним способом запам'ятовування позначиться пізніше: коли в середніх класах обсяг матеріалу почне зростати й сам матеріал ускладниться, тоді стане неможливим запам'ятати його шляхом механічного завчання. У результаті відмінник може „скотитися”, що нерідко супроводжується перевантаженнями і стресовими станами, аж до повної втрати інтересу до навчання. От чому дуже важливо вже з першого класу звернути увагу на те, якими прийомами користується дитина при запам'ятовування, і вчасно ознайомити його з новими, більш досконалими методами.

І все ж таки заучувати напам'ять треба! Вчені все більше схиляються до того, що в помірних кількостях елементарне зубріння вкрай необхідне. І протиставляти логіку мислення тренуванню пам'яті сучасна наука про мозок не рекомендує. Крім функції накопичення знань, це потрібно й просто для здоров'я мозку: завчання матеріалу - гарна гімнастика для нього. Стан пам'яті людини, її активність зараз прямо пов'язуються з її довголіттям. Чим краща, більш тренована пам'ять у людини, тим, вважається, довше вона зможе прожити.

### **Як запам'ятовувати тексти.**

Наступні рекомендації в першу чергу стануть у пригоді учням 3-4 класів (коли діти починають самостійно читати додаткові тексти значного обсягу).

1. **Враховувати різноманітні властивості уваги.** Відволікання уваги стомлення, необхідність у її переключенні наступають через 15 -20 хвилин від початку роботи. Задля зняття втоми дитині треба відволіктися. При цьому бажано прикрити долонею очі й посидіти так кілька секунд. Потім зробити рух головою вліво, вправо, вперед та назад. Розслабившись і відпочивши дитина зможе повноцінно включитися у процес читання.
2. **Чергувати читання з осмисленням.** Після того як дитина прочитала кілька сторінок, важливо зупинитися, спробувати разом осмислити прочитане, зробити необхідні виписки, відзначити все важливе, цікаве або незвичайне. Такого роду переключення сприяє збереженню тривалої стійкості уваги.
3. **Використовувати перешкоди-стимулятори.** Перешкоди - стимулятори, як відомо, можуть допомогти процесу читання. Мимовільна увага підтримується не тільки силою й несподіванкою дії подразника, але й його барвистістю, новизною, незвичайністю.
4. **Робити позначки в тексті.** При читанні можна робити свої особисті позначки в тексті. Можливо, дитині знадобляться олівець або лінійка, щоб задати необхідні

темп при читанні. Якщо якась фраза або речення незрозумілі, краще зупинитися, вдуматися, спробувати викласти тільки-но прочитану думку своїми словами.

5. **Читати з різною швидкістю, емоційно.** Навчить дитину не бути байдужою до того, що вона читає. Нехай обурюється, якщо її щось обурило в книзі, нехай радіє прекрасному, нехай плаче й сміється! Це підтримує увагу, веде до гарного засвоєння прочитаного матеріалу. А ще помічено, що монотонне читання з постійною швидкістю стомлює й присипляє. Щоб краще запам'ятати матеріал, бажано прочитати або переказати його кому-небудь із домочадців. Прочитати текст два рази в різному ритмі - швидко й повільно. Там, де це можливо, передавати емоційне забарвлення описаного.

**Шановні батьки, виховуйте дітей так, щоб в один чудовий день почути:**

- **Дякую** вам за те, що давали мені чесні відповіді на важкі запитання.
- **Дякую** вам за те, що ви завжди з розумінням відносились до мого бажання бути незалежним і давали мені свободу.
- **Дякую** вам за те, що ви дозволяли мені робити помилки.
- **Дякую** вам за те, що ви завжди так доброзичливо відносились до моїх друзів.
- **Дякую** вам за те, що ви ніколи не нагадували мені про мої помилки.
- **Дякую** вам за те, що ви пробачали мої грубі та образливі слова і зауваження.
- **Дякую** вам за те, що намагались давати мені більше безумовної батьківської любові, ніж грошей.
- **Дякую** вам за те, що ви навчили мене поважати авторитет інших людей, цінувати відвертість.
- **Дякую** вам за те, що ви виступали проти моїх хибних та неприємних вчинків, ніколи не погоджуючись з ними.