

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

І.М.Руденко

ГОДИНА ПСИХОЛОГІЇ НА БАТЬКІВСЬКИХ ЗБОРАХ

Науково-методичний посібник

Черкаси

2014

ББК 88.4
Р 83

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради.
Протокол № 2 від 31.05.2014 року

Автор-укладач:

Руденко І.М., доцент кафедри психології Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, кандидат психологічних наук.

Рецензенти:

Святка О.О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Черкаського національного університету імені Б.Хмельницького;

Гайдайчук Л.В., практичний психолог Черкаської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №25

Р 83 Руденко І.М. Година психології на батьківських зборах / Руденко І.М. – Черкаси: ОШОПП, 2014. – 84 с.

У посібнику розглядаються психологічні особливості становлення особистості дитини; вплив батьківського прикладу на поведінку дитини; причини порушення дитячої поведінки; важливість безумовної любові у розвитку дитини; наслідки дефіциту любові для психічного стану дитини; способи вираження любові до дитини; особливості впровадження дисципліни в життя дитини; правила безконфліктної дисципліни; вплив сучасних мультфільмів, комп'ютерних ігор на розвиток дитини тощо.

Для класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів.

©ЧОШОПП, 2014.

ВСТУП.....	4
Заняття 1. Шкільні труднощі: як з ними впоратися батькам	5

першокласника.....	
Заняття 2. Психологічні особливості розвитку дитини підліткового віку.....	15
Заняття 3. Батьки є прикладом наслідування для дитини.....	19
Заняття 4. Щирі способи вираження любові до дитини.....	27
Заняття 5. Безконфліктна дисципліна в житті дитини.....	37
Заняття 6. Емоції в сімейному житті.....	48
Заняття 7. Самопізнання як основа психологічного здоров'я.....	58
Заняття 8. Вплив засобів масової інформації на психіку дитини.....	61
БАТЬКІВСЬКА СКРИНЬКА.....	69
Практичні рекомендації для батьків дитини, яка пережила розлучення.....	69
Практичні рекомендації для батьків щодо створення добрих стосунків між братами і сестрами та зниження почуття ревнощів між ними.....	74
Поведінка батьків, яка є причиною виникнення неврозу у дитини.....	78
Практичні рекомендації для батьків по профілактиці схильності дітей до віртуальної залежності.....	80

ВСПУП

Сім'я, її стабільність та гармонійність функціонування є важливою умовою психологічного здоров'я кожної людини. Особливого значення психологічний клімат у родині, характер батьківсько-дитячих взаємин набуває

у процесі розвитку та становлення особистості дитини. Визначальною є роль батьків у формуванні емоційно-стабільної, життєздатної, творчо-орієнтованої особистості дитини. Дисгармонійні стосунки у сім'ї та деструктивні особистісні характеристики батьків негативно діють на благополуччя дитини: не дозволяють задовольняти основні потреби, викликаючи стан внутрішньої напруги; слугують джерелом соматичних розладів, деструктивних переживань; призводять до виконання патологізуючих ролей.

Тому науково-методичний посібник «Година психології на батьківських зборах» є актуальним та своєчасним, який присвячений підвищенню психологічної компетентності батьків у створенні сприятливих батьківсько-дитячих взаємин, що є важливим чинником психологічного здоров'я дитини.

Автор науково-методичного посібника ставить за мету допомогти класному керівнику (практичному психологу, соціальному педагогу) здійснити просвітницьку роботу з батьками учнів на батьківських зборах, яка буде сприяти підвищенню психологічної компетентності батьків щодо розуміння: психологічних особливостей становлення особистості дитини; впливу батьківського прикладу на поведінку дитини; причин порушення дитячої поведінки; важливості безумовної любові у розвитку дитини; наслідків дефіциту любові для психічного стану дитини; способів вираження любові до дитини; особливостей впровадження дисципліни в життя дитини; правил безконфліктної дисципліни; впливу сучасних мультфільмів, комп'ютерних ігор на розвиток дитини тощо. Заняття для батьків носять теоретико-практичний характер. Також важливим для розвитку батьківської психологічної грамотності по певним життєвим питанням є розділ «Батьківська скринька», в якому подано практичні рекомендації для батьків дитини, яка пережила розлучення; практичні рекомендації для батьків щодо створення добрих стосунків між братами і сестрами та зниження почуття ревності між ними; практичні рекомендації для батьків по профілактиці схильності дітей до віртуальної залежності; описано поведінку батьків, яка є причиною виникнення неврозу у дитини.

ЗАНЯТТЯ 1. ШКІЛЬНІ ТРУДНОЩІ: ЯК З НИМИ ВПОРАТИСЯ БАТЬКАМ-ПЕРШОКЛАСНИКА

Мета: підготовка батьків до прийняття нової соціальної ролі «батьки учня»; допомога батькам в усвідомленні змін у життєдіяльності дитини, які відбулися зі вступом її до школи; ознайомлення з фізичним та психологічним розвитком дитини молодшого віку; підвищення психологічної культури батьків

щодо вирішення труднощів, які можуть виникнути у процесі адаптаційного періоду та навчання дитини в цілому.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ПОЧАТОК ЗАНЯТТЯ

Шановні батьки, проведення занять спрямовано на те, щоб психологічні знання допомогли нам створити гармонійні умови, розвиваючись в яких ваша дитина була б розумною, емоційно щирою, впевненою у собі, відповідальною особистістю, яка цінує та поважає себе та людей навколо. Хочеться, щоб отримана інформація допомогла вам бути щасливими разом і щоб ваша дитина була щасливою по життю.

Давайте обговоримо правила поведінки під час занять:

- звертатися один до одного з повагою;
- відкрито висловлювати думки та почуття, які виникають «тут і тепер»;
- сприймати іншого як рівного, який має право на власну думку та рішення;
- уникати оцінок висловлювань та дій іншого.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Тема нашого заняття «Шкільні труднощі: як з ними впоратися батькам-першокласника». Для того, щоб нам краще зрозуміти емоційний стан першокласника, потрібно проаналізувати зміни у життєдіяльності дитини, які відбулися зі вступом її до школи. Основною особливістю дитини молодшого шкільного віку є зміна соціальної позиції, прийняття нової соціальної ролі «учень». Роль учня передбачає:

- інший режим дня;
- нові правила в сім'ї та школі;
- нові вимоги, які ставлять до дитини учитель та батьки;
- входження до нового шкільного колективу та появу нового авторитетного дорослого – учителя.

Учитель є надзвичайно значущим для дітей молодшого шкільного віку. Адже, саме учитель використовує апарат оцінок, регулює взаємовідносини дитини з іншими дорослими, формує їх ставлення до нього, його ставлення до себе. Якщо батьки говорять негатив про учителя дитині або при дитині, то у неї формується негативне ставлення до учителя, до школи. Як наслідок, буде важко мотивувати дитину до вивчення тих предметів, які викладає учитель та підтримувати бажання ходити до школи. Тому, якщо у вас є певні претензії до роботи учителя, вирішуйте їх особисто з ним.

Дуже небезпечно одну дитину налаштовувати проти іншої, так зване «дай здачі», бо наслідки можуть бути непередбачуваними.

Приклад. Рома вдарив Вітю у класі. Вітя прийшов додому і зі сльозами на очах розповів про ситуацію татові. Тато почав налаштовувати сина проти Роми: «Ти в мене хто – тютя? Ти що не міг дати здачі? Ти бабій, а не мужик!». Наступного дня Вітя «дав здачі» Ромі так, що Рому забрала зі школи швидка допомога.

Шановні батьки, дітей треба вчити конструктивно вирішувати конфліктні ситуації і не соромитися просити допомоги в учителя, якщо самі не можуть їх вирішити. Коли батьки налаштовують дітей один проти одного («Ти з Петром не товаришуй – від нього неприємний запах», «Ти підійди і стукни Івана – його батько такий нездара» тощо), то, як наслідок, в класі формується емоційно несприятлива конфліктна психологічна атмосфера – продуктивність навчального процесу знижується;

- виконання учбової діяльності. Вродженою потребою у дитини виступає потреба в пізнанні нового. Важливо, щоб дитина отримувала радість, задоволення від самого процесу інтелектуальної діяльності. Якщо цього немає і дитина виконує розумову діяльність за іншими мотивами, наприклад з бажання отримати нагороду (наклейку, позитивну оцінку), зі страху покарання, то знання дитина таким шляхом, звичайно, отримає, але це не буде сприяти підтримці особистого бажання дитини пізнавати нове. Як наслідок, пізнавальна потреба буде зникати. Тому завдання батьків – підтримувати інтерес до пізнання нового, уникати негативної критики та не ставити надмірних вимог, які не відповідають можливостям дитини.

Показником формування особистості дитини молодшого шкільного віку є її **самооцінка**. З появою нових видів діяльності, нових зв'язків з оточенням (вчителем, однокласниками) у молодшого школяра виникають нові критерії оцінки як своїх ровесників, так і себе. Спираючись на думки вчителя, батьків, однокласників, дитина оцінює себе. Однак роль сім'ї у формуванні самооцінки дитини продовжує бути визначальною. Уявлення дитини про себе складаються у батьківсько-дитячих стосунках, в ставленні та оцінюванні батьками дитини. Давайте розглянемо *фрази, які викликають позитивні емоції у дитини, впевненість, що її люблять*, та висловлювання, які формують занижену самооцінку у дитини, відчуття самотності та непотрібності батькам.

Позитивні висловлювання	Негативні висловлювання
Як добре, що ти в мене є	Ти такий самий як...
Ти мені потрібен. Ти важливий.	Ти – дурень! Скільки разів тобі повторювати...
Мені добре, коли ми разом. Я тебе люблю!	Відчепись! Ти бачиш, що я зайнята
Як добре, що ти в нас народився	Подивись на сусіда, а ти...
Як ти добре це зробив – навчи мене	Через тебе я покинула роботу, а ти...

Приниження формують у дитини невпевненість у собі, комплекс неповноцінності, неприйняття себе. *Порівняння дитини з кимось іншим* формує невпевненість у собі, комплекс неповноцінності, неприйняття себе. Ефективним є порівняння результатів дитини з її власними успіхами тиждень тому і зараз. *Почуття провини, яке батьки формують у дитини*, є

психотравматичним і може призвести до аутоагресивних дій, в тому числі суїцидальних думок, психосоматичних захворювань.

Кризу 6-7 років пов'язують з початком занять у школі. Основними симптомами кризи є:

- втрата безпосередності поведінки. Якщо раніше дитина виражала своє бажання через «Хочу», то зараз вже дитина починає свідомо зупиняти свої бажання, думати про їх доцільність. Між бажанням та вчинком включаються внутрішні переживання щодо правомірності (доцільності) власних дій;

- манірність поведінки. Намагаючись виправдати сподівання дорослих, дитина відверто демонструє навіть ті позитивні якості, які їй не властиві;

- симптом «гіркої цукерки». *Зверніть увагу!!!* Раніше, коли дитині було погано, то вона плакала, радісно – сміялася, зараз дитина починає приховувати свої емоції, їй погано, але вона цього не показує. Відтак з дитиною потрібно постійно спілкуватися, не відштовхувати від себе фразами: «Мені немає коли. Я втомилася на роботі. Поговори про це з друзями». Якщо у дитини є потреба з вами поділитися певними переживаннями, розповісти про ситуацію, яка з нею трапилася – знайдіть час!

Отже, ми бачимо як кардинально змінюється життєдіяльність дитини, яка починає ходити до школи. Відповідно необхідний певний час для адаптації, щоб маленькі учні звикли до нових правил, розпорядку дня, спілкуванню з учителем та однокласниками.

Всіх першокласників за здатністю до адаптації можна розділити на три основні групи:

1) перша група адаптується легко – процес адаптації проходить протягом перших двох місяців після початку навчання. Такі діти лише іноді відчувають труднощі щодо засвоєння нових норм і правил поведінки, а найчастіше вони спокійні, сумлінно виконують вимоги вчителя;

2) друга група відрізняється більш тривалим періодом адаптації до школи до шести місяців. Діти не відразу готові прийняти вимоги вчителя. На уроках вони можуть гратися, розмовляти. На зауваження вчителя ображаються, можуть розплакатися. Навчальна програма в першому півріччі дається дітям досить важко, але до кінця першого півріччя вони готові виконувати вимоги школи;

3) третя група, до якої відносять дітей важко адаптаційних з періодом до 1 року. Такі діти проявляють негативну поведінку, негативні емоції, навчальна програма дається їм з великими труднощами. Часто діти цієї групи порушують дисципліну та заважають навчальному процесу.

Отже, потрібно бути уважними до емоційного стану, поведінки дитини, щоб полегшити їй процес адаптації до школи. *Як же зрозуміти, наскільки легко чи важко дається дитині процес адаптації?* Наступні **ознаки свідчать про те, що адаптація дитини до школи проходить важко:**

- дитина не хоче розповідати вам про шкільні справи;

- дитина стала нервовою, дратівливою, бурхливо проявляє свої негативні емоції, хоча раніше це було їй не притаманно;
- дитина намагається уникнути школи, хитрує, щоб не йти до школи;
- в школі дитина активно порушує дисципліну в класі, свариться з однокласниками – це «активний протест»;
- в школі дитина пасивна, не грає з однокласниками, не уважна, знаходиться в пригніченому настрої – це «пасивний протест»;
- в школі дитина тривожна, часто плаче, боїться всього.

Шановні батьки, якщо ви помітили перераховані ознаки у поведінці своєї дитини, то бажано звернутися до шкільного психолога.

Отже, давайте поміркуємо над тим, що робити, щоб полегшити процес адаптації дитини до школи? *(роздуми батьків)* Розглянемо **способи полегшення протікання процесу адаптації дитини до школи:**

1) адаптація протікає більш ефективно, якщо батьки активно приймають участь у процесі. Краще відводити дитину до школи, а не відпускати саму. Дитині важливо відчувати підтримку батьків, якщо мама або тато проведуть її до класу. Якщо дитина емоційно більш прив'язана до мами і просить, щоб мама відводила до школи, то бажано мамі домовитися на роботі про те, що зранку вона буде запізнюватися, оскільки дитині важлива її емоційна підтримка та відчуття безпеки. Можна давати дитині з собою до школи іграшку. Іграшка для дітей як засіб відчуття впевненості, відчуття безпеки, емоційного заспокоєння. Про іграшку важливо домовитися з вчителем;

2) у початковий період навчання (до двох місяців) не варто завантажувати дитину різними «розвивалками»: гуртками, репетиторами, музичною школою тощо. Нехай дитина звикне до чогось одного – в даному випадку до школи;

3) атмосфера у сім'ї має бути спокійною. Сімейні конфлікти не сприяють успішної адаптації дитини до школи, лише гармонійні стосунки батьків один з одним та з дитиною допоможуть легше адаптуватися до школи;

4) варто слідкувати за дотриманням вечірнього режиму. Вечері важливо, щоб дитина лягала раніше, тоді зранку їй буде легше встати. Потрібно допомогти зібрати речі дитині з вечора, тоді зранку не потрібно буде поспішати;

5) важливо дитину щиро налаштувати перед школою: *«Я люблю тебе. Я вірю в тебе. Для мене ти найкращий. Ти трішки попрацюєш і я прийду заберу тебе. Я ходжу на роботу, а ти до школи»* (бажано з батьками цей вислів записати).

Часто батьки прагнуть створити емоційно однозначний образ школи. Одні батьки говорять про школу виключно захоплено («В школі буде все так як ти захочеш», «В школі тебе будуть всі любити, буде багато друзів»); тоді в майбутньому дитина, зіткнувшись з негативними переживаннями, може розчаруватися в своїх очікуваннях та втратити інтерес до школи, навчання. Інші батьки готують дітей до невдач («У школі тобі ще покажуть!», «Ти не впораєшся із завданням, тобі буде ще важче в школі»), подібні вислови

призводять до розвитку у дитини страху перед школою і невпевненості в собі. Отже, батькам **важливо формувати емоційно спокійне, реальне ставлення дитини до школи, розвивати у дитини впевненість в собі** («В школі в тебе будуть успіхи, будуть невдачі. Але я хочу, щоб ти знав, що успіхам ми будемо радіти разом, з невдачами будемо разом справлятися») (бажано з батьками цей вислів записати).

Вправа «Нові правила в сім'ї першокласника»

Мета: усвідомлення батьками змін у образі життя власному та дитини.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: батькам пропонується об'єднатися в групи по 5-8 осіб і написати по 5-10 правил, які необхідно буде дотримуватися вам та вашій дитині. Обговорення правил: Яке правило вам здається самим важливим? Чи вважаєте ви, що діти повинні приймати участь у прийнятті правил? Як ви вважаєте, чи потрібно неухильно дотримуватися встановлених правил?

Отже, основне правило, яке виникає в житті першокласника це виконання домашнього завдання. Шановні батьки, наведіть будь-ласка свої аргументи за і проти того, чи потрібно дитині **допомагати виконувати домашнє завдання (роздуми батьків)**. Завдання батьків полягає у тому, щоб налагодити процес приготування домашнього завдання:

- нагадати про виконання домашнього завдання,
 - допомогти організувати робоче місце,
 - визначити послідовність у приготуванні уроків,
 - підбадьорювати дитину («Молодець, я бачу, що ти старався», «Ти добре впорався», «Я тебе люблю»),
 - пояснювати якщо щось не зрозуміла,
 - не робити за дитину уроки, повністю не контролювати, щоб дитина вчилася самостійно працювати («Напиши рядочок і я прийду, подивлюся»)
- Поступово батьки можуть обмежитися лише контролем якості виконання завдань. Важливо батькам слідкувати за власним емоційним станом, емоційне роздратування не переносити на дитину, оскільки результатом буде образа, роздратування, гнів вашої дитини на вас. У колі взаємного невдоволення буде проходити ваше спілкування з дитиною, що впливає на негативне ставлення дитини до виконання уроків та до школи.

Дитина йде до школи, **збільшується навантаження на організм**. Що потрібно робити для того, щоб зміцнити і зберегти здоров'я дитини? Чи відразу дитину треба садити після школи за уроки?

Рух – головна умова нормального росту і розвитку організму. Рухи зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають моторику і координацію, вони забезпечують безперервний синтез білкових сполук у м'язах, сприяють їх нормальному росту. Коли дитина починає ходити до школи, виникає небезпека гіподинамії. Відомо, що статичні стани, коли дитина довго сидить, набагато швидше викликають стомлення, ніж динамічна робота м'язів, коли дитина рухається. Результати медичного обстеження показують, що малорухливі діти

відстають від однолітків у розвитку, хворіють на сколіози, проблеми при розвитку внутрішніх органів, у дівчат це позначається на дозріванні жіночих статевих органів, знижується протидія організму інфекційним і простудним захворюванням.

Тому потрібно так організувати життєдіяльність дітей, щоб компенсувалася їх малорухливість у зв'язку з початком навчання: обов'язкові прогулянки на свіжому повітрі, ігри на дитячому майданчику, походи до парку тощо. Також необхідно вдома створити умови, щоб діти могли вільно рухатися, розвивати силу, спритність, витривалість: раціонально розташувати меблі, щоб можна було виділити місце для ігор і рухів дитини, уникати нагромодження в квартирі крихких предметів (небезпека розбити, зламати їх паралізує ініціативу дитини).

Фізичний розвиток дитини пов'язаний з розвитком кістково-м'язової системи. **Скелет дитини 6-7 років** має значну кількість хрящової тканини, суглоби рухливі, легко розтягуються зв'язки, слабші і коротші, ніж у дорослих, сухожилля. До 7 років починається посилене заміщення хрящової тканини кістковою. Від правильного розвитку кісткового апарату, зв'язок, суглобів залежить форма тіла дитини. Дуже важливо не допускати викривлення хребта, причиною якого стає неправильна посадка під час роботи, за обіднім столом, біля телевізора і комп'ютера. Часто формуванню неправильної постави сприяє невідповідні росту дитини меблі.

В організації діяльності дитини 6-7 років потрібно враховувати, що окремі **групи м'язів розвинені нерівномірно**. М'язи грудей, спини, тазу, рук, плеча, передпліччя, ніг розвиваються інтенсивно. Слабо розвинені дрібні м'язи рук, не закінчене окостеніння кісток зап'ястя і фаланг пальців. Тому дитина швидко стомлюється під час письма, шиття, в'язання, при чищенні овочів, і часто звучить скарга: «болить рука», «рука втомилася». Це важливо враховувати при встановленні послідовності виконання уроків: письмо, читання, математика.

У дитини 6-7 років продовжують розвиватися **органи чуття (зір, дотик, слух, нюх, смак)**. Чим більше різноманітної інформації надходить у мозок дитини, тим активніше йде процес формування нервових клітин (нейронів), і це ефективно позначитися на рівні її інтелекту.

У школі **навантаження на очі** збільшується. В той же час фізичний і функціональний стан очей в учнів молодших класів є недосконалим. Недостатнє і неправильне освітлення, перевантаження очей під час роботи з книгами, комп'ютером, дрібними предметами, неправильне харчування, нервова напруга – все це призводить до зниження зору. Необхідно стежити за тим, щоб під час роботи за столом світло падало з лівого боку. Відстань між очима і книгою має бути не менше 30-35 см. Важливо, щоб через кожні 15-20 хвилин роботи, пов'язаної із зоровим навантаженням, дитина робила невеликі перерви для відпочинку.

Особливе значення має правильна організація сну першокласника, нервова система якого швидко виснажується. Скільки повинна спати дитина?

Батькам слід пам'ятати, що потреба уві сні у молодшого школяра і підлітка значно більше, ніж у дорослого. Дитина 6-7 років потребує 11- 12 годин сну на добу(враховуючи денний сон). Під час сну у дитини виробляється гормон росту, організм росте і розвивається. Недосипання, навіть несистематичне, веде до зниження працездатності дитини, швидкої втоми, дратівливості, примхливості, що впливає на засвоєння шкільного матеріалу. Час, необхідний для сну кожної дитини, залежить не лише від віку, а й від ряду інших чинників. Наприклад, постійне перебування у великому дитячому колективі, в шумній, збудливій атмосфері потребує більш тривалого відпочинку. Рухлива, легкозбудлива дитина потребує більш тривалого сну, ніж спокійна.

Для повноцінного відпочинку потрібно дотримуватися певних правил і створити сприятливі умови. Дітям бажано лягати в ліжко о 21 годині. Якщо ритуал приготування до сну носить постійний характер (прибирання іграшок, умивання, побажання на добраніч усім членам сім'ї, водні процедури, розповідь казки або бесіда з дитиною), то він діє заспокійливо, дитина швидко засинає. Перед сном не варто розповідати казки або дивитися мультфільми, що лякають або сильно збуджують уяву дітей. У кімнаті, де сплять діти, слід створити по можливості спокійну і тиху атмосферу. Думка, яка існує серед деяких батьків, що треба привчати дітей спати під будь-який шум (радіо, телевізор, гучну розмову, спів) помилкова. Звичайно, це не означає, що дитина має спати в абсолютній тиші. Але гучні розмови, шум, яскраве світло не лише заважають заснути, але і роблять сон дитини неглибоким, неспокійним.

Ще одна трудність, яка постає перед батьками – як ставитися до оцінок дитини, до її успіхів та невдач. Не намагайтеся переробити дитину і підігнати її під ідеальний образ. Дитина тільки сіла за парту, а батьки вже фантазують, як вона навчається на відмінно, швидко засвоює учбовий матеріал, не втомлюється, не хворіє, не лінується. Насправді треба знизити свої надмірні очікування і бути ближче до реальності, пригадати себе у школі та рівень своєї успішності. Не вимагати від дитини більше за її природні можливості, оскільки у дитини ваші гени. Потрібно розуміти, що дитина не може бути роботом, тому вона і втомлюється, і капризує, і лінується.

Багато батьків зацікавлені на оцінках і стандартних загальних питаннях: «Що ти сьогодні отримав?» Важливо цікавитися особистістю дитини, розпитувати її про переживання, а не тільки «про справу». Запитайте, з ким вона потоваришувала, в що вони грали на перерві, з ким дитина сидить. Розкажіть щось зі свого шкільного життя, покажіть свої фотографії. Уважно слухайте і взаємно діліться переживаннями з дитиною.

Потрібно пам'ятати, що дитина ходить в школу не за оцінками, а за знаннями. Лише в них сенс та мета навчання. Оцінка – знак, який вказує на добре пройдену дорогу знань, а де не допрацьовано. На сьогодні оцінки в першому класі не ставлять. Але не дивлячись на відсутність оцінок, батьки бачать, коли їх дитина вчинила помилку. Часто батьки сердяться на дитину,

вважаючи, що помилка «дурна», не розуміють, як можна не розуміти «таких простих речей» і помилятися. В цьому випадку батькам слід пам'ятати про те, що *кожний з нас має право на помилку*. Лише роблячи помилки, ми можемо чомусь навчитися. Кожний з нас знає, що він час від часу робить помилки. Можете ви зараз пригадати свою помилку? Деякі люди, зробив помилку, засуджують себе. Інші – прагнуть зробити те, що їм не вдалося, з кожним кроком вони вчаться і ніколи не роблять трагедію з того, що у них зразу не вийшло.

Спочатку діти роблять багато помилок від невміння розподіляти увагу, швидкої втоми, внутрішньої напруги. В результаті у деяких із них може скластися негативне ціннісне судження про себе, особливо, коли дитина часто чує від дорослих, що вона зробила «неприпустиму», «дурну» помилку, що вона «безтолкова», «безмозгла», «тупа» тощо. У дитини підвищується тривога, зростає напруга, виникає почуття страху перед подальшою роботою. Стан тривоги блокує мислення, пам'ять, увагу та інші психічні процеси, отже, дитина здійснює все більше нових помилок, часто не помічаючи цього. Виходить замкнене коло. Або інший варіант – дитина, яка постійно чує від батьків, що вона «баран», «тупиця», починає себе так відчувати і тому перестає намагатися вчитися краще. Таким чином, нам необхідно скоригувати позицію дитини та батьків. Німецький психолог К.Фопель рекомендує наступну вправу.

Вправа «На помилках вчаться»

Мета: зміна ставлення батьків до помилок дитини та до власних помилок, зниження внутрішньої напруги.

Стимульний матеріал: папір, фломастери, олівці.

Процедура проведення: батькам пропонується взяти лист паперу і олівцями або фломастерами написати на ньому крупними літерами: «Робити помилки – це нормально. Кожний має право на помилку. На своїх помилках вчаться». Потім напис розмальовується так, щоб на нього було приємно дивитися. Плакати беруть батьки із собою. Приклеїти плакат потрібно там, де дитина буде постійно його бачити. А, якщо до помилок дитини тривожно ставляться батьки, то тоді плакат краще розмістити десь перед очима батьків.

Шановні батьки, любіть дитину такою, якою вона є. Якщо ви постійно засмучуєтеся через неуспішність дитини, не даючи їй відпочинку, робите уроки до півночі, то у дитини може скластися відчуття, що її будуть любити тільки тоді, коли вона отримує гарні оцінки і добре поводить себе, коли вона успішна. Але любов не може бути за щось, вона безумовна. Для розвитку дитини важливіше не багаж знань і гарні оцінки, а прийняття її повністю – в хвилини радості і жалю, неслухняності і кривляння – повне прийняття, впевненість в тому, що її люблять завжди, незалежно від поведінки і настрою.

Діти йдуть до батьків, як до друзів, сподіваючись, що тато і мама в будь-якому випадку їх зрозуміють, підтримають, допоможуть (якщо не ділом, то словом). І тому, навіть якщо хвалити дитину немає за що, все одно необхідно

знайти щось варте похвали. *Краще похвалити дитину за старання, ніж сварити за те, що не виходить.*

Вправа «Все одно ти молодець!»

Мета: розвиток уміння у батьків розмовляти з дитиною мовою прийняття.

Стимульний матеріал: папір, ручки.

Процедура проведення: батьки об'єднуються в групи по 4 особи, роздаються папірці з репліками дітей та пропонується відповісти на репліки мовою неприйняття (докори, обзивання) та мовою прийняття (слова підтримки, пояснення, фрази з гумором, схвалення). **Важливо знайти те, за що дитину можна похвалити в даній ситуації.**

Наприклад, дитина говорить, що забула записати домашнє завдання. Мовою неприйняття батьківські фрази будуть наступні: «Ти такий забудькуватий. Скоро голову в школі забудеш», «У тебе ніколи нічого не вийде в житті, що я з тобою буду далі робити?» та невербальні прояви (нахмурені брови, погрозливі пози, негативна інтонація тощо). Мовою прийняття батьківські фрази будуть наступні: «Якщо я правильно тебе зрозуміла, то ти забув записати домашнє завдання. Чому? (активне слухання). Однак, ти молодець, що сказав мені правду. Ми зараз зателефонуємо вчительці та дізнаємося домашнє завдання» та невербальні прояви (активне слухання дитини, доброзичлива інтонація тощо). Про те, як вислови впливають на розвиток особистості дитини дивіться на початку заняття.

Репліки дітей:

- Вчителька сказала, що в мене літери «танцюють».
- А мені сьогодні наклейку не дали.
- Я сьогодні на математиці нічого не зрозумів.
- Я ненавмисно порвав підручник.
- Мене сьогодні вигнали з класу за те, що я в Петра кидав ручками.

Однак, не дивлячись на всі ваші та дитини зусилля, вона може не мати особливих успіхів у навчанні, що призводить до комплексу неповноцінності, невпевненості в своїх силах. Тому необхідно допомогти дитині розкрити свої здібності, таланти, навіть, які не стосуються навчання. Це допоможе дитині самоствердитися, підвищити самооцінку, повірити в себе, а в подальшому – знайти своє місце в житті. Кожна дитина унікальна та неповторна, кожна дитина талановита, **завдання батьків – це побачити та розвинути здібності дитини.** Не всім дітям потрібно бути відмінниками по математиці. Важливо зрозуміти здібності вашої дитини і створити умови для їх розвитку. Деякі батьки прагнуть, щоб дитина реалізувала їхні мрії в життя. Наприклад, мрія батьків, щоб дитина стала медиком. А дитина змалечку любить малювати. Однак, якщо батьки по-своєму розпланували життя дитини, то вона проживе не своє життя, а нав'язане батьками, вона не реалізує свій внутрішній потенціал і на старості років зрозуміє, що не своє життя вона прожила. Як ви вважаєте, чи з радістю дівчинка буде йти на роботу нав'язану їй батьками? Як дівчинка буде себе почувати на старості років?

Також першокласників та їх батьків може підстерігати наступна трудність: дитина може відмовитися ходити до школи. Причин може бути декілька: труднощі звикання (адаптації) до нового образу життя, до однокласників, до учителя (процес адаптації може тривати навіть півроку); низький або, навпаки, дуже високий рівень готовності до школи тощо. Як себе поводити з дитиною в такій ситуації? Важливо зрозуміти причину відмови дитини ходити до школи і разом її розв'язати.

РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Кожному з батьків дається можливість висловити свої думки по темі заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Мета: сприяти конструктивному спілкуванню батьків з дитиною-першокласником у процесі навчання.

Інструкція:

1) кожного дня протягом тижня підраховуйте кількість вживаних вами позитивних фраз щодо дитини (слова підтримки, похвали, подяки, добрі слова), та негативних фраз (слова приниження, критики, докори). Якщо більше позитивних фраз – це говорить про прийняття вами дитини такою якою вона є, якщо більше негативних – неприйняття дитини такою, якою вона є;

2) поспостерігайте за собою, як ви ставитесь до помилок, які робить дитина під час навчання у школі та при виконанні домашнього завдання. Зверніть увагу на свої висловлювання щодо помилок дитини. Якщо висловлювання негативні, то замініть їх на позитивну фразу-девiз: «Робити помилки – це нормально. Кожний має право на помилку. На своїх помилках вчаться»;

3) дайте відповідь на репліку дитини мовою прийняття (слова підтримки, пояснення, фрази з гумором):

-Я порвав сьогодні штани.

-Я забув шапку у школі.

-Я віддав свій бутерброд голодному маленькому котику.

-Я загубив мобільний телефон.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей у 1,5,10 класах / [авт. тексту Т.Червонна]. – К.: Шк.світ, 2008. – 128 с.
2. Барінова Н. Семинар «Готовы ли к школе родители?» / Н.Барінова // Школьный психолог. – 2010. – №2. – С. 39.
3. Безцінний порадник для батьків майбутніх школярів / За ред. С.Харітонова. – К.: Шк.світ, 2009. – 120 с.
4. Белоусова Е. Практикум для родителей будущих первоклассников / Е.Белоусова // Школьный психолог. – 2010. – №5. – С. 39-41.
5. Ивахова С. Формируем интерес ребенка к школе / С. Ивахова // Школьный психолог. – 2010. – №15. – С. 44–46.

6. Заброцький М.М. Основи вікової психології / М.М.Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 112 с.
7. Развитие ребенка. Сон ребенка 6-7 лет [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: http://mountaingate.3dn.ru/index/son_rebenka_6_7_let/0-18
8. Чугуева А. Кризис семи лет и младший школьный возраст [Электронный ресурс] / А. Чугуева. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/29266/>

ЗАНЯТТЯ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДИТИНИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Мета: підвищення психологічної компетентності батьків щодо особливостей анатомо-фізіологічного розвитку підлітка, уникнення негативних наслідків під час протікання кризи підліткового віку, ознайомлення з методикою контактної взаємодії з підлітком.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ПОЧАТОК ЗАНЯТТЯ

Обговорення домашнього завдання.

Мета: усвідомлення батьками позитивних змін в сфері батьківсько-дитячих взаємин.

Процедура проведення: батьки по бажанню розповідають про результати виконання домашнього завдання.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Шановні батьки, для того, щоб краще розуміти поведінку дитини-підлітка нам потрібно розглянути *особливості її анатомо-фізіологічного розвитку*. Підлітковий вік пов'язаний насамперед з перебудовою усього організму дитини, що зумовлено статевим дозріванням. Статеве дозрівання позначається на розвитку і функціях всього організму. Усе починається із змін в ендокринній системі. Посилюється діяльність гіпофізу, а його гормони стимулюють ріст тканин і функціонування залоз внутрішньої секреції (статевих, щитовидної залози та інших), що спричинює фізичний і фізіологічний розвиток. Відбувається стрибок у рості. У підлітковому віці спостерігається невідповідність у розвитку серця, судинної системи (артерій) і маси тіла. Якщо мускулатура серця і його об'єм збільшуються вдвічі, то діаметр судин залишається вузьким. Тому серце через порівняно ще вузькі судини не може постачати потрібну кількість крові до різних ділянок організму, зокрема до мозку. Тому можливі функціональні порушення у діяльності серцево-судинної системи (серцебиття, підвищення кров'яного тиску, головні болі, головокружіння, швидка втома, задишка, блідість, посиніння губ).

Оскільки ендокринна і нервова системи функціонально пов'язані між собою, підлітковий вік характеризується, з одного боку, бурним підйомом енергії, а з іншої – підвищеною чутливістю до оточуючих впливів. З цих

причин розумова і фізична перевтома, тривале нервово напруження, сильні негативні емоційні переживання (страх, гнів, образа) можуть бути причинами ендокринних порушень (тимчасовим припиненням менструального циклу у дівчаток) і функціональних розладів нервової системи. Вони виявляються у підвищеній роздратованості, збудливості, нестійкості, слабкості гальмівних механізмів, втомлюваності, розсіяності, у розладах сну. У дитинстві існує баланс у діяльності ендокринної та нервової системи. У підлітковому віці цей баланс втрачений, а новий тільки почав встановлюватися. Ця перебудова відображається на загальній неврівноваженості, дратівливості, руховій активності, періодичній апатії, в'ялості. Отже, гормональні зміни в організмі підлітка є причиною його емоційно-некерованої поведінки.

Розглянемо особливості протікання підліткової кризи. Криза підліткового віку не має обов'язкового універсального характеру, а залежить від соціальних умов, а саме від успіху в перебудові системи взаємин підлітка з дорослими. Криза з'являється тоді, коли дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу в підлітків прагнення до нових партнерських форм взаємин з батьками. Поглиблення протиріч, нагнітання конфлікту виникає при повному розходженні тенденцій дорослого та прагнень підлітка, коли дорослі повністю не приймають потреб підлітка на більшу самостійність, довіру до них та повагу, а підліток, в свою чергу, різними способами виражає протести проти старого ставлення до нього дорослих. Дорослий втрачає авторитет, втрачає можливість впливу, а в формуванні особистості підлітка залишаються негативні наслідки: агресивно-деспотичні прояви поведінки у відповідь на ставлення дорослого до нього.

Конфлікт – це наслідок невміння або небажання дорослого рахуватись з розвитком особистості в підлітковому віці і знайти підлітку нове місце поряд із собою. Дорослому потрібно будувати взаємовідносини із підлітком, як з іншим дорослим – стосунки дружнього характеру, співпраця з взаємною повагою, довірою, допомогою. Підліток чекає розуміння з боку дорослих. Співпраця дозволить дорослому поставити підлітка у становище свого помічника, товариша у різних справах, а самому стати для нього взірцем і другом.

Потреба у партнерських стосунках з батьками з'являється у підлітка як наслідок якісних змін психічного розвитку. *Найважливішим новоутворенням підліткового віку є відчуття дорослості.* Об'єктивної дорослості у підлітка ще немає, а суб'єктивна виявляється: в більшій самостійності від батьків, в потребі поваги до себе як до особистості з боку дорослих, у новому ставленні до навчання, у романтичних стосунках, у зовнішньому вигляді та манері одягатися. У підлітка з'являється своя позиція. Він рахує себе вже досить дорослим і відноситься до себе як до дорослого. Прагнення до самостійності виражається в тому, що контроль і допомога відкидаються. Все частіше від підлітка можна чути: «Я сам все знаю!». І батькам варто змиритися і прагнути привчити свою дитину-підлітка відповідати за свої вчинки. Отже, дорослим, усвідомившим дорослішання підлітка, варто змінити своє ставлення до нього,

підсилити взаємну довіру, яка виникла раніше. Конфліктних ситуацій може зовсім і не виникати, коли дорослі у побудові взаємин враховують дорослішання підлітка.

Потрібно наголосити на *важливості довірливого спілкування батьків з дитиною, особливо в підлітковому віці*. Тому що маленький життєвий досвід підлітка, юнацький максималізм, гормональні зміни, що призводять до емоційної збудливості, імпульсивності і, як наслідок, дитина не може знайти адекватний вихід з певної ситуації. *Приклад. Дівчина 9 клас завагітніла, але боялася про це сказати батькам. Вона не змогла знайти правильне рішення ситуації і повісилася у сараї.*

Тому дуже важливо, щоб дитина-підліток знала, що вона завжди без страху і осудження може підійти і розповісти батькам, і про першу сигарету, і про перший статевий досвід тощо. Відтак, батькам варто встановити ритуал довірливого спілкування з дитиною, коли цікавитися не лише тим: «Яку оцінку отримав (ла)?», але й внутрішніми переживаннями дитини: «Що сьогодні порадувало? Що засмутило? Що важливе для тебе сьогодні сталося? тощо». Розглянемо *методику контактної взаємодії батьків з підлітком (за Л.Б.Філоновим)*. Щоб подолати ворожість підлітка та бар'єри у спілкуванні та у встановленні довірливої бесіди, які він вибудовує застосовують прийом просування крок за кроком. Батьки досягають ефективною взаємодією всупереч початковому опору дитини. *Основні принципи методики:*

1) довірливе спілкування не може бути нав'язаним, воно має виникнути як природне бажання у дитини;

2) процес контактування проходить етапи. Затримка етапу або спроба проскочити його можуть зруйнувати взаємодію;

3) процес взаємодії має розвиватися послідовно, а перехід на іншу стадію здійснюється лише при наявності ознак.

Стадії методики:

1. Нагромадження згоди. Не можна одразу приступати до предмета розмови, якщо ви гадаєте, що ця розмова неприємна для підлітка. Завдання: нейтралізація настороженості, тривожності, розвідницький пошук спільних тем для розмови. Роздратований, збуджений, грубий підліток може провокувати вас на такий стиль розмови, але ваше завдання – підвести його до згоди, спочатку хоча б у розмові на незначну тему. Для цього потрібно ставити запитання, на які підліток даватиме лише позитивні відповіді. На цій стадії досягають первинної згоди, збігу висновків, суджень. Про результати можна говорити, коли скоротяться паузи підлітка, він почне висловлюватися, дещо розслабиться, зменшиться самоконтроль за висловлюваннями.

2. Пошук спільних інтересів. Важливо знаходити і накопичувати спільні погляди, позиції, однакові захоплення. Батьки ніби стають на один рівень з підлітком і доводять, що вони можуть зрозуміти один одного. Важливо з'ясувати схильність до компромісу (підліток має переконатися, що батьки

можуть піти йому на зустріч, коли впевняться, що він має слухність), показати зацікавленість у тому, що хвилює і цікавить підлітка.

3. Взаємне прийняття для обговорення особистісних якостей та принципів. Тут шукають міцнішу основу для поглиблення стосунків. Важливо, щоб батьки продемонстрували, незалежно від стану справ, що вони беззастережно приймають ті позитивні якості, які підліток собі приписує; важливо підвести до висновку про спільні не лише інтереси та погляди, а й про схожі характери у вас з підлітком.

4. Виявлення якостей небезпечних для взаємодії. На цій стадії настороженість підлітка послаблено, знято настільки, що він уже може поділитися своїми тривогами з приводу негативних якостей, які в нього є. З'являється потреба цілковито розкритися.

5. Реалізація способів індивідуального впливу та взаємної адаптації. Тут фундамент спілкування досить міцний і вже можна підступати до реалізації тієї початкової мети, яку ставлять батьки перед собою. Тепер батьки можуть відверто говорити про те, що варто підліткові змінити в поведінці, характері.

6. Погоджена взаємодія. Тепер лише слід починати принципові дискусії з тих проблем, які були намічені перед початком взаємодії. Адже довіру встановлено, виникла можливість у підлітка прислухатися до аргументів неупереджено.

Може здатися, що така обережна тактика взаємодії з підлітком – непотрібна розкіш. Однак батьки, які довго й марно намагалися пробитися через упередженість, тривожність, замкненість дитини мають можливість відновити контакт.

РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Кожному з батьків дається можливість висловити свої думки по темі заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Мета: сприяти встановленню довірливого спілкування між батьками та підлітком.

Інструкція: завести щоденний ритуал довірливої бесіди з дитиною-підлітком. Для відновлення контакту з підлітком (якщо є потреба) застосувати методику контактної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології / М.М.Заброцький – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан. – 112с.
2. Семиченко В.А. Психология общения / В.А.Семиченко. — К.: «Магістр-S», 1998. – 152с.

ЗАНЯТТЯ 3. БАТЬКИ Є ПРИКЛАДОМ НАСЛІДУВАННЯ ДЛЯ ДИТИНИ

Мета: знайомство батьків з формою роботи, розширення свідомості та підвищення відповідальності батьків за особистий вплив на розвиток особистості дитини.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ПОЧАТОК ЗАНЯТТЯ

Обговорення домашнього завдання.

Мета: усвідомлення батьками позитивних змін в сфері батьківсько-дитячих взаємин.

Процедура проведення: батьки по бажанню розповідають про результати виконання домашнього завдання.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Шановні батьки, давайте тепер подивимося на малюнки проективного тесту «Моя сім'я», (рисунок 1.1. та рисунок 1.2.). Що Вас на малюнках зацікавило? *(роздуми батьків)*

На малюнках ми бачимо, що дівчатка малюють себе такими самими як мама. В психології процес ототожнення дитини з батьками (дівчаток – з мамою, хлопчиків – з татом) має назву ідентифікація. В класичному психоаналізі під ідентифікацією розуміють ранній прояв емоційного зв'язку дитини з батьками. Дитина прив'язується до батьків і хоче бути схожою на тих людей, яких вона любить. Зовнішня ідентифікація – коли дитина наслідує зовнішні прояви батьків: вираз обличчя, ходу, манеру спілкування, звички. Внутрішня ідентифікація – коли дитина копіює внутрішні характеристики батьків: риси характеру, емоційний стан, цінності, погляди, світогляд, в цілому образ життя, ставлення до світу. Завдяки процесу ототожнення у дитини відбувається формування її власного «Я» за подобою любимої людини, яка є зразком для наслідування.



Рис.1.1. «Моя сім'я»

Рис.1.2. «Моя сім'я»

Отже, девіз виховання: «Виховання дитини – це в першу чергу виховання себе», «Не виховуйте дітей, все рівно вони будуть схожими на вас – виховуйте себе», «Завдання батьків – бути прикладом для дитини». Тому психологи наголошують, що батьки слідкуйте за своїми висловами, емоційним станом, формою поведінки, звичками тощо, бо діти «як губка» все вбирають і потім відтворюють.

Чи помічали ви, шановні батьки, що діти вас або вашого чоловіка (дружину) наслідують, копіюють? (*роздуми батьків*).

Ж.Жубер вказував на те, що дітям потрібні не повчання, а приклади. Змалечку діти намагаються наслідувати поведінку батьків, тому перш ніж вимагати дисциплінованості і привчати до порядку дитину, подивіться на себе: чи мисте Ви руки перед їжею, чи правильно тримаєте столові приналежності, чи не сутулитесь сидячи за столом? Якщо дитина щодня спостерігає, як батьки встають, вмиваються, прибирають за собою постіль і посуд, чистять зуби і роблять зарядку, то вона сама починає виконувати ці ж дії без примусу. І, навпаки, у батьків, які під час їжі читають газету або дивляться телевізор, довго сидять за комп'ютером, розмовляють один з одним на підвищених тонах, не миють за собою посуд і розкидають речі, де попало, дитина поводить себе так само, як і самі батьки. Підкреслимо, що діти більш схильні наслідувати поведінку батьків, ніж слухати моралізування. Особливо неприпустимо, коли слова і дії батьків розходяться між собою. Наприклад, мати зауважує дитині: «У нас в сім'ї не обманюють», потім дзвонить телефон і мама говорить: «Скажи, що мене вдома немає». Якою буде поведінка дитини? (*роздуми батьків*).

Є речі в дорослому житті, до яких ми звикли, але для дітей вони незрозумілі, однак, цікаві. Наприклад: куріння, застілля у свята тощо. Перш за все потрібно пам'ятати про те, що дітей цікавлять не самі по собі події з життя дорослих, а ставлення дорослих до цих подій. Наприклад, куріння. Кожна доросла людина знає, що це шкідливо, і не хоче, щоб діти пристрастилися до згубної звички, але багато хто при цьому курять. Якщо батьки будуть намагатися палити потайки, приховуючи (а на 100% зробити це неможливо) від дітей свою звичку, – це призведе до підвищеного інтересу дітей до куріння. Інший крайній варіант: батьки курять скрізь, де це можливо (кухня, кімнати, при цьому попільнички знаходяться теж скрізь). Така ситуація вкладає в голову дітей думку про те, що курити треба, що це обов'язковий елемент «дорослого» життя. Подібні ситуації будуть сприяти початку куріння дітей. Мудрі батьки не будуть афішувати звичку палити, але при цьому не будуть робити це потайки від дітей. Діти самі запитають, що це таке і для чого треба. Можна відповісти приблизно так: «Деякі дорослі курять. Коли ти підростеш, сину (донька), то сам вирішиш, треба тобі це чи ні».

Потрібно пам'ятати, що емоційний стан батьків також копіюється дітьми. Вибух люті, роздратування, гніву батьків є для дітей яскравим прикладом того, як себе треба поводити в певній ситуації. Після бурхливого з'ясування стосунків між подружжям дитині непросто пояснити, що кричати на батьків,

однокласників негарно. *З'ясовувати стосунки треба в спокійній атмосфері – ця звичка корисна і дорослим, і дітям.* Якщо батьки постійно з'ясовують стосунки між собою та з дитиною через крик, фізичну агресію, то дитина, беручи за зразок модель поведінки батьків, починає аналогічно поводити себе з батьками, у класі з однокласниками, з дітьми у дворі. Наприклад, хлопчик (2 клас) злегка душив своїх однокласників, якщо йому щось не подобалося в їхній поведінці. З'ясувалося, що його тато так само себе поводив з дитиною, якщо поведінка хлопчика не відповідала вимогам тата. Дитина скопіювала поведінку авторитетної для неї особи – тата і перенесла у взаємодію з оточуючими людьми.

Підкреслимо, якщо дитина за типом темпераменту холерик, сангвінік, то вона активно проявляє агресивні дії щодо оточуючих (однокласників, дітей у дворі), якщо дитина меланхолік, флегматик – подавлює в собі емоції, що призводить до психосоматичних захворювань. Вивільненню від негативних емоцій сприяють гуртки різного спрямування. Дітям холерикам, сангвінікам бажано відвідувати гуртки з активними видами діяльності (спортивні гуртки, танці, басейн тощо); дітям меланхолікам, флегматикам – займатися творчою діяльністю (малюванням, ліпкою, оригамі, вишивкою, конструювання тощо). Однак завжди у виборі гуртків варто прислухатися до бажання дитини. Основне правило взаєморозуміння між батьками і дітьми з усіх питань як дорослого, так і дитячого життя – це регулярне спілкування і довірливі стосунки. Діти чудово розуміють, як себе треба поводити за умови, якщо між ними і батьками налагоджений діалог і довірливі стосунки, яких можна досягти лише при регулярному спілкуванні.

Вправа «Кого прагну виховати в своїй дитині?»

Мета: підвищення відповідальності батьків за вплив на розвиток особистості дитини.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: батькам пропонується написати в стовпчик 10 позитивних якостей характеру, які б вони хотіли бачити в своїй дитині, наприклад, працьовита, любить читати, розумна, щаслива, виконує обіцянки, прагне жити в любові та гармонії з оточуючими людьми, проявляє інтерес до живої природи тощо. Потім батьки оцінюють у себе кожне з 10 якостей по 5 бальній шкалі, де 0 балів – якість відсутня повністю, 5 балів – якість розвинута в повній мірі;

Висновок: важливо дати відповідь собі на питання: «Кого я прагну виховати в своїй дитині?». Якщо людину щасливу і розумну, то самому спочатку потрібно стати таким. Риси характеру, модель поведінки, манеру спілкування, ставлення до світу та до себе – все це дитина засвоює у батьківській сім'ї.

Пропоную Вам прослухати притчу і поміркувати.

Притча «Про повагу до старості»

Одного разу старий, ставши слабким і немічним, вирішив переїхати жити до свого сина, невістки і п'ятирічного онука. Його руки постійно тремтіли, очі погано бачили, хода була повільною. Сім'я зазвичай сідала їсти разом за один стіл, але старі, тремтячі руки дідуся та ослаблений зір утруднювали цей процес. Крупа падала з ложки на підлогу, коли він брав у руку кухоль, молоко проливалось на скатертину. Все це викликало сильне роздратування у сина і невістки: «Нам необхідно щось зробити», - сказав син. – «Мені набридло щодня дивитися, як він проливає молоко, і розсипає їжу на підлогу». Чоловік з дружиною вирішили поставити старому окремий маленький столик у кутку кімнати, за яким він став їсти в повній самотності, в той час як інші члени сім'ї разом насолоджувалися трапезою. Після того, як старий двічі розбив тарілки, йому стали подавати їжу в дерев'яній мисці. Іноді син та невістка поглядали на старого і помічали у нього сльози в очах, але вони не викликали у них жалю і співчуття. Єдиними словами, які старий батько чув на свою адресу, були «колючі» зауваження, якщо він впускав вилку або розсипав їжу.

Маленький хлопчик мовчки спостерігав за всім, що відбувається. Одного вечора, перед вечерею, батько помітив, що син грає з дерев'яною тріскою на підлозі. Він ласкаво запитав малюка: «Чим ти займаєшся?». Хлопчик відповів: «Я роблю з деревинки маленьку миску для тебе і мами, з якої ви будете їсти, коли я виросту». Хлопчик посміхнувся і повернувся до свого заняття. Його слова так потрясли батьків, що вони втратили на деякий час дар мови. Потім сльози потекли у них з очей. Жодного слова не було сказано вголос, але обидва зрозуміли, що потрібно зробити. Того вечора син підійшов до свого старого батька, взяв його за руку і посадив його назад до сімейного столу. Всі останні дні старий їв разом із сім'єю. І вже ні в чоловіка, ні в дружини не виникало роздратування, якщо падала вилка, розливалось молоко і забруднювалася скатертина.

Вправа «Коли ми щасливі – діти вчаться у нас бути щасливими»

Мета: підсилення позитивних емоцій у батьків, мотивація батьків до дій, які сприяють емоційній єдності сім'ї.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: батькам пропонується поміркувати над висловом: «Коли ми щасливі – діти вчаться у нас бути щасливими» (*роздуми батьків*).

Потім батьки в стовпчик прописують 10 підпунктів тих подій, завдяки яким вони відчувають себе щасливим, наприклад, танці, спільний відпочинок з сім'єю, романтична вечеря з дружиною (чоловіком), читання поезії тощо. Навпроти кожного підпункту ставиться дата, коли ця подія була останній раз.

Висновок: наше життя швидкоплинне і дуже важливо знаходити час, щоб бути щасливими зі своїми сім'ями. Заплануйте нові дати подій, які наповнюють радістю ваше серце.

Пропоную Вам прослухати притчу і поміркувати.

Притча «1000 кульок»

Кілька тижнів тому я приготував собі каву, взяв ранкову газету і сів послухати радіоприймач. Перемикаючи канали радіостанції, я раптом зупинив свою увагу на оксамитовому голосі одного старого. Він щось говорив про «тисячі кульок». Я зацікавився, зробив звук гучніше і відкинувся на спинку крісла.

«Добре», - сказав старий, - «можу посперечатися, що ви дуже зайняті на роботі. Вчора, сьогодні, завтра. І нехай вам платять багато. Але за ці гроші вони купують ваше життя. Подумайте, ви не проводите цей час зі своїми коханими і близькими. Ні за що не повірю, що вам потрібно працювати весь цей час, щоб звести кінці з кінцями. Ви працюєте, щоб задовольнити ваші бажання. Але знайте, що це замкнене коло – чим більше грошей, тим більше хочеться і тим більше ви працюєте, щоб отримати ще більше. Треба в один момент запитати себе: «А чи дійсно мені так потрібна та чи інша річ, наприклад, нова машина?». І заради цього ви готові пропустити перший танець вашої доньки або спортивне змагання вашого сина? Дозвольте мені розповісти дещо, що реально допомогло мені зберегти і пам'ятати про те, що головне в моєму житті».

Старий почав пояснювати свою теорію «тисячі кульок». «Дивіться, в один прекрасний день я сів і підрахував. В середньому людина живе 75 років. Я знаю, деякі живуть менше, інші більше, але живуть приблизно 75 років. Тепер я 75 множу на 52 (кількість неділь в році) і виходить 3900 – стільки неділь у вас в житті. Коли я задумався про це, мені було п'ятдесят п'ять. Це означало, що я прожив вже приблизно 2900 неділь. І у мене залишалося тільки 1000. Тому я пішов у магазин іграшок та купив 1000 невеликих пластикових кульок. Я засипав їх усі в одну прозору банку. Після цього щонеділі я витягав і викидав одну кульку. І я помітив, що коли я робив це і бачив, що кількість кульок зменшується, я став звертати більше уваги на справжні цінності цього життя. Немає сильнішого засобу, ніж дивитися, як зменшується кількість відпущених тобі днів! Тепер, послушайте останню думку, якою я хотів би поділитися сьогодні з вами, перед тим як обійняти мою кохану дружину і сходити з нею на прогулянку. **Цим ранком я витягнув останню кульку з моєї банки.** Тому кожен наступний день для мене подарунок. Я приймаю його з вдячністю і дарую близьким і коханим тепло і радість. Знаєте, я вважаю, що це єдиний спосіб прожити життя. Я ні про що не жалкую. Було приємно з вами поговорити, але мені потрібно поспішати до моєї сім'ї».

Я замислився. Дійсно було про що подумати. Я планував сьогодні, у суботу, допізна бути на роботі – потрібно було доробити проект, а потім я збирався з колегами сходити до клубу. Замість усього цього я розбудив мою дружину ніжним поцілунком і прошепотів: «Прокидайся, мила. Поїдемо з дітьми на пікнік». «Любий, що сталося?», - здивувалася дружина. «Нічого особливого, просто я зрозумів, що ми давно не проводили разом вихідні. І ще, давай зайдемо в магазин іграшок. Мені потрібно купити пластикові кульки», - осмислено відповів я.

Бесіда

Отже, психологічна атмосфера у сім'ї (особистість батьків, стосунки між подружжям, батьківсько-дитячі взаємини) грає вирішальну роль у:

- розвитку особистості дитини, починаючи з моменту зачаття. На сьогоднішній день психологи підкреслюють важливість перебігу внутріутробного (пренатального) періоду у розвитку дитини і моменту бажаності-небажаності її батьками (Д.Роліз, Ю.Гіппенрейтер);

- формуванні адекватної статевої орієнтації дитини. Концепцію гомозвабливої матері висунув американський психіатр І.Байбер, доводячи, що домінантна, владна мати, яка виявляє гіперопіку до сина та емоційну відчуженість до чоловіка у зв'язку з його пасивністю і слабкістю, є причиною побоювань хлопчика гетеросексуальних зв'язків і чоловічої ролі. Порівнявши історії сімейного виховання 106 гомосексуальних та 100 гетеросексуальних чоловіків, він дійшов висновку, що більшість гомосексуалів мали теплі, ніжні стосунки з матерями, які зневажливо ставилися до своїх чоловіків. Російський сексолог Д.Ісаєв, який дослідивши майже 500 чоловіків із гомосексуальною спрямованістю віком від 17 до 40 років, дійшов висновку, що гомосексуалізм у хлопчиків обумовлений слабкістю Я і прагненням ідентифікуватися з психологічно сильною особистістю: матір'ю, яка інтенсивно проявляє чоловічі риси характеру [Говорун]. Відтак, психологи наголошують на важливості поваги, терпіння, прощення, прийняття подружжям один одного такими, якими вони є, розвитком жіночності у матерів та чоловічих рис характеру у татусів;

- створенні власної майбутньої сім'ї за моделлю батьківської. Психологи акцентують увагу на неусвідомлюваній тенденції молодого подружжя повторювати модель взаємин батьків у власній сім'ї. Наприклад, М.І.Мушкевич зазначає, що розлучення батьків у три рази збільшує вірогідність майбутнього розлучення дітей; ймовірність розлучення дітей, батьки яких не розлучились, становить 1 до 20. «Феномен батьківського програмування», описаний Е.Берном, свідчить про несвідоме засвоєння особистістю настанов, цінностей, поглядів, моделей поведінки батьківської сім'ї. Пояснення цього феномену дають Г.А.Фомюк, О.А.Кузіна. Науковці зазначають, що складові соціально-психологічного стереотипу закладаються в дитинстві, коли формування та розвиток психорефлекторної сфери (підсвідомості) за своєю динамікою випереджає формування та розвиток свідомих інтелектуальної, емоційної, вольової сфер. Г.А.Фомюк, О.А.Кузіна говорять про наявність механізму несвідомого сприймання дитиною сімейних традицій, особистісних рис батьків тощо. У «проблемних» сім'ях батьки несвідомо прищеплюють дітям неповагу до протилежної статі, що здійснює негативний вплив на їх майбутнє подружнє життя.

Алгоритм показано на схемі (Рис. 1.1.).

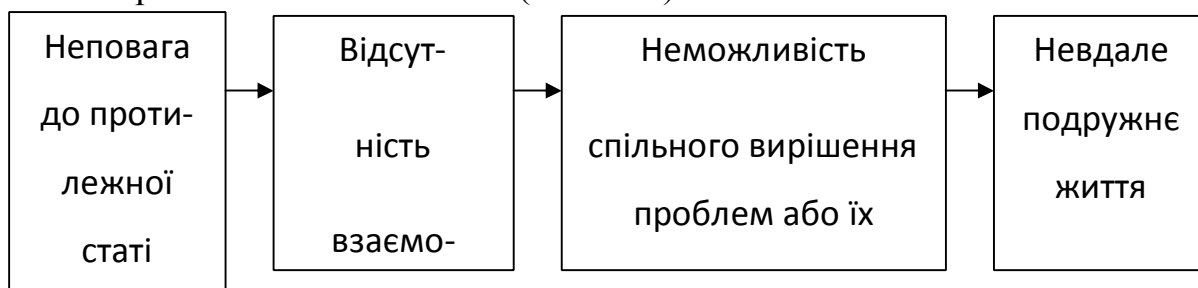


Рис. 1.1. Алгоритм формування невдалого подружнього життя людини через її неповагу до протилежної статті.

Крім того, діти копіюють методи батьківського виховання. Батьківський приклад поведінки та манера спілкування з нами зберігається в нашій підсвідомості і проявляється з особливою силою, коли ми самі стаємо батьками. Від деяких батьків можна почути: «Мене в дитинстві били і вирости люди, і я б'ю». Батьки в таких випадках не замислюються над тим, а які почуття вони переживали, коли їх били в дитинстві (одинокість, образу, емоційну відчуженість, нерозуміння тощо), можливо тоді вони хотіли, щоб батьки з ними поговорили, зрозуміли, пояснили. Агресивна модель поведінки вербальної (моральне приниження, крик тощо) або фізичної (побиття, душіння) агресії батьків у сім'ї засвоюється дитиною як зразок поведінки сім'янина і переноситься на майбутніх дітей і старих батьків.

Отже, основне правило взаєморозуміння між батьками і дітьми – це регулярне спілкування, довірливі стосунки при відсутності будь-якого насилля, взаємоповага.

РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Кожному з батьків дається можливість висловити свої думки по темі заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Мета: мотивація батьків до дій, які будуть сприяти емоційній єдності сім'ї.

Інструкція:

1) батькам пропонується втілити в реальність ті події зі списку вправи «Коли ми щасливі – діти вчаться у нас бути щасливими», які наповнюють їх серце радістю;

2) поспостерігати за дитиною та проаналізувати, які позитивні та негативні риси характеру вона «списала» з вас. Проявляти в поведінці частіше бажані риси характеру, які б ви хотіли, щоб засвоїла ваша дитина.

Додатково для батьків:

пропонується продивитися відеоролики

1) «Діти бачать – діти повторюють»

<http://www.youtube.com/watch?v=g6pH00ilxSE>.

Пам'ятки для батьків:

Як наші діти постійно спостерігають за нами:

промова від дитини до мами...

Коли ти думала, що я не помічаю, я побачив, як ти раділа моєму першому малюнку – І мені відразу ж захотілося намалювати ще більше для тебе...

Коли ти думала, що я не помічаю, я побачив як ти годувала бездомного kota – І я зрозумів що це важливо бути добрим до тварин...

Коли ти думала, що я не помічаю, я почув, як ти молилася – І я зрозумів, що існує Бог і ми завжди можемо до Нього звертатися...

Коли ти думала, що я не помічаю, я бачив, як ти займалася домашніми справами – І я зрозумів, що ми повинні дбати про те, що маємо.

Коли ти думала, що я не помічаю, я бачив, як сильно ти любиш мене – І я зрозумів, як сильно хочу порадувати тебе своїми досягненнями.

Коли ти думала, що я не помічаю, я пізнав майже всі уроки життя – Щоб стати відповідальним.

Коли ти думала, що я не помічаю, я подивився на тебе і хотів сказати: «Спасибі тобі за все, що я побачив, коли ти думала, що я не помічаю».

Дитина оточена...

І. Дитина, оточена критикою – вчиться звинувачувати:

Дитина, оточена насмішками – вчиться бути недовірливою;

Дитина, оточена ворожістю – вчиться боротися;

Дитина, оточена злобою – вчиться робити боляче;

Дитина, оточена нерозумінням – вчиться не чути інших;

Дитина, оточена обманом – вчиться брехати;

Дитина, оточена ганьбою – вчиться відчувати провину;

II. Дитина, оточена підтримкою – вчиться захищати:

Дитина, оточена очікуванням – вчиться бути терплячою;

Дитина, оточена похвалами – вчиться бути впевненою;

Дитина, оточена чесністю – вчиться бути справедливою;

Дитина, оточена безпекою – вчиться довірі;

Дитина, оточена схваленням – вчиться поважати себе;

Дитина, оточена любов'ю – вчиться любити і дарувати любов;

Дитина, оточена свободою вибору – вчиться бути відповідальною за свої рішення. І ТАКА ОСОБИСТІСТЬ Є ВПЕВНЕНОЮ, ГАРМОНІЙНОЮ,

ЦІЛІСНОЮ, САМОДОСТАТНЬОЮ, ЩАСЛИВОЮ, ПОСТІЙНО

ПРАГНУЧОЮ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 251 с.
2. Говорун Т.В. Гендерна психологія / Т.В.Говорун, О.М.Кікінежді. – К.: «Академія», 2004. – 308 с.
3. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу / В.М.Лейбин. — М.: АСТ, 2010. — 956 с.
4. Ройз С. Волшебная палочка для родителей / С.Ройз. – К.: Ника-Центр, 2005. – 185 с.

5. Фомюк Г.А. Невдале подружнє життя: теоретичні та практичні аспекти психологічного діагностування і консультування / Г.А.Фомюк, О.А.Кузіна. – К.: Оріяни, 2004. – 144 с.

ЗАНЯТТЯ 4. ЩИРІ СПОСОБИ ВИРАЖЕННЯ ЛЮБОВІ ДО ДИТИНИ

Мета: розширення свідомості батьків про важливість безумовної любові у розвитку дитини та наслідки дефіциту любові для емоційного стану дітей, підвищення психологічної компетентності та розвиток інтуїтивного відчуття батьків щодо способів вираження любові.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ПОЧАТОК ЗАНЯТТЯ

Обговорення домашнього завдання.

Мета: усвідомлення батьками позитивних змін в сфері батьківсько-дитячих взаємин.

Процедура проведення: батьки по бажанню розповідають про результати виконання домашнього завдання.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Всі ми любимо своїх дітей, однак не завжди проявляємо щирість своїх почуттів, не завжди показуємо свою любов дитині. Психолог А.Маслоу вказує, що потреба в любові, в приналежності, в необхідності іншому – одна з фундаментальних людських потреб. Її задоволення – важлива умова нормального розвитку дитини. Дитячий психіатр Р. Кембелл підкреслює, що кожна дитина має «емоційну чашу Любові», яка чекає на те, щоб її наповнили любов'ю. Коли дитину безумовно приймають, люблять, то вона відчуває себе потрібною, психологічно захищеною, щасливою, впевненою у собі, така дитина цілеспрямована та стресостійка до труднощів оточуючого середовища. Коли «емоційна чаша Любові» порожня, коли батьки не вміють проявити любов, то для дитини характерним стає комплекс неприйняття себе, нелюбов до себе, відчуття непотрібності, образа на батьків, у поведінці це проявляється як потреба в увазі через позитив (комплекс відмінника) або негатив (порушення дисципліни, негативні оцінки в навчанні, психосоматичні хвороби). К.Хорні виявила три основні способи поведінки: «рух до людей», «проти людей» і «від людей». Відповідно ми можемо виокремити у дітей, які не відчувають себе любимими батьками: «рух до батьків» (цукерку для батьків зі школи дитина несе), «проти батьків» (порушення батьківських правил як вдома, так і в школі), «від батьків» (дитина відчужується від батьків, як наслідок починає вживати алкоголь, наркотики, впадає у сексуальну розпусту).

Психолог Г.Чепмен вважає, що погана поведінка дітей є викривленими пошуками любові, якої вони не відчувають. Ю.Гіппенрейтер констатує, що дитині любов потрібна, як їжа підрастаючому організму, вона дитину живить емоційно, допомагаючи психологічно розвиватися. Якщо ж вона не отримує

знаків любові, то з'являються відхилення в поведінці, і навіть нервово-психічні розлади.

Вищим проявом любові у стосунках з рідними є любов безумовна, коли ми приймаємо інших такими, якими вони є. *Безумовно приймати дитину* – означає любити її не за те, що вона красива, розумна, слухняна, добре навчається, а просто за те, що вона є! Дитина повинна відчувати, що вона залишається для батька, матері любимою незалежно від її оцінок, успіхів-неуспіхів, поведінки, наявності-відсутності таланту тощо: *«Я тебе люблю і приймаю тебе такою, якою ти є»*.

Вправа «Прийняття дитини такою, якою вона є»

Мета: розвиток гармонійних батьківсько-дитячих стосунків.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: Шановні мами, закрийте очі та розслабтеся. Зараз ми поринемо у минуле, уявимо той період, коли Ви носили свою дитину в утробі під серцем. Давайте лагідно погладимо животик, звернемося до дитини в животику з любов'ю: «Мое Сонечко», «Моя Радість», «Я дуже радію, що ти в мене є», «Я чекаю твоєї появи», «Я люблю тебе». Посміхніться собі та дитинці, відчуйте радість та тепло всередині. Збережіть це відчуття. Поступово відкриваємо очі.

Шановні мами та татусі, тепер нам потрібно поділити листочок на 2 стовпчика, в першому – пишемо все те що мені не подобається в дитині, в другому – все те, що подобається (риси характеру, хобі, приємні моменти з життя); пишемо 1:5, тобто на одне негативне явище – п'ять позитивних. **Позитивний портрет Вашої дитини ми будемо читати вголос**, щоб ближче познайомитися з Вашою дитиною (за бажанням батьків).

Наприклад: Ангеліна

<i>Негативні риси</i>	<i>Позитивні риси</i>
1.Сперечається з батьками	1.Донечка моя гарна, в неї гарні великі очі та чарівна посмішка.
	2. В неї гарна пам'ять, дуже швидко запам'ятовує нову інформацію. Особливо подобається вчити вірші.
	3.Коли її попросиш, то допомагає мені по господарству.
	4. Я можу її залишити на певний час з меншою сестрою, вона і книжечку їй почитає, пограється. Я знаю, що вона не буде свою меншу сестру бити та обзивати.
	5.Моя донечка дуже любить гімнастику, вона сідає на шпагат, стає на місток. Це важливо для гармонійного розвитку її тіла.

Дуже важливо для гармонійного розвитку дитини вміти показати їй свою любов. Часто вже дорослі люди проговорюють фразу: «Я ніколи не знала чи люблять мене батьки, вони мене не цілували, не обнімали, не говорили про свою любов. Я завжди думала про те, для чого вони мене народили? Напевно, щоб допомагала по господарству». Є батьки, які говорять про любов лише як про матеріальне забезпечення дитини, забуваючи про її духовне наповнення: «Чому ви говорите, що дитині не вистачає моєї любові? В неї є мобілка, комп'ютер, півкімнати іграшок, вона всім забезпечена».

Психолог Г.Чемпен підкреслює, що проблеми у батьківсько-дитячих стосунках виникають через відсутність у батьків вміння показувати любов своїй дитині. Складові атмосфери любові, багатократне переживання яких, дає дитині відчуття, що батьки її люблять (бажано записати з батьками):

- фізичний дотик, обійми, поцілунки;
- сердечні слова – слова підтримки, слова вдячності, слова любові, прохання, вибачення. Бажано, щоб у сім'ї було правило: хоча б раз на день сказати дитині «Я тебе люблю»;
- спільні радісні емоції, які переживаються через спільний відпочинок (свята, день народження) та спільну працю (разом поліпити варенички, помайструвати). В ході спільної діяльності започатковується довірливе спілкування, що є дуже важливим;
- безумовне прийняття дитини – віра в добру сутність людини, критикувати не особистість дитини, а лише її вчинок, прощення поганої поведінки та вміння просити вибачення у дитини;
- взаємна турбота важливо, щоб не лише батьки піклувалися про дитину, але й вчити дитину піклуватися про батьків. В іншому випадку діти виростають і говорять: «Мамо, а ти що мене народила хліб купувати?»;
- мудра дисципліна;
- матеріальне забезпечення, подарунки.

Вправа «Аналіз ситуацій»

Мета: сприяти розумінню батьками поведінки дитини, в якій виражається емоційне неблагополуччя.

Стимульний матеріал: набір карток з ситуаціями та питаннями до них.

Процедура проведення: батькам пропонується об'єднатися в групи по 2-4 особи. Кожній групі пропонується картка з ситуацією, яку потрібно проаналізувати та відповісти на поставлені питання. Далі відбувається обговорення ситуацій. Ситуації взяті зі шкільної практики.

Ситуація 1. Мати одиначка, розлучилася, коли була вагітною. Хлопчик Павло навчається у 2 класі, на уроці порушує дисципліну, не сприймає учбовий матеріал, на перерві агресивно взаємодіє з дітьми. Мати займається своїм особистим життям, з Павлом залишаються старенькі бабуся та дідусь. На що вказує поведінка дитини? Як можна покращити емоційний стан дитини?

Обговорення: поведінка Павла вказує на те, що «емоційна чаша Любові» є порожньою, дитина відчуває себе самотньою, непотрібною, нелюбимою, наявне почуття образи на маму. Своєю поведінкою хлопчик намагається привернути до себе мамину увагу. Поведінка хлопчика змінилася, коли мама усвідомила причину негативних вчинків дитини, відчула і зрозуміла важливість прояву своєї любові до дитини. Психолог з мамою прописали способи щирого прояву любові до сина: кожного дня говорити «Я тебе люблю», цілувати, обнімати, на ніч читати книжечку, на вихідних разом поїхати до парку, піти на річку тощо. Через два тижні поведінка хлопчика змінилася, мама прийшла та дякувала, що психолог допоміг з іншого боку поглянути на поведінку дитини, бо мамі самій було важко вдома з Павлом. Таким чином, ми бачимо, що мама відчужувала дитину, а потрібно було, навпаки, наповнити синопку своєю материнською любов'ю.

Ситуація 2. Мати шестирічної дівчинки, виявивши у доньки симптоми неврозу, звернулася до психолога. У розмові з'ясувалося, що одного разу донька запитала: «Мамо, а яка найбільша неприємність була у вас з татом до мого народження?». «Чому ти так питаєш?», – здивувалася мати. «Тому, що потім найбільшою неприємністю у вас стала я», – відповіла дівчинка. Чому дівчинка зробила такий висновок щодо себе? Які почуття переживає дитина? Чи наповнена любов'ю її «емоційна чаша»?

Обговорення: дитина зробила подібний висновок щодо себе, оскільки постійно чула від батьків, що вона «не така», «погана», «всім набридає», «суцільне покарання», «подивись на сусідку, а ти...», «через тебе в мене немає кар'єри (особистого життя)» тощо. Дівчинка відчуває себе нелюбимою, непотрібною, поганою, наявне почуття провини. «Емоційна чаша Любові» у дівчинки порожня (*з інформацією щодо розвитку неврозу у дитини можна ознайомитися у батьківській скриньці*).

Важливо розуміти наслідки фраз, які ми говоримо дитині: які слова розвивають впевненість, що її люблять, а які – занижують самооцінку, викликають відчуття самотності та непотрібності батькам, є причиною неврозів. Ознайомимося з висловлюваннями.

Висловлювання батьків до дітей

<i>Добрі фрази</i>	<i>Психотравматичні фрази</i>
Мені добре, коли ми разом	Відчепись! Ти бачиш, що я зайнята
Я тебе люблю	Подивись на сусіда, а ти...
Як ти добре це зробив – навчи мене	Ти – каліка! Звідки в тебе руки вирости?
Як добре, що ти в нас народився	Краще б ти не народився. Ти – суцільна Божа кара, одні проблеми з тобою
Я люблю, коли ти вдома	Через тебе ми з татом сваримося
Я радію, коли бачу тебе	Щоб очі мої тебе не бачили, йди від мене

Компліменти, слова підбадьорення («Молодець», «В тебе все вийде», «Я вірю в тебе», «Я вірю в твої можливості», «Я з тобою» тощо) підсилюють у дитини впевненість у собі, надихають на розвиток інтересів, допомагають розкрити внутрішній потенціал в певних сферах життя (навчання, творчій діяльності, спорті тощо). Приниження («Ти – дурень», «Ти – каліка! Звідки в тебе руки вирости?» «Ти – суцільна Божжа кара, одні проблеми з тобою» тощо) розвивають у дитини неприйняття себе, комплекс неповноцінності, невпевненість у собі, викликають невротичний стан. Будучи дорослою, людина продовжує жити з батьківськими фразами, які були сказані двадцять років тому: «Ти занадто товста, ніхто і ніколи не запросить тебе на побачення», «Повірити не можу, що ти така тупиця», «Ти – безвідповідальний і ніколи ні на що не згодишся». Наслідком є те, що доросла людина живе з власною низькою самооцінкою, неприйняттям, нелюбов'ю до себе і, відповідно, відчуває себе нелюбимою та самотньою все життя.

Психотравмує порівняння дитини з кимось іншим («Подивись на сусідку, а ти...»), ефективним є порівняння результатів дитини з її власними успіхами тиждень тому і зараз. Тому що всі діти різні, вони унікальні та неповторні і зростають вони в різних сімейних умовах, мають різні гени, тому порівнювати їх між собою є некоректно.

Почуття провини розвивається у дитини через фрази «Якби не ти...», «Через тебе...») або коли дитина чує сварки батьків, причиною яких є вона. Почуття провини є психотравматичним і можуть призвести до відкритої агресії або замкненості дитини, до психосоматичних захворювань або навіть до суїцидальних думок.

Приклад, в одній сім'ї батьки завжди сварилися через сина (4 клас), через його матеріальне забезпечення, навчання, виховання. Хлопчик, слухаючи сварки, дійшов до висновку: «Я – причина сварок батьків. Якби не я, то мама була щасливою, тато не сварився». В результаті дитина вчинила самогубство, в основі якого було почуття провини. Важливо спілкуватися з дитиною, звертати увагу на її емоційний стан, думки, пояснювати життєві ситуації.

Важливо вміти просити вибачення перед дитиною за грубе слово, за імпульсивну поведінку. По-перше, вибачення дає можливість дитині зрозуміти, що ви поважаєте її як особистість, її почуття, а відтак вона буде поважати Ваші. По-друге, Ви показуєте приклад, що вибачення – це нормальне явище, відтак дитина буде просити вибачення у Вас. Пробачайте дитині її поведінку, яка могла Вас образити. Прощення – це прояв любові, рішення проявити милосердя, пробачити всі образи. Не дозволяйте минулому досвіду стати між вами та дитиною, між вами та коханою людиною.

Любов просить, а не вимагає. Використовуйте частіше слова прохання, а не висувайте вимоги. Коли ви висловлюєте своїй дитині прохання, ви підтверджуєте її цінність як особистості і її можливості. Прохання несе в собі елемент вибору. Ваша дитина може або прийняти прохання, або відмовити в

його виконанні, так як любов – це завжди вибір. Ми не можемо отримати емоційну любов через вимоги. Вимоги викликають у дитини почуття страху, почуття провини, ніяк не любов.

Ситуація 3. Валентина навчається у 4 класі, у щоденнику постійні зауваження та двійки. Зростає у сім'ї разом з братиком 4 років. Мама більше часу проводить з братиком, дівчинку не цілує, не обнімає, не хвалить лише критикує та сварить за оцінки, говорячи: «Ти – тупиця», «Ти – безмозгла» тощо. На які почуття вказує поведінка дитини? Як мамі спілкуватися з дівчинкою для відновлення її емоційного благополуччя?

Обговорення: поведінка Валентини вказує на наявність у неї почуття ревнощів до меншого братика, дівчинка відчуває себе нелюбимою, непотрібною, поганою, внаслідок відсутності з боку матері проявів любові до неї, наявне почуття образи на маму. Своєю поведінкою прагне привернути мамину увагу. Також дитина, яка постійно чує від батьків, що вона «баран», «тупиця», починає себе так відчувати і тому перестає намагатися вчитися краще, зневіряється у своїх силах. Мамі бажано відчутти важливість прояву любові до доньки та розвивати вміння одномоментного прояву любові до дітей щодо зниження почуття ревнощів між ними (*з інформацією щодо створення товариських, добрих стосунків між дітьми у сім'ї та зменшення почуття ревнощів можна ознайомитися у батьківській скриньці*). Також мамі бажано припинити принижувати дитину, а висловлювати фрази підтримки, віри у дитину, хвалити за старання та результат у учбовій діяльності, порівнюючи власні успіхи дитини тиждень тому і зараз.

Ситуація 4. Наташа, якій 13 років, лікується від венеричної хвороби. Її батьки були у відчаї. Вони злилися на Наташу, на школу. Під час бесіди у психолога Наташа розповіла, що батьки її розлучилися, коли їй було 6 років: «Я думала, що тато пішов від нас тому, що не любив мене. Коли мені було 9 років мама знову одружилася. Я відчула, що у неї є той, хто її любить, а в мене нікого не було, хто б мене любив. Я дуже хотіла, щоб мене любили. Цього хлопця я зустріла у школі. Він був старше мене, але я йому подобалася. Я не могла в це повірити. Він до мене дуже добре ставився, обіймав, говорив що гарна, розумна, разом ми багато гуляли і я відчула, що він мене любить. Я не хотіла сексу, я хотіла, щоб мене любили». Як Ви вважаєте, чому дитина відчувала себе нелюбимою у сім'ї та за рахунок чого вона відчула себе любимою у стосунках з хлопцем?

Обговорення: мати та вітчим забезпечували фізичні потреби Наташі і не підозрювали про емоційну пустоту всередині дитини, про її переживання після розлучення батьків внаслідок дефіциту спілкування з нею. У сім'ї не було довірливого спілкування, мама не знала, що Наташа звинувачувала себе у тому, що тато пішов. Після розлучення батькам важливо поговорити з дитиною про її переживання та повідомити: «Ми з татом (мамою) розлучилися, тому що ми різні. Є квіти, які не можуть рости на одній клумбі і їх розсаджують, так і ми з татом. Твоєї провини немає в нашому розлученні» (*з інформацією щодо*

гармонійного спілкування батьків один з одним після розлучення можна ознайомитися у батьківській скриньці).

Звичайно мати та вітчим любили Наташу, але не зуміли донести свою любов дитині, тому вона відчувала себе нелюбимою, а увагу хлопця, його добрі слова, розмови, обійми сприйняла як любов до себе.

Обійми, поцілунки, тримання за руку – все це передає дитині почуття любові. Відомий сімейний психотерапевт Вірджинія Сатир рекомендувала обіймати дитину кілька разів на день, кажучи, що чотири обійми – необхідні хорошого самопочуття, вісім – для задоволення потреби в любові, дванадцять – для підсилення імунітету. Крім того, обійми потрібні не тільки дитині, але і дорослому. Якщо дитина часто підходить до Вас, бере за руку, обіймає, хоче поборотися з вами – все це вказує на те, що «фізичний дотик» для неї має дуже велике значення.

Якісний час – це той час, коли ви приділяєте дитині свою увагу повністю. Це не той час, коли ви сидите разом на дивані і дивитеся телевізор, оскільки вашу увагу віддано серіалам або новинам, але ніяк не дитині. *Якісний час* – це сидіти разом на дивані при вимкненому телевізорі або робити щось разом, і розмовляти, віддаючи один одному свою увагу повністю. Також це означає – піти на прогулянку, в зоопарк, цирк, разом ліпити вареники, чистити зуби, разом з дитиною робити те, що їй подобатися. Емоційна важливість цього полягає в тому, що в цей час ми повністю фокусуємося один на одному, ми стаємо *емоційно ближчими* один одному, ми поповнюємо банк пам'яті спогадами любові. Коли батько сидить на підлозі з дворічною донечкою і катає їй м'ячик, то його увагу сконцентровано на дитині. У цей момент – вони разом. Якщо ж у той момент, коли батько котить м'ячик до доньки, він розмовляє по телефону, то його увага розсіяна. *Важливість полягає не в самій діяльності – гратися м'ячиком, а в емоціях, які виникають у батька і у доньки.*

Деякі батьки думають, що проводять час разом з дитиною, однак в дійсності вони просто живуть по сусідству один з одним. Вони в одному і тому ж будинку, в один і той же час, але вони не разом. *Коли ви сидите поруч зі своєю дитиною і приділяєте їй двадцять хвилин безроздільної уваги, то ви даруєте один одному двадцять хвилин життя.* Ці двадцять хвилин не повторяться ніколи; ми даруємо один одному наші життя. Це могутній емоційний засіб передачі любові.

Довірлива бесіда – це бесіда, під час якої співрозмовники діляться своїм досвідом, думками, почуттями, бажаннями – діляться по-дружньому, не перебиваючи один одного. *Довірлива бесіда* в себе включає: 1) слухати з метою розуміння думок, почуттів і бажань іншого; 2) щиро говорити про свої думки та почуття. Мало кого з нас вчили вислуховувати іншого, ми більше схильні до говоріння. *Навчитися слухати – це складно, однак важливо так само, як вміння читати або писати.*

Розглянемо практичні поради щодо розвитку навичок активного слухання своєї дитини (чоловіка, дружини):

1. Коли ваша дитина розмовляє, підтримуйте з нею зоровий контакт. Це не дозволяє вам відволікатися і повідомляє дитину, що всю вашу увагу направлено на неї.

2. Не можна робити дві справи одночасно: слухати свою дитину і робити що-небудь ще. **Пам'ятайте: якісний час – це увага, віддана комусь повністю.** Якщо ви читаєте або робите щось і не можете негайно покинути це, то скажіть своїй дитині: «Я знаю, що ти хочеш поговорити зі мною, і мені це цікаво, але я хочу, щоб мене ніщо не відволікало. Я не можу приділити тобі всю свою увагу зараз, але якщо ти даси мені десять хвилин для того, щоб я закінчила цю справу, я сяду і вислухаю тебе». Дитина нормально відреагує на таке прохання.

3. Вслухуйтеся в почуття. Запитуйте себе: «Що відчуває моя дитина?». Коли ви відчуєте, то перепитайте: «Наскільки я зрозуміла, ти засмучений, тому що ...». Це дає дитині можливість розібратися в своїх почуттях, з іншого боку, це говорить їй про те, що ви уважно слухаєте те, що вона говорить.

4. Слідкуйте за мовою тіла. Кулаки зціплені, руки тремтять, сльози, нахмурені брови можуть дати вам відповідь на те, що відчуває дитина. Іноді мова тіла говорить про одне, в той час як слова говорять про інше. Попросіть роз'яснення для того, щоб переконатися в тому, що ви знаєте, про що дитина дійсно думає, і що відчуває.

5. Не перебивайте. Останні дослідження показали, що в середньому людина слухає тільки протягом сімнадцяти секунд, перш ніж перебити співрозмовника і вставити свої власні міркування. Якщо я приділяю дитині увагу повністю, то я утримуюся від того, щоб відстоювати свою позицію. Моя мета – відкрити для себе думки і почуття дитини, а не звинуватити її. Моя мета – зрозуміти дитину.

Відомий письменник Пауло Коельо підкреслював: «Всесвіт набуває сенсу лише в тому випадку, коли нам є з ким поділитися нашими почуттями». Щоб навчитися довірливій бесіді, потрібно звернути увагу на свої почуття та щиро розповісти про них рідним. Відвертість дається легко не кожному. Багато дорослих були виховані в сім'ях, де вираження почуттів і думок не заохочувалося, а засуджувалося. Прохання дитини піти разом на прогулянку приводило до прослуховування нею чергової лекції про відсутність часу та втому батьків. Дитина йшла з почуттям провини лише через наявність у неї бажання, і швидко вчилася бажання не проявляти. Коли дитина виявляла гнів або плакала, то батьки відповідали на це різко, з осудом. Таким чином, дитина розуміла, що виражати почуття є неприйнятно, потрібно тримати в собі. До того часу, коли ми стаємо дорослими, багато хто з нас навчилися витісняти, заперечувати власні почуття, не реагувати на власні бажання. Ми емоційно віддаляємося від самих себе.

Отже, *основна вимога гармонійних стосунків – виділяти щодня час для бесіди, під час якої бажано, щоб кожен розповідав про три речі, що сталися з ним в цей день і ділився пережитими почуттями.* На вихідних проводити з

дитиною спільний час, **ВАЖЛИВО** емоційно розслабитися і насолоджуватися спільною діяльністю (наприклад, разом прогулятися по парку, піти до цирку АБО разом почитати казку, помалювати, помайструвати, поліпити вареники тощо); започаткувати сімейні ритуали та традиції, які будуть сприяти емоційній єдності родини (наприклад, разом святкувати Дні Народження, Різдво, заснувати Дні Радості, Дні Подяки, Дні прощення у родині, разом кожного року їздити відпочивати тощо).

Ситуація 5. Уривок із листа десятирічної дівчинки до психолога: «Я не вірю, що з матір'ю можуть бути дружні стосунки. У мене нелюбимі дні – це субота і неділя. Мама в ці дні на мене кричить, принижує. Якби вона зі мною, замість того щоб кричати, говорила по-людськи, я б її краще розуміла. Мама хоче зробити з мене хорошу людину, а робить нещасну. Мені набридло так жити. Прошу у вас допомоги! Допоможіть мені!». Які переживання притаманні дитині? Як ми можемо допомогти дівчинці?

Обговорення: дівчинка переживає почуття неприйняття себе, нелюбов до себе, наявна образа на матір та на життя. Якщо є можливість, то бажано психологу поспілкуватися з мамою по питанню прийняття нею дитини, способів вираження любові та способів конструктивного вивільнення від негативних емоцій. Дівчинці важливо пояснити причину такої поведінки мами (емоційне неблагополуччя через втому або через труднощі на роботі) та запропонувати дитині допомагати мамі по господарству, наприклад, прибрати в кімнатах, зварити картоплю та поговорити з мамою по душам, приготувати подарунок, виготовлений своїми руками, самій обнімати маму і говорити їй про свою любов тощо. Забороняється налаштовувати дитину проти матері, батька.

Ситуація 6. Нерідко можна чути від батьків таке звернення до дитини: «Якщо ти будеш хорошим хлопчиком, перестанеш лінуватися і почнеш добре вчитися, то я буду тебе любити». Як розуміє цю фразу дитина? Чи можна цю фразу назвати «шантаж любов'ю»?

Обговорення: з цієї фрази дитина розуміє, що її приймають умовно, що її люблять (або будуть любити) «тільки якщо ...». Дитина починає усвідомлювати, що любов потрібно лише заслужити, просто так тебе любити ніхто не буде. Страх втрати любові рідних, так званий «шантаж любов'ю» від батьків викликає у дитини внутрішню напругу, тривогу, невротичний стан.

Потрібно розуміти, що будь-яке серйозне порушення поведінки дитини – це сигнал про допомогу. Своєю поведінкою вона говорить: «Мені погано! Допоможіть мені!». Батьки можуть допомогти, але для цього потрібно зрозуміти глибинну причину неслухняності. Потрібно спочатку зрозуміти, що призводить до емоційного неблагополуччя дитини. Завдання зрозуміти причину, на перший погляд, непросте. Адже різні причини зовні виявляються однаково. Наприклад, погане навчання може бути пов'язано: з бажанням повернути увагу, з втратою віри в свої сили, з нерозумінням учбового матеріалу. Однак виявити справжню причину неслухняності і поганої поведінки досить просто: потрібно підтримувати з дитиною довірливе

спілкування, коли дитина може розкрити Вам свої труднощі, переживання, страхи тощо.

Основне завдання батьків – перестати реагувати на неслухняність дитини колишніми способами і тим самим розірвати зачароване коло, тому що чим більше дорослий незадоволений, тим триваліше дитина буде порушувати поведінку. Якщо мова йде про боротьбу за увагу, необхідно знайти спосіб показати дитині Вашу любов. Робити це краще у спокійній атмосфері, коли ніхто ні на кого не розсерджений. Варто придумати які-небудь спільні заняття, ігри або прогулянки. Якщо ж ми говоримо про проступки дитини, то їх у цей період найкраще залишати поза увагою. Через деякий час дитина помітить, що вони не діють, та й потреба в них зникне завдяки Вашому позитивному ставленню. Якщо джерело конфліктів – боротьба за самоствердження, то слід, навпаки, зменшити свій контроль за справами дитини. Підкреслимо, що для дітей важливо накопичувати досвід власних рішень і навіть невдач. Допоможе позбутися від зайвого тиску на дитину розуміння, що її впертість і свавілля – це лише форма бланання: «Дозвольте ж мені, нарешті, жити своїм розумом».

Сама важка ситуація – у зневірених батьків та зневіреної у своїх силах дитини. Розумна поведінка батьків – перестати вимагати «правильної» поведінки. Варто «скинути на нуль» свої очікування і претензії. Напевно ваша дитина щось може і до чогось має здібності. Знайдіть доступний для неї рівень завдань, не вимагайте більшого за її можливості. Дайте спробу дитині займатися тою діяльністю, при виконанні якої самооцінка у неї підніметься (творчий або спортивний гурток тощо). Організуйте з дитиною спільну діяльність, самій відновити емоційне благополуччя їй важко. При цьому не можна її критикувати. Шукайте будь-який привід, щоб дитину заохотити, відзначайте будь-який, навіть самий маленький успіх.

РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Кожному з батьків дається можливість висловити свої думки по темі заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Мета: сприяти прояву щирих почуттів батьками у взаємодії з дитиною та один з одним.

Інструкція:

1) впродовж 21 дня проявляти способи любові до дитини, які були записані на лекції. Образ мислення людини змінюється лише через 21 день;

2) виділяти щодня час для бесіди, під час якої бажано, щоб кожен розповідав про три речі, що сталися з ним в цей день і ділився пережитими почуттями.

Додатково для батьків:

пропонується продивитися відеоролики

1) «Слова батьків, які руйнують майбутнє дітей»

<http://www.youtube.com/watch?v=pKbwvncjPM>

2) «Хочу бути телевізором»

<http://www.youtube.com/watch?v=0iashNgGkDI>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 251 с.
2. Кембелл Р. Как по-настоящему любить своего ребенка / Р.Кембелл. – СПб.: «Мирт», 1998. – 160 с.
3. Чепмен Г. Пять путей к сердцу ребенка / Г.Чепмен, Р.Кембелл. – СПб.: Христиан.о-во «Библия для всех», 2001. – 272 с.
4. Чепмен Г. Пять языков любви / Г.Чепмен. – Ужг: ООО «Світ», 2003. – 112с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер; [пер. с англ. С.Меленевская, Д.Викторова]. – СПб.: Питер, 2002. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»).

ЗАНЯТТЯ 5. БЕЗКОНФЛІКТНА ДИСЦИПЛІНА В ЖИТТІ ДИТИНИ

Мета: підвищення психологічної грамотності батьків про особливості впровадження дисципліни в життя дитини, правила безконфліктної дисципліни та причини порушення дитиною встановленого батьками порядку.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ПОЧАТОК ЗАНЯТТЯ

Обговорення домашнього завдання.

Мета: усвідомлення батьками позитивних змін в сфері батьківсько-дитячих взаємин.

Процедура проведення: батьки по бажанню розповідають про результати виконання домашнього завдання.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Дисципліна повинна базуватися лише на добрих стосунках батьків з дитиною, тому на занятті №2 ми ознайомилися зі способами прояву любові до дитини. Лише в атмосфері любові можна налагодити безконфліктну дисципліну, лише через прийняття дитини можна відчувати переживання, які стоять за поведінкою або словами дитини. Без уміння враховувати емоції і переживання, інтереси і потреби дитини та свої власні, батьки не можуть налагодити дисципліну. Психолог Ю.Гіпенрейтер у своїй роботі «Спілкуватися з дитиною. Як?» підкреслює, що *дітям не тільки потрібен порядок і правила поведінки, вони хочуть і чекають їх. Це робить їх життя зрозумілим і передбачуваним, організованим, дає відчуття безпеки, діти починають розуміти причинно-наслідкові зв'язки. Діти інтуїтивно відчують, що за батьківськими «не можна» ховається турбота про них. Один хлопчик зі сльозами на очах зізнався, що батьки його зовсім не люблять, тому що*

дозволяють йому занадто багато, включаючи і те, що забороняється іншим хлопцям. «Їм просто немає до мене діла», – сумно сказав хлоп

О.Романчук підкреслює, що суть дисципліни не у застосуванні покарань, не у підкоренні дитини, а у її навчанні, що все у цьому світі має свої наслідки і що, вибираючи певні дії, ми вибираємо наслідки. Тому ми говоримо про дисципліну як про вияв любові батьків до дитини, бажання навчити розуміти свою поведінку, її причини та наслідки, навчити керувати собою, своїм життям. З цією метою батьки встановлюють для дитини правила, пояснюють суть цих правил, наслідки їх дотримання чи порушення. Дитині важливо пояснити причинно-наслідкові зв'язки, які існують у стосунках людей один з одним («що посієш, те й пожнеш», «як ти до людей ставишся – так будуть і люди до тебе»), правила соціального функціонування («кожен має свої обов'язки»). Основне – дати дитині зрозуміти, що «правила вироблені для твого добра і для добра інших».

Шановні батьки, як ви вважаєте, якщо діти відчують себе більш захищеними в умовах порядку і певних правил поведінки, то чому вони прагнуть порушувати порядок і правила? *Отже, психолог Ю.Гіппенрейтер зазначає, що насправді діти повстають не проти самих правил, а проти способів їх «впровадження», проти силових прийомів, які пригнічують особистість дитини. Є психологічні поради, які допомагають налагодити і підтримувати в сім'ї безконфліктну дисципліну:*

1. Правила (обмеження, вимоги, заборони) обов'язково повинні бути в житті дитини;

2. Правил (обмежень, вимог, заборон) повинно бути не багато і вони мають бути гнучкими;

3. Батьківські вимоги не повинні вступати в протиріччя з основними і важливими для розвитку дитини потребами (в активності (дитина потребує руху для нормального фізичного розвитку), пізнанні (дитина потребує розбирати, ламати речі, досліджувати нове для неї), свободі вибору(дитина має право на вибір їжі, іграшок, відпочинку тощо для розвитку її як особистості));

4. Правила (вимоги, заборони) повинні бути погоджені між батьками, між членами усієї родини. Батькам у власній поведінці важливо дотримуватися тих правил (заборон), які вимагаються від дитини. Дитина більше наслідує поведінку батьків, ніж слухає слова. Тому слова і дії батьків мають бути єдині. Також важлива послідовність у дотриманні правил, якщо два дні поспіль дитині дозволялося лягати спати об одинадцятій годині, то на третій день дуже важко пояснити, чому важливо лягати о десятій.

5. Правило, дотримання якого батьки вимагають від дитини, важливо висловлювати в **пояснювальній формі, а не через докори, обзивання, приниження**. Наприклад, «Кривляння – це прояв неповаги до людей» замість «Ти що глухий? Скільки разів тобі казати, щоб ти не кривлявся!»; «Сірниками не грають» замість «Не смій грати сірниками!»; «Цукерки їдять після обіду» замість: «Зараз же поклади цукерку назад, неслух!»; «Хвіст у кішки не для того,

щоб за нього тягнули», замість: «Перестань мучити кішку, а якби тебе так за ногу тягли, тобі б приємно було?!». Причина будь-якої заборони має бути пояснена дитині. В кожному випадку спокійно пояснити, чим викликана Ваша вимога та обов'язково підкреслити, що саме залишається дитині для її вільного вибору. Інтонація, в якій висловлюється заборона має бути дружньо-роз'яснювальною, а не наказовою.

6. Дисциплінарний наслідок (або покарання) щодо вчинку дитини може бути: 1) час «посидіти і подумати» щодо поведінки дитини та її наслідків, обговорення та роз'яснення ситуації батьками; 2) логічний, природний наслідок поведінки дитини, що виходить з самої ситуації («ти не пригостила Миколу цукерками, тому він не хоче тобі давати свій велосипед», «ти не хочеш прибирати у кімнаті, тоді і я можу сказати, що не хочу їхати у зоопарк»). Дисциплінарний наслідок ніколи не повинен бути принизливим, жорстоким, не повинен моделювати небажану для самої дитини поведінку (фізична чи вербальна агресія).

Не можна карати дитину позбавлянням любові чи погрозами віддати в інтернат, циганам, міліцію тощо – дисциплінарний акт ніяк не повинен бути загрозою стосункам між батьками і дитиною, він стосується лише поведінки дитини. *Батьківсько-дитячі стосунки мають базуватися не на страху – слухаюся, бо боюся, а на любові – бажанні дитини не засмучувати рідних своїми негативними вчинками. Головне – мати довірливі стосунки з дитиною.* Дисциплінарний наслідок не повинен позбавляти дитину базових речей (їжі, турботи, захисту, любові) – він не повинен порушувати задоволення базових потреб дитини, бо це шкодить її нормальному психічному розвитку.

Знайти золоту середину між попустительським і авторитарним стилями допомагає образ чотирьох кольорових зон поведінки дитини: зеленої, жовтої, помаранчевої і червоної (автор Ю.Гіпенрейтер).

Вправа «Чотири кольорові зони поведінки дитини»

Мета: сприяти усвідомленню батьками золотої середини між «Можна» - «Слідуює» - «Не можна», що лежить в основі безконфліктної дисципліни у стосунках з дитиною.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: батькам пропонується заповнити таблицю чотирьох кольорових зон поведінки дитини.

Чотири кольорові зони поведінки дитини

ЗЕЛЕНА ЗОНА	ЖОВТА ЗОНА	ПОМАРАНЧОВА ЗОНА	ЧЕРВОНА ЗОНА
<i>Дії дитини, які їй дозволяють здійснювати за власним вибором відповідно до</i>	<i>Дії дитини, які їй дозволяють здійснювати за власним вибором, в</i>	<i>Дії дитини як виключення з правил у зв'язку з обставинами</i>	<i>Дії дитини, які заборонені за будь-яких обставин. Це категоричне</i>

<i>бажань, потреб</i>	<i>певних межах, враховуючи бажання та потреби дитини</i>		<i>«не можна», яке виключень немає</i>
Наприклад, що хочеш з'їсти кашу чи картоплю, що хочеш одягти червоні чи жовті колготи, що хочеш робити на вихідних, до якого гуртка хочеш ходити тощо	Наприклад, ти можеш з'їсти цукерку, але після обіду;	Наприклад, сьогодні вихідний, тобі завтра в школу йти не потрібно, можеш подивитися мультитки і лягти спати пізніше	Неприпустимо кривдити іншу людину чи тварину словом чи дією («що посієш, те й пожнеш») тощо.

У *зелену зону* помістимо все те, що дозволяється робити дитині на її власний розсуд або бажанням: право вибору іграшок, друзів, певного гуртка тощо. Таким чином розвиваємо риси: 1) впевненість у собі і вміння приймати рішення; 2) відповідальність за свій вибір, за своє життя. Таким чином дитина проживає і реалізує власну природну потенцію, а не нав'язане життя з непотрібними для її особистісного розвитку бажаннями, інтересами, потребами.

Дії дитини, в яких їй надається відносна свобода, знаходяться у *жовтій зоні*. Дитині дозволяється діяти за власним вибором, але в визначених межах. Наприклад, «можна гуляти в своєму дворі, але далі не йти». Таким чином, батьки виявляють повагу до потреб і бажань дитини, вона вчиться поважати себе. Паралельно батьки вчать вмінню гальмувати свої бажання, розвивають процес гальмування в головному мозку дитини, а не лише процес збудження – вчиться контролювати себе. Потрібно постаратися в кожному випадку спокійно (але коротко!) пояснити дитині, чим викликана ваше вимога.

Надання дитині права вибирати може бути корисним тоді, коли дитина, змагаючись за контроль над ситуацією, протидіє батькам. Обов'язково підкреслити, що саме залишається дитині для її вільного вибору. Коли діти відчують повагу до їх відчуття свободи і самостійності, вони легше приймають батьківські обмеження. Наприклад, «ти можеш вибрати: чи ти хочеш прибрати за собою протягом 10 хвилин, а тоді піти на двір грати у футбол, чи прибирати цілий вечір, аж доки не підеш спати».

Але бувають обставини, коли нам доводиться порушувати встановлені правила. Такі випадки потрапляють в *помаранчеву зону*. В помаранчевій зоні знаходяться такі дії дитини, які ми не приймаємо, але з огляду на особливі обставини зараз допускаємо. Наприклад, після довгої відсутності тато приїжджає о 10 годині вечора, і дитині дозволяють не лягати спати до його появи. Діти дуже вдячні батькам за готовність піти їм назустріч, тоді вони навіть більше готові дотримуватися правил у звичайних ситуаціях.

В останній червоній зоні знаходяться дії дитини неприйнятні ні за яких обставин. Це категоричне «не можна», з яких не робиться виключень. Список цей «дорослішає» разом з дитиною і підводить її до серйозних моральних норм і соціальних заборон. Наприклад:

- неприпустимо кривдити іншу людину чи домашню тварину словом чи дією («що посієш, те й пожнеш»);

- неприпустимо брати чужі речі без дозволу;

- неприпустимо не виконувати свої домашні обов'язки. *Домашні обов'язки* вчать дитину важливого принципу взаємності людських стосунків: ми всі турбуємося один про одного у сім'ї, кожен із нас має свою роль, свій внесок.

Важливо, щоб батьки допомагали дитині розуміти важливість правил. Батькам важливо наголосити дітям, що поки вони є дітьми, батьки є для них «президентом і парламентом» і встановлюють такі правила, які служать для добра сім'ї і розвитку дитини.

Вправа «Аналіз ситуацій»

Мета: розвиток у батьків навичок спілкування для підтримання безконфліктної дисципліни у житті дитини.

Стимульний матеріал: набір карток з ситуаціями та питаннями до них.

Процедура проведення: батькам пропонується об'єднатися в групи по 2-4 особи. Кожній групі пропонується картка з ситуацією, яку потрібно проаналізувати та відповісти на поставлені питання. Далі відбувається обговорення ситуацій.

Ситуація 1. У Олега (7 років) алергія на шоколад, виступають червоні прищипки на руках та обличчі. Олег з татом йдуть до магазину.

Олег: Тато, купи мені шоколадку.

Тато: Ні, сину, тобі не можна.

Олег: Купи! Купи! Я дуже хочу! (починає тупати ногами, кричати).

Тато: Ну, добре. Щоб тебе не засмучувати – обирай будь-яку шоколадку, я куплю тобі її.

Який стиль спілкування ми спостерігаємо в ситуації? Який оптимальний вихід із ситуації?

Обговорення: правила (обмеження, вимоги, заборони) обов'язково повинні бути в житті дитини. Це особливо корисно пам'ятати тим батькам, які прагнуть не засмучувати дітей та уникати конфліктів з ними. В результаті діти зростають в середовищі вседозволеності та починають керувати батьками. Це попустительський стиль спілкування.

В житті дитини мають бути правила, коли категорично «не можна». Дитина звикає до правил і слідує їм без напруги. Як Ви вважаєте, в яких випадках ми говоримо дітям категоричне «ні»? У випадках, які стосуються їхнього здоров'я та безпеки. *Однак причина будь-якої заборони має бути пояснена дитини. В кожному випадку спокійно пояснити, чим викликана Ваша вимога та обов'язково підкреслити, що саме залишається дитині для її*

вільного вибору. Батькові Олега бажано було сказати: «Ні, сину, я не куплю тобі шоколадку, оскільки я хочу, щоб ти був у мене здоровенький, щоб у тебе були здорові ручки та обличчя без прищиків. Ти пам'ятаєш як у тебе були прищики і ми робили уколи? (заборона з поясненням). Обирай, я тобі можу купити банан або апельсинку. Що хочеш? (можливість вибору)». Дитині обов'язково підкреслити, що *саме залишається для її вільного вибору.* Коли діти відчують повагу до їх відчуття свободи і самостійності, вони легше приймають батьківські обмеження.

Ситуація 2. Мама прийшла додому з роботи, Петро – з прогулянки. Мама готує вечерю, син грається машинками біля неї.

Мама: Скільки можна грати машинками, ти уроки зробив? (Петро ходить у початкову школу).

Петро: А я хочу грати машинками.

Мама: Викину зараз всі твої машинки!

Петро: Не підуй! Не хочу я робити уроки!

Мама: Я тобі, що сказала?! Ти що глухий?! Вже пізно, а ти жодного уроку не зробив! От прийде тато він задасть тобі! Суцільне покарання, а не дитина!

Петро: Я тебе не люблю! (біжить у сльозах до своєї кімнати).

Які помилки допустила мама при розмові з сином? Запропонуйте ефективний діалог мами з дитиною за допомогою психологічних порад підтримки безконфліктної дисципліни у сім'ї.

Обговорення: проаналізуємо помилки мами. По-перше, потрібно прагнути в кожному випадку спокійно (але коротко!) *пояснити дитині, чим викликана вимога.* В діалозі ми бачимо, що мати не пояснила Петру заборону. Пояснення заборони грати машинками могла бути, наприклад, такою: «зараз не час грати машинками, тому що завтра тобі в школу і потрібно зробити уроки».

По-друге, важливо дитині дозволити діяти *за власним вибором, але за певної умови.* Коли бажання дитини мама підтримує, то особистість дитини не подавлюється, лише ставиться вимога перед дитиною «ти обов'язково пограєш машинками, але після уроків». **Правила (обмеження, вимоги, заборони) повинні бути гнучкими.** Це правило застерігає проти крайності – авторитарного стилю спілкування, коли лише «Я так сказав! Як я сказав!».

По-третє, *важливо відчувати, яке переживання дитини стоїть за її словами та поведінкою, допомогти дитині розібратися в собі, дати дитині можливість сказати про свою трудність.* Мама **через довірливе спілкування** з сином може почути справжню причину небажання вчити уроки, наприклад, «я не розумію математику», або «я потребую твоєї уваги, давай разом вчити уроки, бо в інший час ти зайнята».

По-четверте, обов'язково підкреслити, що *саме залишається дитині для її вільного вибору.* Коли діти відчують повагу до їх відчуття свободи і самостійності, вони легше приймають батьківські обмеження. Мамі варто надати дитині можливість вибору, наприклад: «я зараз приготую вечерю і

допоможу тобі. Або ми можемо зачекати на тата. Він прийде, разом поїмо і тато допоможе з математикою. Як ти хочеш?».

По-п'яте, інтонація, в якій висловлюється заборона має бути дружньо-роз'яснювальною, не наказовою. Через грубість до дитини ми підсилюємо атмосферу взаємозвинувачень та образ.

Варіант ефективного діалогу мами з сином:

Мама: Сину, зараз не час грати машинками, тому що завтра тобі в школу і потрібно зробити уроки. (заборона з коротким поясненням).

Петро: А я хочу грати машинками.

Мама: Ти обов'язково пограєш машинками, але після уроків (дозвіл з умовою).

Петро: Не піду! Не хочу я робити уроки!

Мама: Тобто ти не хочеш сам робити уроки? (роз'яснення причини).

Петро: Так, я не розумію математику.

Мама: Тоді я зараз приготую вечерю і допоможу тобі. Або ми можемо зачекати на тата. Він прийде, разом поїмо і тато допоможе з математикою. Як ти більше хочеш? (можливість вибору).

Петро: Хочу з тобою і з татом разом.

Ситуація 3. Подумайте і назвіть оптимальні фрази батьків на прохання дітей. Пам'ятайте, що батьківські вимоги не повинні вступати в протиріччя з основними і важливими для розвитку дитини потребами: потреби в активності, потреби в пізнанні, свободі вибору. Прохання дітей:

1. Хочу походити по калюжам;
2. Хочу розібрати годинник і подивитися, що в ньому;
3. Хочу грати в м'яча;
4. Хочу цукерку;
5. Хочу ноутбук.

Обговорення: батьківські вимоги не повинні вступати в протиріччя з основними і важливими для розвитку дитини потребами (в активності, пізнанні, свободі вибору). Дітям набагато більше ніж дорослим, потрібно рухатися, досліджувати предмети, пробувати свої сили. Забороняти подібні дії – все одно що намагатися перегородити річку. Краще подбати про те, щоб направити її течію в безпечне русло. **Якщо потреби не задовольняються, то порушення в поведінці дитини – є протестом проти батьківських вимог.** Оптимальні фрази батьків:

1. Досліджувати калюжі можна, але тільки у високих чоботях;
2. Розбирати годинник можна, але тільки якщо він старий і не ходить;
3. Грати в м'яча можна, але тільки не в приміщенні і подалі від вікон;
4. Цукерку можна, але після обіду;
5. Ноутбук можна, але в кінці навчального року, якщо в тебе бали будуть не нижче семи.

Ситуація 4. Анжеліці купили лакові туфельки, на наступний ранок вона збирається в школу.

Анжеліка: Я одягну нові туфельки.

Мама: Ні, донечко, вони для свят і для гостей.

Анжеліка: Ні, я хочу сьогодні! (починає хникати.)

Входить бабуся.

Бабуся: Що знову сталося?! Знову ти засмучуєш дитину з самого ранку?! Я тобі куплю сьогодні ж інші туфельки, будеш в них ходити, коли захочеш.

Який наслідок подібного діалогу для дитини? Який оптимальний вихід з ситуації?

Обговорення: **правила, вимоги, заборони повинні бути погоджені між батьками, між членами усієї родини.** У ситуації, яку ми розглянули, дитині неможливо засвоїти правила, звикнути до дисципліни. Вона зникає добиватися свого. Стосунки між дорослими членами сім'ї від цього не стають кращими. Навіть якщо хтось один не згоден з вимогами іншого, краще в цю хвилину промовчати, а потім, вже без дитини, обговорити розбіжності і спробувати прийти до спільної думки. Єдність вимог батька, матері та інших членів родини до дитини робить її життя зрозумілим, несуперечливим, стабільним, організованим.

Ситуація 5. Мама: Донечко, вже 10 година вечора, тобі завтра рано вставати до школи. Лягай спати, щоб голівка встигла відпочити і на уроці ти уважно слухала вчительку.

Діана: Мамо, будь-ласочка, дозволь мені ще погратися на комп'ютері.

Мама: Ну, добре.

Протягом двох днів Діані було дозволено лягати об 12 годині вечора. На третій день мама вирішила відновити правило лягати спати об 10 годині.

Мама: Донечко, вже 10 година, тобі завтра рано вставати до школи.

Діана: Не хочу спати!

Мама: Зараз візьму дубчик і ти швидко в мене ляжеш!

Діана влаштувала вдома істеріку, голосно плакала та стукала ногами.

Поясніть поведінку дитини. В чому мамина помилка в дотриманні правила? За яких умов можна дозволити виключення з правила?

Обговорення: **важлива послідовність у дотриманні правил.** Якщо дитина два дні поспіль лягала об 12 годині вечора, то на третій день важко буде вкласти її о 10 годині, дитина заперечить, тому що вчора і позавчора Ви їй «дозволяли». Варто пам'ятати, що діти приймають тільки ті вимоги, що є стабільними. В іншому випадку привчаються наполягати, вимагати.

З огляду на особливі обставини ми можемо **допустити виключення з правила.** Наприклад, бабуся приїжджає у гості. І дитині дозволяють не лягати спати, щоб довше поспілкуватися з бабусею. Ми знаємо, що винятки тільки підтверджують правила; не варто боятися подібних винятків, якщо вони дійсно виправдані. Діти дуже вдячні батькам за готовність піти їм назустріч, тоді вони навіть більше готові дотримуватися правил у звичайних ситуаціях.

Шановні батьки, як ви вважаєте, чи доцільно у вихованні дитини використовувати фізичне покарання чи можна обійтися без нього? Які наслідки здійснює фізичне покарання на особистість дитини? (*роздуми батьків*).

Зазвичай багато суперечок викликає питання про фізичні покарання. На думку дитячих психологів, вони ображають і озлоблюють, залякують і принижують дітей. Позитивного результату від них менше, ніж негативного. **Важливо давати дитині можливість стикатися з негативними наслідками своїх дій, своїх проступків** – це один з видів покарання, що виходить від самого життя, і тим більше цінний, оскільки дитина отримує досвід та відповідальність за власне життя бере на себе. Школяр, який проспав на перший урок, може вперше відчути життєву необхідність батьківської вимоги лягати спати раніше. Один такий досвід вартий десятка словесних повчань.

Якщо виникає трудність з порушенням правила, то варто реагувати належним способом:

- відділити свій гнів на поведінку дитини від її особистості («Я злюся, бо мені не подобається твоя поведінка»). Дитина повинна відчувати, що її люблять, батькам лише не подобається її поведінка («Я тебе сварю не тому що я тебе не люблю, ти повинен знати, що я люблю тебе завжди. Мені не подобається твоя поведінка»). Важливо підкреслити, що злість пов'язана з вчинком дитини, а не з тим, що батьки її не люблять;

- якщо відчуваєте сильне емоційне збудження, то бажано про це сказати дитині через Я-повідомлення, не вживаючи Ти-повідомлення («Я ображена (розгнівана, роздратована), тому що ніхто не цінує мою працю»);

- якщо Ви «зірвалися» на дитину (фізичне покарання, образи, погрози), то важливо попросити у дитини вибачення. Важливо вміти відновлювати стосунки після «зривів» – для дитини це досвід мати «неідеальних» батьків – вона теж вчиться просити вибачення, розуміти і виправляти свої помилки;

- важливо допомогти дитині збагнути свою поведінку, дати їй відчуття, що її не засуджують, але хочуть зрозуміти. Суть у тому, щоб дитина зрозуміла, що стоїть за її поведінкою, які емоції та думки спонукають її до вчинку і який можливий вибір вона має. Важливо дати дитині зрозуміти, що її трудність – вибір поведінки, адже від цього залежать наслідки, які матиме дитина. Батьки демонструють дитині свою віру в те, що вона може зрозуміти себе і знати, що справді є добрим для неї, і що вони вірять у свою дитину, яка може навчитися робити добрий вибір поведінки;

- дисциплінарний наслідок (або покарання) щодо вчинку дитини може бути: 1) час «посидіти і подумати» щодо поведінки дитини та її наслідків, обговорення та роз'яснення ситуації батьками; 2) логічний, природний наслідок поведінки дитини, що виходить з самої ситуації («ти не пригостила Миколу цукерками, тому він не хоче тобі давати свій велосипед», «ти не хочеш прибирати у кімнаті, тоді і я можу сказати, що не хочу їхати у зоопарк»). Дисциплінарний наслідок ніколи не повинен бути принизливим, жорстоким, не повинен моделювати небажану для самої дитини поведінку (фізична чи вербальна агресія).

Не можна карати дитину позбавлянням любові чи погрозами віддати в інтернат тощо – дисциплінарний акт ніяк не повинен бути загрозою стосункам

між батьками і дитиною, він стосується лише поведінки дитини. *Батьківсько-дитячі стосунки мають базуватися не на страху – слухаюся, бо боюся, а на любові – бажанні дитини не засмучувати рідних своїми негативними вчинками. Головне – мати довірливі стосунки з дитиною. Дисциплінарний наслідок не повинен позбавляти дитину базових речей (їжі, турботи, захисту, любові) – він не повинен порушувати задоволення базових потреб дитини, бо це шкодить її нормальному психічному розвитку.*

Ситуація 6. Мама вирішила виробити у сина Ігоря (2клас) звичку збирати іграшки. Кожного вечора вони збирали іграшки разом. Одного разу мама побачила, що Ігор сам склав половину іграшок.

Мама: Синочок, я так радію – ти в мене вже такий дорослий, сам іграшки збираєш. Як швидко час летить. Я не встигну озирнутися як ти і школу закінчиш! Я така щаслива! Ти в мене вже такий самостійний. Я пишаюся тобою!

Ігор стоїть задоволений. Ввечері приходить тато з роботи. Мама розповідає про «подвиг» сина. Ігор задоволено слухає.

Мама татові: Любий, ти уявляєш, наш син уже такий дорослий – сам іграшки складає. Я так пишаюся нашим синочком, він вже такий самостійний.

Телефонує ввечері бабуся і питає, як справи. Мама розповідає про «подвиг» Ігоря бабусі. Ігор пишається собою. Наступного дня Ігор сам повідомив сусідам і друзям про те, що він вже сам збирає іграшки.

Поясніть завдяки чому матері вдалося виробити у сина звичку складати іграшки? Якими засобами ще ми можемо мотивувати дитину до позитивних дій?

*Обговорення: дітям дуже допоможе система негайних, частих та ефективних заохочень бажаної поведінки. Якщо дитина зробила певний вчинок, на який Ви довго очікували, то важливо так щиро похвалити дитину, ніби вона вчинила подвиг. Якщо дитину критикувати, дорікати їй постійно – вона буде протестувати (вередувати, не складати іграшки, ігнорувати Ваші вимоги тощо). Відтак, **чим більше ми хвалимо, тим більше бажання у дитини робити те, за що її хвалять.** Мама виробила у сина звичку завдяки тому, що щиро хвалила дії дитини.*

Також засобами, якими ми можемо мотивувати дитину до позитивних дій є спільний відпочинок, похід до цирку, читання книги перед сном, поїздка на рибалку, випічка улюбленого пирога разом з мамою, спільна прогулянка, спільне вирізання сніжинок на Новий рік тощо. Діти дуже цінують подібні сімейні традиції, коли батьки приділяють їм увагу – це справжнє свято для дитини. Якщо ж батькам завжди «ніколи», все виховання обмежується вимогами, зауваженнями і фізичними покараннями, то в таких випадках домогтися дисципліни буває набагато важче. **Але головне – це небезпека втратити контакт з дитиною:** адже взаємне невдоволення емоційно роз'єднує. *Висновок: потрібно мати запас великих і маленьких свят.* Вигадайте кілька занять з дитиною або кілька сімейних справ, традицій, які створюватимуть зону

радості. Зробіть деякі з цих занять або справ регулярними, щоб дитина чекала їх і знала, що вони настануть обов'язково. Отже, **зона радості** — це «золотий фонд» вашого життя з дитиною, вона одночасно – і зона її найближчого розвитку, і основа вашого з нею доброзичливого спілкування, і запорука безконфліктної дисципліни.

Шановні батьки, шлях безконфліктної дисципліни довгий, потребує бажання сприймати та ставитися до своєї дитини як до особистості, і вимагає великого терпіння у розвитку навичок довірливого спілкування. Тобто доведеться працювати з собою – це єдиний шлях у створенні гармонійних стосунків з дитиною.

РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Кожному з батьків дається можливість висловити свої думки по темі заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Мета: сприяти впровадженню батьками правил, що лежать в основі безконфліктної дисципліни у життя дитини.

Інструкція:

- 1) самостійно прописати правила Вашої сім'ї в табличку «Чотири кольорові зони поведінки дитини» та обговорити їх з дитиною;
- 2) поспостерігати за дитиною і зосередити увагу на її позитивних діях, наприклад, виносить сміття, застеляє ліжко, миє посуд тощо. Батькам пропонується висловлювати ширі слова похвали щодо позитивних дій дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гинотт Х. Родитель-ребенок: мир отношений / Х.Гинотт. – М.: Эксмо, 2012. – 256 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 251 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 251 с.
4. Романчук О. Сім'я, що зцілює. Основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Путівник для прийомних батьків і не тільки / О.Романчук. – Львів: Колесо, 2011. – 256 с.

ЗАНЯТТЯ 6. ЕМОЦІЇ В СІМЕЙНОМУ ЖИТТІ

Мета: розширення свідомості батьків про важливість емоційної усвідомленості в сімейному житті, про зв'язок емоцій та здоров'я людини, розвиток вміння виражати негативні емоції конструктивним способом, зміцнення співробітництва між батьками і педагогами по питанню емоційного розвитку дітей.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ПОЧАТОК ЗАНЯТТЯ

Обговорення домашнього завдання.

Мета: усвідомлення батьками позитивних змін в сфері батьківсько-дитячих взаємин.

Процедура проведення: батьки по бажанню розповідають про результати виконання домашнього завдання.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

В сім'ї люди не просто разом живуть, їдять, займаються побутом, заробляють гроші, а також обмінюються емоціями з приводу всього, що відбувається. Головне в сім'ї – це емоційна складова, яка складається з усвідомлення своїх емоцій, розуміння емоційного стану іншого та вміння виражати свої емоції здоров'язберігаючим способом.

Емоційна усвідомленість. Під емоційною усвідомленістю розуміють здатність усвідомлювати свої емоції і розуміти причину їх появи у себе. Чому важливо усвідомлювати емоції? Чи погоджуєтеся ви з висловом: «Емоції як коні: або ти ними керуєш, або вони несуть тебе галопом»? (*роздуми батьків*). Чи відчували ви, що гнів, тривога або депресія керують вами? Чи діяли ви імпульсивно, а потім про це шкодували? Чи відчували ви себе емоційно виснаженими? Чи відчували, що ваше життя в плані емоцій схоже на американські гірки і немає ніякого балансу?

Все це пов'язано з проблемою усвідомлення емоцій. Коли ми розуміємо наші емоції, то можемо бути емоційно більш стриманішими, контролювати слова і дії, справлятися зі стресами, будувати гармонійні стосунки. Щоб заспокоїти себе і перестати роздратовуватися з будь-якого приводу, треба вчитися жити більш усвідомлено, треба розуміти, що зараз зі мною відбувається.

Кожному відомий стан роздратування, образи, гніву, причиною якого можуть бути: проблеми на роботі, труднощі у спілкуванні з начальством або колегами, чоловік (дружина) мало приділяє уваги або не допомагає по господарству тощо. І, як наслідок, людина своє емоційне напруження (внутрішнє неблагополуччя) переносить на дітей, які, наприклад, повільно їдять, на чоловіка (дружину), який не там поклав речі. У психології такий прояв емоцій називається «ефект переносу», коли людина емоції образи і гніву, які виникли при взаємодії з однією людиною і не були відредаговані, переносить на іншу, як правило на значущих рідних.

Інший варіант, коли людина негативні емоції (злість, образу, гнів), які викликані проблемами на роботі або вдома, тримає в собі тривалий час, а потім в якійсь ситуації, наприклад, дитина розбила чашку, весь накопичений негатив вивільняє на дитину. У подібних ситуаціях людина себе емоційно не контролює, і наслідки такого прояву емоцій непередбачувані, тому що людина знаходиться в «стані афекту». Потім, як правило, людина шкодує про свої імпульсивні дії. Тому дуже важливо усвідомлювати свої емоції, та виражати їх конструктивним способом, який не завдає шкоди ні людині, ні її рідним людям.

Деякі батьки забороняють прояв емоцій як собі, так і своїм дітям, наприклад, часто можна почути від матусь, що хлопчики не повинні плакати. Однак сльози – це природній каталізатор виведення емоцій з організму. Якщо батьки собі та дитині забороняють вираження негативних емоцій назовні, то емоції починають здійснювати негативний вплив зсередини на тіло, і, як наслідок, людина починає хворіти психосоматичними хворобами.

Емоції – це гормони, що виділяються ендокринною системою мозку, і, одночасно, емоції – це енергетичні коливання в біополі людини. Можливо, ви читали про те, що людина складається з декількох тіл. Є фізичне тіло і «тонкі» (або енергетичні) тіла, які вібрують з високою частотою коливань і проходять, немов радіохвилі, крізь фізичне тіло. У різних джерелах вказується різна кількість «тонких» тіл. Для спрощення умовно розділимо людину на два тіла: фізичне і енергетичне. Фізичне тіло – це тіло, яке ми бачимо, а енергетичне тіло – це невидиме тіло. Медицина не заперечує факту існування біополя у людини. А чутливі прилади вловлюють невидиму енергетичну оболонку не тільки в людини – біополе так само виявлено у рослин і тварин. У стародавньому Китаї було поширено знання про енергетичну оболонку людини. Китайці навчилися діагностувати біополе і впливати на нього з метою лікування. Вони знали, що за допомогою впливу на акупресурні точки, можна керувати потоками енергії і лікувати фізичні і «душевні» захворювання. Китайський народ став одним з перших, хто склав карту енергетичних точок на тілі людини.

До чого призводить стримування негативних емоцій? Ендокринна система мозку виділяє гормон кортизол і інші гормони стресу. У певних областях тіла, при цьому, виникають неприємні відчуття. Стимування і багаторазове переживання однієї і тієї ж емоції, призводить до утворення м'язових зажимів у цих областях тіла. На рівні біополя, в місцях, де відчувається емоція, з'являються енергетичні «пробки» або ще їх називають емоційними зарядами. Нормальний перебіг енергії в цих місцях порушено і, з часом, ці порушення призводять до захворювання внутрішніх органів. Наприклад, Петро Іванович образився на Тетяну Олександрівну. Він затаїв образу в собі і часто прокручує спогади про те, як недобре вона з ним вчинила. Образу цю він відчуває в горлі, таке відчуття, яке схоже на легке печіння. Від образи він не звільнився і конфліктну ситуацію не вирішив. Через п'ять днів у нього заболіло горло. Петро Іванович кашляє. У нього піднялася температура. Інший приклад, Євген Бубенцов зневажає своїх колег по роботі і хоче помсти. Презирство і злість він відчуває в районі живота. Якщо бути точним, то в області кишечника. Два місяці він носить у собі презирство, а на третій – лягає до лікарні з діагнозом «виразка дванадцятипалої кишки». Операція пройшла успішно. Євген одужав. Він повертається на роботу і знову злість, презирство до колег. Два місяці – знову виразка. Лікарі називають це хронічними захворюваннями. Вони розводять руками в сторони і кажуть, мовляв, причину зрозуміти ми не можемо. Якщо Євген одного разу усвідомить причину

хронічної виразки і відпустить негативні емоції, які «застрягли» в його тілі і біополі, то виразка зникне.

Факт психосоматичних хвороб підтверджується дослідженнями доктора медицини Райком Гердом Хамером, засновником Нової Німецької Медицини. Його дослідницька лабораторія протягом 40 років проводила досліди, які підтвердили емоційну причину хвороб. Ознайомитися більш докладно з особливостями психосоматичних захворювань можна в книгах К.Марголіна «Нова німецька медицина», В.Сінельнікова «Прийми свою хворобу», Л.Хей «Керуй своєю долею», Л.Бурбо «Твоє тіло говорить люби себе». За даними Л.Хей причиною онкохвороб є невідреаговані образи, які людина тримає в собі протягом років. В таблиці, яка частково взята з книги Л.Хей «Керуй своєю долею», Ви можете ознайомитися з деякими хворобами, їх емоційними причинами та зцілюючими налаштуваннями.

Перелік захворювань (за даними Л.Хей)

<i>Захворювання</i>	<i>Можлива причина захворювань</i>	<i>Зцілюючі налаштування (аффірмації)</i>
алергія	неприйняття кого-небудь із оточення	світ безпечний та доброзичливий. Мені ніщо не загрожує. Я в злагоді з оточуючим світом
артрит пальців	бажання покарання. Осуд себе. Відчуття себе жертвою	я дивлюсь на світ з любов'ю та розумінням. Всі події мого життя я розглядаю через призму любові
шлункові хвороби	страх нового. Небажання сприймати нове	життя доброзичливе до мене. В будь-який момент дня я засвоюю щось нове. Все йде добре
ноги (захворювання в нижній частині)	страх перед майбутнім, небажання рухатися вперед	я радісно і впевнено йду вперед, в мене немає сумніву, що майбутнє прекрасне
пухлини	спогади про старі образи та переживання, докори сумління	я з радістю розлучаюся з минулим. Всі мої думки спрямовані на майбутнє. У мене все прекрасно

Отже, щоб бути здоровими варто усвідомлювати та вивільнятися від негативних емоцій. Усвідомлення емоції можливо через спостереження за своїм тілом, кожне почуття має своє тілесне відображення. Будь-яка емоція завжди відчувається в певному місці тіла. Наприклад, злість і роздратування різні люди відчувають у різних місцях: на обличчі, в руках, в животі, в грудях або в голові. Одна людина, коли сердиться стискає кулаки, інша – червоніє. Образа може

відчуватися в горлі або як відчуття здавлення у грудях. Потрібно усвідомити свій індивідуальний тілесний портрет емоцій – так легше в них розібратися. Усвідомленню може допомогти *Щоденник емоцій*, в якому кожний день бажано записувати особливості своєї емоційної поведінки в певній ситуації. Подібне самоспостереження дозволить відслідковувати свої емоції, усвідомлювати їх, виражати, а не витіснити всередину. Ми зможемо зрозуміти, які ситуації з минулого керують нашими емоціями, усвідомивши це, можемо, відповідно, змінити свою поведінку. І, як по ланцюжку, зміна поведінки автоматично змінює стосунки у сім'ї, з оточуючими людьми.

Шановні батьки, пропоную вам пройти тест на виявлення рівня вашого емоційного усвідомлення. На питання тесту відповідайте «так», «іноді так», «ні».

Тест для батьків «Ваш рівень емоційної усвідомленості»

1. Чи можете ви справлятися з сильними почуттями такими, як гнів, тривога, роздратування?

2. Ви відчуваєте емоції у вашому тілі: якщо ви засмучені або у гніві, ви відчуваєте це у вашому животі або у грудях, або у інших областях тіла?

3. Ви приймали рішення, які ґрунтувалися на ваших відчуттях: коли ваше тіло натякало, що щось йде не так (стискалося в животі, волосся ставало дибки тощо) ви йому вірили?

4. Ви відчуваєте себе внутрішньо комфортно?

5. Ви дозволяєте собі відчувати гнів, смуток, злість без страху бути засудженим за це чи без спроби витіснити їх?

6. Ви приділяєте увагу емоційним змінам протягом дня: ви відчуваєте велику кількість емоцій і не застрягаєте на одній?

7. Вам комфортно говорити про ваші емоції: ви ділитеся своїми почуттями з рідними, друзями?

8. Ви відчуваєте, що більшість людей розуміє і співчуває вашим почуттям?

9. Вам комфортно, коли інші знають про ваші почуття?

10. Ви прислухаєтеся до почуттів інших людей?

11. Чи легко вам зрозуміти, що відчувають інші люди і уявити себе на їхньому місці?

Підрахуйте будь-ласка кількість відповідей «так», «іноді так», «ні». Якщо Ви на більшість питань відповіли «так», то такий результат говорить про високий рівень Вашої емоційної усвідомленості, якщо «іноді так» - середній рівень емоційної усвідомленості, якщо «ні» - низький рівень емоційної усвідомленості.

Вираження емоцій. Отже, спочатку потрібно навчитися усвідомлювати свій емоційний стан, свою емоцію в ситуації тут і тепер – розуміти себе: «У мене приступ гніву», «Я переживаю образу» тощо. Наступне, що потрібно зробити, це використати один або декілька способів для нейтралізації гніву, образу тощо. Наші емоції – це енергія, якій необхідний вихід. Коли ми дозволяємо собі звільнитися від негативних емоцій, то відчуваємо полегшення,

заспокоєння, емоційну рівновагу, приходимо в стан глибокого внутрішнього спокою і прийняття ситуації. Що вам допомагає звільнитися від негативних емоцій і прийти в стан внутрішнього балансу, спокою? (роздуми батьків)

Отже, для оптимізації емоційного стану існують найрізноманітніші способи:

1. Фізичні: баня, загартування, басейн, сонячні ванни, масаж, акупунктура, фізичні вправи, танці, улюблена музика, робота біля землі (трудотерапія), прання, заняття, пов'язані з дрібною моторикою (вишивка, в'язання, оригамі) тощо;

2. Біохімічні: сльози (як природній каталізатор виведення негативних емоцій), заспокійливі препарати (валеріана, лаванда, меліса, іланг-іланг тощо), ароматерапія;

3. Духовні: молитва, сповідь;

4. Психологічні: дихальні техніки, аутотренінг, медитація, арт-терапія, когнітивно-поведінкова психотерапія, терапія природою (прогулянки на природі), довірливе спілкування з рідними тощо.

Кожна людина повинна знайти свій спосіб, який саме їй допомагає прийти в баланс, емоційну рівновагу.

Розглянемо декілька способів:

1). *Керування диханням (дихальна гімнастика).* Керування диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. Використання дихальних вправ, на думку В.Марищук, О.Чернікової та інших психологів і фізіологів, є найбільш доступним способом регуляції емоційного збудження. Розглянемо вправи використання дихання для саморегуляції.

Вправа №1. Сидячи або стоячи намагайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередити увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома).

2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим і врівноваженішим.

Вправа №2. Використання дихання із застосуванням паузи:

1) без паузи: звичайне дихання - вдих, видих;

2) пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;

3) пауза після видиху: вдих, видих, пауза;

4) пауза після вдиху і видиху: вдих, пауза, видих, пауза;

5) полвдоха, пауза, полвдоха і видих;

б) вдих, полвидоха, пауза, полвидоха;

7) полвдоха, пауза, полвдоха, полвидоха, пауза, полвидоха.

2). *Керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація)*. Нервово-м'язова релаксація – це система спеціальних вправ для розслаблення різних груп м'язів. Метою цього тренування є зняття м'язового тонусу, який безпосередньо пов'язаний з різними формами негативного емоційного збудження: страх, тривожність, збентеження. Зменшивши або запобігши тонусу м'язів, можна зняти стресові стани, безсоння, мігрені, а також можна нормалізувати емоційний фон. Як правило, домогтися повноцінного розслаблення відразу всіх м'язів не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі.

1. Дихайте глибоко і повільно.

2. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).

3. Намагайтеся ще сильніше напружити місця напруги (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху.

4. Відчуйте цю напругу.

5. Різко скиньте напругу – робіть це на видиху.

6. Зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо напругу зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна робити гримаси подиву, радості тощо).

Найпростіший, але досить ефективний спосіб емоційної саморегуляції – розслаблення мимічної мускулатури. Навчившись розслабляти м'язи обличчя, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися керувати і відповідними емоціями.

3). *Візуалізація*. Використання образів пов'язане з активним впливом на ЦНС почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо відновити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи та уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати способи візуалізації для саморегуляції варто:

- спеціально запам'ятовувати ситуації, події, в яких відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, – це ваші ресурсні ситуації;

- робити це в трьох основних модальностях, притаманних людині. Для цього запам'ятовуйте:

1) зорові образи, події (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);

2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музику);

3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруженості, втоми:

1) сядьте зручно, по можливості, закривши очі;

2) дихайте повільно і глибоко;

3) згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;

4) проживіть її заново, згадуючи всі зорові, слухові і тілесні відчуття;

5) побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;

6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

4). *Малюнок терапія.* Малювання фарбами, олівцями, фломастерами, які дають повноцінний, насичений колір, допомагає позбутися неприємних переживань: гніву, депресії, тривоги, страху тощо. В останніх випадках рекомендують малювати лівою рукою (правшам). При цьому важливо не наявність вміння малювати, а здатність висловити свою емоцію в абстрактній формі, через колір і лінію. При відчутті напруженості, втоми: створіть малюнок, що відображає ваш внутрішній стан – візьміть яскраві фарби, що асоціюються у вас з емоціями, які ви зараз переживаєте і намалюйте їх – нехай це буде чиста абстракція.

Психологи поділяють усі ситуації в нашому житті на приємні та корисні. Приємні – коли ситуація наповнює нас позитивними емоціями. Корисні – коли в ситуації ми переживаємо негативні емоції, однак такі ситуації не є випадковими в житті, вони несуть в собі уроки. «Ніхто тобі не друг, ніхто тобі не ворог, але кожний тобі вчитель», – кажуть філософи. Головний принцип у спілкуванні зі світом – шукайте причину у всьому, не думайте «за що?», думайте «для чого?». Кожна людина повинна осмислити ситуацію, в яку потрапила і зрозуміти, який досвід вона має взяти. Можливо ця ситуація потрібна людині для розвитку любові до себе, вчить прощенню, розвиває почуття безумовної любові до іншого тощо. Якщо людина не робить висновків із ситуації, то ситуація буде повторюватися в житті людини, поки вона не зробить відповідних висновків. Кожна людина сама інтуїтивно може відчути і зрозуміти чому її вчить та або інша ситуація, що потрібно розвинути в собі, на що потрібно змінити погляд тощо.

Шановні батьки, як ви вважаєте, чому люди ображаються? Чи можна навчитися не ображатися на інших? (*роздуми батьків*) Давайте розглянемо структуру образи, за даними доктора психологічних наук Ю.М.Орлова. Образа включає такі компоненти:

- очікування певної моделі поведінки з боку іншої людини;
- реальна поведінка іншої людини, яка відхиляється від нашого очікування;
- наша реакція на поведінку іншої людини як прояв образи через агресію, злість, ненависть, відчай, почуття неповноцінності, втрату сенсу життя тощо.

Тобто часто ми накладаємо на оточуючих нас людей надумані нами шаблони поведінки (очікування), якщо ти чоловік, то повинен себе поводити отак..., якщо дитина – отак..., якщо батьки – отак.... І коли людина поводить себе не так, як ми очікували, то ми ображаємося або починаємо перевиховувати її під свої погляди, світогляд. А в основі будь-яких стосунків лежить принцип прийняття іншого таким, яким він є, дозволити іншому бути іншим, змінювати потрібно лише себе. «Змінісь сам і біля тебе зміняться сотні людей», – говорять філософи.

Вчений Ю.М.Орлов рекомендує таку схему роздумів над образою:

1. Я образився (лась) (усвідомлення свого емоційного стану)
2. Як повинна поводити себе людина, щоб я не образився (лась)? (аналіз моїх очікувань щодо певної людини)
3. Порівняння моїх очікувань з реальною поведінкою іншої людини, і як результат неузгодженості – образа (прийняття іншого таким, яким він є).

Отже, розумові операції щодо аналізу емоції образи включають:

- очікування людини;
- реальну поведінку іншої людини відносно неї;
- порівняння, реакція.

Ю.М. Орлов пропонує такі шляхи подолання образи:

1. Розширення свідомості, що включає прагнення зрозуміти іншу людину: мотиви, причини її поведінки;
2. Самоаналіз своїх очікувань. Необхідно зрозуміти джерело виникнення своєї образи: сімейні традиції, батьківські установки, забобони, неадекватна самооцінка, відсутність почуття реальності тощо;
3. Подолання своєї потреби авторитарного (насильницького) розумового впливу на іншу людину;
4. Прийняття іншого таким, яким він є, прагнення змінити свої очікування, своє ставлення до людини;
5. Пробачення. Дозволити іншим і собі мати право на помилку, зрозуміти, що ніхто не ідеальний.

Шановні батьки, **як навчити дитину виявляти негативні емоції?** Дітям притаманні прояви як позитивних, так і негативних емоцій, і вони мають право їх виражати. Діти є емоційно нестійкими, вони не вміють контролювати себе. Поступово дитина емоційно дозріває і вчиться контролювати емоції. Головна задача батьків – допомогти дитині зрозуміти, як жити в суспільстві, як виявляти емоції.

Шановні батьки, пропоную вам пройти тест на виявлення рівня емоційної грамотності ваших дітей. Прислухайте уважно питання і оберіть відповідь з балами.

Тест для батьків на визначення рівня «емоційної грамотності» дітей

1. Як дитина проявляє гнів?

0 – ніяк;

1 - впадає в істерику, проявляє агресію і фізичне насильство;

2 - спокійно, впевнено на словах пояснює причини невдоволення.

2. Як дитина проявляє смуток?

0 – ніяк;

1 - ние або впадає в лютть;

2 - відверто зізнається, що сумно, плаче, хоче обійняти.

3. Як дитина проявляє страх?

0 – ніяк;

1 - замикається в собі або нападає, лається;

2 - вголос зізнається у своїх страхах і не боїться розповісти про них.

4. Як дитина проявляє радість?

0 – ніяк;

1 - поводить себе неадекватно, збуджено;

2 - зізнається, що весело, співає, танцює, обіймається, сміється.

Тепер підрахуємо бали і визначимо рівень «емоційної грамотності» дитини: 8 балів – високий рівень; 7 балів – достатній рівень; 6 і менше балів – низький рівень.

Отже, в першу чергу необхідно навчити дитину висловлювати свої емоції словами. Уміння говорити, описувати свої емоції і почуття дуже важливі. Коли у людини досить слів, немає необхідності кидатися з кулаками. Адже, як правило, кидаються з кулаками ті, хто не можуть висловити свою злість і роздратування словом. А злість і роздратування потребують виходу. Діти мають вголос говорити, що вони роздратовані, сердиті, злі. Виговорюючись, дитина звільняється від гнітючої стану, а це, в свою чергу, розслаблює, заспокоює.

По-друге, потрібно допомогти дитині знайти взаємозв'язок між емоціями і причинами їх виникнення. Поговорити з дитиною, з'ясувати, що спровокувало спалах гніву, злості, суму. Дітям іноді потрібно допомогти проаналізувати, що стало причиною: «Ти злишся на Діму, тому що він взяв твою машинку?», «Тобі набридло чекати, коли я закінчу розмову по телефону?» Потім діти самі зможуть пояснити, чим вони незадоволені і чому – замість того щоб відразу переходити до імпульсивних дій.

По-третє, дитина повинна знати, що батьки готові вислухати і зрозуміти її емоції та почуття (але це не означає, що все буде так, як дитина захоче): «Я розумію, що ти злий, бо тато насварив тебе. Однак тато був правий. Тепер треба якось заспокоїти свою злість, щоб не завдавати собі ще більших неприємностей. Уяви, що твоя злість жива і сидить у тебе в животі. І їй погано там, ось вона тебе і злить. А ти її випусти. Нехай йде до себе. Скажи: «Йди злість до себе, я тебе не тримаю». Варто вчити дітей «відпускати» злість, гнів, образи, для того щоб вони не витіснялися і не призводили до психосоматичних хвороб. Важливо сказати дитині, що насильство – неприйнятний спосіб виражати гнів. Відразу ж припиняйте всі спроби, після кожної бійки аналізуйте негативні наслідки і наполягайте на тому, щоб дитина виправляла свою помилку (тобто висловив невдоволення вголос, на словах!).

Шановні батьки, будьте прикладом для своїх дітей. У складних ситуаціях дитина, швидше за все, буде робити те, що ви робите, а не те, що ви говорите. Ви повинні стати для неї прикладом. Якщо ви сердитесь, так і скажіть гучним голосом: «Я зла», «Ти мене розсердив» тощо. Тоді діти зрозуміють, що можна виговоритися, і злість пройде. Будьте прикладом для своїх дітей.

РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Кожному з батьків дається можливість висловити свої думки по темі заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Мета: сприяти усвідомленню батьками власного емоційного стану та розвитку вміння конструктивно виражати емоції.

Інструкція: батькам пропонується

- 1) звернути увагу на власний емоційний стан, прослідкувати чи є у стосунках з рідними «ефект переносу» або «стан афекту»;
- 2) знайти власні способи вивільнення від негативних емоцій;
- 3) пропрацювати образи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Биддалф С. Секрет счастливых родителей / Стив Биддалф. – М.: РИПОЛ классик, 2009. – 154 с.
2. Бурбо Л.«Твое тело говорит люби себя» [Електронний ресур] / Л. Бурбо. – Режим доступу до ресурсу: http://lib.aldebaran.ru/author/burbo_liz/burbo_liz_tvoe_telo_govorit_lyubi_sebya_burbo_liz_tvoe_telo_govorit_lyubi_sebya_0.html
3. Дневник эмоций. Гармония в семье [Електронний ресур]. – Режим доступу до ресурсу: <http://natalignezdilova.ru/dnevnik-emocij>
4. Марголин К. Новая немецкая медицина [Електронний ресур]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.germannewmedicine.ca/documents/Five%20Biological%20Laws%20-%20Russian.pdf>
5. Орлов Ю.М. Оздоровливающее (саногенное) мышление / Ю.М.Орлов. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
6. Синельников В.В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / В.В. Синельников. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2012. – 416 с.
7. Пирогов И. Тайны внутреннего мира человека. Эмоции [Електронний ресур]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.ivanpirog.com/posts/tajny-vnutrennego-mira-cheloveka-emocii-chast-i/>
8. Хей Л. Управляй своей судьбой / Л.Хей. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 192 с.

ЗАНЯТТЯ 7. САМОПІЗНАННЯ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Мета: розширення свідомості батьків про важливість процесу самопізнання для особистісного розвитку і для гармонійного спілкування з усіма членами сім'ї; розвиток вміння приймати себе при прояві позитивних та негативних рис характеру та приймати іншого таким, яким він є; розвиток вміння концентруватися на позитивній емоціях.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ПОЧАТОК ЗАНЯТТЯ

Обговорення домашнього завдання.

Мета: усвідомлення батьками позитивних змін в сфері батьківсько-дитячих взаємин.

Процедура проведення: батьки по бажанню розповідають про результати виконання домашнього завдання.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Психологічне здоров'я людини є необхідною умовою її активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу та позитивно-конструктивного мислення. Психологічно здорові люди, на нашу думку – це люди, які прагнуть до самопізнання, які знаходяться в гармонії з собою і навколишнім світом, які відчують внутрішню потребу у творчій діяльності. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості, прояви синдрому емоційного вигорання безпосередньо позначаються на психічному стані людини і впливають на її стосунки з рідними.

Розглянемо характеристику людей, які прагнуть до самопізнання (Ш.Анкор, А.Маслоу, Н.В.Колоскова, К.Фопель, Б.Фредріксон):

1. Прийняття себе таким, який ти є. Внутрішнє зростання особистості пов'язано з прийняттям себе. Мета людини – прийняти ті сторони особистості, які їй в собі не подобаються, проаналізувати їх позитивну роль у своєму житті. Внутрішній конфлікт пов'язаний з «витісненням» тих сторін особистості, які тривожать. Аналогію можна провести з тим, неначебто людина пливе проти течії (проти себе), природньо буде збільшуватися втома, напруга і незадоволеність. Тому перший крок на шляху прийняття себе – усвідомити ті сторони своєї особистості, які турбують, тривожать, не подобаються, витісняються. У цій роботі над собою допоможе фантазія. Кожен раз, здійснюючи важливу дію, людина може уявити, що було б, якби вона вчинила протилежно тому, що зробила. Якщо уявний результат не влаштує, значить, людина рухається у вірному напрямку і не суперечить собі.

Прийняти себе при прояві як позитивних, так і негативних почуттів та емоцій – одна з умов внутрішнього відчуття цілісності. Важливо зрозуміти, що ніхто не ідеальний, кожен має право переживати і проявляти всі почуття та емоції, які дані природою. Те, що людині неприємно відчувати, вона намагається витіснити зі своєї пам'яті, зі своєї свідомості. Саме це подавлення і створює внутрішню неусвідомлювану напругу, комплекси неповноцінності, неврози, психічні розлади. Насправді будь-яке негативне почуття, емоція містять в собі позитивний намір. Але небажання людини усвідомити це почуття

або емоцію, зрозуміти їх, дізнатися причину своїх потреб і бажань, і як результат вона втрачає можливість познайомитися з самою собою, стати цілісною і гармонійною особистістю.

Приймаючи «негативне почуття», «негативну емоцію», людина знаходить замість цього позитивний намір, внутрішній мотив. За гнівом, образою, роздратуванням, злістю прихована потреба в любові, розумінні, повазі. Тому важливо вміти аналізувати свій емоційний стан, прислухатися до свого серця і виражати свої потреби через Я-повідомлення (повідомлення, в якому щиро та відкрито людина виражає свої почуття).

Вправа «Рефлексія позитивних та негативних рис характеру»

Мета: усвідомлення та цілісне прийняття особистістю себе при прояві як позитивних, так і негативних рис характеру.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: батькам пропонується прописати свої позитивні та негативні риси характеру, в негативних – знайти важливість їх прояву для себе.

2. Прийняття іншого таким, яким він є. Приймаючи себе, людина вчиться приймати інших людей, їхню справжню внутрішню сутність, не «накладаючи» свої шаблони, переконання, стереотипи. Приймаючи інших, якими вони є, людина позбавляється від помилкових ідеалізацій і очікувань, це знімає з неї відповідальність за життя іншої людини. Перевиховання іншого – це марні спроби, внутрішні зміни в іншому відбуваються тільки за його власними потребами в цих змінах.

Механізм проєкції у стосунках між людьми передбачає те, що людину дратує в іншому лише те, що вона витісняє в собі. Наприклад, дружина вимагає від чоловіка, щоб будь-яка його річ лежала на своєму місці, якщо ні – скандал. Дружина витісняє таку рису як «неохайність», тому живе в постійній внутрішній напрузі і, відповідно, атмосфера в домі – напружено-конфліктна. Дружині варто визнати і дозволити собі теж іноді бути неохайною, дозволити собі бути неідеальною. Не потрібно змінювати чоловіка, варто розпочати зміни з себе.

Механізм дзеркала передбачає те, що до людини ставляться інші так, як вона ставиться до себе. Наприклад, дружина весь свій час присвячує чоловікові, готує різноманітні страви, прибирає у квартирі, робить все те, що чоловік забажає, мовчить, якщо їй щось не подобається, дозволяє себе ображати тощо. Через певний проміжок часу чоловік йде від неї до іншої. Чоловік пішов, бо дружина не любила, не цінувала себе і, відповідно, він – не любив, не цінував її.

Тому основа гармонійних стосунків між людьми – це, в першу чергу, робота над собою, над пізнанням і прийняттям себе, а не над іншим. Приймаючи інших такими, якими вони є, людина наближається до відновлення цілісності своєї особистості.

Вправа «Прийняття себе через іншого»

Мета: усвідомлення та прийняття особистістю своїх витіснених (подавлених) рис характеру.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: пригадати рідну людину (чоловіка, дружину, дитину), в якій вас дуже дратує певна риса характеру, поведінка. Проаналізувати яка міра прояву цієї риси характеру, поведінки у вас.

3. Ефективне сприйняття реальності, розвиток позитивно-конструктивного мислення. Людина радіє успіхам і адекватно, конструктивно відноситься до невдач, помилок, труднощів у своєму житті. Людина розуміє, що є радісні ситуації в житті і є корисні, які дають досвід і розвиток. К.Фопель вказує на те, що важливо дозволити собі робити помилки і дозволити робити помилки іншим людям. Ніхто не ідеальний, кожен має право на помилку. Психолог каже, що потрібно дати собі установку: «Робити помилки – це нормально. На своїх помилках вчаться. Помилки – це мій досвід», це дозволить знизити внутрішню тривогу, напругу, стресовий стан.

Основа психологічного здоров'я людини – багаторазове переживання радісних моментів протягом дня, почуття вдячності за життєві ситуації, відчуття щастя. Позитивні емоції здійснюють важливий внесок в життя кожного. Значущість позитивних емоцій полягає в тому, що вони розширюють типові способи мислення про світ і перебування в ньому, змушують творчо ставитися до життя, проявляти допитливість і більше спілкуватися з людьми. Психолог Шон Анкор в книзі «Користь позитивних емоцій» стверджує, що незважаючи на думку про те, що успіх приносить людині щастя, експериментальні дослідження доводять, що, навпаки, саме позитивні емоції допомагають досягати успіху. Прийнято вважати, що якщо людина буде працювати більше і досягне успіху, то стане щасливішою. Однак, дослідження демонструють, що кожен раз при досягненні успіху мозок змінює його сприйняття. Тому якщо людині вдасться підвищити кількість позитивних емоцій у процесі подолання труднощів, вона відразу ж побачить зростання позитивних результатів у сфері своєї діяльності. Виявляється, мозок працює набагато ефективніше під впливом позитивних емоцій, а позитивне світосприйняття стимулює розумову і творчу діяльність.

Вправа «Щоденник Щастя»

Мета: вербалізація роздумів людини про радісні події в її кожному дні; підвищення прояву позитивних емоцій в житті людини.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: потрібно завести зошит, в якому кожного дня прописувати події, які сприяли переживанню радості.

РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Кожному з батьків дається можливість висловити свої думки по темі заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Мета: сприяти психологічному здоров'ю через прийняття людиною себе та прийняття іншого таким, яким він є, розвиток вміння концентруватися на позитивній емоціях.

Інструкція:

- 1) впродовж 21 дня прибрати будь-яку критику, осуд, неприйняття себе. Образ мислення людини змінюється лише через 21 день;
- 2) впродовж 21 дня прибрати будь-яку критику, осуд, неприйняття іншого (чоловіка або дружину, дітей, власних батьків);
- 3) продовжувати здійснювати записи у «Щоденнику Щастя».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Колоскова Н.В. Путь к себе к настоящему через принятие себя и других [Электронный ресурс] / Н.В.Колоскова. – Режим доступа к ресурсу: http://www.b17.ru/article/prinyat_sebya/
2. Фопель К. Уверенное управление. Тренинг, коучинг, саморазвитие / К.Фопель. – М.: Генезис, 2004. – 122 с.
3. Фредриксон Б. Польза положительных эмоций [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: http://www.psychologos.ru/articles/view/polza_polozhitelnyh_emociy_vvp
4. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер; [пер. с англ. С.Меленевская, Д.Викторова]. – СПб.: Питер, 2002. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Achor Shawn The Happiness Advantage. – Crown Business, 2010. – 256 p.

ЗАНЯТТЯ 8. ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ПСИХІКУ ДИТИНИ

Мета: ознайомлення батьків з позитивними та негативними сторонами впливу сучасних мультфільмів, комп'ютерних ігор, Інтернету на розвиток дітей, висвітлення причин віртуальної залежності дітей, механізмів формування ігрової залежності, надання рекомендацій по профілактиці схильності дітей до віртуальної залежності.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ПОЧАТОК ЗАНЯТТЯ

Обговорення домашнього завдання.

Мета: усвідомлення батьками позитивних змін в сфері батьківсько-дитячих взаємин.

Процедура проведення: батьки по бажанню розповідають про результати виконання домашнього завдання.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

В умовах сьогодення важливим фактором соціалізації дитини постають засоби масової інформації. Вони є важливою передумовою як суспільного розвитку, так і особистісного розвитку людини, зокрема дитини. Масова комунікація соціально обумовлена. За допомогою її засобів набувають масового розповсюдження соціальні цінності та норми, які засвоюються дитиною і формують її світоглядні уявлення.

Телевізор, комп'ютер можуть двояко впливати на психіку дитини, вони можуть як розвивати, так і здійснювати негативний вплив. Все залежить від того як ними користуватися, а саме як дорослі дозволяють дітям користуватися. Батьків можна поділити на 3 групи:

1) батьки, які повністю забороняють дитині дивитися телевізор, грати у комп'ютерні ігри. Як наслідок, дитина у колі ровесників почуває себе «білою вороною». Тому що є ряд мультфільмів, які дивляться діти у класі і обговорюють. Не грати, не дивитися – значить «не бути своїм»;

2) батьки, які безконтрольно дозволяють дивитися телевізор, сидіти в Інтернеті. Дитина сидить тихенько, грає, головне – не заважає. Як наслідок, такі батьки, скаржаться на агресивність дитини, емоційну збудливість та нестабільність, дитина кривляється, показує непристойні жести та говорить нецензурні слова. Чому така поведінка у дитини, якщо вдома вона нічого подібного не бачить? Подібна поведінка є результатом безконтрольного сидіння біля телевізора, комп'ютера;

3) батьки, які **розумно контролюють**, слідкують за тим що дивиться, в що грає дитина, скільки часу вона перебуває перед екраном. Така поведінка батьків формує у дитини критичне ставлення до того, що вона дивиться; розуміння того, що про своє здоров'я важливо піклуватися. *Хочу підкреслити – розумно контролюють дитину, а не ведуть з нею боротьбу, не конфліктують.*

Отже, давайте перерахуємо в чому користь телебачення та комп'ютера для дитини:

1. є мультфільми, які емоційно-позитивно розвивають дітей, вчать доброму ставленню до іншого, співпереживанню, дружбі, справедливості, високодуховним цінностям. Це мультфільми «Кіт Леопольд», «Крихітка Єнот», «Просто так», «По дорозі з хмаринками», «Вінні Пух», «Нехочуха», «Пригоди Лунтіка і його друзів» тощо. Відомі мультфільми розвиваючого характеру «Сім'я Чомучок», «Світ слів», «Даша мандрівниця» тощо. Комп'ютерні розвиваючі програми, які вчать лічбі, розрізненню кольорів та форм, малюванню, розвивають психічні процеси дитини;

2. підлітки можуть дивитися по телевізору передачі, які розширюють їх кругозір, в Інтернеті є безліч інформації по навчальним предметам, можна проходити тести по профорієнтації, спілкуватися з друзями по скапу, переглядати відеоуроки по керуванню автомобілем або вивченню іноземної мови тощо. Можливостей дуже багато. Є комп'ютерні ігри, які розвивають логіку, уяву, творче мислення у підлітків («Квест», «Стратегії» тощо). Головне, щоб батьки розвивали пізнавальний інтерес у дитини до комп'ютера, щоб діти не сприймали комп'ютер лише як засіб для гри.

В чому ж небезпека сучасних мультфільмів та комп'ютерних ігор?

Дорослі часто скаржаться на агресивність дитини, емоційну збудливість та нестабільність, дитина кривляється, показує непристойні жести та говорить нецензурні слова. Чому така поведінка у дитини, якщо 100 разів чула від рідних, що так себе поводити не можна, і вдома вона нічого подібного не

бачить (у сім'ї позитивна атмосфера, батьки емоційно врівноважені, проявляють повагу у стосунках один до одного та до дитини)?

Тому що дитина ототожнює себе з героями мультфільму, фільму, комп'ютерної гри і засвоює їх моделі поведінки. І починає в житті діяти так як герой з екрану.

Сучасні мультфільми часто містять недитячі складові: бійки, вбивства, смерть, кримінальні розборки. Мультфільми «Покемони», «Монстри проти чужих», «Зоряні війни», «Черепашки Ніндзя», комп'ютерні ігри «Бої без правил», «Counter-strike», «Painkiller», «Battlefield», «StarCraft» тощо наповнені агресивним змістом. Психологи виокремлюють можливі наслідки впливу таких мультфільмів, комп'ютерних ігор на дитину:

- головні герої агресивні, вони завдають шкоди оточуючим, нерідко калічать або вбивають інших персонажів, подробиці жорстокого, агресивного ставлення багаторазово повторюються. Багаторазове повторення агресивних сцен викликає у дітей закріплення моделі жорстокої поведінки, як наслідок, у свідомості дитини закріплюється: битися це нормально. Відбувається звикання до сцен насильства, основний шлях вирішення проблем для дитини – насильницький, якщо образили, то дай здачі і знищ кривдника (за даними психологів, позитивний герой бойовика вбиває у 4 рази більше, ніж негативний герой). За повідомленнями Американської асоціації з психології, більшість досліджень, що стосуються насильства і відеоігор, сходяться в наявності зв'язку між дитячою агресивною поведінкою та іграми з елементами насильства, в які грають діти. Сценарії більшості таких ігор, переконують дитину в тому, що «виживає найсильніший» або «кожен виживає сам». В результаті дитина починає неправильно сприймати картину світу, дивиться на оточуючих як на ворожих персонажів;

- негативна поведінка героїв мультфільму ніким не карається. У підсумку, у дитини закріплюється уявлення про допустимість подібних форм поведінки, розхитуються еталони допустимої і неприйнятної поведінки. Демонстрація акцій насильства без наслідків вчить молодь тому, що насильство є ефективним методом вирішення проблем. Набір досвіду, повторюваність і отримання очок за вчинення різноманітних дій насильства є основними принципами більшості відеоігор. Через ігри дитина прищеплює собі такі якості як безкарність, всездозволеність, починають розвиватися моральні орієнтири;

- спостереження дитиною смертальних образів (персонажів, що помирають) хоча б 10 хвилин призводить до того, що в наступні 48 годин у неї зберігається підвищене перенапруження внутрішнього психосоматичного стану, відбуваються порушення функцій життєво важливих систем організму. Так, поширений дитячий діагноз «дискінезія жовчовивідних шляхів», «астматичні стани», «порушення ритму серцевої діяльності», «судинні неврози»;

- демонструються небезпечні для життя дитини форми поведінки, повторювати які в реальному житті небезпечно. Перегляд таких прикладів для наслідування може обернутися для дитини зниженням порога чутливості до небезпеки, а значить потенційними травмами. Дитина, особливо до 7 років, ще

не достатню добре розбирається, що є реальністю, а що є вигадкою у тих мультфільмах, фільмах, які вона дивиться по телевізору (наприклад, Гаррі Потер, Спайдермен, Людина-Павук). Важливо дорослим дивитися мультфільми, фантастичні фільми з дітьми і коментувати їх. Граючись у комп'ютерні ігри, у дитини втрачається цінність життя. Дитина сприймає смерть як експеримент. В житті діти починають експериментувати зі своїм життям. Тут гостро постає проблема дитячого суїциду. Діти міркують: «Я напишу листа і мене врятують» (мотиви можуть бути різні), вони сприймають смерть як зворотній процес. У дітей відсутнє осмислення, що доки ти живий – ти можеш щось змінити, коли помер – нічого не зміниш... «Я трішки помру»;

- транслюються форми нестандартної статевої поведінки: істоти чоловічої статі поводять себе як представниці жіночої статі і, навпаки, жінки проявляють особливий інтерес до подібних собі по статі персонажів. Як наслідок, це призводить до трансформації статевої поведінки дитини. Стимулюють до розвитку дитячої проституції порнофільми, які батьки дивляться разом зі своїми дітьми. Дітям потрібно давати інформацію відповідно до віку, першочергово говорити про духовність, про почуття любові, про романтику у стосунках між чоловіком і жінкою. А в підлітковому віці варто розповісти дітям про ризик дострокових статевих стосунків. Діти, які безконтрольно дивляться порнопродукцію, починають втілювати її в своєму житті. Наприклад, відеоролик хлопчика 11 років, який знімав своїх однокласників під час орального сексу, і виклав його в соціальній мережі;

- поширені сцени зневажливого ставлення до батьків, оточуючих людей, природи. Показано безкарне знуцання над старістю, немічністю, беспорядністю, слабкістю. Ефект систематичного перегляду подібних мультфільмів як «Сімпсони», «Гріффіни», «Південний парк» тощо проявляється у формі цинічних висловлювань, непристойних жестів, непристойної поведінки, грубості дитини до батьків, рідних, оточуючих;

- використовуються негарні, а деколи навіть потворні герої. На думку В.С. Мухіної, для дитини зовнішність героя має особливе значення. Позитивні персонажі повинні бути симпатичними, красивими, а негативні – навпаки. У випадку, коли всі персонажі жахливі, потворні, страшні незалежно від їх ролі, у дитини немає чітких орієнтирів для оцінки їх вчинків. Крім того, коли дитина змушена наслідувати, ідентифікувати себе з несимпатичним головним героєм – неминуче страждає внутрішнє самопочуття дитини;

- діти «телевихованці» вміють сприймати лише зорову інформацію, і мають труднощі у сприйманні вербальної (слухової) інформації від батьків, вчителів, відтак мають труднощі в учбовій діяльності.

Отже, важливо, щоб батьки розвивали у дитини критичне ставлення до того, що вона бачить на екрані, пояснюючи поведінку героїв з позиції добра та зла. Досвід, який дитина винесе з мультфільму залежить від обговорення його з дорослими. Так, на основі сучасного мультфільму «Маша і ведмідь» діти засвоюють егоїстично-бунтівну модель поведінки головної героїні, на що

психологам скаржаться батьки. Заборонити популярний серед дітей мультфільм неможливо. Відтак, необхідно розвивати критичне мислення у дитини через пояснення позитивної та негативної поведінки героїні мультфільму.

В чому ж позитивні та негативні сторони впливу Інтернету на розвиток дітей? Інтернет – це комфортний простір для дітей. Він для них і засіб розваг, і засіб доступу до світу інформації. Вже в чотири роки малюк може грати в прості ігри. А в 7-12 років діти стають найбільш активними в Інтернеті. Вже в цьому віці часто відкривають свої персональні Інтернет-сторінки, деякі ведуть щоденники-блоги. По мережі вони спілкуються як з однокласниками, так і з віртуальними друзями.

Переваги Інтернету полягають у тому, що мережа пропонує освітній і корисний досвід, правильне використання якого може поліпшити успішність дітей у школі. Освітні сайти використовуються як засіб допомоги дітям з порушеннями писемного мовлення, сприяють розвитку творчого мислення, оволодінню новими знаннями, логічними операціями, дають можливість для емоційної розрядки.

Негативний ефект полягає в тому, що при перевищенні часу, допустимого для роботи на комп'ютері, у більшості дітей виникають проблеми з поставою, м'язова напруга і деформація хребта. Виникають порушення зору, спазм мускулатури обличчя, головний біль, що отримав назву «синдром відеоігрової епілепсії». Світлове миготіння на комп'ютерному дисплеї нав'язує свій ритм корі головного мозку. У великих дозах перебування за комп'ютером призводить до негативних наслідків, що зачіпають всі рівні психічної структури особистості дитини. Коло інтересів звужується, зменшується або зовсім зникає соціальне спілкування, дитині складно встановлювати нові контакти з людьми, він не відчуває потреби в реальному спілкуванні. В результаті виникають проблеми з навчанням, відсутність взаєморозуміння з батьками та друзями і, як наслідок, незадоволеність собою, втрата сенсу життя. Дитина відчужується від реального світу, перестає цікавитися навколишнім, аутизується.

Негативною стороною глобальної комп'ютерної мережі є широке поширення різної інформації сумнівного змісту. Існують сайти, присвячені порнографії, піротехніці, суїциду, обговоренню дії тих чи інших наркотиків. Звідси можуть з'явитися захоплення усіма цими загрозливими здоров'ю речами. Підлітки можуть увійти в такі компанії, як сатанинські культи, бути залученими в азартні ігри. На думку психологів, анонімність і відсутність заборон у віртуальному світі звільняють приховані комплекси, стимулюють дітей змінювати свій стиль поведінки, поводитися більш розкуто і навіть переходити деякі моральні межі.

«Інтернет-залежність» – нав'язливе бажання користуватися Інтернетом. Для віртуально залежних дітей комп'ютерні ігри або використання Інтернету перетворюються в реальне життя, замінюючи активну соціальну діяльність, хобі та творчість, спілкування з однолітками. Останнім часом серед фахівців з'явилося поняття «патологічне використання комп'ютера», коли комп'ютер є

джерелом для отримання інформації, яка не пов'язана з навчальними інтересами, а також для залучення у взаємодію з людьми.

Комп'ютерна залежність має ознаки всіх типів залежностей і відповідає загальним для всіх залежностей критеріям, таким як: зневага важливими речами через проведення часу за комп'ютером, руйнування стосунків зі значущими людьми, замкненість або дратівливість, коли люди критикують цю поведінку, почуття провини або занепокоєння щодо цієї поведінки, безуспішні спроби подолати її.

Експерти ухвалили рішення надати Інтернет-залежності статус психічного захворювання. Вперше Інтернет-залежність буде внесена до офіційного діагностичного та класифікаційного довідника Американської психіатричної асоціації Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, який вийшов в травні 2013 року.

На думку психологів, причинами віртуальної залежності дітей – втеча від реального світу через завищені вимоги дорослих та інформаційне перевантаження; нераціональне використання вільного часу; дефіцит спілкування у сім'ї, відсутність контакту батьків з дитиною; батьки занурені у віртуальний світ; залежність від ровесників («мода»).

Виділяють два механізми формування ігрової залежності від комп'ютерних ігор: відхід від реальності і прийняття ролі. Основою відходу від реальності є потреба людини у відстороненні від повсякденних турбот і проблем, трансформація потреби у збереженні енергії. В основі прийняття ролі лежить потреба у самій грі, прагнення до прийняття ролі комп'ютерного персонажа, що дозволяє дитині задовольняти потреби, які з якихось причин вона не здатна задовольнити в реальному житті. Обидва механізми засновані на процесі компенсації негативних життєвих переживань, отже, є підстави припустити, що вони не будуть актуалізуватися, якщо дитина задоволена своїм життям, не має психологічних проблем і вважає своє життя щасливим.

Дитині неможливо заборонити виходити в Інтернет, але запобігти негативним наслідкам нерозумного користування необхідно, для цього потрібно навчити її правильно вести себе в мережі. Основним змістом профілактичної роботи є привчання дитини до комп'ютера для роботи, а не для гри, дитина повинна знати правила безпечного користування Інтернетом. Для задоволення важливих для дитини потреб в любові, увазі, прийнятті, довірі до оточуючого світу батькам потрібно цікавитися життям дитини, проводити з нею час, рахуватися з її індивідуальністю, цінувати та поважати її особистість, залучати до різних видів діяльності: рухові ігри, спортивні секції, танцювальні та музичні гуртки, подорожі тощо. Сприятлива атмосфера в сім'ї знижує потребу дитини в комп'ютерних іграх та Інтернеті. *Рекомендації батькам по профілактиці віртуальної залежності дитини подані у батьківській скриньці.*

РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Кожному з батьків дається можливість висловити свої думки по темі заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Мета: сприяти відповідальному ставленню батьків до того, що дивиться по телевізору та в що грає по комп'ютеру їхня дитина.

Інструкція:

1) дивитися мультфільми, фільми разом з дитиною та розвивати її критичне мислення щодо поведінки героїв, пояснюючи їх позитивні та негативні вчинки;

2) почати пошук шляхів домовитися з дитиною щодо режиму роботи за комп'ютером. Тут варто пам'ятати про правило «три П»: нову комп'ютерну політику потрібно проводити ПОСТУПОВО, ПОСЛІДОВНО, ПОСТІЙНО. Не варто очікувати миттєвих результатів, перші результати Ви зможете помітити лише через 1 місяць. Не сваріть себе, якщо щось не вийшло відразу, врахуйте помилки і продовжуйте. Варто обговорити та підписати з дитиною «Договір» по пунктам:

I) *скільки граю*, де обговорити та прописати час, який дитина може провести перед комп'ютером, телевізором; час, коли заборонено використовувати комп'ютер, телевізор (вранці перед школою; ввечері перед виконанням домашнього завдання; перед сном (ігри збуджують, стимулюють мозок дитини, внаслідок чого може виникнути безсоння або неспокійний сон)); час перерв між грою, переглядом мультфільмів; систему похвал, за виконання правил договору (що любить дитина, про що мріє);

II) *у що граю*, де обговорити та прописати перелік ігор, в які може грати дитина, які мультфільми може дивитися;

III) *як піклуюся про своє здоров'я*, де обговорити та прописати оздоровчі вправи для шиї, очей, попереку, хребта, які потрібно виконувати під час перерв між іграми, здійснювати пошук інформації в Інтернеті на тему «Здоров'я мого тіла».

3) важливо написати на папері та повісити на стіні **напис-установку**: при будь-яких сварках, непорозуміннях, я згадую, що ми з дитиною союзники, а не вороги. Спочатку – розуміння, терпіння, взаємоповага, а далі – все інше. Саме цінне – час проведений разом з дитиною в теплих обіймах, посмішках, прогулянках, а не в постійних сварках. Діти підростають, йдуть у доросле життя – нам залишають спогади.

Додатково для батьків:

пропонується продивитися відеоролики

1) «Діти в Інтернеті»

<https://www.youtube.com/watch?v=p9d0X28iF3g>

2) «Обережно! Мультики!»

<https://www.youtube.com/watch?v=IkCuRVLy6Qc>

3) Мультфільми – загроза для дітей! (I та II частини)

<https://www.youtube.com/watch?v=m0W-5ti7AbQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=pg0f7kKpNik>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Болсуновская Н. Ребенок и Интернет: новые запросы к психологу / Н.Болсуновская, О. Решетникова // Школьный психолог. – 2012. – №6,7.–С.49–51.
2. Валдас М.И. Влияние мультипликационных фильмов на процесс социализации у детей дошкольного возраста / М.И.Валдас, Е.М. Соловьева, Ю.С. Чувашова [Электронный ресурс]: Сайт Социальная сеть работников образования – Режим доступа <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/vliyanie-multiplikacionnyh-filmov-na-process-socializacii-detey>
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 251с.
4. Джишкариани Т.Д. Влияние средств массовой информации на формирование личности подростков как педагогическая проблема / Т.Д.Джишкариани, И.С. Кокарев [Электронный ресурс]: Сайт Студенческий научный форум. –Режим доступа: <http://www.rae.ru/forum2012/284/2509>
5. Интернет-зависимость включили в список психических расстройств [Электронный ресурс]: Сайт РБК Здоровье-Режим доступа: <http://top.rbc.ru/health/05/10/2012/672954.shtml>
6. Мелкозёрова Е.В. Возможности мультипликации как вида современного искусства при обучении и воспитании дошкольников / Е.В.Мелкозёрова [Электронный ресурс]: Сайт Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов.–Режим доступа: <http://www.jurnal.org/articles/2008/ped27.html>
7. Некрасова З. Как оттащить ребенка от компьютера и что потом с ним делать / З. Некрасова, Н.Некрасова. – К.: София, 2008. – 125с.
8. Оранж Т. Медиадиста для детей. Руководство для родителей: как преодолеть зависимость от телевизора и компьютерных игр. – М.: Диля, 2007. – 272с.
9. Рябцева А. Компьютерные игры в жизни подростка / А.Рябцева // Школьный психолог. – 2012. – №7. – С.35–40.
10. Соколова М.В. Персонажи современных мультфильмов в играх и игрушках детей / М.В. Соколова // Психологическая наука и образование. – 2011. – №2. – С.68–74.

БАТЬКІВСЬКА СКРИНЬКА

Практичні рекомендації для батьків дитини, яка пережила розлучення

Батькам слід звернути увагу на:

I. кількість та значущість змін у образі життя дитини. Важливо зберегти значущі для дитини стосунки (батько, родичі за батьківською лінією), що буде сприяти її внутрішньому відчуттю стабільності.

II. емоційний стан батьків. Для дитини емоційний стан батьків має важливе значення, особливо особи, з якою дитина залишилась жити (матері).

Дитина емоційно чуттєва до внутрішнього стану батьків, що позначається на її власному самопочутті. Важливо стабілізувати власний емоційний стан. Врівноважений, емоційно-позитивний психічний стан батьків, особливо матері, надасть дитині відчуття спокою, стабільності, зниження рівня збудливості, імпульсивності, нервової напруги, тривожності.

Дати дитині впевненість, що у негативних емоційних реакціях, які іноді мама переживає, **немає провини дитини**. Думка дитини, коли мама постійно роздратована: «Мама на мене сердиться, бо я поганий. Я не заслуговую на Любов мами». Фрази мами, які знімають почуття провини у дитини: «Мама любить тебе завжди, навіть коли сердиться, кричить. Я кричу, тому що я не виспалась, втомилася на роботі, я сьогодні як чайник – кричу, пару випускаю. Пробач, це не означає, що я тебе не люблю». Важливо пояснювати свій емоційний стан дитині, щоб вона не думала, що вона робить маму нещасливою, що її не варто любити.

Батькам для стабілізації власного емоційного стану потрібно:

- ✓ пам'ятати: «Від мого емоційного стану залежить емоційний стан дитини»;
- ✓ подолати власне почуття провини, якщо звинувачуєте себе у розлученні. Не провокувати почуття провини у чоловіка, як наслідок буде уникати стосунків з вами та дитиною;
- ✓ створювати собі установки позитивного мислення: «Я щаслива, оскільки у мене є моя дитина».
- ✓ знайти способи емоційного розвантаження, зняття емоційної напруги (басейн, хобі, йога, фізичні вправи, творчість тощо).

III. стосунки між колишнім подружжям. Конфліктні, напружені стосунки між батьками після розлучення є причиною появи невротичних розладів у дитини. Важливо підтримувати позитивні, неконфліктні взаємини з колишнім чоловіком (дружиною) (формальні або дружні); прагнути до практичного партнерства; забути про взаємну антипатію, відпустити образи.

Важливо не розпочинати «боротьбу» за вплив на дитину, не маніпулювати дитиною, а розподілити відповідальність за її виховання. **Головний принцип у стосунках між батьками – співробітництво в інтересах дитини. Що важливіше психічний стан моєї дитини чи мої амбіції, які я з'ясовую у конфліктах з чоловіком (дружиною)?** Це дасть змогу *створити компромісний діалог у вирішенні ряду питань по вихованню дитини*. Важливо укласти домовленість між батьками щодо дотримання єдиних вимог у вихованні дитини. Чим менше батьки готові до практичного співробітництва, тим більше потрібно деталізувати найдрібніші умови виховання. Єдині вимоги щодо:

- режиму дня (якщо дитина вихідні проводить у батька): кількість проведеного часу біля комп'ютера; час, коли дитина лягає спати; час, коли дитина робить уроки тощо;
- особливостей харчування;

- умов відпочинку або інші питання, які стосуються здоров'я дитини;
- важливих для дитини подій (проведення канікул, святкування дня народження тощо).

Мета – виробити часові, а потім постійні набори правил, які будуть задовольняти потреби всіх членів колишньої родини, а в першу чергу дітей.

Позитивні, неконфліктні взаємини з колишнім чоловіком (дружиною) необхідні для:

- психічної стабільності дитини, уникнення нервового напруження та невротичних симптомів у дитини;
- емоційно-позитивного ставлення дитини до батьків (не налаштовувати дитину один проти одного);
- позитивних, внутрішньо вільних стосунків з батьком. Це можливо лише при відсутності страху у дитини, що, спілкуючись з батьком, вона завдає страждань матері (інакше – внутрішня напруга, невротична реакція у дитини, внаслідок внутрішнього конфлікту «Я хочу спілкуватися з татом, але я не хочу, щоб мама була ображена» - це внутрішній біль дитини).

IV. контакт дитини з батьком. Пам'ятайте, що дитина має право на обох батьків. Однак спілкування з батьком повинно проходити **ЛИШЕ у дружній атмосфері, при відсутності негативних висловлювань батька щодо матері, матері щодо батька.** Лише за таких обставин стосунки з батьком будуть позитивно позначатися на особистісному розвитку дитини.

Матерям для зниження внутрішньої напруги у дитини варто позитивно ставитися до спілкування її з батьком, важливо вказати, що ви не проти її стосунків з батьком. **Важливо, для збереження психічної рівноваги дитини,** щоб у стосунках з батьком вона була внутрішньо вільною від негативу батьків один щодо одного. Тому матерям слід відпустити усі образи на колишнього чоловіка (сприйняти минуле як життєвий урок і досвід) і щиро відчуті і зауважити: «Твій тато – мій друг! Найголовніше для мене те, що він подарував мені ТЕБЕ!»).

Потрібно відкрито та спокійно прийняти радість дитини перед зустрічю з батьком, смуток – після зустрічі. *Спокійно реагувати на емоційно збуджену поведінку дитини після зустрічі з батьком, пам'ятаючи, що їй потрібен час пристосуватися до нового характеру стосунків зі значущою особою.* Крім того, при прощанні з батьком дитина переживає міністрес розлучення;

Важливо цікавитися, що дитина робила з батьком, про що вони спілкувалися. Таким чином, у дитини **сформується відчуття, що мати приймає і любить її повністю** (дитині притаманне уявлення себе частиною як матері, так і батька). Якщо ж мати ігнорує тему, яка стосується стосунків дитини з батьком, то **вона психічно відторгає частину дитини пов'язану з батьком.** Це відчуває дитина і наслідком є сумнів дитини у любові матері.

Важливим для психічної рівноваги дитини є виконання обіцянок (наприклад, «Тато обіцяв погуляти зі мною в парку сьогодні і не прийшов. Він напевно сьогодні мене не любить»). Якщо обставини склалися так, що тато не

може виконати обіцянку, необхідно татові зателефонувати і попередити, попросити вибачення у дитини і домовитися про нову зустріч. Матері не варто невротизувати дитину, налаштуваючи її проти батька: «Ти бачиш, який в тебе батько – не виконує обіцянок». Найкращий вихід – це заспокоїти дитину: «Я думаю, що тато хотів з тобою побачитися, напевно у нього надзвичайно важлива справа», навіть можна подарувати іграшку ніби від тата.

V. особливості взаємин з дитиною. У контактах з батьками для дитини є важливим *якість цих взаємин* – це підтримка, турбота від матері та батька з одного боку та певна міра контролю – з іншого.

Важливо:

1) *звернути увагу на емоційний стан дитини.* Емоційна нестабільність, перепади настрою, збудливість, роздратованість, імпульсивність, агресивність, надмірна вразливість та ранимість – реакції дитини на:

- конфліктні стосунки між батьками,
- налаштування батьками дитини один проти одного (дитина відчуває себе частиною як тата, так і мами),
- наявність почуття провини щодо себе «Тато пішов через мене. Тато пішов, бо я поганий»,
- на фрази матері, у яких прихована образа на батька дитини («Ти такий самий (ледар, бовдур...), як твій тато»),
- на образу на батька через те, що той покинув їх з мамою;
- на маму, що не втримала тата.

Спокійно реагувати на прояви надмірної залежності, прив'язаності дитини до матері. Дитина, таким чином, відновлює відчуття стабільності оточуючого світу, можливий певний страх, що мама може мене покинути як це зробив тато. Страх, що мама покине варто долати фразами: «Я завжди буду з тобою, ніколи тебе не покину. Я буду любити тебе завжди».

Звертати увагу на агресивні прояви, які є сигналом батькам, що дитина переживає певні деструктивні, негативні почуття. Потрібно пам'ятати, що агресивні прояви у дітей є прийомами психічного захисту від власних негативних почуттів (образи, вини, безпомічності, беззахисності, невпевненості, тривожності). Батьки повинні допомогти дитині виразити їх у ході довірливої бесіди.

Розуміти, які переживання стоять за поведінкою дитини (поведінка – зовнішня вершина айсбергу, переживання – частина айсбергу під водою), допомогти дитині пізнати і зрозуміти себе, наприклад: «Ти переживаєш перед зустріччю з татом та його прийомними дітьми, я тебе розумію, давай про це поговоримо».

2) *обговорювати з дитиною її переживання, думки, пов'язані з подією розлучення, з новою зустріччю з татом, терпляче вислуховувати та втішати її.* В бесідах дати дитині впевненість, що ви розумієте її почуття. *Розвинути у дитини потребу постійно розповідати* вам про почуття, які її турбують («Розкажи мені, що у тебе на сердечку? Можливо тебе турбує те, що я буду

сердитися на тебе за те, що ти йдеш до тата?»). Довірливі стосунки, емоційне обопільне саморозкриття дасть змогу дитині відчути, що батьки її підтримують і розуміють. **Довірливе спілкування – це певний захист від фантазувань дитини щодо події розлучення** («Я – винний, що батьки розлучилися», «Тато пішов, бо мене більше не любить», «Мама не любить тата, тому і мене не любить»);

3) *важливо обговорити з дитиною «болючі» питання розлучення, зняти почуття провини у дитини щодо себе (почуття провини є у кожної дитини після розлучення батьків).* Однак пояснити причини розлучення потрібно у доступній та нетравмуючій психіку дитини формі, у казковій формі: «Ми не хотіли сваритися, тому вирішили жити окремо. Ми вирішили з татом дружити. Є квіти, які не можуть рости на одній клумбі, бо вони в'януть. Я і тато – різні квіти. Твоєї вини в тому, що пішов тато немає. Ніхто не винен: ні ти, ні тато, ні я. Це був життєвий досвід». Підкреслити, що дитина **не винна в ситуації розлучення**. Подібна бесіда буде сприяти зменшенню негативних думок дитини про себе («Я винен, що батьки розлучилися, тому я поганий»). Важливо для психічної рівноваги зняти у дитини почуття образи на значущих інших (образа на тата, бо покинув, образа на маму, що не втримала тата): «Ми з татом (мамою) не змогли побудувати міцну родину для тебе. Вибач мені, вибач татові. Однак я хочу, щоб у тебе була міцна, дружня сім'я».

Знизити рівень тривожності у дитини за допомогою відповідей на питання, які її турбують. Крім того, впевненість дитини у любові батьків, у власній невинності в ситуації розлучення, фізична і психологічна досяжність батька і матері у построзлучний період будуть сприяти зниженню рівня тривоги.

4) *не говорити негатив про колишнього чоловіка (дружину).* Пам'ятайте, що негативні вислови про колишнього чоловіка є більш психотравматичними, ніж відсутність спілкування у дитини з батьком. Важливо дати дитині зрозуміти, що у вас немає негативу до її батька (матері): «Я вдячна твоєму татові (вдячний твоїй мамі), що в мене є ти». Таке висловлювання сприятиме відчуттю дитини, що ви приймаєте і любите її повністю (дитині притаманне уявлення себе частиною як матері, так і батька). Негативні звинувачення щодо батька (матері) або, як наслідок, і на дитину (Ти такий самий тупий, як батько) призводять до руйнування особистості дитини, наслідком чого можуть бути: негативне ставлення до себе, занижена самооцінка, зневіра в собі, спроби самогубства. Дитина з образою ставить до матері (батька), коли той негативно висловлюється про іншого, плаче. Для розвитку внутрішньої впевненості дитини в собі, її внутрішньої сили матері потрібно виокремити реальні позитивні риси в батькові і розповідати про них дитині. Дитину потужно буде виховувати позитивний образ батька;

5) *мати не повинна намагатися виконувати ролі обох батьків, бути одночасно для дитини і матір'ю, і батьком.* Мати повинна залишатися доброю, терпеливою, дбайливою, показуючи, що вам також буває важко. Таким чином,

дитина буде брати на себе роль помічника, хлопцю це важливо для внутрішнього становлення його, як чоловіка;

б) *постійно показувати дитині свою любов*. Проявляти любов у словах («Я тебе дуже люблю, ніколи в цьому не сумнівайся»), фізичних контактах (поцілунок, обійми), у довірливому спілкуванні. Створювати ситуації, які є джерелом позитивних емоцій (спільна діяльність з матір'ю (батьком) (прогулянка у парку, похід у зоопарк, читання книг)). Задоволення потреби у любові та приналежності дасть змогу нівелювати почуття покинутості, самотності, непотрібності, сумніву у любові батька (матері), які виникають у дитини внаслідок події розлучення.

Важливо хвалити дитину навіть за незначні успіхи, пам'ятаючи, що ситуація розлучення впливає на *невпевненість дитини у собі*. Важливо критикувати не дитину («Ти – тупиця»), а вчинок, який вона здійснила. Спочатку ми хвалимо дитину, лише потім критика поведінки («Я знаю, що ти любиш сестру, однак мені не подобається, коли ти її ображаєш»). Вміти просити вибачення у дитини за свою поведінку і вміти вибачати її «погану» поведінку.

Важливо *формувати у дитини установки позитивного мислення щодо своєї любові до дитини*: «Ти – моя дитина і я буду завжди тебе любити, пам'ятай це і ніколи не сумнівайся у моїй любові», «Ми з тобою впораємося з усіма проблемами, бо я тебе люблю і ти мене також» тощо;

7) *дати дитині відчуття досяжності батька* у важливі для неї моменти життя (день народження, перший раз у перший клас тощо). Необхідно, щоб батько сказав дитині: «Можеш телефонувати мені, я вислухаю, підтримаю тебе завжди, вислухаю» (якщо дійсно у батька є таке щире бажання). Можливо вказати годину, щоб дитина знала, коли телефонувати. Впевненість дитини у досяжності батька сприятиме зниженню переживання «не такий, як усі», зменшення почуття суму, відновленню відчуття стабільності оточуючого світу.

Всі вказані моменти в V пункті обговорити з колишнім чоловіком!

VI. особливості поведіння при повторному шлюбі. При повторному одруженні *колишнього чоловіка* важливо, щоб дитина й надалі спілкувалася з батьком. Однак важливо з'ясувати, щоб нова жінка чоловіка не ревнувала його або своїх дітей до дитини, інакше атмосфера буде конфліктною, внутрішньо-напруженою – що психотравмує дитину. При появі другої дитини або наявності прийомних дітей у повторному шлюбі, батькові слід знизити відчуття тривоги, ревнощів, говорячи:

- Я люблю Вас однаково: тебе та «...дітей».

- Ти переживаєш, що я більше люблю «...дітей»? Коли ти це відчуєш, скажи мені про це. Мені важливо, щоб ти не сумнівався у моїй любові.

- Якщо тобі захочеться, щоб я тебе обняв, поцілував, ти мені обов'язково скажи. Бо я іноді буваю неуважним до проявів Любові.

При створенні серйозних стосунків *матері з іншим чоловіком* обов'язково обговорити з дитиною особливості її ставлення до нього: «Як ти дивишся на те,

що ми будемо більше часу проводити з дядею...? Як тобі дядя...?». Важливо створювати ситуації, які б сприяли тому, щоб дитина емоційно прийняла, позитивно ставилася до нового чоловіка. Однак слід враховувати психологічну готовність дитини до появи подібних стосунків. Якщо дитина виражає негатив щодо створення серйозних стосунків з іншим чоловіком, то матері потрібно на певний час відмовитися від них, щоб не травмувати психіку дитини. Пам'ятайте, що тепер треба вибирати чоловіка не лише за власними вимогами, але й обов'язково враховувати емоційний стан дитини, її психологічну готовність, її бажання.

Психологічні рекомендації батькам щодо створення добрих стосунків між братами та сестрами та зниження почуття ревнощів між ними

1). *Серйозно сказати дітям* : «Я хочу, щоб ви одне для одного з дитинства і на все життя стали вірними друзями, щоб любили і розуміли один одного. Я хочу, щоб вам було радісно і цікаво серед близьких людей. Я хочу, щоб ви допомагали один одному не тільки, коли я скажу, а щоб ваше сердечко відчувало, коли потрібна допомога брату (сестрі). Тому ми з сьогоднішнього дня припиняємо бійки, погані слова і будемо вчитися допомагати один одному, дружити один з одним (краще це говорити, коли вся родина разом, наприклад, за обіднім столом).

Ця фраза дасть дітям зрозуміти, що: 1) в сім'ї з'явилися інші правила поведінки, яким важливо слідувати ; 2) для батьків вони з братом (сестрою) не суперники, а друзі.

2). *Ритуал для батьків*. Перед сном підійти до кожної дитини (важливо встановити для себе правило-ритуал перед сном заходити до дітей щодня):

- *знизити почуття ревнощів у дітей*. Важливо сказати: «Я люблю вас однаково, ти для мене єдиний і неповторний, тому що такого як ти більше немає на всьому білому світі, і твоя молодша сестра (старший брат) для мене єдина (ий) і неповторна (ий), тому що вона (він) у нас одна така (один такий). Я хочу, щоб і для тебе вона (він) став любимою сестрою (любимим братом)». Діти сумніваються, що батьки можуть їх любити однаково, тому важливо зробити акцент на почерговості їх народження: «Я люблю тебе, як старшу дитину, а тебе, як молодшу дитину».

Ця фраза налаштує дитину на прийняття сестри (брата), на розвиток у неї почуття любові до сестри (брата), на усунення почуття ревнощів, коли діти думають, що батьки більше любить її (його), ніж мене;

- *хвалити* за хорошу поведінку сьогодні; за відсутність сварок з братом (сестрою); за допомогу брату (сестрі), навіть найменшу; за доброту; за гру з братом (сестрою) тощо (хвалити дитину можна протягом дня після зробленого вчинку, але ВАЖЛИВО і перед сном, як підсумок дня).

Похвала для дитини, як дрова для багаття, дасть їй сили бути хорошою і наступного дня. Важливо також сказати: «Твій брат (сестра) теж сьогодні добре вів (вела) себе, а що ти помітив хорошого в його (її) поведінці?». Коли ви

хвалите брата (сестру) дитини, то ви допомагаєте їй розвивати в собі добре ставлення до свого брата (сестри). Ви вчите дитину бачити в братові (сестрі) позитивні риси характеру, добрі вчинки в поведінці і, таким чином, дитина вчиться сприймати брата (сестру) не як суперника, а як друга;

- *постійно виявляти любов* словами «Я люблю тебе», «Сонечко», «Квіточка», тілесними контактами: гладити по голові, цілувати, обнімати, говорити Серце в Серце. Для емоційного благополуччя важливо одночасно проявляти любов до дітей: одну дитину погладити, обняли і відразу обняти іншу. Важливо проговорити дитині: «Донечко (синочок), якщо твоє серденько відчує, що я люблю тебе менше, ніж братика – відразу мені про це скажи. Мені важливо знати твої переживання, бо я люблю тебе і хочу, щоб ти знала це завжди». Прояви любові знизять страх дитини, що її не люблять або люблять менше;

- *налаштовувати дитину на роль помічника*, кажучи: «Допоможи мені виростити твого брата (сестру) щирою, доброю, турботливою людиною. Нехай твоя поведінка, твої вчинки будуть прикладом, як потрібно себе вести. Згоден мені допомагати? ». Якщо дитина погодиться, то важливо не забувати, і щовечора хвалити її за поведінку, наприклад: «Молодець, що ти сьогодні приготував чай братові – ти своєю поведінкою вчиш його бути добрим і турботливим».

Налаштування на роль помічника допомагає дітям змінювати свою поведінку, діти починають думати і брати відповідальність за свої вчинки, але обов'язковою і важливою для них залишається похвала.

3). *Ритуал для дітей*. Сказати: «З сьогоднішнього дня в нашій дружній сім'ї нове правило – перед сном кожен має побажати один одному доброї ночі, поцілувати, якщо образив у цей день брата (сестру) попросити вибачення» (важливо, щоб ритуал діти виконували кожного дня разом з батьками, лише систематичне його виконання дасть хороші результати). Цей ритуал сприятиме розвитку почуття любові і добрих стосунків з братом (сестрою).

4). *Не порівнювати дітей*. Порівняння занижує самооцінку дитини, підштовхує її до думки, що «я погана і батьки більше люблять брата (сестру), ніж мене». Якщо ви хочете поліпшити поведінку або навчання дитини, то краще порівнювати результати дитини з її власними, наприклад, тиждень тому і зараз, при цьому потрібно робити акцент на успіхах, а не на недоліках.

5). *При кожній бійці, сварці між дітьми, бажано робити так:*

а) зупинити бійку, сварку без докорів і покарань;

б) доброзичливо сказати: «Будь-яка бійка, боротьба, війна – це зло. Тому ворожнечі уникаємо ЗАВЖДИ. У війні не буває правих. Воюємо, б'ємося – це значить, що неправі обидві сторони, треба шукати інший шлях»;

в) серйозно і переконливо сказати кожній дитині в присутності іншої дитини, наприклад, спочатку синові: «Ти дуже хороший хлопчик. Не роби так. Бійка – це погано. Я не дозволяю тобі ображати сестру. Я дуже люблю твою сестру», потім сказати доньці: «Ти дуже гарна дівчинка. Не роби так. Бійка – це

погано. Я не дозволяю тобі ображати брата. Я дуже люблю твого брата». Нехай попросять вибачення один у одного, не розбираючись, хто правий, а хто винен.

г) *важливо вчити дітей самостійно вирішувати конфлікти*. Коли виникає конфлікт, треба не визначати, хто правий, а хто винен, а допомогти дітям дізнатися про способи його вирішення. Бажано робити так:

- необхідно дати кожній дитині можливість висловити свою скаргу або образу, в той час як інша буде слухати. Важливо уточнити у кожної дитини, що саме їй неприємно в конфліктній ситуації, сказати про почуття дітей, наприклад: «Тобі було прикро, коли сестра сказала на тебе погане слово?», «Ти була зла, коли брат кинув твою ляльку на підлогу?»;

- щоб переконатися, що кожен з дітей почув і зрозумів іншого, має сенс попросити їх по черзі розповісти про конфлікт з позиції свого брата (сестри), а також сказати, що брат (сестра) відчувають;

- необхідно попросити дітей сказати, в чому ж суть конфлікту;

- далі варто запропонувати їм разом пошукати вихід із ситуації. Батьки можуть допомогти скласти список способів вирішення конфлікту і вибрати ті, які будуть найбільш оптимальними;

д) припиняти скарги дітей один на одного. Якщо дитина приходить повідомити, наприклад, що сестра забруднила кофту фарбою, скажіть їй, що вас не цікавить, що робить сестра, але якщо вона хоче розповісти вам про те, що сама зробила, ви уважно слухаєте. Дайте зрозуміти, що ви не допускаєте думки, що ваші діти будуть намагатися наговорювати один на одного. Однак переконайтеся, що діти розуміють один важливий **виняток** з цього правила: якщо хто-небудь в небезпеці, або поранений, або робить боляче кому-небудь, тоді ви хочете почути про це негайно.

б). *Власний приклад*. Навчіть себе не грубити дітям і не принижувати їх злостю, роздратованою інтонацією. Важливо стежити за інтонацією, з якою говоримо, за поведінкою. Діти дуже швидко наслідують поведінку батьків. Якщо батьки грублять дітям, потім ці грубі слова, грубе ставлення діти переносять в спілкування зі своїми братами (сестрами), однокласниками. Глузлива інтонація з сарказмом від батьків змушує дітей відчувати себе скривдженими і нелюбимими. Основою розвитку гармонійної особистості дитини є самопочуття самих батьків, на думку педагога А.С.Макаренка. Якщо батьки отримують задоволення від життя, якщо вони радісні, щирі, щасливі разом – це кращі приклади для наслідування дітей.

Дитині важливо дати впевненість, що у негативних емоційних реакціях, які іноді мама (тато) переживає, **немає провини дитини**. Думка дитини, коли мама постійно роздратована «Мама на мене сердиться, бо я погана. Я не заслуговую на любов мами». Фрази мами, які знімають почуття провини у дитини: «Мама любить тебе завжди, навіть коли сердиться, кричить. Я кричу, тому що я не виспалась, втомилася на роботі, я сьогодні як чайник – кричу, пару випускаю. Пробач, це не означає, що я тебе не люблю». Важливо пояснювати свій емоційний стан дитині, щоб вона не думала, що вона робить

маму (тата) нещасливою, що її не варто любити.

Батькам для емоційного розвантаження, зняття емоційної напруги важливо знайти час для себе: басейн, хобі, йога, фізичні вправи, творчість тощо.

7). *Вчити дітей поступатися один одному в проханнях* (обов'язково ввічливих). Пояснити на принципі дзеркала: як ти ставишся до брата (сестри), так і він (вона) вчиться ставитися до тебе й інших людей. Приберіть зі спілкування фразу: «Ти повинен, ти ж старший!». Перш, ніж вимагати потрібно навчити як бути старшим, які обов'язки на старшому, хвалити за правильну поведінку «старшої дитини».

8). *Допомагати дітям працювати разом.* Придумуйте ситуації спільної роботи, наприклад, діти можуть разом прибрати в квартирі (сестра – мие підлогу, брат пилюсось); сходити до магазину (сестра – купує продукти, брат – несе сумку); пограти з молодшим братом (сестрою). Потім похваліть обох: «Спасибі, мої любимі помічники. Я бачу, що ви тепер команда і коли ви щось робите разом, то все у вас виходить просто чудово». Спільна робота і спільна похвала дасть можливість дітям відчувати, що їх люблять однаково і вони не суперники, а команда помічників для батьків. Обов'язково хвалити дітей, коли вони поводять себе як команда. Мистецтво батьків – зробити з дітей команду, а не суперників, ворогів.

9). *Спільний час разом з дітьми.* Кращий спосіб навчити дітей співпрацювати – проводити час разом з ними, піти в похід, до музею, парку, підготувати подарунки до дня народження однієї дитини разом з іншою. Весело і цікаво проведений час разом міцніше об'єднує дітей і батьків, дітей між собою.

Щоб мати можливість провести час з дітьми, батькам бажано ігнорувати безлад у домі. Набагато важливіше сісти і подивитися з вашими дітьми дитячу передачу, ніж пройтися з пилюсосою по килиму, важливіше піти всією сім'єю на прогулянку до парку, ніж півдня провести біля плити, готуючи обід з трьох страв. Обмежте домашню роботу найнеобхіднішим, одягайте дітей в одяг, що не вимагає прасування, готуйте прості страви. Організуйте старших дітей, як своїх помічників, для виконання таких обов'язків, як витирати пил, накривати на стіл, мити посуд: спочатку допомоги від них буде менше, ніж помилок, але проявіть терпіння – і ви переконаєтеся в тому, що вони зможуть стати вам прекрасними помічниками.

10). *Речі.* Щоб діти не сварилися через іграшки, потрібно купувати їм комплекти. Поясніть дітям, що вони можуть обмінюватися іграшками. Важливо, щоб у сім'ї ставилися з повагою до потреби кожної дитини в її особистому, індивідуальному просторі і в її особистих речах. Важливо забезпечити кожну дитину її особистою зоною – це можуть бути особисті тумбочки або ящики столу, де вона буде зберігати найбільш дорогі для себе штучки, свої секрети. Має сенс ввести і підтримувати таке правило: «Перш ніж взяти річ, що належить іншому, треба попросити у нього дозволу». Також варто виділити значущі іграшки (речі) для дитини, якими вона має право не ділитися (наприклад, іграшка, з якою дитина спить, яка подарована на ДН,

колекція). Якщо цього правила дотримуються дорослі в сім'ї, то правило швидко буде виконуватися дітьми. Це правило служить основою для добрих стосунків між дітьми.

11). *Про найменшу дитину*. Щоб знизити почуття ревнощів у старших дітей щодо того, що батьки більше часу приділяють малюкові, покажіть старшим їхні фотографії в дитячому віці і розкажіть, що вони теж вимагали багато уваги і турбот. Це допоможе їм зрозуміти, чому вам потрібно витратити так багато часу на малюка. Повідомте переваги старших дітей – вони ходять, говорять, одягаються, граються самі, ходять до школи. Це зробить їх поблажливо терплячими по відношенню до немовляти.

Поведінка батьків, яка є причиною виникнення неврозу у дитини

1) з перших місяців вагітності мати повинна мало спати, погано їсти, плакати тому що дитина небажана, що дитина тягар для неї, що батько дитини – негідник. Мати повинна боятися пологів і потім все життя нагадувати дитині, через яке «пекло» вона пройшла через неї;

2) з перших днів життя батьки повинні кричати на дитину. Неакуратно їсть, ріжуться зуби, приснився страшний сон – треба кричати, навіть без потреби кричати. Ігнорувати природні потреби дитини: в туалет треба ходити вдома, воду пити теж, а зараз йти нікуди, воду купувати дорого – нехай дитина терпить. Батькам постійно слід говорити, що дитина «тупа», «нехлюй», «дурень», «суцільне покарання» та часто дорікати, викликаючи почуття провини: «Ти так погано поведився, що у мами захворіла голова»; «Через твою поведінку ми з мамою часто сваримося», «Як би не ти, то у мене була б кар'єра» тощо. Дитину потрібно порівнювати з іншими, оцінюючи поліпшення результатів однокласників і підкреслюючи її неуспіх: «Сьогодні намалював гірше, ніж учора. Подивися, як гарно однокласник намалював, а в тебе руки-крюки». Дитину потрібно більше лаяти і менше хвалити;

3) між батьком і матір'ю повинні бути постійні конфлікти (крики, сварки, бійки). Нехай батько регулярно б'є матір, а мати потім у всьому звинувачує дитину;

4) батьки повинні зганяти на дитині всі негативні емоції, згадуючи своє загублене життя («Якщо б не дитина, я б зараз на пляжі засмагала, а не біля плити стояла», «Якщо б не дитина, я б з друзями на рибалці сидів, а не коляску по двору катав»). Як у відро для сміття, так і на дитину батьки повинні скидати злість і роздратування після невдалого робочого дня, образи і гнів на колег по роботі або батька (матір) дитини, незадоволеність життям тощо;

5) батьки не обнімають дитини, не говорять їй, що люблять: це «рожеві соплі», «телячі ніжності». Залякування дитини – кращий спосіб формування з неї невротика. При найменшій провині батьки повинні обзивати дитину, дорікати їй, особливо на людях – нехай довше пам'ятає свою ганьбу. Якщо

батьки будуть гнобити дитину при шкільних друзях і вчителів – вона набагато краще засвоїть всі «батьківські уроки»;

6) батьки повинні частіше залишати дитину у родичів. Бажано, щоб у них були проблеми з алкоголем. І щоб вони могли говорити про те, який «негідник» батько дитини. Не потрібно прагнути виконувати свої батьківські обов'язки. Батькам потрібно намагатися якомога більше відпочивати від своїх дітей. Потрібно жити своїм життям, для себе і не брати в голову такі дрібниці, як виховання дитини;

7) батьки не читають книги по дитячому розвитку і вихованню: вони написані для дурнів;

8) коли дитина стане старшою, батьки повинні лізти в усі її справи. Обшуковувати, обнюхувати, допитувати, підслуховувати, підглядати. Хай знає, що якщо б не батьки, вона б вже спилася, скололася і лежала під парканом. Важливо нагадувати дитині, що все життя батьки заради неї загубили, а вона невдячна.

Що таке невроз?

Невроз – психічний розлад, який характеризується істеричними проявами, а також тимчасовим зниженням розумової і фізичної працездатності. Неврози у дітей – захворювання не генетичні, але обумовлені станом батьків. Люблячі батьки – запорука гарного самопочуття дитини.

Психічні симптоми неврозу:

- емоційне неблагополуччя (часто без видимих причин);
- невпевненість у собі;
- проблеми в спілкуванні;
- неадекватна самооцінка: занижена або завищена;
- часте переживання почуття тривоги, страху, «тривожне очікування чогось»;
- нестабільність настрою, його часта і різка мінливість;
- дратівливість;
- висока чутливість до стресів – на незначну стресову подію дитина реагує відчаєм або агресією;
- плаксивість, вразливість, ранимість;
- зацикленість на психотравмуючої ситуації;
- при спробі працювати швидко стомлюються – знижується пам'ять, увага, розумові здібності;
- розлади сну: часто людині важко заснути через перезбудження; сон поверхневий, тривожний, не приносить полегшення; вранці часто спостерігається сонливість;
- схильність до самозвинувачень;
- недовіра людям.

Фізичні симптоми неврозу:

- головні, серцеві болі, болі в області живота;

- часто виявляється почуття втоми, підвищена стомлюваність, загальне зниження працездатності;
- вегето-судинна дистонія (ВСД), запаморочення і потемніння в очах від перепадів тиску;
- порушення вестибулярного апарату: складність тримати рівновагу, запаморочення;
- порушення апетиту (переїдання; недоїдання; відчуття голоду, але швидка насичуваність при прийомі їжі);
- порушення сну (безсоння): погане засипання, раннє пробудження, пробудження вночі, відсутність відчуття відпочинку після сну, кошмарні сновидіння;
- вегетативні порушення: пітливість, серцебиття, коливання артеріального тиску, порушення роботи шлунка, кашель, часті позиви до сечовипускання.

Рекомендації батькам по профілактиці віртуальної залежності дитини

1. Особистий приклад батьків. Виховання дитини – виховання себе. Якщо батьки мають шкідливі звички, наприклад, тато звик просиджувати кожний вечір за комп'ютерними іграми і не може позбавитися від цієї пристрасті, то буде складно добитися від дитини відмови від ігор. Батьки мають показати дитині, що є багато цікавих та захоплюючих занять, окрім комп'ютерних ігор, телевізора. Батькам бажано організовувати вільний час дитини, сімейні захоплення.

Якісний час проведений дитиною разом з батьками посилює відчуття родинної єдності, задовольняє потребу в любові, приналежності. Що можна робити разом:

-разом робити побутові речі – поліпити вареники з мамою, помайструвати з татом, прибрати у квартирі з батьками (підготовка дитини до життя у соціумі);

-разом організувати ляльковий театр вдома та запросити друзів дитини, зайнятися творчою діяльністю – помалювати, поліпити тощо. Діти потребують похвали батьків;

-підтримувати захоплення дитини до певного виду діяльності (танців, співів, плавання тощо). Дати можливість дитині розвивати себе різнобічно. Часто батьки вимагають, щоб дитина займалася чимось одним довго і серйозно – це оптимальний варіант, якщо і дитині цікаво цим займатися. В іншому випадку – важливий пошук і надбання досвіду. Якщо у дитини буде можливість обирати – вона зупиниться там, де їй цікаво;

-започаткувати сімейні ритуали. Спробувати зробити так, щоб вживання їжі стало сімейною подією, хоча б увечері. Під час бесіди за чаєм, де можна обговорювати: як пройшов день, що радісного день приніс, які труднощі були – у дітей розвиваються навички спілкування, вони вчаться слухати, говорити про свої проблеми, потреби, почуття, розуміти почуття батьків, вчаться

співпереживанню. Такі бесіди допомагають як батькам, так і дітям дізнатися більше про внутрішній світ один одного, стати більш відкритими один до одного, краще розуміти один одного.

-разом ходити до цирк, у ляльковий театр, зоопарк тощо.

Доброзичливе ставлення до дитини, довірлива бесіда з дитиною, при якій батьки емоційно спокійні та врівноважені – основний шлях вирішення проблеми комп'ютерної залежності. *Тому що, проблема комп'ютерної залежності – це перш за все проблема батьківсько-дитячих стосунків.* Важливо, щоб дитина відчувала батьківську любов, відчувала, що її люблять і приймають такою, якою вона є. Важливо, щоб батьки, звернули увагу на власний емоційний стан, не переносили негативні емоції на своїх дітей.

2. Лише після того, як ви встановили доброзичливі стосунки з дитиною починайте **пошук шляхів домовитися** з дитиною щодо режиму роботи за комп'ютером. Тут варто пам'ятати про правило «три П»: нову комп'ютерну політику потрібно проводити ПОСТУПОВО, ПОСЛІДОВНО, ПОСТІЙНО. Не варто очікувати миттєвих результатів, перші результати ви зможете помітити лише через 1 місяць. Не сваріть себе, якщо щось не вийшло відразу, врахуйте помилки і продовжуйте.

Отже, перш ніж розпочинати переговори з дитиною потрібно розробити тактику дій. Поставити собі запитання:

- чого я хочу від дитини?
- як я буду це здійснювати?
- що я хочу отримати в результаті?

Наприклад, *мета: зменшити кількість часу, проведеного дитиною перед екраном, та допомогти користуватися комп'ютером розумно.*

План дій:

1) *Я прагну зрозуміти, що цікавить мою дитину у віртуальному світі.*
2) *Я кожного дня спілкуюся з дитиною. Мені цікаво як пройшов день, які радісні події сталися впродовж дня, які труднощі були тощо.*

3) *Я не забороняю, я не критикую, а знаходжу альтернативне заняття для дитини, яке б давало їй позитивні емоції в реальному житті:* дитячий гурток, хобі, спільна діяльність з дитиною (разом куховарити, прибирати або сумісні розваги), спільні вечори з друзями дитини вдома, де мама може спекти пиріг і познайомитися ближче з друзями.

4) *Я дотримуюсь установки:* при будь-яких сварках, непорозуміннях, я згадую, що ми з дитиною союзники, а не вороги. Спочатку – розуміння, терпіння, взаємоповага, а далі – все інше. Саме цінне – час проведений разом з дитиною в теплих обіймах, посмішках, прогулянках, а не в постійних сварках. Діти підрастають, йдуть у доросле життя – нам залишають спогади.

5) *Я обговорюю та підписую з дитиною «Договір» по пунктам:*

- I) скільки граю,
- II) у що граю,
- III) як піклуюся про своє здоров'я.

«Договір» можна повісити на стіні біля комп'ютера у вигляді таблиці.

I) У першому пункті «скільки граю» обговорити з дитиною та прописати:

- час, який дитина може провести перед комп'ютером, телевізором. Лікарями та психологами встановлено, що дошкільникам шкідливо грати кожного дня, хоча б через день, обмежити тривалість гри – не більше 15 хвилин. Для дітей молодшого шкільного віку тривалість гри має бути – не більше 30 хвилин, для середніх класів – 1 година, для підлітків – 2 години;

- час, коли заборонено використовувати комп'ютер, телевізор: вранці перед школою; ввечері перед виконанням домашнього завдання; перед сном (ігри збуджують, стимулюють мозок дитини, внаслідок чого може виникнути безсоння або неспокійний сон);

- час перерв між грою, переглядом мультфільмів;

- систему похвал, за виконання правил договору (що любить дитина, про що мріє).

Примітки для батьків:

- правила мають бути гнучкими: час, який відведений для ігор, мультфільмів не повинен бути однаковим в навчальний період і на канікулах;

- різко не вимикати комп'ютерну гру (мультфільм), а попередити дитину про певний час, який залишився до закінчення гри (перегляду мультфільму). Мотивувати закінчення комп'ютерної гри можна фразою: «Якщо ти здатен зупинитися, то в тебе велика сила волі. Я пишаюся тобою». Можна використовувати для нагадування про час годинник;

- не піддаватися на вмовляння дитини. Для цього мати чіткий графік гри-відпочинку, вказуючи дитині на нього, або зайняти дитину домашньою справою, наприклад, попросити винести сміття, помити посуд тощо;

- дотримуватися балансу між добротою та дисципліною: пред'являти вимоги та встановлювати обмеження, *більше переконувати, менше карати*, переконувати власним прикладом. *Особистий приклад батьків є важливим для дитини.*

II) У другому пункті «у що граю» обговорити з дитиною та прописати:

- перелік ігор, в які може грати дитина, які мультфільми може дивитися. Дитині потрібно пояснити чому ви хочете, щоб більше уваги вона приділяла розвивальним іграм або відеоурокам, пошуку пізнавальної інформації.

Примітки для батьків:

- комп'ютерні ігри є різні: є агресивні (так звані «стрілялки») та розвиваючі ігри. Агресивні ігри наповнені небезпечним змістом, багаторазове повторення агресивних сцен викликає у дітей закріплення моделі жорстокої поведінки. Як наслідок, діти б'ють одне одного і сміються. Таким чином, розвивається відчуття насолоди від насильства, у свідомості дитини закріплюється – битися це нормально. Розвиваючі ігри стимулюють розвиток уваги, просторового мислення, пам'яті та інших психічних процесів, сприяють пізнавальному інтересу дитини до оточуючого світу. Саме на розвиваючих

іграх потрібно зробити акцент, перемикаючи увагу дитини з небезпечного на корисне. При купівлі комп'ютерних ігор ви маєте обміркувати, що вони дадуть вашій дитині, у який віртуальний світ вона зануриться.

Може виникнути питання: «Для чого обмежувати час, коли дитина грає у розвиваючі ігри?». Відповідь: «Для того, щоб дати дитині можливість зайнятися чимось ще, спробувати себе в іншій сфері діяльності, порухатися врешті решт».

Самостійно або запросити спеціаліста для ознайомлення дитини з можливостями Інтернету. В Інтернеті є безліч інформації по навчальним предметам, можна проходити онлайн діагностичні тести (наприклад, «Діагностика лідерських здібностей», «Тест на визначення рівня самооцінки», «Тест на визначення типу темпераменту» тощо), спілкуватися з друзями по скапу, переглядати відеоуроки по керуванню автомобілем або вивченню іноземної мови, дивитися передачі, які розширюють кругозір тощо. Головне, щоб батьки розвивали пізнавальний інтерес у дитини до комп'ютера, щоб діти не сприймали його лише як засіб для гри.

III) У третьому пункті «як піклуюся про своє здоров'я» обговорити з дитиною та прописати:

- оздоровчі вправи для шиї, очей, попереку, хребта, які потрібно виконувати під час перерв між іграми.

- здійснювати пошук інформації в Інтернеті на тему «Здоров'я мого тіла».

3. Інтерес до комп'ютера у дитини має бути пізнавальним.

Не потрібно дитині подавати комп'ютер як зверхцінність, не варто, щоб гра на комп'ютері була винагородою за успіхи. Мудрі батьки намагаються, щоб інтерес дитини до комп'ютера був пізнавальним та практичним. Тоді це може стати основою навіть для майбутньої професії дитини (програміст, системний адміністратор).

4. Небезпека Інтернету. Соціальні мережі «В Контакті», «Однокласники» є дуже популярними, з одного боку там багато фільмів, музики, інформації пізнавального характеру, спілкування з друзями, з іншого – довірлива дитина може стати жертвою педофілів, крадіїв тощо. Потрібно пояснити дитині правила безпечного користування Інтернетом:

- що викладати свою адресу в Інтернеті не варто;

- що фото незнайомих людей, які пропонують віртуальну дружбу, може бути несправжнє, тому не варто давати свою адресу, номер телефону і розповідати подробиці свого життя;

- що потрібно попередити батьків перед тим як йти на зустріч з «віртуальним другом».

Потрібно вчити дітей бути обережними в Інтернеті.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПОПП
Зам. № 1373 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1