

A photograph of a young girl with light brown, curly hair and bangs, wearing a dark green top. She is holding a tabby cat with green eyes. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

**Батьки, вірте в свої
дітей. Підтримуйте їх в
усьому. Ваша віра в них
дозволить дітям літати,
навіть без крил.**

***Поради
психолога
батькам***

Зміст

1. Десять заповідей для мам і тат майбутнього першокласника.
2. Пам'ятка для батьків майбутнього першокласника.
3. Рекомендації батькам гіперактивних дітей.
4. Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей.
5. Кілька порад батькам із формування в дітей адекватної самооцінки.
6. Особливості стилю поведінки із сором'язливими дітьми.
7. Кілька порад батькам замкнутих дітей.
8. Принципи спілкування з агресивними дітьми.
9. Поради батькам конфліктних дітей.
10. Як підготувати дитину до школи.
11. Рекомендації батькам щодо розвитку пам'яті у дітей молодшого шкільного віку.
12. Як оцінювати шкільні успіхи своїх дітей.
13. Закони розумно організованого сімейного виховання школярів.
14. Поради батькам, які прагнуть розвивати здібності своїх дітей.
15. Насильство в сім'ї.
16. Дитяча агресивність.
17. Шкідливі звички: як розпізнати й запобігти.
18. Типи неправильного виховання в сім'ї.
19. Як поводитися батькам та оточенню схильної до суїциду дитини.
20. Поради виховання важких підлітків.
21. Як запобігти обману?
22. Правила бесіди за способом активного слухання.
23. Поради батькам щодо профілактики дитячих страхів.
24. Виховуємо хлопчиків, виховуємо дівчаток (психолого-педагогічні рекомендації гендерного виховання).
25. Ви повинні знати.

Якщо:

- Дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти;
- Дитину висміюють, вона стає замкнутою;
- Дитину хвалять, вона вчиться бути шляхетною;
- Дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе;
- Дитина росте в докорах, вона вчиться жити з почуттям провини;
- Дитина росте в терпимості, вона вчиться розуміти інших;
- Дитина росте в чесності, вона вчиться бути справедливою;
- Дитина росте в безпеці, вона вчиться вірити в людей;
- Дитина росте у ворожнечі, вона вчиться бути агресивною;
- Дитина росте в розумінні і дружелюбності, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

Десять заповідей для мам

і тата майбутнього першокласника

- Починайте «забувати» про те, що ваша дитина маленька. Давайте їй посильну роботу дома, визначте коло її обов'язків. Зробіть це м'яко: «Який ти в нас уже великий, ми навіть можемо довірити тобі помити посуд».
- Визначте загальні інтереси. Це можуть бути пізнавальні інтереси (улюблені мультфільми, казки, ігри), так і життєві (обговорення сімейних проблем).
- Залучайте дитину до економічних проблем родини. Поступово привчайте порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті (наприклад, дайте гроші на хліб і на морозиво, коментуючи суму на той й на інший продукт).
- Не лайте, а тим більше – не ображайте дитини в присутності сторонніх. Поважайте почуття й думки дитини. На скарги з боку навколишніх, навіть учителя або вихователя, відповідайте: «Спасибі, ми обов'язково поговоримо на цю тему».
- Навчіть дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками і дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформулювати в неї правильну життєву позицію.
- Постійно говоріть з дитиною. Розвиток мовлення – запорука гарного навчання. Були в театрі (цирку, кіно) – нехай розповість, що більше всього сподобалося. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина почувала, що вам це цікаво.
- Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не згасне.

- Постарайтесь хоч іноді дивитися на світ очима вашої дитини. Бачачи світ очима іншого – основа для взаєморозуміння.
- Частіше хваліть вашу дитину. На скарги про те, що щось не виходить, відповідайте: «Обов’язково вийде, тільки потрібно ще раз спробувати». Формуйте високий рівень домагань. І самі вірте, що ваша дитина може все, потрібно тільки допомогти. Хваліть словом, усмішкою, ласкою й ніжністю.
- Не будуйте ваші взаємини з дитиною на заборонах. Погодьтеся, що вони не завжди розумні. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу. Повага до дитини зараз – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.

Пам'ятка для батьків майбутнього першокласника

У 6 – 7 років формуються мозкові механізми, що дозволяють дитині бути успішною у навчанні. Медики вважають, що у цей час дитині дуже важко. І тисячу разів були праві наші прабабусі, які відправляли своїх нащадків у гімназії тільки у 9 років, коли нервова система вже сформувалася.

Однак серйозних зривів і хвороб можна уникнути і сьогодні, якщо дотримуватися найпростіших правил.

Правило 1

Ніколи не відправляйте дитину одночасно в перший клас і якусь секцію або гурток. Сам початок шкільного життя вважається важким стресом для семирічних дітей. Якщо маля не зможе гуляти, відпочивати, робити уроки без поспіху, у неї можуть виникнути проблеми зі здоров'ям, невроз. Тому, якщо заняття музикою та спортом здаються необхідною частиною виховання, почніть водити дитину у ці гуртки за рік до початку навчання або із другого класу.

Правило 2

Пам'ятайте, що дитина може концентрувати увагу не більш як на 10 – 15 хв. Тому, коли ви з нею будете робити уроки, кожні 10 – 15 хвилин необхідно перериватися й обов'язково давати маляті фізичну розрядку. Можете просто попросити пострибати на місці 10 разів, побігати або потанцювати під музику кілька хвилин. Почати виконання домашніх завдань краще з письма. Можна чергувати письмові завдання з усними. Загальна тривалість занять не має перевищувати однієї години.

Правило 3

Комп'ютер, телевізор і будь-які заняття, що вимагають значного зорового навантаження, мають тривати не більше години на день – так вважають лікарі-офтальмологи й невропатологи в усіх країнах світу.

Правило 4

Протягом першого року навчання ваше маля потребує підтримки. Дитина не тільки формує стосунки з однокласниками й учителями, але й уперше розуміє, що з нею самою хтось хоче дружити, а хтось – ні. Саме у цей час у маляти складається свій власний погляд на себе. І якщо ви хочете, щоб із нього виросла спокійна і впевнена у собі людина, - обов'язково хваліть! Підтримуйте, не лайте за її неакуратність у зошиті. Усе це – дрібниці порівняно з тим, що від нескінченних докорів і покарань ваша дитина не буде вірити у себе.

Кілька коротких правил

1. Показуйте дитині , що її люблять такою, якою вона є , а не за якісь досягнення.
2. Не можна ніколи (навіть у пориві гніву)говорити дитині ,що вона гірша за інших.
3. Треба чесно й терпляче відповідати на будь-які її запитання .
4. Намагайтесь щодня знаходити час ,щоб побути наодинці зі своєю дитиною.
5. Учíte дитину вільно спілкуватися не тільки зі своїми однолітками ,але й із дорослими.
6. Не соромтесь підкреслювати,що ви пишаєтесь своїм малюком .
7. Будьте чесні в оцінках своїх почуттів до дитини .
8. Завжди говоріть дитині правду ,навіть коли вам це не вигідно.
9. Оцінюйте тільки вчинки,а не її саму.
10. Не домагайтесь успіху силою . Примус – найгірший варіант морального виховання . Примус у сім'ї порушує особистість дитини .
11. Визнайте право дитини на помилку .
12. Думайте про дитячий «банк» щасливих спогадів .
13. Дитина ставиться до себе так , як ставляться до неї дорослі .
14. І взагалі ,хоч інколи ставте себе на місце своєї дитини ,і тоді ви краще зрозумієте ,як її виховувати .

Рекомендації батькам гіперактивних дітей

- У своїх відносинах із дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть її в кожному випадку ,коли вона цього заслужила ,підкреслюйте успіхи . Це допоможе зміцнити в дитини впевненість у власних силах .
- Уникайте повторень слів «ні» і «не можна» .
- Говоріть стримано ,спокійно і м'яко .
- Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу ,щоб вона могла його завершити.
- Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.
- Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності ,що вимагають концентрації уваги.
- Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня . Час прийому їжі ,виконання домашніх завдань і сну повинний відповідати цьому розпорядкові .
- Уникайте по можливості скупчень людей. Перебування у великих магазинах ,на ринках ,у ресторанах тощо чинить на дитину надмірно стимулюючий вплив .
- Під час ігор обмежуйте дитину тільки одним партнером . Уникайте неспокійних , гучних приятелів . Оберегайте дитину від стомлення ,оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання , гіперактивності . Давайте дитині можливість витратити надлишкову енергію . Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі :тривалі прогулянки ,біг ,спортивні заняття.

Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно

- Постійно підбадьорювати ,заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності,уміння правильно оцінити їх ,опосередковано ставитися до власних успіхів ,невдач ,не боятися помилок ,використовувати їх для розвитку діяльності ;
- Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності ;
- Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками , розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
- Щоб перебороти скутість ,потрібно допомагати дитині розслаблюватися ,знімати напругу за допомогою рухливих ігор ,музики ,спортивних вправ ;допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості,рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем;ігри,що виражають тривожність занепокоєння учасників ,дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх , оцінити їх як характеристики ігрових персонажів ,а не даної дитини,і на основі психологічного «розототожнення» з носі є гнітючих переживань позбутися власних страхів.
- Не сваріть дитину за те,що вона посміла гніватися на вас. Навпаки,поставтеся до неї,до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
- Тільки тоді,коли емоції згаснуть,розкажіть дитині про те,як ви переживали,коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .
- Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування,терпимо його доти,доки воно не вибухне,як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє

незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

Кілька порад батькам із формування в дітей адекватної самооцінки

- Не оберігайте дитину від повсякденних справ, не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання і одержує задоволення від зробленого.
- Не перехвалюйте дитини, але і не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.
- Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути краще її.
- Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина також може досягти цього.
- Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.
- Не порівнюйте дитини з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).

Особливості стилю поведінки із сором'язливими дітьми:

- Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.
- Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.
- Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.
- Залучайте дитину до виконання різних доручень, зв'язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором'язливій дитині довелося б вступити в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «Треба довідатися, про що ця цікава з чудовими картинками. Давайте запитаємо в бібліотекаря і попросимо дати їй нам подивитися». Звичайно в такій ситуації «вимушеного спілкування» дитина спочатку на стільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате, ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.

Кілька порад батькам замкнених дітей:

- Розширюйте коло спілкування вашої дитини, знайомте її з новими людьми.
- Підкреслюйте переваги і користь спілкування, розповідайте дитині, що нового й цікавого ви дізналися, а також, яке задоволення ви одержали, спілкуючись з тією чи іншою людиною.
- Прагніть самі стати для дитини прикладом людини, що ефективно спілкується.

Принципи спілкування з агресивними дітьми:

- Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу – найнеефективніші способи подолання агресивності. Тільки зрозумівши причини агресивності і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена.
- Дайте можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.
- Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву.
- Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.

Поради батькам конфліктних дітей

- Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недоброзичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, в усіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше виникають «бурі».
- Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і захищаючи свою. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах її виникнення.
- Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші способи виходу з конфліктної ситуації.
- Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

Як підготувати дитину до школи

Відомо, що чим краще готовий організм дитини до всіх змін, пов'язаних із початком навчання в школі і до труднощів, тим легше він їх подолає, тим спокійнішим буде перебіг підготування до школи. Тому і приділяється значна увага проблемі визначення готовності дитини до школи. Готовність дитини до систематичного навчання – це той рівень розвитку дитини, за якого вимоги систематичного навчання не будуть надмірними і не призведуть до порушення здоров'я дитини.

Чому ж так важливо визначити готовність дитини до вступу в школу? Доведемо, що у дітей, не готових до навчання, важко і достатньо довго відбувається підготовка адаптації, пристосування до школи; у них значно частіше проявляються труднощі навчання. Серед них значно більше невстигаючих, і не тільки в першому класі, а й на далі ці діти частіше серед невстигаючих, і саме в них наявні випадки порушення стану здоров'я.

Батькам слід звернути увагу: якщо дитина не достатньо готова до навчання, але навчається добре – це досягається дуже дорогою «фізіологічною ціною» і виникає значне напруження різних систем організму, призводить до стомлення і перевтомлення, і як результат – розладу нервово-психічної системи.

Що ж включає в себе психологічна готовність до навчання в школі?

Важливим є те, що майбутній школяр «починається» з позитивного ставлення до школи, бажання вчитися, прагнення до здобуття знань. Величезну роль у прояві такого ставлення відіграють правильне уявлення дітей про навчальну працю та шкільне життя. Вони допомагають збагнути дітям всю серйозність навчальної діяльності та відповідально ставитися до учнівських обов'язків.

Батькам треба пам'ятати це, щоб роботу в цьому напрямку будувати на перспективі радісного очікування дня, коли малюк стане школярем: постійно

переконувати, що навчання в школі – це серйозна праця, унаслідок чого дитина дізнаватиметься щось нове. Не варто залякувати труднощами, що можуть вплинути на навчання. Треба пам'ятати про те, що в школі часто буває робота не цікавою, але важливою, яку потрібно виконувати, слід привчати дитину підкорятися слову «треба». Варто формувати вміння доводити почату справу до кінця, переборювати труднощі, переживати задоволення від зробленого, не засмучуватися невдачею.

Прагнення йти до школи живиться передусім пізнавальною спрямованістю дошкільника, яка розвивається на основі властивій дітям допитливості і на кінець дошкільного дитинства набирає форм пізнавальної активності. Тому батьки повинні сприяти формуванню допитливості, здатності розділяти відоме й невідоме, переживати почуття задоволення від набутих знань, радості й захоплення від виконання інтелектуальних завдань.

Розумова готовність дітей до школи не зводиться тільки до оволодіння певною сумою знань про навколишнє. Важливий не тільки обсяг тих знань, які має дитина, скільки їх якість, ступінь усвідомленості, чіткість. Саме тому важливо не вчити дитину читати, а розвивати мовлення, здатність розрізняти звуки, не вчити писати, а створювати умови для розвитку моторики, і особливо рухів руки і пальців.

Необхідно розвивати у дітей здібності слухати, розуміти зміст прочитаного, вміння переказувати, проводити зорове зіставлення. Розумова готовність визначається як умінням дошкільника розв'язувати прості задачі, робити звуковий аналіз слова або зв'язно розповідати про зображення на картинці, так і тим, якою мірою доступні операції аналізу, синтезу, порівняння, класифікації. Є діти, які не досягають такого рівня розумового розвитку, за якого вони можуть успішно включитися в навчальний процес, зазнають у першому класі значних труднощів, навіть в умовах незалежного індивідуально підходу до них. У таких випадках очевидна не готовність до навчання.

Необхідно, щоб дитина вміла слухати дорослого і сприймати його вказівки, керуватися ними під час занять, усвідомлювати необхідність запитати, якщо завдання не зрозуміле, оцінювати свою роботу. До початку навчання у школі

майбутні першокласники мають оволодіти такими поняттями: «більше», «менше», «однаково», «стільки само», «короткий і довгий», «старший і молодший»; уміти порівняти найпростіші предмети.

Вольова готовність дітей до школи означає здатність керувати своєю поведінкою, довільно спрямовувати свою психічну діяльність. саме певним рівнем вольового розвитку маленького школяра обумовлюється його здатність зосереджуватися на виконанні шкільних завдань, скеровувати увагу на уроці, довільно запам'ятовувати й відтворювати матеріал. Формуванню у першокласників відповідальності за учнівські справи, сумлінного ставлення до своїх учнівських обов'язків сприяють розвинені батьками в період дошкільного дитинства мотиви елементарної обов'язковості правил поведінки та вимог дорослих. Тому важливим завданням у період підготовки дитини до школи має стати виховання у майбутніх школярів почуття відповідальності, самостійності, організованості, готовності трудитися; формування правильних моральних уявлень, готовності поділитися, поступитися, прийти на допомогу. Обізнаність із моральними нормами, які визначають людські взаємини, здатність дотримуватись правил поведінки в колективі – надійний компас для новачка в новому середовищі.

Одне з першочергових завдань сім'ї, у забезпеченні загальної готовності дитини до школи полягає у тому, щоб сприяти її нормальному фізичному розвитку, виробленню санітарно-гігієнічних навичок, умінь самообслуговування і побутової праці. Туди входить піклування батьків про нормальне харчування малюка, загартування організму, медичне обстеження.

Успішність навчання в школі багато в чому залежить від функціонального розвитку і стану здоров'я дитини. Дитячий організм сприйнятливий до негативних зовнішніх впливів через морфологічну та функціональну незавершеність усіх систем і органів.

Навантажень зазнає несформований опорно-руховий апарат, коли доводиться протягом тривалого часу утримувати статичну позу. Тому треба слідкувати, щоб у дитини не відбулося викривлення хребта. Слабко розвинені також дрібні м'язи кисті, тому в дітей часто втомлюється рука. Ступенем розвитку вищої нервової

діяльності зумовлені незначна кількість уваги, недостатність внутрішнього гальмування, швидке зростання збудження, що зовні виявляється у зайвій рухливості та чисельних відволікань від діяльності, коли вона вимагає зосередження. Усе це необхідно враховувати дорослим, будуючи свою взаємодію з дитиною.

Психологи підкреслюють, що підготовка до школи повинна полягати не тільки і не стільки в навчанні дитини спеціальних знань і вмінь, скільки в загальному розвитку її розумових здібностей і пізнавальних інтересів, у формування вміння спостерігати й узагальнювати явища і на основі цього робити певні висновки.

Рекомендації батькам щодо розвитку пам'яті у дітей молодшого шкільного віку

Варто знати, що розвиток уміння користуватися пам'яттю залежить від того, як забезпечується управління цим процесом. Необхідно створювати умови, що прискорюють навчання, дають можливість краще засвоїти й зберегти в пам'яті знання. Адже від неповного використання уяви вміння пригадувати погіршується.

Розвиток пам'яті у молодшому шкільному віці насамперед залежить від зацікавленості дитини, тому варто це враховувати при підготовці та проведенні уроку. Яскраві образи, цікаві нестандартні порівняння, зрозумілі дитині запам'ятовуються набагато ефективніше, ніж багаторазове повторення незрозумілих понять.

Слабка пам'ять не існує сама по собі. Це є не що інше, як слабка увага, від відсутності інтересу до матеріалу, а тому спостережливість розпорошена, спрямована одночасно на кілька предметів. Вдосконалення пам'яті вимагає постійних тренувань.

Регулярне звернення до пам'яті-уяви стає звичкою, створює умови для формування продуктивної пам'яті. Тренування не повинно бути ізольованим актом, штучним повторенням одного і того самого. Не треба надмірно лякати себе невдачами, вдосконаленню пам'яті дуже шкодить перенапруження, негативні емоції, пасивність і лінощі. Завдання крок за кроком повинні збільшуватись, а їх виконання свідчитиме про зростання тренувального ефекту.

Шановні батьки, не варто забувати, що важливою умовою ефективного запам'ятовування є дотримання певних правил:

- Запам'ятовувати треба в доброму настрої й на свіжу голову, коли ще не настала втома.
- Під час запам'ятовування не треба чергувати матеріал, близький за формою і змістом.
- Слід обробляти інформацію для запам'ятовування, порівнюючи різні дані, спираючись на асоціації, виділяючи опорні сигнали.
- Потрібно творчо застосовувати ейдетичні прийоми, штучно наділяючи інформативний матеріал смисловими зв'язками, змістом, значенням, залучаючи різні види пам'яті.
- Немає поганої пам'яті, а є невміння нею правильно користуватися.
- Коли ваша дитина щось вивчає, налаштовуйте її на уявлення, а не на запам'ятовування.
- Не порівнюйте здібності та успіхи вашої дитини з іншими, акцентуйте її увагу на досягненнях, а не на помилках.
- Не примушуйте дитину щось зазубрювати, краще разом з нею пограйте з інформацією, використовуючи вправи «Школи ейдетики»

Ви дуже швидко помітите позитивні зміни. Ваша дитина почне хвалитися своїми успіхами, із задоволенням ходити до школи, з цікавістю робити уроки. Підвищиться й самооцінка дитини, бо кожного дня її досягнення ставатимуть кращими порівняно з днем минулим.

Як оцінювати шкільні успіхи своїх дітей

Батьки у взаєминах зі своїми дітьми мають зменшувати хворобливість їхніх переживань з приводу невдач, допомогти їм емоційно долати ситуації, пов'язані зі шкільними оцінками. Похвала їм необхідна, але треба вказати на помилки, неточності.

Як ставитися до шкільної оцінки в сім'ї? як зробити так, щоб ваше ставлення позитивно впливало на вашу дитину, а не ще більше її пригнічувало?

Правило 1: заспокойтеся. Сконцентруйте свою увагу на диханні: один... два... десять... відчуйте спокій, рівновагу. Згадайте про свої колишні «успіхи». «постійте в черевиках» своєї рідненької дитини. А ось тепер можна починати розмову, а може... тільки послухати дитину, співчуваючи її бідам, а може... допомогти розібратися у складній теоремі, а може... Пам'ятайте, що спілкуватися в люті, роздратуванні – все одно, що включити в автомобілі «газ» і натиснути гальма.

Правило 2: не поспішайте. Старий, педагогічний одвічний гріх. Ми очікуємо від дитини всього і негайно. Ми вимагаємо негайних успіхів, іноді не отримуємо їх, але при цьому не уявляємо, як нашкодили. Нам потрібно, щоб дитина вчилася сьогодні добре, ми примушуємо її – вона вчиться, але стає зубрил кою і ненавидить учіння, школу, а може й... вас.

Правило 3: безумовна любов. Ви любите свою дитину не зважаючи на її успіхи в школі. Вона відчуває вашу любов, і це допомагає їй бути впевненою у собі і долати невдачі. А як же ставитися до невдач?... Вона вас засмучує і... все.

Правило 4: не бийте лежачого. Двійка, а для когось і четвірка – достатнє покарання, тому й не доцільно карати за одні й ті ж самі помилки. Дитина очікує від батьків не докорів, а спокійної допомоги.

Правило 5: щоб позбавити дитину недоліків, намагайтеся вибрати один – той, якого ви хочете позбутися найбільше, і говоріть тільки про нього.

Правило 6: вибирайте найголовніше, порадьтеся з дитиною, почніть з ліквідації най значущіших для самої дитини шкільних труднощів. Але якщо вас обох турбує, наприклад, швидкість читання, не вимагайте одночасно й виразності, й переказу.

Правило 7: - головне: хваліть – виконавця, критикуйте – виконання. Людина схильна сприймати будь-яку оцінку глобально, вважати, що оцінюють всю її особистість. У ваших силах допомогти відокремити оцінку її особистості від оцінки її роботи.

Правило 8: - найважче: оцінка має порівнювати сьогоднішні успіхи дитини з її особистими вчорашніми, а не тільки з державними нормами оцінювання та не успіхами сусіднього Івана.

Правило 9: не скупіться на похвалу, будуючи стосунки зі своєю дитиною, не орієнтуйтеся тільки на шкільні оцінки. Нема такого двієчника, котрого нема за що похвалити.

Правило 10: означає в морі помилок острів успіху, на якому зможе триматися, вкорінюватися дитяча віра в себе та в успіх навчальних старань. Оцінювати дитячу працю потрібно індивідуально, тактовно. Саме за такої умови в дитини не виникне ні ілюзії повного успіху, ні відчуття цілковитої невдачі.

Правило 11: ставте перед дитиною найбільш конкретні та реальні завдання, й вона спробує їх виконати. Не спокушайте дитину метою, якої не можливо досягти.

Правило 12: не рвіть останньої нитки. Досить часто дорослі вимагають: щоб зайнятися улюбленою справою, дитина повинна виправити свою успішність у навчанні. В ряді випадків така заборона має стимульний характер і справді спонукає дитину до навчання. Але найчастіше так буває, коли справи з навчанням не дуже запущені і до нього ще не втрачено інтересу. Якщо ж його вже нема, а в дитини є хобі, галузь живого інтересу, то її треба не забороняти, а всіляко підтримувати, бо це та ниточка, за яку можна витягнути дитину до активного життя в навчанні.

Для того щоб правила були ефективними, необхідно їх об'єднати: дитина має бути не об'єктом, а співучасником своєї оцінки. Її слід самостійно навчити оцінювати свої досягнення. вміння себе оцінювати є необхідним компонентом вміння вчитися – головного засобу подолання труднощів у навчанні.

Закони розумно організованого сімейного виховання школярів

1. Пам'ятайте, що навчання – один із найскладніших видів праці, а розумова сила й здібності дітей не однакові.

2. Не можна вимагати від учня неможливого. Важливо визначити, на що він здатен у даний час навчальної діяльності, як розвивати його розумові здібності.

3. Навчання не сприяє розвитку учня, якщо воно вимагає від нього механічної роботи, зазубрювання, а не напруження розумових сил, пізнавальної активності, мислення та дії.

4. Найпростіший метод виховання, що не вимагає ні часу, ні розуму – побити дитину й цим озлобити її чи зламати. Виключайте опіку, крик, насилля й командно – наказовий тон. Вони виключають протидію дітей, психічні травми, придушують бажання та інтерес, примушують шукати порятунку в обмані.

5. Розвивайте цікавість, інтелектуальні бажання, ініціативу й самостійність дитини в навчанні та в усіх її справах.

6. Пам'ятайте, що згідно з науково обґрунтованими нормами, над виконанням усіх домашніх завдань учень першого класу має працювати не більше однієї години, 2-го класу – 1,5 годин, 3-4 класів – до 2-х годин, 5-6 класів – до 2,5 години, 7 класу – 3-х годин, 8 – 11 класу – 4-х годин.

7. Привчайте дітей користуватися годинником і не дозволяйте сидіти над виконанням домашнього завдання більше встановленого часу. Це відіб'ється на

їхньому здоров'ї та розумовому розвитку. На вихідні дні та свята домашні завдання не слід задавати.

8. Не примушуйте учнів писати в чернетках, переписувати виконане ним завдання – це призводить до перевтоми, викликає відразу до навчання.

9. Не хвилюйтеся, якщо ваша дитина отримає виконану роботу не таку оцінку, як вам би хотілося. По-перше, оцінка має виховну роль, а по-друге, це не остання робота й не остання оцінка.

10. Дайте можливість дитині самостійно пізнати радість успіху в навчанні, визначити індивідуальну стежку в розумовій праці.

11. Перевіряйте виконані дітьми домашні завдання, особливо на першому етапі навчання. Але вашими оцінками має бути «задоволений» та «не задоволений». Можна додати слово «дуже». І будьте впевнені, що завтра ваша дитина буде дуже старатися, щоб ви були нею задоволені.

12. Здоров'я дитини – крихка кришталева куля, а тримаю її три атланти: спадковість, спосіб життя й середовище. Організуйте правильний режим життя, харчування й відпочинку дітей.

13. Організуючи різні ігри й види навчальних занять дітей, приділяйте увагу фізичному розвитку й особливо розвитку дрібних м'язів (пальців та рук). Від цього залежить почерк дитини, якість малювання, креслення, ігри на музичних інструментах.

14. Обов'язково помічайте й заохочуйте навіть мало помітні успіхи дітей у навчанні й поведінці, використовуючи для цього слова похвали, поцілунки й різні види морального заохочення.

15. Батько і мати – найкращі вихователі, вони повинні впливати на поведінку своїх дітей навіть тоді, коли їх немає вдома.

Пам'ятайте, що дитина – джерело життя своїх батьків. Як у краплині води відбивається сонце, так у дітях відбивається вся організація життя сім'ї, працьовитість, духовне багатство й моральна чистота матері та батька.

Майбутнє належить тільки дітям! Робіть усе, щоб дитинство й майбутнє наших дітей прекрасними.

Любові та взаєморозуміння, успіх і щастя вам і вашим дітям!

Поради батькам, які прагнуть розвивати здібності своїх дітей

1. Не стримувати розкриття потенціальних можливостей психіки .

2. Уникати однобокості в навчанні та вихованні.

3. Непозбавляйте дитини ігор, забав, казок, створювати умови для виходу дитячої енергії, рухливості, емоційності.

4. Допмагайте дитині в задоволенні основних людських потреб (почуття безпеки, кохання, повага до себе та оточуючих), оскільки людина, енергія якої пригнічена загальними проблемами, найменше спроможна досягти висот самовираження.

5. Залишайте дитину на самоті й дозволяйте займатися своїми справами.
Пам'ятайте: «Якщо ви хочете своїй дитині добра, навчіть її обходитися без вас».

6. Підтримуйте здібності дитини до творчості й виявляйте співчуття до невдач.
Уникайте незадовільної оцінки творчих спроб дитини.

7. Будьте терплячими до ідей, поважайте допитливість, запитання дитини.
Відповідайте на всі питання, навіть, якщо вони, на ваш погляд, виходять за рамки дозволеного .

8. Навчати слід не того, що може сама дитина, а того, що вона опановує за допомогою дорослого, показу, підказки.

Насильство в сім'ї

Що ми зазвичай розуміємо під насильством?

Найчастіше тільки фізичне насильство ми вважаємо насильством.

Нам складно припустити, як часто ми самі демонструємо насильство або стаємо жертвами.

Виявляється, насильство – це ще й:

- Погроза нанесення собі або іншому тілесних ушкоджень;
- Невиразні погрози, як-от: «ти в мене дограєшся!»;
- Погрози піти, забрати дітей, не давати грошей подати на розлучення, розповісти про щось;
- Заподіяння шкоди домашнім тваринам (щоб помститися партнеру);
- Ламання та знищення особистих речей;
- Використання брутальних слів, лайка;
- Принижування, ображання, постійне підкреслювання недоліків;
- Контролювання, обмеження в спілкуванні, стеження;
- Заборона лягати спати, або насильне позбавлення сну;
- Звинувачування у всіх проблемах;

- Крити кування думок, почуттів, дій;
- Поводження із ним/нею як із прислугою;
- Ігнорування.

Насильством щодо дітей слід вважати:

- Нехтування дитиною;
- Нехтування обов'язків стосовно дитини;
- Відсутність в сім'ї доброзичливої атмосфери;
- Недостатнє забезпечення дитини наглядом та опікою;
- Втягування дитини в з'ясування стосунків між батьками та використання її з метою шантажу;
- Недостатнє задоволення дитини в їжі, одязі, освіті, медичній допомозі, за умови, що батьки матеріально спроможні зробити це;
- Використання алкоголю до втрати самоконтролю над дітьми;
- Нездатність забезпечити дитині необхідну підтримку, увагу, прихильність.

Не складно помітити, що все це не рідкість у наших сім'ях. Ми не розглядаємо це як щось особливе. Так поводитися наші батьки, батьки їхніх батьків. Така поведінка стала для нас звичною. І часто ми просто не замислюємось над тим, як це може вплинути на нас самих і наших дітей.

Коли виникає конфлікт, дорослі часто так захоплюються ним, що думають тільки про те, як відстояти свою позицію. Їм однаково, що відбувається в навколишньому світі. Діти, безумовно, не можуть бути сторонніми спостерігачами.

Чи знаєте ви, що:

- Діти бачать, чують та пам'ятають більше ніж думають дорослі. Нам здається, що дитина в цю хвилину не бере участі в конфлікті (захоплена грою, дивиться

телевізор, перебуває в іншій кімнаті). Але насправді діти завжди знають коли батьки сваряться.

- Діти різного віку по-різному реагують, але на всіх дітей, навіть на немовлят, впливає домашнє насильство.

Будь-яке домашнє насильство, не залежно від того спрямоване воно безпосередньо на дитину чи іншого члена сім'ї, травмує дитину!

Як діти реагують на насильство в сім'ї:

- ❖ Діти зазнають почуття провини, сорому і страху, так, ніби вони відповідальні в насильстві, яке їм доводиться спостерігати.
- ❖ Діти відчують сум.
- ❖ Діти відчують гнів, тому що вони не спроможні змінити те, що відбувається в сім'ї.

Як ці переживання відбиваються на поведінці дітей?

Вони можуть:

- ❖ Реагувати надто агресивно;
- ❖ Не визнавати авторитетів;
- ❖ Бути пасивними чи пригніченими;
- ❖ Мати вигляд заляканих;
- ❖ Скаржитися на головний біль, постійне відчуття втоми, сонливість тощо.

Пам'ятайте!

В сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як впоратися з труднощами і, за великим рахунком, що таке життя.

Які уроки може отримати дитина, що стикається з домашнім насильством?

Діти, що були свідками насильства в сім'ї, засвоюють:

1. *Насильство – це засіб розв'язання конфліктів або отримання бажаного.* Цю навичку вони переносять спочатку в дитячий садок і школу, потім у дружні і близькі стосунки, а потім у свою сім'ю та своїх дітей.
2. *Негативні форми поведінки в суспільстві – найвпливовіші.* Діти переконуються, що тиск та агресія призводять до бажаного результату, і не шукають інших способів взаємодії з іншими людьми. Вони не знають про те, що можна домогтися бажаного, не обмежуючи прав іншого.
3. *Довіряти людям, особливо дорослим – небезпечно.* У своїх сім'ях діти не мають прикладу позитивних стосунків. Тому їм складно встановити близькі стосунки з іншими людьми. Вони не спроможні розуміти почуття інших людей.
4. *Свої почуття й потреби не можна виявляти відкрито.* Дитина не може виявити свої справжні стосунки в сім'ї, тому що до неї просто нікому немає діла, або за цим настане покарання. Врешті-решт вона втрачає цю навичку – виявляти свої справжні почуття.

Дієві негативні почуття – вони привертають увагу, піднімають авторитет – тому тільки їх і варто проявляти.

В результаті дитина:

- Або приховує свої почуття в сім'ї, знаходячи їм вихід на вулиці, в школі;
- Або керується принципом – мовчи, терпи і принижуйся.

У сім'ях, де в стосунках з дітьми переважають контролювання, нехтування дитячими проблемами, тиск приниження один до одного, дитина може вирости агресивною або забитою, такою, яка не вміє постояти за себе. Тому ми повинні частіше думати про те, кого ми хочемо виховати. Ми весь час маємо пам'ятати, що дитина – це наше дзеркало.

Коли дитина стала свідком проявів насильства в сім'ї

1. Допоможіть дитині поділитися своїми почуттями з кимось із дорослих. Дуже важливо, щоб це була людина, якій дитина довіряє. Якщо дитині буде з ким поговорити, її страхи та почуття самотності зменшаться. Слід обов'язково вислухати дитину до кінця, не перебиваючи та не оцінюючи її. Необхідно дати їй можливість просто висловити те, що накопилось в душі. Дуже важливо, щоб дитина зрозуміла, що розповідь про болісні почуття полегшує біль.
2. Обговоріть з дитиною ситуацію, що склалася, її причини, можливі наслідки.
3. Іноді діти вважають себе винними втому, що сталося між батьками. Допоможіть дитині зрозуміти: в тому, наприклад, що батьки сваряться, немає її провини.
4. Якщо ви відчуваєте, що не в змозі допомогти дитині, зверніться до сімейного психолога.

Пам'ятайте!

По-справжньому допомогти дитині ви зможете тоді, коли допоможете собі.

Припинити домашнє насильство можна, навчившись поважати іншу думку, інші індивідуальні особливості, інший стиль поведінки.

Це тільки деякі поради. Спробуйте скористатися ними або знаходьте свої. Не впадайте в розпач, коли щось не виходить. З часом у вас буде виходити краще і краще. Все у ваших руках. Від вас залежить, чи залишиться все як було, чи зміниться на краще.

Дитяча агресивність

Якщо дитина демонструє агресивні реакції, це ще не означає, що вона робить негативний вчинок.

Виявляється, агресія – це форма поведінки, спрямованої на самозахист. Вона служить для адаптації до навколишнього середовища, задоволення бажань і досягнення мети. Тобто це те, що властиве нам від народження, те, що не можна знищити, можна тільки приглушити.

Агресія: за і проти (на думку Генріха Перенса)

1. За.

Агресія – самозахисна поведінка, настійлива, не ворожа, спрямована на досягнення мети та тренування.

Дитина в цьому випадку поводить себе агресивно, щоб самоствердитися, взяти гору в якій-небудь ситуації, а також удосконалити свій досвід. Така поведінка служить для захисту потреб, власності, прав та тісно пов'язана із задоволенням власних бажань, досягнення мети, так само як і здатністю до адаптації.

Дитина хоче щось зробити, але в неї виходить. Нормально, що в цій ситуації вона може розсердитися. Не треба в цей момент сварити дитину. Краще дати дитині можливість «посердитися». Наприклад, побити боксерську грушу або подушку, порвати газету. А потім навчити, що можна розсердитися і сказати собі: «Я все одно зроблю це!». Тоді обов'язково все вийде. І тоді не треба буде сердитися.

Цей тип агресії є важливим засобом розвитку пізнання й здатності покладатися на себе. Він спонукає до необхідної конкуренції, яка в своїй основі не є ворожою й деструктивною.

Безумовно, прояви цього типу агресії природні до здорового адаптування до середовища.

2. Проти.

Агресія ворожа, тобто злостива, неприємна поведінка, що завдає болю оточенню.

Ненависть, лють, задержуватість, бажання помститися також можуть бути формою самозахисту, однак породжують багато особистих проблем і змушують страждати оточення.

Ворожість можуть викликати і активізувати сильні неприємні переживання. Крім того, ворожа агресивність може бути викликана відвертим бажанням завдати комусь болю та отримати від цього особливе задоволення.

Нестерпні стрес і біль змінюють агресивність, яка нікому не шкодить, на протилежну, викликану бажанням усунути джерело болю або стресу. Тобто виникає тип агресії, який набуває рис внутрішнього бажання заподіяти шкоду або знищити щось у своєму оточенні, що стає джерелом надзвичайного невдоволення.

Оскільки агресивність неоднорідна – в різних ситуаціях потрібно діяти по-різному. В одних випадках потрібно підтримати дитину, а в інших – захистити від агресивності. Інакше кажучи важливо розуміти, чи дії дитини самозахисні чи ворожі і чи не переносить вона свою лють з винного на безвинного.

Наше завдання – навчитися розбиратися в психологічних особливостях дитячої поведінки та допомогти дітям адаптуватися до навколишнього світу:

- ☐ Підтримувати здорову наполегливість, старання для досягнення мети;
- ☐ Концентрувати енергію дитини, для того щоб отримати бажаний результат;
- ☐ Допомогати дитині звільнитися від непотрібної агресії до інших, до себе, до суспільства.

Пам'ятайте!

Мова йде не про те, щоб вибити ворожість палицею. Фізичні покарання, обмеження, утиски ніколи не допоможуть впоратися дитині зі своїми агресивними почуттями. Швидше навпаки, покарання сприяє підтриманню агресивної поведінки й накопиченню негативних почуттів.

Коли діти діють агресивно або роблять боляче одне одному, ми можемо припускати, що раніше вони самі страждали і їхнє емоційне «я» уражене. Ураження нашої самоповаги, почуття любові до себе є головним джерелом подібних вчинків. Дитина, яка демонструє ворожу поведінку, відчуває гнів, нехтування, незахищеність тривогу та образу. Вона або не здатна, або не може, або боїться висловити те що відчуває.

Дитина стає агресивною не водночас. Спочатку вона висловлює свої потреби в пом'якшеній формі. Але дорослі зазвичай не звертають на це уваги, доки не з'являться надто серйозні проблеми в поведінці.

Що у наших дітей може викликати агресивні почуття і дії наших дітей

(на думку відомого психолога Ю. Б.Гіппенрейтер)

1. Накази, команди

«Зараз же перестань», «Забери!», «Винеси відро!», «Швидко в ліжко!», «Щоб я більше цього не чув!», «Замовкни!»

У цих категоричних висловах дитина відчуває неповагу до себе. Такі слова викликають почуття залишеності. Особливо коли дитина має проблеми і намагається поділитися ними з батьками. У відповідь діти звичайно опираються, «бурчать», ображаються, виявляють упертість.

2. Попередження, застереження, погрози

«Якщо ти не перестанеш плакати, я піду», «Дивися, щоб не стало гірше», «Ще раз це повториться, я візьму пасок», «Не прийдеш вчасно, тримайся...»

Погрози та попередження погані тим, що за постійного повторення діти до них звикають і перестають на них реагувати. Тоді деякі батьки від слів переходять до діла і швидко проходять шлях від слабких покарань до більш сильних, а часом і до жорстких: вередливого малюка залишають самого на вулиці, двері зачиняють на ключ і останній крок – починають застосовувати фізичні покарання.

3. Мораль, повчання, проповіді

«Ти зобов'язаний поводитися так, як належить», «Кожна людина повинна працювати», «Ти повинен поважати дорослих».

Звичайно, діти з подібних фраз не дізнаються нічого нового. Нічого не зміниться від того, що вони слухатимуть це «всоте». Вони відчують тиск зовнішнього авторитету, інколи провину, а найчастіше все разом.

Річ у тому, що моральні основи й моральну поведінку виховують не стільки слова, стільки атмосфера в сім'ї через наслідування поведінки дорослих, особливо батьків.

4. Постійні поради, намагання все вирішити за дитину

«А ти візьми і скажи...», «По-моєму треба...», «Я б на твоєму місці...».

Діти не схильні дослухатися до наших порад. А інколи вони відверто повстають: «Без тебе знаю», «Тобі легко казати», «Ти так вважаєш, а я по-іншому».

Кожній дитині властиве право бути незалежною, приймати самостійні рішення. Щоразу коли ми щось радимо дитині, ми ніби даємо їй зрозуміти, що вона ще мала й недосвідчена, а ми розумніші за неї, наперед все знаємо.

Така зверхня позиція дратує дітей, а головне, не залишає в них бажання розповісти докладніше про свою проблему.

Невідомо, чи захоче дитина ще раз розповісти вам про щось важливе.

Як часто діти самі приходять до того, що ми їм перед цим їм радили! Але важливо, щоб вони самі прийняли рішення – це їхній шлях до самостійності.

5. Докази, нотації, лекції

«Слід би знати, що перед їжею треба мити руки», «Усе через тебе!», «Даремно я на тебе покладалася», «Завжди ти...».

Це викликає в дітей або активний захист, або пригніченість, розчарованість у собі та своїх стосунках із батьками. В такому разі в дитини формується низька самооцінка: вона починає думати, що й справді погана, безвільна, ненадійна. А низька самооцінка породжує нові проблеми.

Спробуйте звертати увагу не тільки на негативні, а й позитивні сторони вашої дитини. Не бійтеся, що похвальні слова на її адресу зіпсують дитину. Подумайте, а чи добре самим нам жилося в умовах постійного бомбування критикою з боку найближчої людини? Чи не чекали б ми від неї добрих слів, не сумували б за ними?

6. Обзивання, висміювання

«Плакса-вакса», «Не будь лапшою», «Ну, просто бовдур!», «Який же ти ледащо!»

Усе це найкращий спосіб відштовхнути дитину й допомогти їй розчаруватися в собі. Звичайно, діти в таких випадках ображаються й захищаються: «А сама яка?», «Ну й буду таким!».

7. Випитування, розслідування, здогадування

«Ні, ти все-таки скажи», «Що ж усе-таки трапилося? Я все одно дізнаюся», «Чому ти знову отримав двійку?», «Ну чому ти мовчиш?

і справді хто з нас любить коли його виводять на чисту воду? За цим може наступити захисна реакція, бажання уникнути контакту.

Утриматися в розмові від запитань дуже важко і все ж краще змінити питальні речення та стверджувальні. Часом різниця між питанням та стверджувальною фразою може здаватися майже не помітною. А для дитини, що переживає, ця різниця велика: запитання сприймається як холодна цікавість, стверджувальна фраза – як розуміння й підтримка.

8. Співчуття на словах, умовляння

Звичайно, дитина потребує співчуття, однак є ризик що слова «я тебе розумію», «я тобі співчую» прозвучать надто формально. Іноді замість цього краще промовчати, притиснувши її до себе. А у фразах на зразок «заспокойся», «не звертай уваги», «перемелеться, мука буде» вона може почути байдужість до її турбот, відкидання або применшення її страждань.

9. ігнорування: «Відчепися», «Не до тебе», «Завжди ти зі своїми скаргами».

Як ми можемо допомогти дитині

Поведінка – це ще не проблема. Це тільки ключ до проблеми.

Якщо дитина поводиться агресивно, це означає, що спалахнуло червоне світло й так само, як на переході вулиці, вам слід стати й подумати: що таке переживає дитина, що змушує її діяти агресивно?

Спробуйте зрозуміти свою дитину та її почуття. Це не означає, що ви маєте виправдовувати її вчинки. Адже, коли ми розуміємо поведінку нашої дитини, ми здатні діяти розумніше, отже, маємо більше шансів на те, що обрана нами стратегія спрацює.

Батькам слід пам'ятати:

1. Найкращий спосіб уникати агресивності підлітка – виявляти до нього більше уваги і ласки, яких він так потребує.
2. Батьки мають стежити за своєю поведінкою у сім'ї.
3. Найкращий спосіб виховання – єдність дій та власний приклад.
4. Не можна використовувати фізичних покарань.
5. Допомагайте підлітку знаходити друзів. Заохочуйте розвиток позитивних аспектів агресивності, а саме: підприємливості, активності, ініціативності.
6. Перешкоджайте негативним проявам агресивності, зокрема ворожості, скутості.
7. Пояснюйте наслідки агресивної поведінки.
8. Враховуйте у вихованні і навчанні особистісні риси підлітка.
9. Давайте підлітку задовольнити потребу у самовираженні і самоствердженні.
10. Обмежуйте перегляд відеофільмів зі сценами насильства. Це стосується і комп'ютерних ігор.

11. Заохочуйте підлітка до навчання, до участі у культурних заходах, спортивних секціях.

Шкідливі звички: як розпізнати й запобігти

На жаль, у вихованні дітей знижується роль сім'ї. зростає кількість батьків, які взагалі не виконують виховних функцій та своїх обов'язків стосовно дітей. Збільшується число бездоглядних дітей, залишених батьками, або тих, які самовільно покинули сім'ю через неспроможність батьків створити умови для нормального життя. Бездоглядні діти, як правило, жебракують займаються бродяжництвом, крадіжками, втягуються в злочинну діяльність. Для цієї категорії дітей характерне вживання алкогольних напоїв, токсичних та інших наркотичних речовин.

Проблема пияцтва

Проблема пияцтва й алкоголізму в підлітковому віці останнім часом стала дуже актуальною. Це викликано, по-перше, екстраординарністю споживання спиртного в уразливому віці, а по-друге, тим, що такий ранній алкоголізм супроводжують виражені психічні розлади.

За статистичними даними, до 80% дорослих, хворих на алкоголізм, почали зловживати алкоголем саме в підлітковому віці.

Збираючись у групі (як правило, такі групи організуються за територіальною ознакою – живуть в одному подвір'ї, в одному районі, вчать в одній школі), підлітки не можуть придумати собі цікаве заняття. Вони сидять у подвір'ї, брязкаючи на гітарі або слухаючи музику, катаються на мотоциклах, якщо вони в них є, або безцільно бродять вулицями шукаючи «пригод», що урізноманітнять їхнє життя.

Рано або пізно така підліткова група, якій нічим зайнятися «для настрою» або «для сміливості» починає вживати спиртне. Як правило, ініціатором буває

підліток, який має досвід вживання алкоголю. Він пропонує випити іншим, і ті, як правило, не відмовляються. Одні – з цікавості, інші – щоб прилучитися до «дорослого життя», треті, щоб не відставати від інших членів групи.

Якщо хтось відмовляється піти з усіма, він стає предметом глузувань з боку приятелів – його називають «слабаком», «боягузом», вигадують йому образливе прізвисько.

Причому вони бояться не тільки того, що їх поб'ють інші питущі однолітки (такі випадки також бувають), як глузувань своїх товаришів. У цьому віці підлітки ще не впевнені в собі, своїх силах, глузування й образливе прізвисько їх дуже травмують.

Підлітки найчастіше фізично слабкі. Навіть банки пива або 100 грамів вина досить, аби підліток, який раніше не куштував спиртного, сп'янів. Деякі п'яніють і від меншої кількості алкоголю.

Від регулярного споживання алкоголю, втрачають рефлексу й звикання спиртного починає формуватися потяг до алкоголю

Потяг алкоголю виявляється в тому, що підлітку починає подобатися стан сп'яніння – як веселий стан, пов'язаний із цікавими «пригодами». Підлітки рідко сидять і напиваються, як дорослі алкоголіки. Випивши, вони стають активними, їх «тягне на подвиги», і саме це їх особливо захоплює.

Практично в усіх випадках раннього зловживання алкоголем виникають виражені порушення поведінки. Підлітки починають прогулювати школу, брутально поводитися з учителями й батьками, зачіпати слабших за себе. Знають, що за їхньою спиною вся група, й відчувають себе дужчими й непереможними, починають шукати всіляких способів для добування грошей на спиртне.

Оскільки легальним підлітки можуть заробити не завжди, в хід ідуть будь-які інші способи. Рано чи пізно вони вчиняють кримінальні дії, а скоївши злочин, залишився безкарним, ще більше сміливішають і знову чинять проти правні дії.

У підлітків дуже швидко відбувається психічна деградація. Вони **«тупішають»**, їхній інтелектуальний розвиток не відповідає вікові, вони нездатні концентрувати увагу, засвоювати новий матеріал, страждають на порушення пам'яті, стають апатичними, до всього байдужими, крім випивки.

Настрій їх вкрай нестійкий – від брутальності й злості до плаксивості. Вони відстають від однокласників у загальному фізичному розвитку і зрості, худнуть, шкіра стає сірувато-блідого кольору, можуть з'явитися передчасні ознаки старіння, деякі з цих підлітків – як маленькі дідки. В більшості з них розвиваються недокрів'я, гастрит, різноманітні ендокринні порушення й захворювання внутрішніх органів.

Профілактика (обов'язкова співпраця педагогів і батьків):

- Учнів треба ознайомити з деяким мінімумом соціально – психологічних знань загартовування волі з орієнтацією на гідні приклади; слід формувати в них правильну самооцінку;
- Групу, що орієнтується на вжиток алкоголю, слід роз'єднати ;
- Засоби покарання мають бути обґрунтованими і справедливими.

Проблема наркотиків і токсикоманія

Як правило, перший прийом наркотиків стається під впливом більш досвідчених наркоманів або в компанії. Тільки в поодиноких випадках людина починає пробувати наркотики за особистої ініціативи. Це в основному підлітки з акцентуацією особистості, які найчастіше дізнаються про наркотики від наркоманів.

Знання проявів наркоманії, зокрема наркотичного сп'яніння, може допомогти батькам вчасно помітити, що дитина почала вживати наркотики. Дуже часто батьки навіть не підозрюють про це, хоча й помічають, що син або дочка приходять додому в незвичайному стані – схвильованими, надмірно активними, або в них блищать очі, порушена координація руху і дикція, а загалом нагадує алкогольне сп'яніння, але при цьому запаху спиртного немає. Батьки заспокоюються, вважаючи, що все гаразд, дитина не пила спиртного.

Нерідко батьки дізнаються, що підліток регулярно вживає наркотики, тільки коли він потрапляє до психічної лікарні або вчиняє злочин, щоб добути наркотики чи для їх придбання.

Чималі труднощі полягають у тому, що особи, схильні до вживання наркотичних засобів, виявляють надзвичайну винахідливість, щоб приховувати своє зловживання.

Серед підлітків популярне зловживання багатьма засобами побутової хімії: вдихання парів розчинників, лаків, фарб, бензину, деяких сортів клею, об'єднаних у групу інгаляторів.

За міжнародною класифікацією, всі наркотики й речовини наркотичної групи поділяються на такі групи:

1. Препарати опію.
2. Снотворні й седативні засоби.
3. Кокаїн.
4. Препарати індійських конопель.
5. Психостимулятори.

6. Галюциногени.

Зараз найпопулярнішим наркотиком є препарат групи опіатів – героїн, на другому місці – кокаїн, потім первитин та ефедрин, але «мода» мінлива, і через декілька років може бути інша картина поширення наркоманій і токсикоманій.

Ось деякі ознаки, що змусять батьків та педагогів насторожитись:

1. Втрата інтересу до старих уподобань.
2. Зниження успішності, прогули занять.
3. Часті, різкі й непередбачувані зміни настрою.
4. Самоізоляція в сім'ї: дитина уникає батьків, по телефону відповідає нишком, уникає участі в сімейних справах, відмовляється брати участь у сімейних святах.
5. Скритість, прагнення до самотності. Втрата ентузіазму, байдужість. Ознаки, які мають не тільки насторожити, вони свідчать про те, що є підстави бити тривогу.
6. Пропажа з будинку грошей, цінностей.
7. Зростаюча облудність, хитрість, спритність.
8. Зміни апетиту і, незалежно від того, що це зміни, втрата апетиту або навпаки, його різке підвищення. Але дитина однаково худне.
9. Неохайність. Відмова від ранкового туалету. Незацікавленість у зміні вбрання. Можуть з'явитися татуювання і малюнки на руках.
10. Зовнішній вигляд нездорової людини – блідість, набряклість. Почервоніння очей, наліт на язичку.
11. Безсоння, швидка втомлюваність, що змінюється непоясненою бадьорістю.
12. Сліди уколів – маленькі червоні крапки на венах.
13. Часті синці, порізи, опіки від сигарет на венах рук, які підлітки не можуть пояснити.
14. Надмірно розширені або звужені зіниці
15. Наявність шприців, голок, закопчених ложок або посуду, невідомих вам пігулок, порошків, трав, особливо коли це все сховано в затишні місця.
16. Нічна відсутність.

Поради

щодо встановлення довіри між підлітком і батьками в кризовий для них період:

1. Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.
2. Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте й розумієте його почуття.
3. Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.
4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – не нашкодити.
5. У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчую, звичайно, хочу допомогти.
6. У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний, як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.
7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.
8. Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.

Форми прояву порушень поведінки та виникнення шкідливих звичок

1. Найпоширенішою формою є рухова загальмованість. Виявляється вона в непосидючості, надмірній рухливості, що пов'язано з нездатністю до зосередження. Результат низька успішність.
2. Своєрідною формою протесту на образи дорослих можуть бути втечі з дому. Це характерно переважно для хлопчиків віком від 7 до 13 – 16 років. Мотиви: страх перед покаранням, раптова зміна настрою, імпульсивне виникнення незборимого бажання.
3. А от страхи можуть бути не тривалими – 10-12 хвилин та тривалими – приступи від 1 до 1,5 місяця. Діти стають дратівливими, плаксивими.
4. Страх перед своєю фізичною неповноцінністю пов'язаний із необґрунтованою впевненістю у наявності в себе певного фізичного недоліку. Найчастіше виявляється у підлітковому віці у дівчат. Вони знаходять дефекти обличчя, недоліки фігури.
5. Заїкання проявляється в момент емоційного напруження й викликає страх мови. Діти характеризуються дратівливістю, образливістю, схильні до пригнічувального настрою, усамітнення. Їм необхідне відчуття підтримки та любові.
6. Мотивами розладу апетиту є бажання схуднути, звернути на себе увагу, реакція на розлуку з рідними.
7. Фантазування є характерним для всіх вікових груп, але, якщо воно затяжне, то призводить до зниження інтелектуальної діяльності.
8. А паталогічні захоплення характеризуються одержимістю або надмірно інтенсивним характером, незвичністю, супроводжуються затратами часу і сил. Усе інше відходить на задній план.
9. Тютюнопаління.
Одна з найпоширеніших шкідливих звичок.

У середньому та старшому віці підлітки інколи не приховують від батьків своєї паталогічної звички і палять у їхній присутності не зважаючи на заборону. В цьому виявляється бажання звільнитися від опіки й контролю з боку старших. Поступово шкідлива звичка перетворюється на залежність.

10.3Зловживання алкоголем, ранній алкоголізм.

Прилучення до алкоголю відбувається переважно в святкові дні

Під час першого вживання алкоголю більшість підлітків відчуває огиду або байдужість і тільки близько 24% - задоволення.

Подальше вживання алкоголю залежить від ставлення до нього близьких людей, зокрема батьків. У сім'ях в яких батьки не зловживають алкоголем, середній вік прилучення до спиртних напоїв – 12-15 років, у неблагополучних сім'ях – 9 – 12 років. Тобто алкогольні установки батьки передають своїм дітям. Перші стереотипи поведінки дитина отримує від батьків, копіюючи їх, вважаючи все те, що роблять батьки правильним.

Раннє систематичне вживання алкоголю призводить до алкогольної залежності.

Типи неправильного виховання в сім'ї

У дитячому та підлітковому віці виховний вплив батьків і близьких є головним у формуванні певного стереотипу поведінкових реакцій.

Можна визначити деякі типи неправильного виховання, що впливають на поведінку дитини.

1. Бездоглядність – дитина поза увагою батьків. Батьки й ніби турбуються про неї, але в основному дитина полишена сама на себе. Її духовними потребами, захопленнями ніхто не цікавиться, а навчання, вчинки, поведінка залишаються без контролю та уваги батьків.
2. Впливає на поведінку дитини й надмірна опіка з боку батьків – гіперопіка. В цьому випадку характерні безперервні заборони, настанови, повчання, контроль за кожним кроком. У підлітків часто цей стиль викликає протест, що призводить до загострення взаємин.
3. Інколи бажання дитини позбутися найменших труднощів, неприємних обов'язків стає настільки великим, що навколо неї створюють атмосферу захоплення, перебільшення, нахвалювання її здібностей, найчастіше міфічних. Усі бажання дитини виконують, вона в центрі уваги – кумир сім'ї. виховується егоцентризм, виникають труднощі у створенні навичок систематичної праці та самостійності.
4. Наступний тип – емоційне відкидання. Характерні ознаки: відчуженість, уникання контактів. Спостерігається в сім'ях, де один із батьків обтяжений дитиною, яка це постійно відчуває, або ж у сім'ях, де є інша дитина, яка має більше уваги з боку батьків. Сприяє розвитку підвищеної вразливості.
5. Для жорстких взаємин характерною ознакою є жорстоке ставлення з суворим покаранням за дрібні провини. У дитини формується страх перед батьками, жорстокість.
6. Часто можна почути від батьків: «Я не мала змоги...», «У моїх батьків не було змоги...», «Я все життя мріяла,...то нехай моя дитина досягне цього». Батьки намагаються дати дитині якомога ширшу освіту, розвинути примарні здібності.

Дитина постійно зайнята, від неї вимагають високих результатів, не враховуючи її інтелектуальних можливостей. Дитина не має змоги гратися, спілкуватися з однолітками. З часом починає виконувати все формально. Такий стиль сприяє виснаженню нервової системи і виникненню тривожності. Це надмірна вимогливість.

Звичайно, це не все, що призводить до порушень поведінки та виникнення шкідливих звичок.

Можливі й інші причини:

1. Особливості пубертатного періоду.
2. Ураження головного мозку, хронічні захворювання, інтоксикація.
3. Різноманітні психічні травми – тяжкі, іноді надто сильні для особистості переживання, які супроводжують негативні емоційні реакції. Діють вони, як правило, не ізольовано одне від одного, а в комплексі. Основним стимулятором є все-таки сімейне виховання.

Як поводитися батькам та оточенню

схильної до суїциду дитини

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків в сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування у родині. Усі ці заходи мають призвести до підвищення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

Для підвищення самооцінки доцільно застосовувати такі заходи:

- Завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині – це підвищує впевненість у собі, підвищує віру в майбутнє, покращує її стан.
- Не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо.
- Демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона дійсно відчувала, що її дійсно люблять.
- Сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є – не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі.
- Підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини.
- Слід тактовно і розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки дитини, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності; майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків,

налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самотнього життя і праці, виробити власну життєву позицію.

У випадку, коли ваші діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай, слід поводитися так:

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щиру, чесну людину, якій можна довіряти.
2. Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом, це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.
3. **Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите**, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
5. Зосередьте свою увагу на почуття дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
6. Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
7. Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання, які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні, «розсліду вальні».
8. Спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син чи донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особисті, хворобливі речі.
9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, приймайте свою сторону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю, або щодо яких вона може вчинити сама.

10. Дайте своєму синові чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.
11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коло та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадними й дурними, але вам, на щастя, найчастіше і не слід примати будь-яких певних рішень, негайно змінювати життя або навіть рятувати її – ваш син або дочка врятовуються самі, варто тільки довіряти їм.
12. І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч!

У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, то батькам можна порадити таке:

1. Першим кроком у запобігання самогубства завжди буває встановлення дворічного спілкування.
2. Батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їхні власні психологічні конфлікти або виявляє якісь їхні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас – перемогти страх перед ціллю бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування і обговорення проблем.
3. Діти у стані суцільної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисно стає невербальна комунікація – жести, доторки тощо.
4. Якщо батьки відчують, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату в діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння і максимальний прояв співчуття і любові тощо; слід використовувати всі заходи, наведені на початку цього розділу.

Поради виховання важких підлітків

Як упоратись з підлітком? Що ж трапилось з цією милою маленькою дитиною, яка була в нас кілька років тому? Підлітки можуть бути дуже складними, і це не має дивувати вас з огляду на всі зміни перехідного віку, з якими їм доводиться зіштовхуватися. Вам доведеться бути дуже терплячими, щоб упоратись з цим.

Попри те, що ви колись самі були підлітками й, можливо, складними для своїх батьків, від вас, проте, потрібно буде багато праці, щоб зрозуміти, через що доводиться проходити вашій дитині. Ви маєте налагодити зв'язок із нею.

Це завжди не просто, і вам доведеться дуже постаратися під час цих двох важливих періодів у житті ваших дітей – юності й молодості. Вашим дітям знадобляться всі настанови і все ваше розуміння, які ви можете їм дати. Спілкування й розуміння протягом складних періодів можуть задати тон для життєвих рішень, які доведеться робити вашій дитині.

Нижче наведено кілька корисних порад, які придадуться батькам при вихованні підлітків і налагодженні зв'язку з ними:

1. Інтерес

З'ясуйте, що подобається вашій дитині. Коли ваш підліток був дитиною, можна знайти щось, чим можна було б з ним займатися. Але коли вони дорослішають, вам доведеться докласти додаткових старань, аби довідатись, що подобається вашим дітям. Можливо, це буде не просто, але здатність співвідносити схильності й антипатії вашої дитини є важливою частиною побудови відкритих стосунків з нею.

Пам'ятайте: щоб бути гарним батьком вам також потрібно бути гарним другом.

2. Строгість

Чимало підлітків пручаються правилам і обмеженням. Вони думають, що вже дорослі, що можуть про себе подбати. Хоча це почасти й так, підліткам усе ще потрібні обмеження. З новими бажаннями вони можуть заподіяти собі значної шкоди, якщо не стримуватимуть себе відповідальністю.

Дайте зрозуміти вашій дитині, що в неї буде більше волі, але при цьому й більше відповідальності. Воля без відповідальності безглузда.

Вам варто допомогти своїй дитині навчитися планувати події наперед. Ви не повинні робити це за підлітка; просто спрямуйте його.

3. Спілкуйтеся щодня

Щоденне спілкування є важливим для підтримки відкритості між вами. Ваша дитина буде розкутішою, довірятиме вам, якщо ви спілкуватиметеся з нею щодня. Довіра ґрунтується на практиці. Її можна збудувати тільки на багатогранних відносинах, на гарному спілкуванні.

Навчіться пізнавати світ, у якому живе ваш підліток, поставте себе на його місце, і ви зможете не тільки досягти довіри у стосунках, але й краще зрозуміти його поведінку.

Щоденне спілкування покаже вашій дитині, що ви дбаєте про неї. Це дуже важливий фактор, тому що підлітки почуваються комфортніше з батьками, які активно залучені в їхнє життя. Інакше підлітки можуть звернутися до ненадійних однолітків за порадою або настановами. Дуже важливо, щоб батьки надавали їм **керівництво й турботу**, що їм так потрібно.

Виховання важких підлітків ніколи не було й не буде легким завданням. Різні батьки користуються для його розв'язання різними підходами. Безперечно, важливо вчинити так, як ви вважаєте правильним, але є деякі рекомендації, яких краще дотримуватися, щоб допомогти собі пройти через усе це, а також зрозуміти, що ви не єдиний у такій ситуації.

Підлітковий вік триває не вічно, тому не треба зациклюватися на ньому, що ваша дитина завжди залишиться важким підлітком. Натомість сконцентруйте свої сили й увагу, допоможіть дитині впоратись з її проблемами і стати відповідальним дорослим. Ви ж мріяли про це, коли дитина була маленькою?..

4. Терпіння

Коли йдеться про виховання важкого підлітка, ваша терпіння дуже важливе. Бути терплячим важко, тому ви захочете побачити результати негайно. Але у більшості випадків вашій дитині просто необхідно перерости таку поведінку. Можливо, варто відправити дитину у спеціальний центр виправного впливу, і це також потребуватиме від вас терпіння, поки програма не почне давати результатів. Загалом, якщо зможете знайти в собі терпіння, то керуватимете ситуацію значно краще.

5. Упереджувальний підхід

Тільки-но ви помітили що в дитини з'явилися проблеми, вам необхідно починати діяти негайно. Можливо, вам необхідно подумати про спеціальну виправну установу для неповнолітніх ще до того, як ви вважатимете відправлення дитини туди необхідним. Негайний початок дій покаже підлітку, що ви не збираєтесь сидіти, склавши руки, й дозволити йому уживати наркотики, алкоголь або займатися іншими речами, яких ви не схвалюєте. Упереджувальний підхід може скоротити глибину і тривалість проблем вашого підлітка.

6. Єдиний фронт

У багатьох випадках батьки не сходяться в думках про те, яке рішення їм необхідно прийняти щодо ситуації, в яку потрапила їхня дитина. У жодному разі не розказуйте про це своєму синові чи доньці. Ви маєте завжди демонструвати «єдиний фронт». Коли дитина зрозуміє, що ви дієте спільно, однією командою, і вона не зможе втекти під захист одного з батьків, ваші плани допомогти матимуть більші шанси на успіх.

Як запобігти обману?

Пам'ятка для батьків

1. Сприймайте дитину безумовно. Любіть її не за те, що вона гарна, розумна, здібна, добре навчається, допомагає. Любіть її просто за те, що вона є.
2. Можна висловити своє незадоволення окремими діями дитини, але не дитиною загалом.
3. Будьте вірними своєму слову, обіцянкам. Навіть якщо є об'єктивні причини і через якісь обставини ви не зуміли дотриматися своєї обіцянки, не вважайте негідним для себе пояснити дитині причин, з якої порушили її.
4. Будьте відвертими з дитиною. У побудові правильних і чесних відносин украй важливе бажання дитини бути з вами відвертим. Це бажання можна й потрібно стимулювати. Інколи ви самі можете стати ініціатором ігрової ситуації, де дитина, яка потрапила в скрутне становище, наприклад зламала квітку у вазі, має зробити свій внутрішній вибір на користь правди. При цьому можете сказати, що ви знаєте, хто зламав нещасливу квітку, і краще було б, щоб малюк поділився неприємною новиною раніше, оскільки спільними стараннями можна було б змінити ситуацію. Величезну роль тут відіграє ваша доброзичливість у словах та інтонації.
5. Можна засуджувати дії дитини, але не почуття, хоч якими б не бажаними чи недозволеними вони були. Якщо ці почуття з'явилися, отже для цього є підстави.
6. Незадоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте у її неприйняття.
7. Поступово, але не ухильно знімайте із себе турботу та відповідальність за особисті справи вашої дитини і передавайте їх їй.

8. Оцінюйте наслідки. Коли дитина вперше говорить неправду, необхідно пояснити їй наслідки цього вчинку. Зробіть це без сторонніх. Пояснення необхідне, воно дозволить дитині зрозуміти, що вона не одна у світі, що кожний вчинок має свій відгос – позитивний й негативний. Таке пояснення допоможе їй навчитися думати про майбутнє. Дайте змогу дитині самій залагоджувати наслідки її дій або бездіяльності. Тільки тоді вона дорослішатиме і ставатиме «свідомою».
9. Карайте дитину, залишаючи без хорошого, а не робіть їй погано.
10. Умійте прощати. Якщо ви ввели вдома «статусні» взаємини, без знижки на вік малюка ви ризикуєте виховати замкнену і боязку людину. Адже, даючи маху, дитина думає перш за все, що на неї чекає невідворотне і строге покарання. Відчуття самозбереження і бажання уникнути стає визначальним чинником в поведінці. І тут до брехні – один крок.
11. Посмійтеся разом. На несуттєву брехню можна відповісти з гумором. Насамперед це стосується маленьких дітей, які роблять перші спроби обманути. Залишаючись у рамках гри, ми ніби говоримо дитині: «Ти знаєш, що я знаю». Наш гумор дає дитині відповісти так само весело.
12. Заохочуйте чесність. Не залишайте непоміченим момент, коли ваша дитина призналася вам у чомусь. Повірте, що такі миті в житті дитини дуже важливі. Адже вона робить свій вибір. Не забудьте пояснити, в чому її помилка, але змістіть акцент на момент істини – на те, що ви пишаєтесь тим, що ваш малюк росте чесною людиною.
13. Подавайте власний приклад. Пам'ятайте: ваша дитина – це до великої міри ваш відбиток. Вона звертає увагу на те, що ви минаєте, навіть не озираючись. Ви виховуєте нечесну людину тоді, коли припускаєте можливість збрехати у присутності дитини. Інколи в цій брехні дитині відводиться визначена, нехай на перший погляд безневинна брехня. Наприклад: «Підійди, будь ласка, до телефону і відповідай, що мами вдома немає», - кажете ви і закладаєте цим фундамент для майбутньої брехні.

14. Любіть своє дитя. Якщо ви любите свою дитину – не уникайте шансу дати їй це відчути. Повторюйте частіше ці заповітні слова: «Я тебе дуже, дуже люблю»! навіть якщо дитина вчинила щось погане, все одно повторіть, що любите її. Так ви розвинете в душі малюка упевненість, що попри здійснені ним помилки, що він все одно улюблений і дорогий вам, що ви засуджуєте його вчинок, а не особистість загалом.

Правила бесіди за способом активного слухання

Якщо ви хочете послухати дитину, обов'язково поверніться до неї обличчям. Дуже важливо, щоб її і ваші очі були на одному рівні.

1 Якщо ви спілкуєтесь із засмученою дитиною, не варто ставити їй запитань. Бажано, щоб ваші відповіді звучали у стверджувальній формі. Здавалося б, різниця між стверджувальним реченням незначна, іноді це слабка інтонація, а реакція на них буває різна.

2 Дуже важливо у бесіді «тримати паузу». Після кожної вашої репліки краще за все помовчати. Пауза допомагає дитині розібратися у своїх переживаннях і одночасно повніше відчувати, що ви поруч. Якщо її очі дивляться не на вас, а в бік чи вона «заглиблена у себе», продовжуйте мовчати: у дитини відбувається зараз дуже важлива внутрішня робота.

Бесіда за способом активного слухання незвична для нашої культури, нею оволодіти не просто. Однак результати приємні:

- Зникає чи принаймні сильно зменшується негативне хвилювання дитини. Тут виявляється чудова закономірність: розділена радість подвоюється, розділене горе зменшується вдвічі;
- Дитина, впевнившись, що дорослий готовий її слухати, починає розповідати про себе все більше.
- Дитина сама просувається у вирішенні своєї проблеми.

Поради батькам щодо профілактики дитячих страхів

Дорослі мають приділяти такій дитині особливу увагу. Слід пам'ятати правила:

1. Доручення для тривожної дитини мають відповідати віку. Складні завдання прирікають маленьку дитину на неуспіх, зниження самооцінки.
2. Підтримуйте її, говоріть про її впевненість у тому, що дитина зможе виконати завдання
3. Не порівнюйте успіхи дитини з успіхами інших дітей, дуже важливі оптимістичні прогнози на завтра.
4. Не припускайте ситуацій змагання, публічного виступу дитини.
5. Дуже ефективні вправи на реалізацію, психогімнастика.
6. Зменшити або усунути тривожність і страхи у дошкільників можна за допомогою:
 - Малювання;
 - Лялькового, настійного театру;
 - Ігрової терапії, музикотерапії;
 - Психологічних ігор;
 - Фізичних вправ етюдів;
 - Читання художньої літератури.

Завдання :

7. Намалюйте на аркуші паперу те, чого ви боїтесь, що вас тривожить.

Після виконання малюнка порвіть його на дрібні шматки і викиньте, позбавтеся своїх переживань.

8. Пригадайте казки та художні твори про сміливих героїв.

Відповіді : «Котигорошко», «Коза - Дереза», «Котик і півник», «Ох», «Пригоди Буратіно», «Чиполіно» Дж. Радарі, твори Маршака, Михалкова та ін.

9. Вправа «Закінч речення».

Я хочу...

Я вмію...

Я зможу...

10. Намалуйте себе у майбутньому (бажано, щоб зображення було радісним, позитивним). Потім розкажіть про себе в майбутньому, яким будуть ваші досягнення, успіхи, про що ви мрієте.

Виховуємо хлопчиків, виховуємо дівчаток

(психолого-педагогічні рекомендації гендерного виховання)

- Ніколи не забувайте, що перед вами не просто дитина, а хлопчик чи дівчинка з властивими їм особливостями сприйняття, мислення, емоцій. Виховувати, навчати і навіть любити їх треба по-різному. Але обов'язково – сильно.
- Ніколи не порівнюйте хлопчиків та дівчаток, не ставте одних за приклад іншим: вони різні, навіть за біологічним віком – дівчатка звичайно старші від своїх ровесників-хлопчиків.
- Не забувайте, що хлопчики і дівчатка по-різному бачать, чують, відчують дотик, по-різному сприймають простір і орієнтуються в ньому, а головне – по-різному осмислюють усе, з чим стикаються у цьому світі. І вже, звичайно, не так, як ми дорослі.
- Пам'ятайте: коли жінка навчає та виховує хлопчиків, їй мало знадобиться свій дитячий досвід. Порівнювати себе у дитинстві з ними – неправильно і морально.

Дорослі, якщо у вас проблема у спілкуванні з дитиною, якщо ви не розумієте один одного, не поспішайте звинувачувати в цьому її.

- Не перестарайтеся, вимагаючи від хлопчиків акуратності і старанності у виконанні вашого завдання.
- Намагайтеся, даючи завдання хлопчикам у дитячому садку, в школі, так і в побуті, включати в них момент пошуку, що потребує кмітливості. Не треба заздалегідь розповідати і показувати, що і як робити. Варто підштовхнути дитину до того, щоб вона сама знайшла принцип розв'язання, нехай навіть припустившись помилок.

- З дівчатками, якщо їм важко, треба разом, до початку роботи, розібрати принцип виконання завдання, що і як треба зробити. Водночас їх треба поступово вчити діяти самостійно, а не тільки за заздалегідь відомими схемами, підштовхувати до пошуку власних варіантів розв'язку незнайомих, нетипових задач.
- Не забувайте не тільки розповідати, а й показувати. Особливо це важливо для хлопчиків.
- Ніколи не лайте дитину образливими словами за нездатність щось зрозуміти або зробити, дивлячись на неї з висоти власного авторитету. Це зараз вона знає і вміє гірше за вас. Настане час, і, принаймні, в якихось галузях, вона знатиме і вмітиме більше від вас. А якщо тоді вона повторить ті самі слова, що їй зараз ви?

Пам'ятайте, що ми часто не до оцінюємо емоційну чутливість і тривожність хлопчиків.

- Якщо вам треба насварити дівчинку, не поспішайте висловлювати своє ставлення до неї – бурхлива емоційна реакція заважає їй зрозуміти, за що її лають. Спочатку з'ясуйте у чому її помилка.
- Сварячи хлопчика, викладіть коротко й точно, чим ви не задоволені, тому що він довго не зможе утримувати емоційне напруження. Його мозок ніби відключить слуховий канал, і дитина перестане вас слухати і чути.
- Перш ніж лаяти дитину за невміння, спробуйте з'ясувати природу труднощів.
- Знайте, що дівчатка можуть вередувати, здавалося б, без причини або без значного приводу через утому. Хлопчики в цьому випадку виснажуються інтелектуально. Дорікати їм за це не тільки марно, а й аморально.
- Майте на увазі, що дорослий, який лає дитину за те, що вона чогось не знає або не вміє, подібний до лікаря, який лає людину за те що вона, захворіла.

- Постарайтеся, щоб головним для вас стало навіть не стільки навчити чогось, скільки зробити так, щоб дитина захотіла навчитися, не втратила інтересу до навчання, відчула смак до пізнання нового, невідомого не зрозумілого.

Пам'ятайте, що для дитини чогось не вміти, щось не знати – це нормальний стан речей. На те вона й дитина. Цим не можна дорікати. Соромно самовдоволено демонструвати перед дитиною свою перевагу в знаннях.

- Дитина не повинна панічно боятися помилитися. Неможливо навчитися чогось, не помиляючись. Намагайтеся не виробити в неї страху перед помилкою. Почуття страху – поганий порада. Воно придушує ініціативу, бажання вчитися, та й просто радість життя і пізнання.
- Ви не ідеал, а значить, не зразок наслідування в усьому і завжди. Тому не змушуйте дитину бути схожою на вас.
- Визнайте за дитиною право на індивідуальність, право бути іншою.
- Для успішного навчання ми маємо перетворити свої вимоги на бажання дитини.
- Запам'ятайте: маленькі діти не бувають ледачими. «лінощі» дитини – сигнал не благополуччя у вашій педагогічній діяльності, в обраній вами методиці роботи з нею.
- Для грамотного розвитку потрібно, щоб дитина вчилася по-різному осмислювати навчальний матеріал (логічно, образно, інтуїтивно).

Ви повинні знати:

- З ким приятелює ваша дитина.
- Де проводить вільний час.
- Чи не пропускає занять в школі.
- В якому вигляді або стані повертається додому.

Ви зобов'язанні помітити і відреагувати, коли:

- В домі з'явилися чужі речі (з'ясуйте, чиї вони).
- В домі чути запах паленої трави або синтетичних речовин (це може свідчити про куріння сигарет із наркотичними речовинами)
- В домі з'явилися голки для ін'єкцій, часточки рослин, чимось вимашчені бинти, закопчений посуд (це може свідчити про вживання наркотичних речовин).
- В домі з'явилися ліки, які діють на нервову систему і психіку (з'ясуйте, хто і з якою метою їх використовує).
- В домі надто часто чути запах засобів побутової хімії – розчинників, ацетону тощо (це може свідчити про захоплення дітей речовинами, які викликають стан одурманювання).
- Відбулася швидка зміна зовнішнього вигляду та поведінки дітей: порушилась координація рухів, підвищилась збудженість або в'ялість, з'явилися сліди від уколів на венах, розширення зіниць тощо (це може свідчити про вживання дитиною наркотичних речовин).

Не дозволяйте дітям та підліткам:

- Йти з дому на довгий час.

- Ночувати у малознайомих для вас осіб.
- Залишатися надовго вдома без нагляду дорослих родичів на тривалий час вашої відпустки.
- Знаходитися вночі і пізно ввечері на вулиці, де вони можуть стати жертвою насильницьких дій дорослих.
- Носити чужий одяг.
- Зберігати чужі речі.

Вирази, які боляче травмують дитячі душі, вирази, яких бажано уникати:

Я тисячу раз тобі казав...

Невже тобі не зрозуміло, що...

Скільки разів треба повторювати...

Всі люди..., а ти...

Ну на кого ти схожа?..

Що ти до мене причепилась?..

Ти такий, як твій батько (мати)...

А тепер вирази, які бажано вживати якомога частіше:

Ти в мене такий хороший!

Порадь мені, будь-ласка...

Ти мене завжди правильно розумієш...

Ти в мене молодець!

Як я тобі вдячна!

Які в тебе чудові друзі!

