

На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Просвітницька програма:
"Формування моральної, духовної та емоційної культури
батьків як передумова усвідомленого батьківства"
(Програма роботи "Школи для батьків"
КЗ "Великобірківський ліцей ім. С. Балея")

Підготувала:
Ваврик Наталія Богданівна
соціальний педагог
КЗ "Великобірківський ліцей ім. С.
Балея"

Зміст

Вступ. Про програму для батьків.....	3
Актуальність.....	3
Програма курсу.....	5
Структура програми.....	5
Очікувані результати.....	13
Заняття № 1. Яким є ваш стиль батьківського виховання?.....	15
Заняття №2. Чого найбільше потребує ваша дитина?.....	34
Заняття № 3. Як навчити дитину слухати або Як говорити так, щоб діти нас слухали.....	63
Заняття №4 Мистецтво вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї.....	72
Заняття №5. Як підготувати дитину до дорослого життя?.....	84
Заняття № 6. Чим відрізняється дисциплінування від покарання?.....	98
Заняття № 7. Чи доречний гнів у батьківському вихованні?.....	114
Заняття № 8. Виховання цінностей в родині.....	124
Заняття №9. Як подолати марафон або від контролю до самодисципліни.....	137
Список використаної літератури.....	150

Актуальність

Виховання в сім'ї є першоосновою розвитку дитини як особистості. Не можливо не погодитися з висловом про те, що «виховання ефективне лише тоді, коли воно є справою всього суспільства, а відповідальність за це несе його основа - сім'я». Стаття 59 Закону України «Про освіту» покладає саме на батьків відповідальність за фізичне здоров'я і психічний стан дитини, створення належних умов для розвитку її природних здібностей. Утримання своїх дітей до повноліття – це конституційний обов'язок кожного громадянина України.

Вплив сім'ї на дитину унікальний, а багато в чому незамінний. В сім'ї особистість формується в природних умовах, вихователі тут – найближчі і найдорожчі для дитини люди, з якими вона постійно спілкується і яким довіряє.

Виховання дітей в сім'ї має, безперечно, суб'єктивний характер і залежить від рівня моральності і загальної культури батьків, їх життєвих планів, ідеалів, вчинків, родинних традицій тощо. Значну роль у цьому відіграє виховний потенціал сім'ї, який визначається внутрішньо притаманними конкретній сім'ї можливостями. Його важливо враховувати при виробленні стратегії співпраці школи з батьками учнів.

Поглиблення кризи сім'ї знижує її виховний потенціал, інтенсивна інформатизація суспільства кардинально перебудовує простір дитини, впливає на психологію взаємодії особистості з оточуючим світом, деформує її духовну сферу, утруднює позитивну соціалізацію. Недостатньою залишається педагогічна культура батьків. Все більшого поширення у дитячому середовищі набувають бродяжництво, насилля, негативні звички, злочинні прояви.

Як показує життя, сучасна сім'я дуже часто не в змозі справитись самотійно з покладеними на неї виховними завданнями. На допомогу їй повинні прийти інші соціальні інститути, насамперед школа.

Тому значну роль у вихованні школярів мають спільні дії навчального закладу й сім'ї, ефективність яких залежить від особливостей організації роботи з батьками в сучасній школі. Зростання цінностей освіти в житті суспільства, у свідомості окремої людини різко підвищує вимоги до школи з боку батьків, тому взаємодія з ними – це суттєва ознака освітньої ситуації. Крім того, частина батьків у наш час прагне до педагогічної самоосвіти, намагається розібратися в сутності сучасної освіти та інноваційних процесів, в особливостях освітньої програми школи, у тих навчальних програмах і підручниках, за якими вчать їх діти.

Все це потребує від стратегії співробітництва і взаємодії з батьками не формального, а реального розуміння їх ролі як суб'єктів освітнього процесу, які можуть активно впливати на освітні цілі, на зміст освіти, освітньо-виховне середовище школи.

Мета: допомогти батькам усвідомити важливість відповідального ставлення до батьківства, значення спілкування, позитивної емоційної підтримки у сім'ї.

Завдання:

- допомогти батькам навчитися розрізняти основні характеристики стилів виховання;
- допомогти батькам навчитися аналізувати специфічні проблеми батьків та пропонувати способи їх вирішення;
- показати батькам як використовувати в життєдіяльності набуті знання;
- навчити батьків способам рефлексивного слухання;
- допомогти батькам зрозуміти важливість підготовки дітей до самотійного дорослого життя;
- пояснити важливість виховання поваги та відповідальності, як основних аспектів у підготовці дітей до дорослого життя;

- допомогти батькам зрозуміти важливість родинних цінностей у вихованні;
- навчити батьків умінню розробляти ефективний план для послідовного навчання та виховання дітей;
- допомогти батькам зрозуміти чим відрізняється дисциплінування від покарання.

Програма курсу

Тривалість занять

Кожне заняття тривалістю 1,5 - 2 год. по одному заняттю на місяць, протягом 9 місяців у навчальному році. Заняття легко адаптувати на більш або менш тривалий час, залежно від коригування часу на діяльність, яка не пов'язана з лекційним викладом (мозковий штурм, бговорення у малих групах тощо). Якщо група батьків забажає зустрічатися частіше, ніж один раз на місяць, деякі заняття можна поділити на два сегменти. Кожне наступне заняття побудоване на матеріалах попередніх уроків, але все ж кожне заняття має свою наповненість та закінченість, враховуючи те, що деякі батьки не зможуть відвідувати всі заняття протягом року.

Учасниками курсу для батьків можуть бути батьки дітей різного віку, а також педагоги, класні керівники.

Матеріали та обладнання: до кожного заняття тематична мультимедійна презентація, ком'ютер, мультимедійний проектор, відеоролики, роздаткові та наочні матеріали.

Структура програми

№ з/пр	Зміст	Час проведення
І. Вступ. Про програму для батьків.		
	Заняття № 1. Яким є ваш стиль батьківського виховання?	95 хв.
	Мультимедійна презентація "Який ваш стиль батьківського виховання?"	
1.	Привітання і вступ. Ознайомлення з програмою для батьків.	10 хв.

2	Знайомство з батьками. Вправа "Самопрезентація"	10 хв.
3	Вправа "Очікування"	5 хв.
4	Анкетування "Який ваш стиль батьківського виховання?"	20 хв.
5	Опрацювання результатів анкетування. Характеристика стилів батьківського виховання. Наочна ілюстрація з вішалками.	15 хв.
6	Відеоролик "Діти бачать, діти роблять".	2 хв.
7	Робота у групах. Вирішення педагогічних ситуацій. "Як діятиме представник кожного із стилів виховання?"	10 хв.
8	Групове обговорення "Чому мені необхідно щось змінювати?"	5 хв.
9	Інформація від тренера "Як саме можна щось змінити?"	5 хв.
10	Відеоролик "Наші діти".	5 хв.
11	Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.	7 хв.
II. Заняття №2. Чого найбільше потребує ваша дитина?		95 - 97 хв.
	Мультимедійна презентація "Чого найбільше потребує ваша дитина?"	
1.	Привітання. Очікування.	7 хв.
2.	Потреби немовляти. Типи прив'язаності	10 хв.
3.	Стилі батьківства. Повторення.	5 хв.
4.	Ваші власні історії.	7-10 хв.
5.	Візуальна метафора "Чотири олівці".	5 хв.
6.	Дискусія "Найбільша потреба вашої дитини»	5 хв.
7.	Робота в групах. "Невпевненість"	7 хв.
8.	Як будувати фундамент любові?	5 хв.
9.	Як висловити свою любов: практичні кроки.	5 хв.

10.	Загальні принципи взаємодії з дітьми	10 хв.
11.	Мови любові	5 хв.
12.	Відеоролик "Кукла-мама"	14 хв.
11.	Домашнє завдання	2 хв.
12	Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.	7 хв.
III. Заняття № 3. Як навчити дитину слухати або Як говорити так, щоб діти нас чули		95 - 97 хв.
	Мультимедійна презентація " Як навчити дитину слухати або Як говорити так, щоб діти нас чули"	
1.	Привітання. Презентація теми та мети заняття. Очікування.	7 хв.
2.	Повторення.	3 хв.
3.	Вправа на слухання.	10 хв.
4.	Обговорення.	4 хв.
5.	Практичні поради щодо навчання слухати.	4 хв.
6.	Вправа "Рефлекторне слухання"	15 хв.
7.	Правила поведінки під час діалогу за способом активного слухання	3 хв.
8.	Відпрацювання навичок ведення «активного діалогу»	10 хв.
9.	Вправа "Відкритість до запитань".	5 хв.
10.	Вправа "Розмови під час їжі".	10 хв.
11.	Обговорення «Для чого я маю читати своїй дитині?»	10 хв.
12.	Підсумки.	7 хв.
13.	Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.	7 хв.
14.	Домашнє завдання	2 хв.
IV. Заняття №4 Мистецтво вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї		105 хв.

	Мультимедійна презентація на тему «Мистецтво вирішення конфліктів у сім'ї»	
1.	Презентація теми та мети заняття.	2 хв.
2.	Виявлення очікувань учасників. Вправа «Я хочу сьогодні: дізнатися..., почути..., навчитися...»	7 хв.
3.	Повторення пройденого на попередніх заняттях.	5 хв.
4.	Вправа «Один день з життя сім'ї»	20 хв.
5.	Типові способи комунікації батьків із дітьми.	5 хв.
6.	Вправа «Кроки до взаєморозуміння «Батьки – діти»	15 хв.
7.	Вправа «Спілкуємось по-новому»	10 хв.
8.	Вправа «Я правий»	10 хв.
9.	Мозковий штурм «Конфлікти»	5 хв.
10.	Вправа «виграє тільки батько» і «Виграє тільки дитина»	10 хв.
11.	Шість кроків вирішення конфліктних ситуацій	5 хв.
12.	Вправа «Вчимося бачити позитивні наміри дитини»	5 хв.
13.	Індивідуальна робота батьків «Як я відповідаю своїй дитині»	5 хв.
14.	Вправа «Медаль за батьківство	7 хв.
15.	Рефлексія. Обмін враженнями, набутим досвідом.	5 хв.
16.	Вправа- релаксація «Повітряні кульки»	5 хв.
Заняття №5. Як підготувати дитину до дорослого життя?		100 хв.
	Мультимедійна презентація: "Як підготувати дитину до дорослого життя?"	
1.	Привітання. Очікування.	7 хв.
2.	Повторення.	5 хв.
3.	Мозковий штурм "Які якості необхідні вашій дитині, щоб досягти успіху у житті?"	5 хв.

4.	Обговорення та підсумок.	5 хв.
5.	Визначення основних аспектів необхідних дитині для самостійного дорослого життя.	3 хв.
6.	Робота у групах "Поради щодо виховання неповаги та безвідповідальності"	6 хв.
7.	Обговорення та підсумок.	4 хв.
8.	Вправа «Зона відповідальності»	5 хв.
9.	Обговорення ситуацій: Як розвинути повагу та відповідальність?	7 хв.
10.	Обговорення та підсумки.	5 хв.
11.	Вправа "Домашні правила"	10 хв.
12.	Принципи складання домашніх правил.	3 хв.
13.	Вправа «Сам і разом з тидиною	5 хв.
14.	Самостійність у дітей та контроль з боку батьків	2 хв.
15.	Наочна метафора "Нитки"	5 хв.
16.	Планування: повага, відповідальність, дисципліна і самодисципліна	5 хв.
17.	Обговорення "таблиці оцінювання самодисципліни"	7 хв.
18.	Підсумки.	5 хв.
19.	Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.	7 хв.
V. Заняття № 6. Чим відрізняється дисциплінування від покарання?		107 – 110 хв.
	Мультимедійна презентація: "Чим відрізняється дисциплінування від покарання?"	
1.	Привітання. Очікування.	5 хв.
2.	Повторення. Обмін досвідом щодо застосування "Домашніх правил"	5 хв.
3.	Вправа «Коли мені складно спілкуватися з дитиною, то я...»	5 хв.

4.	Вправа «Валіза емоцій»	5 хв.
5.	Обговорення. Відповіді на запитання.	7 хв.
6.	Відеоролик «Дисципліна»	4 хв.
7.	Робота з переконаннями батьків	3 хв.
8.	Складання списку правил дисципліни	3 хв.
9.	Дискусія "Покарання чи дисципліна?".	5 хв.
10.	Обговорення "Вчинки наших дітей, які викликають наш гнів".	7 хв.
11.	Робота у малих групах. Вирішення педагогічних ситуацій.	7 хв.
12.	Обговорення. Прийняття рішень батьками.	5 хв.
13.	Міні-лекція "Як розірвати негативне коло?"	5 хв.
14.	Мозковий штурм "Як особа схильна до гніву може з часом подолати ці недоліки?"	5 хв.
15.	Похвала у батьківському вихованні.	2 хв.
16.	Вправа «Мої відчуття»	5 хв.
17.	Вправа «Хвалимо правильно»	5 хв.
18.	Дискусія. "Чи просити пробачення у дитини?"	5 хв.
19.	Відеоролик "Помилки у вихованні".	4 хв.
20.	Вправа «Сильні сторони моєї дитини»	7 хв.
21.	Підсумки.	5 хв.
22.	Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.	5 хв.
VI. Заняття № 7. Чи доречний гнів у батьківському вихованні?		80 хв.
	Мультимедійна презентація: "Чи доречний гнів у батьківському вихованні?"	
1.	Привітання. Очікування.	7 хв.
2.	Повторення. Обговорення ситуацій покарання, які супроводжувалися батьківським гнівом.	7 хв.

3.	Вправа "Прояв гніву"	5 хв.
4.	Мозковий штурм "Позитивні та негативні сторони гніву"	5 хв.
5.	Приклад із життя.	5 хв.
6.	Дискусія "Форми прояву гніву".	12 хв.
7.	Обговорення. "Наслідки прояву гніву".	10 хв.
8.	Міні-лекція «способи розпізнання та визнання гніву»	5 хв.
9.	Практична вправа "Способи позбутися гніву"	5 хв.
10.	Обговорення. "Як просити пробащення за гнів".	5 хв.
11.	Відеоролик притча "Ціна гніву".	3 хв.
12.	Підсумки.	5 хв.
13.	Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.	7 хв.
VII. Заняття № 8. Виховання цінностей в родині.		100 хв.
	Мультимедійна презентація "Виховання цінностей в родині"	
1.	Привітання. Очікування.	7 хв.
2.	Повторення	5 хв.
3.	Міні-лекція "Сім'я це - унікальна спільність".	3 хв.
4.	Мозковий штурм "Функції сім'ї"	3 хв.
5.	Обговорення у групах "Чотири "кити" виховання".	7 хв.
6.	Повторення. 5 мов любові.	5 хв.
7.	Інформаційне повідомлення "Закони родинного виховання. І. Д. Бех"	10 хв.
8.	Вправа "Кулінарний рецепт виховання"	5 - 7 хв.
9.	Мозковий штурм "Цінності сучасної сім'ї"	5 хв.
10.	Вправа «Мої цінності»	10 хв.
11.	Цінності моєї сім'ї	10 хв.

12.	Цінності (родинні чесноти), притаманні українцям з давніх часів, які збереглися до сьогодні.	5 хв.
13.	Обговорення	10 хв.
14.	Домашнє завдання	2 хв.
15.	Підсумки.	5 хв.
16.	Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.	7 хв.
VIII. Заняття №9. Як подолати марафон або від контролю до самодисципліни		120 хв.
	Мультимедійна презентація "Як подолати марафон?"	
1.	Привітання. Очікування.	7 хв.
2.	Повторення.	5 хв.
3.	Робота в парах. "Кого поважають ваші діти?"	5 хв.
4.	Міні-лекція "Три стадії поваги"	7 хв.
5.	Вправа «Обов'язки»	5 хв.
6.	Робота в малих групах "Сфери відповідальності ваших дітей на даний момент життя?"	5 хв.
7.	Робота в малих групах "Обмеження наших дітей".	5 хв.
8.	Обговорення в групах "Як обов'язки та обмеження поєднані разом?"	5 хв.
9.	Чотири «зони обмежень» від Ю. Гіппенрейтер	10 хв.
10.	Інформаційне повідомлення "Універсальний перелік обов'язків та обмежень для батьків усього світу"	5 хв.
11.	Групова робота . Обговорення "Які обов'язки та обмеження можна встановити для 15-річних дітей?"	5 хв.
12.	Вправа «недитячі заборони»	5 хв.
13.	Рефлексія до вправи «Недитячі заборони»	10 хв.
14.	Прощення як важливий принцип батьківського виховання	5 хв.

15.	Вправа "Поводир і сліпець"	5 хв.
16.	Вправа-релаксація.	3 хв.
17.	Підсумки.	5 хв.
18.	Відеопрезентація "Випускники Школи для батьків" (використати фото із попередніх занять)	4 хв.
19.	Вручення свідоцтв про успішне завершення курсу для батьків.	10 хв.
20.	Рефлексія. Прощання з групою.	10 хв.

Очікувані результати

Після закінчення уроку батьки зможуть:

1. Навчитися розрізняти основні характеристики чотирьох стилів батьківського виховання.
2. Аналізувати специфічні проблеми батьків та пропонувати способи їх вирішення у спрямовуючому стилі виховання.
3. Використовувати в життєдіяльності набуті знання про стилі виховання дітей для того, щоб змінити деякі аспекти свого стилю батьківського виховання.
4. Усвідомити, як чотири стилі батьківського виховання інтерпретують і виражають любов.
5. Дати відповідь на запитання: „Чого найбільше потребує ваша дитина?”

Визначити власні сильні та слабкі сторони у вираженні любові до дитини з метою покращення спілкування.

6. Розпочати або продовжити моделювати способи рефлексивного слухання вдома.
7. Почати або продовжити читати вголос своїм дітям.
8. Розвивати або продовжити розвивати навички відкритості до запитань.
9. Розробити або продовжити розвивати структуру розмов зі своїми дітьми під час споживання їжі.
10. Віднайти можливості навчатися у власних дітей. Визначати та вміти пояснити важливість виховання у дітей поваги й відповідальності.

11. Сформулювати перелік „Домашніх правил”, які відображають довгострокові цілі для дітей.
12. Моделювати (створювати модель) повагу і відповідальність.
13. Встановлювати розумні межі, в яких дитина почуває себе в безпеці.
14. Постійно пояснювати неслухняним дітям наслідки їхньої неправильної поведінки.

Розробити ефективний план для послідовного навчання дітей повазі й відповідальності.

15. Відрізнити покарання від дисциплінарного впливу (дисциплінування) та їх наслідки.
16. Ефективно застосовувати спілкування для виховання дисципліни.
17. Цінувати важливість постійності в дисциплінуванні.
18. Підготуватися до спілкування з чоловіком/дружиною стосовно дисциплінування дітей, особливо якщо їхні стилі виховання відрізняються.
19. Практикувати терпіння, самоконтроль і вміння просити пробачення у процесі виховання дисципліни.
20. Розпізнавати позитивні способи виходу гніву і вживати конструктивні заходи.
21. Розпізнавати момент виникнення гніву й обирати способи контролю над ним, поки він не завдав шкоди їм та іншим.
22. Уявляти, як гнів може завадити процесу виховання дисципліни з любов'ю і завершитися покаранням.
23. Встановити свої форми вираження гніву і навчитися дозволяти людям виражати гнів властивими їм способами.
24. Просити прощення, коли це потрібно, і прощати інших, коли вони про це попросять.'
25. Усвідомити цінність сім'ї та сімейних цінностей.
26. Планувати поетапну модель виховання поваги, визначаючи цілі для кожного етапу.

27. Розробляти гнучкий план розширення привілеїв і відповідальності для поступового переходу від контролю до самоконтролю і від дисципліни до самодисципліни, а також уникати загроз уседозволеності й надмірного контролю.

Заняття № 1. Яким є ваш стиль батьківського виховання?

Мета: - навчити розпізнавати основні характеристики стилів батьківства та їх вплив на формування особистості дитини;

- визначення власного стилю батьківського виховання;

- сприяння подоланню непорозумінь між батьками і дітьми та усвідомлення конструктивних та деструктивних моделей взаємодії.

Обладнання та матеріали: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, роздаткові матеріали (анкетні листи, пам'ятки для батьків), дошка або фліп-чарт, ручки, фломастери, наочність (4 вішалки із дроту різної форми), міні-фільми "Діти бачать, діти роблять".

Тривалість заняття: 95 хв.

Хід заняття

1. Презентація теми та мети заняття.

Доброго дня усім присутнім. Я дуже рада вас усіх тут бачити.

Сьогодні ми дізнаємося, як удосконалити батьківську майстерність виховання, як покращити стосунки зі своїми дітьми, виховання та поведінку дітей.

- Батьки – найвпливовіші люди в житті своїх дітей. Саме вони є першими вчителями, і їхній позитивний вплив є вирішальним для успіху дітей у школі та в житті.

- Батьківське виховання є впливовішим, ніж окремі методи та прийоми виховання.

Отож поговоримо про те, яким є Ваш стиль батьківського виховання

СТИЛІ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ

2. Вправа "Самопрезентація"

Мета: зняття напруги, створення невимушеної атмосфери в групі та умов для самореалізації; ознайомлення з колом інтересів учасників групи.

Інструкція: Тренер просить усіх учасників розповісти про себе, про своє улюблене заняття, хобі й, за бажанням, представити їх. Це можуть бути вірші, розповіді, фотографії, вироби, наклейки і т.д.

3. Очікування батьків.

Сім'я - особлива атмосфера, куди дитина несе свою радість і горе, роздуми і сумніви. Саме від сімейного спілкування віє теплотою і сердечністю, турботою про дітей, доброзичливістю і чуйністю. Психологи стверджують, що саме сімейне спілкування — запорука доброго настрою і душевного спокою. І з другого боку — ніде люди не ранили так боляче, як вдома, в сімейних конфліктах. Психологічний клімат родини дуже важливий для психічного здоров'я дитини, він суттєво впливає на дитину, спричиняє стан комфорту, або дискомфорту. Стиль поведінки батьків позначається на становленні дитини, її розвитку.

СТИЛЬ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ (БАТЬКІВСТВА): вияв батьківства, що характеризується певним рівнем контролю та підтримки.

Батьківське виховання є набагато впливовішим, ніж окремі методи і прийоми. Характеристику стилю батьківського виховання визначають два аспекти: **контроль і підтримка**.

КОНТРОЛЬ: аспект батьківства, за наявності якого батьки намагаються сформулювати поведінку своєї дитини. Здійснюється контроль за допомогою скерування, нагляду і дисципліни, прагненням і здатністю дисциплінувати дитину, яка не слухається.

ПІДТРИМКА: аспект батьківства, що впливає на виховання самостійності, самоконтролю та індивідуальності. Забезпечення основних потреб дитини, піклування про її емоційне здоров'я, врахування інтересів і запитів.

4. Анкетування "Який ваш стиль батьківського виховання?" (Додаток 1.)

Ми почнемо з анкети-переліку визначення стилів батьківства. Кожен із вас двічі дасть відповіді на двадцять запитань. Спочатку відповідайте на ці запитання, згадавши, як вас виховували батьки, коли ви були дитиною. Якщо вас виховували двоє або більше дорослих (включаючи батьків або родичів, які вас усиновили), вкажіть, хто з дорослих мав найбільший вплив на вас, навіть якщо ця людина не була одним з біологічних батьків.

Перша анкета визначає, як вас виховували батьки. Коли ви прочитаете її пункти, зможете побачити, що у вашій родині застосовувався не один стиль батьківства. Оберіть той, який вплинув на вас найбільше, коли ви подорослішали.

Тепер перегорніть аркуш і підрахуйте окремо кількість балів навпроти парних стверджень, а потім – навпроти непарних, після чого запишіть результати у таблицю вгорі. Потім позначте свої результати, як це вказано внизу сторінки, використовуючи букву „Б”, що означає стиль ваших батьків.

А зараз перейдемо до другої анкети „Як ви виховуєте свою дитину” (додаток 1В) для визначення вашого стилю. Прошу бути відвертими та відкрито відповісти, як Ви насправді виховуєте дитину, а не як, на Ваш погляд, її необхідно виховувати. Ви можете не показувати іншим у групі результати анкети, якщо не бажаєте. На цю вправу у вас є кілька хвилин.

Перегорніть аркуш (додаток 1Г) та підрахуйте результати, окремо додавши кількість балів навпроти парних і непарних тверджень, після чого запишіть дані в таблицю. Потім позначте свої результати, як це вказано внизу сторінки, використовуючи букву „М” (мій), що означає ваш стиль батьківства.

Поміркуйте над різницею і схожістю між стилем виховання ваших батьків (Б) та вашим стилем батьківства (М).

На графіку зображені чотири квадрати. Кожен з них представляє певний стиль батьківства. Ці стилі визначаються співвідношенням двох взаємопов’язаних аспектів.

Перший аспект: контроль.

На вісі Х зображений аспект батьківства, в якому батьки намагаються сформувати поведінку своєї дитини, здійснюючи контроль за допомогою скеровування, нагляду й дисциплінування. Батьки прагнуть і можуть протистояти дитині, яка не слухається. Рівень контролю вимірюється кількістю непарних тверджень анкети-переліку.

Другий аспект: підтримка.

Цей аспект позначений на осі Y. Батьки, які підтримують дітей, виховують у них самостійність, самоконтроль та індивідуальність, розуміють їхні потреби й відповідають на них. Такі батьки підтримують, піклуються про емоційне здоров'я дитини. Рівень підтримки вимірюється кількістю парних тверджень анкети-переліку.

Зверніть увагу на чотири квадрати таблиці. Кожен з них ілюструє певний стиль батьківства.

5. Опрацювання результатів анкетування. Характеристика стилів батьківського виховання. Наочна ілюстрація з вішалками.

Отже, розглянемо, що означають ці квадрати і як саме стилі батьківства впливають на виховання дітей.

Якщо ваші показники Бабо М знаходяться в лівому верхньому квадраті, то це ПОБЛАЖЛИВИЙ стиль батьківства. Чим ближче до верхівки лівого кута, тим поблажливішими є ви або ваші батьки.

ПОБЛАЖЛИВИЙ стиль характеризується високим рівнем підтримки і низьким рівнем контролю або його повною відсутністю. Спілкування між такими батьками й дітьми двостороннє, що робить стосунки теплими і зрозумілими. Проте поблажливі батьки дозволяють усе і поступаються в усьому, не вимагають зрілої поведінки та уникають конфронтації навіть тоді, коли діти поводяться неналежним чином.

Особиста відповідальність і здатність пристосуватися до певного авторитету або правил завжди є проблемою для дітей поблажливих батьків. Діти і підлітки з сімей із поблажливим стилем виховання мають проблему з

поведінкою в школі та невисоку успішність, але у них висока самооцінка, добрі соціальні навички і незначна схильність до депресії.

Два вислови, які найкраще характеризують цей стиль: „той, що все дозволяє”, і „теплій”.

Яка з цих вішалок, на вашу думку, ототожнює ПОБЛАЖЛИВИЙ стиль?

Така форма вішалки нагадує дитину, якій „усе сходило з рук” і яка не може брати на себе відповідальність. Непошкоджений дріт вішалки вказує на позитивну самооцінку, яку зберегла батьківська підтримка, проте батьківська вседозволеність не сприяла розвитку в дитині самодисципліни.

Пам’ятка батькам!

ЩО ТАКЕ ВСЕДОЗВОЛЕНІСТЬ?

- ✓ ДИТИНА ВВАЖАЄ, ЩО ЗАВЖДИ МАЄ ПРАВО ОТРИМУВАТИ **БАЖАНЕ** НЕГАЙНО І ЛЕГКО.
- ✓ БАТЬКИ ЗАХИЩАЮТЬ ДИТИНУ ВІД УСІХ ПРОБЛЕМ І РОЗЧАРУВАНЬ.



НАТОМІСТЬ ВАРТО:

- ✓ ДАВАТИ ДИТИНІ СПРАВДІ **НЕОБХІДНЕ:** ЛЮБОВ, УВАГУ, ЧАС, ПІДТРИМКУ. МОЖНА РОЗПЕСТИТИ КІЛЬКІСТЬЮ РЕЧЕЙ, А НЕ ЛЮБОВІ.
- ✓ БУТИ ПОРУЧ І ПІДТРИМАТИ У МОМЕНТИ РОЗЧАРУВАННЯ – ЩОБ НАДАЛІ ДИТИНА **ВМІЛА ВПОРАТИСЯ САМОСТІЙНО.**

Якщо на ваших графіках показники результатів анкет Б або М знаходяться в нижньому лівому квадраті, це УСУНУТИЙ стиль батьківства. Він характеризується низьким рівнем контролю і підтримки. Батьки з показниками Б або М у цьому квадраті мають інші пріоритети і приділяють мало часу своїй дитині. Розлучені батьки досить часто виховують за усунутим стилем, оскільки мають мінімум часу й сил, щоб приділити належну увагу своїй дитині, тому що вони або відсутні, або повинні працювати більше часу задля забезпечення сім'ї. Спілкування в цьому випадку мінімальне.

Два слова, щот характеризують даний стиль: „віддалений”, „неіснуючий».

Яка з цих вішалок нагадує УСУНУТИЙ стиль батьківства?

Деформований дріт символізує несформовану волю дитини, яка не отримала чіткого скерування від усунутих батьків. Слабкі місця символізують емоції дитини, пораненої байдужістю, нехтуванням та невиконаними обіцянками.

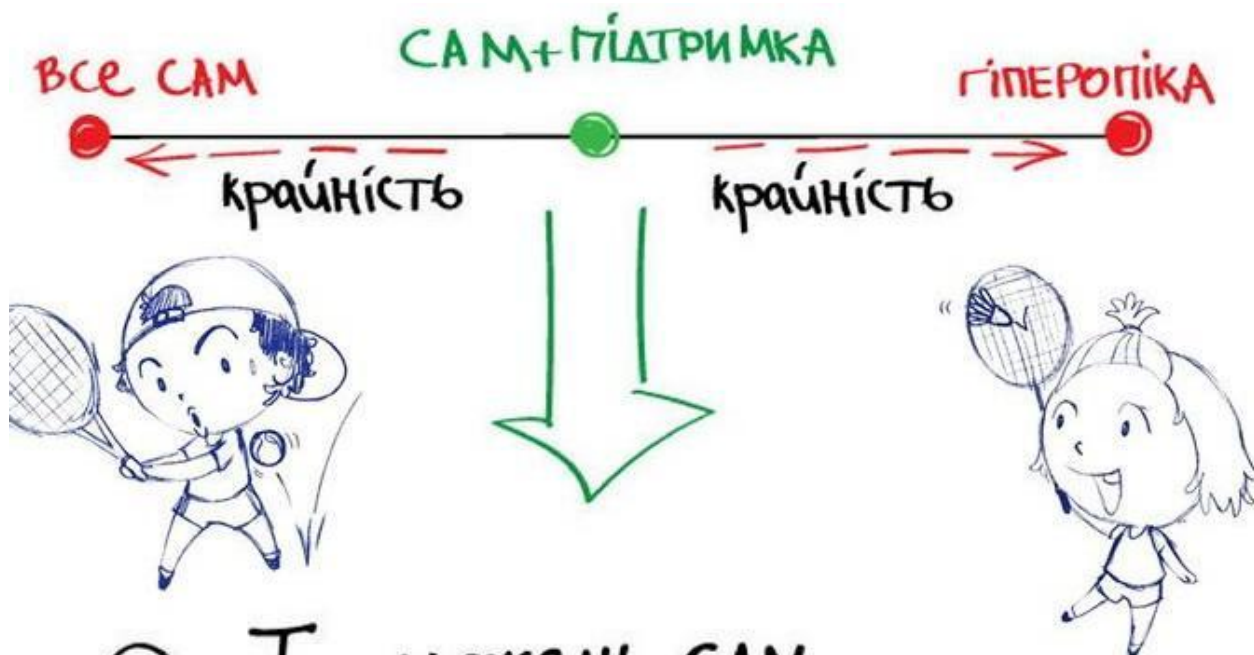
Якщо ваші показники Б або М знаходяться у правому нижньому квадраті „Оцінки стилю батьківського виховання”, то це ВЛАДНИЙ стиль батьківства. Чим ближче результат до нижнього правого кута, тим чіткіше виявляється цей стиль.

Батьки з ВЛАДНИМ стилем виховання використовують високий рівень контролю, але низький рівень підтримки й заохочення. Часто батьки, які використовують цей стиль, примушують дитину дотримуватися певних правил і не виявляють любові до дитини та не підтримують її, не заохочують до висловлення власної думки. Цей стиль можна охарактеризувати словами: домінуючий, черствий.

Спробуйте методом виключення вгадати, яка з вішалок ілюструє ВЛАДНИЙ стиль батьківства.

Два плеча вішалки, зігнуті донизу таким чином, що вішалка не може тримати одяг, символізують дитину, яка не в змозі нести відповідальність через надмірні вимоги та контроль з боку батьків, а також не має можливості навчитися відповідальності. Розріз горизонтальної частини вішалки ілюструє розчарування дитини, що часто є результатом тиску ВЛАДНОГО стилю виховання і призводить до неможливості належного формування характеру.

Пам'ятка батькам!



Якщо показники Б або М знаходяться у правому верхньому квадранті оцінки стилівт батьківства, то такий стиль називається СПРЯМОВУЮЧИМ.

Він є найефективнішим стилем виховання і характеризується високим рівнем контролю та підтримки. Цьому стилю притаманні обґрунтовані

обмеження та контроль з боку люблячих батьків через постійне скерування в невимушеній, але наполегливій формі; встановлення й дотримання обґрунтованих меж поведінки дитини; наполегливість, а не лише інформування чи обмеження. Дисциплінування тлумачиться як підтримка, а не як покарання. Спрямовуючий стиль характеризується прагненням до самостійності дітей та співпраці. На відміну від владних батьків, батьки, які спрямовують, є більш відкритими у стосунках з дітьми, більше уваги приділяють роз'ясненню. Цей стиль можна охарактеризувати словами: люблячий, стійкий.

Це наша остання вішалка. Вона символізує дитину, яку виховують за спрямовуючим стилем виховання. Не пошкоджений дріт символізує дорові емоції дитини, а належна форма – сильний характер. Не пошкоджений дріт і належна форма вішалки дають їй можливість тримати речі набагато важчі за вагу самої вішалки та більші за розміром. Це символізує людей, які можуть брати на себе багато відповідальності.

Протягом кількох хвилин висловіть Ваші враження про вправу з оцінки стилів батьківства.

Обговоріть схожість стилів виховання (за яким виховували вас і за яким виховуєте ви). У деяких випадках ми можемо спостерігати повну протилежність у стилях виховання.

Можливо, ви замислилися, чому якийсь зі стилів кращий за інші? За результатами досліджень цих стилів фахівці прийшли до таких висновків:

1. Діти та підлітки, виховані за ПОБЛАЖЛИВИМ стилем, часто мають проблеми з поведінкою та низьку успішність у навчанні, проте у них висока самооцінка, розвинені соціальні навички та відсутня схильність до депресії.
2. Діти та підлітки, виховані за УСУНУТИМ стилем, найчастіше мають невисокі досягнення в житті.
3. Діти та підлітки, виховані за ВЛАДНИМ стилем, мають середні досягнення у школі, не мають проблем з поведінкою в початкових класах; але для них характерна відсутність належних соціальних навичок, низька

самооцінка, схильність до депресії та ймовірність потрапити під вплив людей із сильним характером.

4. Діти та підлітки, виховані за СПРЯМОВУЮЧИМ стилем, є більш успішними в соціальному плані та виконанні поставлених завдань у порівнянні з дітьми, вихованими за іншими стилями виховання.

5. Дослідження показали, що у дітей та підлітків, вихованих за СПРЯМОВУЮЧИМ стилем батьківства, на всіх стадіях розвитку менше проблем з поведінкою.

Переваги СПРЯМОВУЮЧОГО стилю батьківства та недоліки ПОБЛАЖЛИВОГО, УСУНУТОГО та ВЛАДНОГО стилю виховання помітні у дітей дошкільного віку, продовжуються у підлітків та переносяться в доросле життя.

Доведено, що особисті досягнення дітей, вихованих за СПРЯМОВУЮЧИМ стилем, є значно вищими, ніж у вихованих за іншими стилями. Найнижчий результат у досягненнях дітей є наслідком виховання за УСУНУТИМ стилем.

Якщо за результатами анкети 1А стилем виховання не був СПРЯМОВУЮЧИЙ, чи можливо щось змінити? Відповідь: ТАК, навіть якщо ваш стиль виховання є таким самим, як і стиль виховання ваших батьків. Проте для зміни можуть знадобитися значні зусилля, оскільки ми маємо схильність реагувати інтуїтивно, а не розмірковувати.

6. Перегляд міні-фільму "Діти бачать, діти роблять".

Обговорення.

7. Інформація від тренера "Як саме можна щось змінити?"

Поради щодо зміни свого стилю виховання на СПРЯМОВУЮЧИЙ:

(попросіть батьків намалювати стрілку від квадрата, в якому знаходиться їхній стиль виховання, до квадрата зі СПРЯМОВУЮЧИМ стилем та записати, що їм необхідно для цього зробити)

1. ____ Якщо ви виховуєте дитину за ПОБЛАЖЛИВИМ стилем виховання (верхній лівий квадрат), ви можете досягти змін, якщо почнете обдуманіше ставитися до прохань дитини. Коли вона щось вас просить, чи коли виникають

проблеми з поведінкою, скажіть, що вам треба кілька хвилин подумати перед тим, як відповісти. Ви можете протягом цього часу порадитися з вашим чоловіком/дружиною чи кимось іншим, якщо це буде можливо. Часом ми говоримо „так” для того, щоб уникнути конфлікту або щоб подобатися. Ви маєте збільшити контроль над дитиною.

Нагадайте собі, що ви є прикладом і наставником для дитини. Вона буде навчатися багатьом речам від різних учителів. Але характер вашої дитини буде переважно відображати те, чого вона навчилася у вас, спостерігаючи за вами в повсякденному житті та відповідаючи вашим настановам.

2. Якщо ви виховуєте за УСУНУТИМ стилем виховання (нижній лівий квадрат), це, можливо, відбувається через вашу фізичну відсутність. Можливо, ви віддалені від дитини емоційно. Найчастіше це трапляється у випадках, коли лише один з батьків виховує дитину. Ви можете бути надто виснаженими, щоб подумати перед відповіддю на прохання дитини чи вирішити якусь її проблему.

Спробуйте запланувати проведення часу з дитиною. Навіть якщо це буде лише протягом кількох хвилин щодня, ви відчуєте різницю. По можливості спробуйте провести більше часу з дитиною, зробіть разом ту справу, яка дитині найбільше подобається. Найважливіше – не здаватися!

3. У випадку ВЛАДНОГО стилю батьківства (нижній правий квадрат) ви можете стати більш чутливими. ВЛАДНІ батьки часто виражають свою любов через піклування про дім та забезпечення матеріальних потреб родини. Ви можете стати більш СПРЯМОВУЮЧИМИ через послаблення прагнення до досконалості.

Приємно було б жити в ідеальному світі, та наш світ, на жаль, далекий від досконалості. І якщо ви зможете дозволити собі самому, партнеру у шлюбі та вашій дитині (чи дітям) бути не зовсім досконалими, то станете менш вимогливими і зможете любити членів своєї родини такими, якими вони є. І тоді вони зможуть виправдати ваші очікування, замість того щоб прямо чи опосередковано з ними боротися. Спробуйте ставитися до запитань дитини не як до виклику, а як до спроби почати розмову та порозумітися.

Якщо ваш результат знаходиться у квадраті СПРЯМОВУЮЧОГО стилю (верхній правий квадрат), то виберіть один з інших аспектів (КОНТРОЛЬ чи ПІДТРИМКУ), показники якого мають менше значення або, на вашу думку, потребують удосконалення.

8. *Групове обговорення "Чому мені необхідно щось змінювати?"*

Чому мені необхідно щось змінювати?

1. Тому що я люблю свою дитину і прагну для неї найкращого, включаючи її виховання.

2. Бо найвищим виявленням любові є прагнення змінити себе заради людини, яку ви любите. ваша дитина помітить зміни у вашому стилі виховання і, швидше за все, відповість вам своєю любов'ю.

3. Тому що милість є надзвичайною силою в стосунках.

Милість не слід сприймати як уседозволеність. Вона може бути більш дієвою, ніж прагнення досконалості. Ваша готовність до змін є надзвичайною силою. Більше про це ми поговоримо в наступній частині.

4. Ваші зусилля щось змінити та прагнення бути обачливими у стосунках з дитиною, імовірно, нададуть дитині більше впевненості у вашій любові.

Для прикладу нам необхідно вибрати певні ситуації. Будь ласка, поверніться до своїх груп і запропонуйте від групи хоча б одну проблему, яка часто виникає у вихованні. Як тільки ви оберете проблему, попросіть одного представника від вашої групи записати її на дошці одним реченням. Наприклад: „Важко запам'ятати правила щодо виконання завдання”.

Прохання до груп – обрати одну з записаних на дошці проблем (запропоновану не вашою групою). Після того як групи визначилися, представник групи має вийти до дошки і відмітити обрану проблему. Кожну ситуацію обговорює лише одна група.

Запропонуйте її вирішення за СПРЯМОВУЮЧИМ стилем і попросіть одного представника описати ідеї групи. На обговорення й підготовку дається 10 хвилин.

Батьки мають багато можливостей навчати своїх дітей моральним цінностям у повсякденному житті. Вони можуть це робити за допомогою слів та власного прикладу. Говорячи про те, що є правильним і неправильним, краще опиратися на особистий приклад або на приклади хороших та поганих моральних цінностей знайомих людей. Тоді моральні настанови стають невід'ємною частиною стосунків „батьки-діти”.

Будь ласка, обговоріть у своїх групах, протягом двох хвилин та назвіть ситуації, в яких ви можете навчати дітей хорошим моральним цінностям. Оберіть людину, яка буде занотовувати сказане.

Наприклад, ви можете навчати своїх дітей моральним цінностям під час вечері (обіду, сніданку). Або робити це під час прогулянки. Не перераховуйте моральні цінності, а наведіть ситуації, в яких ви маєте нагоду навчати дітей.

За допомогою методу мозкового штурму визначте й запишіть протягом двох хвилин такі ситуації.

Як бачите, є багато різних ситуацій, у яких батьки мають можливість навчати дітей життєвим цінностям. Ідея використання батьками різних можливостей для навчання моральності не є новою.

9. Відеоролик "Наші діти".

Саме батьки можуть мати унікальні стосунки зі своїми дітьми, створення яких є неможливим для будь-якого тимчасового вчителя у школі. Від батьків діти дізнаються, ким вони є, усвідомлюють своє місце в світі, довідуються про те, як у ньому все взаємопов'язане, що є правильним і неправильним, що є добром і злом. Ніхто інший не має такого впливу, як батьки.

10. Рефлексія заняття

- Чи було дане заняття для вас корисним?
- Що нового дізналися?

11. Запрошення на наступне заняття.

Наостанок роздайте батькам пам'ятки.

Пам'ятка батькам!

Правила виховання

1. Повірте у неповторність своєї дитини, у те, що вона єдина унікальна, не схожа на жодну іншу, і не є вашою точною копією. Приймайте її такою, якою вона є, підкреслюйте її сильні властивості.
2. Будьте уважними і чуйними до дитини, уникайте образ і погроз.
3. Поєднуйте повагу до дитини з вимогливістю, не соромтеся виявляти любов до дитини, дайте їй зрозуміти, що любитимете за будь-яких обставин.
4. Намагайтеся, щоб ваша любов не перетворилася на вседозволеність та бездоглядність.
5. Діти повторюють дії дорослих, насамперед батьків. Станьте взірцем для них.
6. Намагайтеся впливати на дитину проханням. І якщо прохання не виконується, лише тоді вдавайтеся до інструкцій наказів.
7. Дбайте про постійне дотримання дисципліни.
8. Покарання не повинне витіснити любов. Воно повинно бути справедливим, враховуючи вчинок і мотив.
9. Частіше спілкуйтеся з дітьми, вислуховуйте їх.

Пам'ятка батькам!

ІДЕАЛЬНІ БАТЬКИ - це неможливо і не потрібно.

Ми всі вчимося бути батьками.
І неодмінно помиляємось.

Кожна помилка – це можливість навчити дитину,
як виправити помилку і / або засвоїти уроки на майбутнє.

Кожен конфлікт – це можливість навчити дитину,
як його вирішувати.

Ми всі – живі люди. І маємо право на усі свої емоції.
Але важлива форма вияву цих емоцій.
Якщо батьки не проявляють свої емоції –
дитина не знатиме, як можна проявляти власні.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗІРВАЛИСЬ?

- **Відновіть емоційний зв'язок з дитиною.**
Спокійний тон, неагресивна поза, обійми.
- **Коли всі заспокоїлись, поясніть дитині**
свої емоції, розпитайте про її.
- **Вибачтесь перед дитиною.**
За тон, а не емоцію.
- **Вибачте собі.**
Підтримайте себе. Ми всі вчимося.



Інформація на основі книги "Досить істерик!" (Деніел Сі'ел і Тіна Брайсон)
та буклету #НеБийДитину. Ілюстрація, інфографіка: Наталя Біда

happydity.org

[f nebydytynu](https://www.facebook.com/nebydytynu) [ig](https://www.instagram.com/nebydytynu)

 **#НеБийДитину**

ОЦІНКА СТИЛЮ БАТЬКІВСТВА

ДОДАТОК 1А

ЯК ВАС ВИХОВУВАЛИ БАТЬКИ (Анкета 1)

Дайте відповіді на наведені нижче запитання, щоб з'ясувати як Вас виховували Ваші батьки.

Оцініть кожне твердження за шкалою балів: 1 = абсолютно не згоден, 2 = не згоден, 3 = не можу вирішити, 4 = згоден, 5 = повністю згоден		ЯК ВИ ВИХОВУЄТЕ ВАШУ ДИТИНУ				
1.	Я вважаю, що за дітьми треба доглядати, а не слухати їх	1	2	3	4	5
2.	Я заспокоюю свою дитину, коли вона засмучена	1	2	3	4	5
3.	Я караю свою дитину фізично за провини	1	2	3	4	5
4.	Я рідко виправляю свою дитину, даючи можливість навчатися на помилках	1	2	3	4	5
5.	Я роблю все можливе, щоби моя дитина досягла успіху	1	2	3	4	5
6.	Моя дитина може все розповісти мені, не побоюючись покарання	1	2	3	4	5
7.	Я навчаю свою дитину поважати батьків та інших людей	1	2	3	4	5
8.	Я не звертаю увагу на неслухняність моєї дитини, якщо вона не переходить межі	1	2	3	4	5
9.	Я навчаю свою дитину правильно поводитися майже у всіх ситуаціях	1	2	3	4	5
10.	Я прошу вибачення у дорослих, якщо моя дитина скривдила їх	1	2	3	4	5

11.	Миттєва покірність моєї дитини для мене є дуже важливою .	1	2	3	4	5
12.	Я завжди виявляю любов до своєї дитини	1	2	3	4	5
13.	Я завжди перевіряю, чи моя дитина зробила важливі справи насамперед .	1	2	3	4	5
14.	Я ніколи не цікавлюсь з ким товаришує моя дитина .	1	2	3	4	5
15.	Я сприймаю лише найкращі спроби і намагання моєї дитини	1	2	3	4	5
16.	Я дозволяю своїй дитині висловлювати емоції, навіть коли це мене бентежить .	1	2	3	4	5
17.	Я навчаю свою дитину цінувати самоконтроль .	1	2	3	4	5
18.	Я сприймаю гнів своєї дитини та дозволяю його висловлювати без страху .	1	2	3	4	5
19.	Я навчаю свою дитину цінностей і традицій нашої культури .	1	2	3	4	5
20.	Я із задоволенням надаю своїй дитині можливість вибору кар'єри і стилю життя .	1	2	3	4	5

ПІДРАХУНОК РЕЗУЛЬТАТІВ ЗА АНКЕТОЮ 1

Загальна кількість балів непарних тверджень	
Загальна кількість балів парних тверджень	

50

40

30

20

**ПІДРА
ХУНО
К:**

На
нижн
ій
гориз
онтал
ьній
лінії
навед
еного
вище
графі
ка
(вісь
Х)
поста
вте
позна
чку
«Б»
відпо
відно
до
кільк
ості
балів
Ваші
х
непар
них
відпо
відей
.
На
лівій
верти

кальн
ій
лінії
графі
ка
(вісь
Y)
поста
вте
позна
чку
«Б»
відпо
відно
до
кільк
ості
Ваши
х
парн
их
відпо
відей
.
Пров
едіть
лінію
вгору
від
Вашо
ї
перш
ої
позна
чки
«Б» і
вправ
о від
Вашо
ї
друго
ї

позна
 чки
 “Б”.
 Місц
 е, де
 вони
 перет
 инаю
 ться
 (у
 певн
 ому
 квадр
 аті) і
 вказу
 є на
 стиль
 вихов
 ання
 Ваши
 х
 батьк
 ів.

ОЦІНКА СТИЛЮ БАТЬКІВСТВА

ДОДАТОК 1В

ЯК ВИ ВИХОВУЄТЕ ВАШУ ДИТИНУ (Анкета 2)

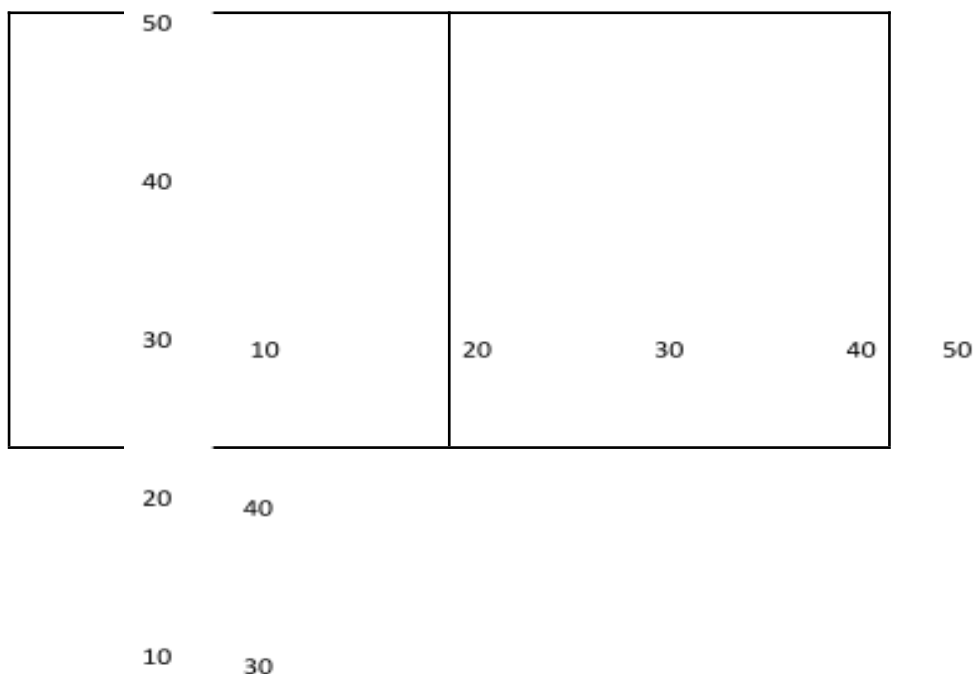
Оцініть кожне твердження за шкалою балів: 1 = абсолютно не згоден, 2 = не згоден, 3 = не можу вирішити, 4 = згоден, 5 = повністю згоден		ЯК ВИ ВИХОВУЄТЕ ВАШУ ДИТИНУ				
1.	Я вважаю, що за дітьми треба доглядати, а не слухати їх	1	2	3	4	5
2.	Я заспокоюю свою дитину, коли вона засмучена	1	2	3	4	5
3.	Я караю свою дитину фізично за провини	1	2	3	4	5

4.	Я рідко виправляю свою дитину, даючи можливість навчатися на помилках навчатися на помилках. .	1	2	3	4	5
5.	Я роблю все можливе, щоби моя дитина досягла успіху	1	2	3	4	5
6.	Моя дитина може все розповісти мені, не побоюючись покарання	1	2	3	4	5
7.	Я навчаю свою дитину поважати батьків та інших людей .	1	2	3	4	5
8.	Я не звертаю увагу на неслухняність моєї дитини, якщо вона не переходить межі .	1	2	3	4	5
9.	Я навчаю свою дитину правильно поводитися майже у всіх ситуаціях	1	2	3	4	5
10.	Я прошу вибачення у дорослих, якщо моя дитина скривдила їх	1	2	3	4	5
11.	Миттєва покірність моєї дитини для мене є дуже важливою .	1	2	3	4	5
12.	Я завжди виявляю любов до своєї дитини	1	2	3	4	5
13.	Я завжди перевіряю, чи моя дитина зробила важливі справи насамперед .	1	2	3	4	5
14.	Я ніколи не цікавлюсь з ким товаришує моя дитина .	1	2	3	4	5
15.	Я сприймаю лише найкращі спроби і намагання моєї дитини	1	2	3	4	5

16.	Я дозволяю своїй дитині висловлювати емоції, навіть коли це мене бентежить .	1	2	3	4	5
17.	Я навчаю свою дитину цінувати самоконтроль .	1	2	3	4	5
18.	Я сприймаю гнів своєї дитини та дозволяю його висловлювати без страху .	1	2	3	4	5
19.	Я навчаю свою дитину цінностей і традицій нашої культури .	1	2	3	4	5
20.	Я із задоволенням надаю своїй дитині можливість вибору кар'єри і стилю життя .	1	2	3	4	5

ОЦІНКА СТИЛЮ БАТЬКІВСТВА ДОДАТОК 1Г

ПІДРАХУНОК РЕЗУЛЬТАТІВ ЗА АНКЕТОЮ 2



--	--	--

Загальна кількість балів непарних тверджень	
Загальна кількість балів парних тверджень	

ПІДРАХУНО

К:

На нижній горизонтальній лінії наведеного вище графіка (вісь Х) поставте позначку “М” відповідно до кількості балів Ваших непарних відповідей.

На лівій вертикальній лінії графіка (вісь Y) поставте позначку “М” відповідно до кількості Ваших парних відповідей .

Зараз проведіть лінію вгору від Вашої першої позначки “М” і вправо від Вашої другої позначки “М”. Місце, де вони перетинаються (у певному квадраті), вказує на Ваш стиль батьківського виховання.

Заняття № 2. Чого найбільше потребує ваша дитина?

Мета:

- Усвідомити, як чотири стилі батьківського виховання інтерпретують і виражають любов.
- Дати відповідь на запитання: „Чого найбільше потребує ваша дитина?”
- Визначити власні сильні та слабкі сторони у вираженні любові до дитини з метою покращення спілкування.

Обладнання та матеріали: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка або фліп-чарт, ручки, фломастери, чотири не

заточених олівці, пластилін або щось подібне для того, щоб утримати олівець у вертикальному положенні, та м'яка речовина (наприклад, крем для гоління або збиті вершки) для наочної демонстрації впливу любові в чотирьох стилях батьківства.

Тривалість заняття: 95 хв.

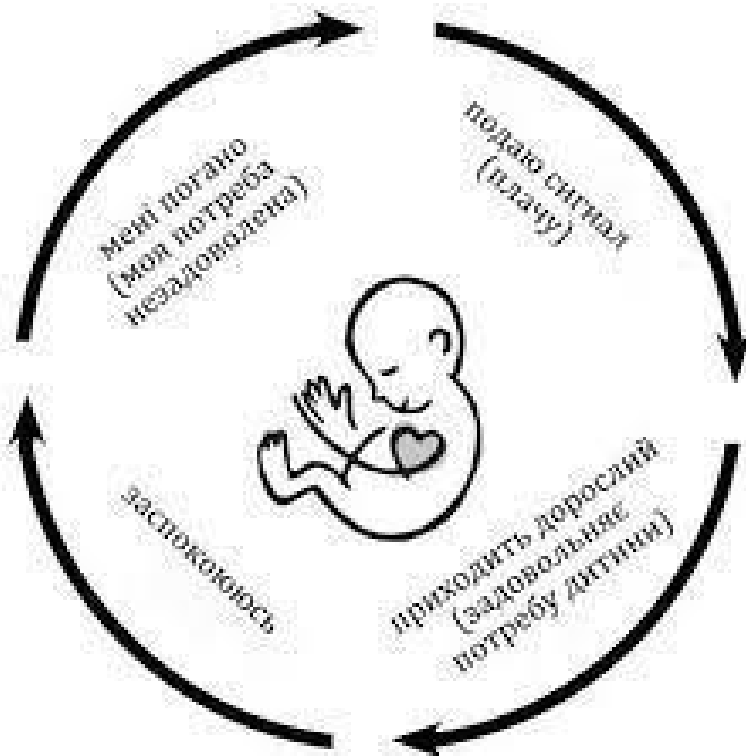
Хід заняття

1. Привітання. Очікування.

Сьогодні ми говоритимемо про те чого найбільше потребує ваша дитина, про теорію прив'язаності/прихильності та її вплив на наші стосунки.

Розробник концепції прив'язаності – видатний англійський дослідник психічного розвитку дитини Джон Боулбі – стверджував, що між немовлятами й тими, хто про них піклується, налагоджується особливий зв'язок.

Адже новонароджена людина не може сама дбати про себе – не може задовольняти власні потреби, забезпечувати своє існування. Вона повністю залежить від дорослої людини, яка потрібна їй для виживання.



Тренер/-ка малює на аркуші фліпчарту немовля.

«Які потреби виникають у немовляти?»

Тренер/-ка вислуховує відповіді та над зобра-женням немовляти записує слово «Потреби».

«А як дитина сигналізує дорослому про свої потреби?»

Тренер/-ка записує слово «Сигнал» та з'єднує його стрілкою зі словом «Потреби».

«Що відбувається далі?» («Приходить дорослий та намагається відгадати потребу дитини та задовольнити її».)

Тренер/-ка записує слово «Дорослий» та з'єднує його стрілкою зі словом «Сигнал».

Говорить: «В ідеальному варіанті потреба дитини залишається задоволеною».

Але все по порядку. Дитина народжується нездатною до самостійного життя, а саме до забезпечення своїх базових потреб. Для виживання їй необхідно мати поряд значимого дорослого (це можуть бути батьки або інші близькі особи, які їх замінюють). Зв'язок із значимим/ значимими дорослим/дорослими називається **прив'язаністю**. Що кращий такий зв'язок, то надійніша прив'язаність.

Отже, що необхідно робити дорослим?

1. Почути сигнал.
2. Зрозуміти, про що він.
3. Задовольнити потребу.

Важливо пам'ятати: те, в який спосіб задовольняються потреби дитини значимим/ значимими дорослим/дорослими, формує тип прив'язаності.

Є чотири типи прив'язаності.

Тип прив'язаності	Історія взаємодії з дорослим	Стратегія немовляти, коли воно засмучене
Надійний (50-60%)	Дорослий послідовно реагує на всі сигнали від немовляти, помічає всі бажання дитини, більшу частину часу присв'ячує їх задоволенню	Плач чи крик про незадоволену потребу. Немовля знає, що дорослий його заспокоїть. Зв'язки із дорослим є НАЙДІЙНИМИ.

уникливий (30–40%)	Дорослий не реагує на	
	сигна-	На глибинному рівні немовля
	ли від малюка або «зчитує» засво-	
	їх	ює, що плач чи крик не
	хибно. Коли немовля	допоможуть
	засмуче-	задовольнити потребу і що
	не, його не втішають. у	контакт
	дитини	із іншим навряд чи принесе
	не настає розслаблення після задово-	
	сигналізування про потреби. лення або стишення. Тому	
		немовля
		вчиться не проявляти своїх
		реакцій
		прив’язаності (крику, плачу,
		біган-
		ня за батьками у пошуку
		близько-
		сті). Такі діти натомість
		тримають-
		ся на певній дистанції від
		об’єкта
		прив’язаності. Поведінка
		уникнення
		для них є найкращим способом
		по-
		долати стрес.

Амбівалентний (10–20%)	Дорослий непослідовно реагує на сигнали від немовляти.	Немовля плаче (його важко заспокоїти), намагаючись у такий спосіб привернути увагу дорослого. Діти проявляють фізичну і/або вербальну агресію, у такий спосіб висловлюючи свою потребу в близькості до об'єкта прив'язаності.
Дезорганізовані й (% коливається залежно від ви- бірки)	Дорослий – джерело страху, травматичних переживань.	Немовля не має чіткої стратегії поведінки, коли засмучене. Така дитина не вміє адекватно поводитися в стресових ситуаціях. Демонструє суперечливу поведінку (підбігає до матері, завмирає, відбігає від неї). Знерухомлення та моторна стереотипія для стороннього спостерігача здаються дезорганізованою по-

Але й тут не все так просто, адже новонароджена дитина не може сказати про те, що її турбує. Вона може просигналізувати, а завдання дорослого – зрозуміти, що саме необхідно зробити, та задовольнити цю потребу.

Мірою зростання дитини зростають і її потреби. І здається, що коли дитина починає говорити, стає легше зрозуміти, що саме необхідно зробити дорослим, але насправді це не так. Дитина може сказати, що вона голодна або хоче до туалету. Але є й інші потреби, пов'язані з віком. Про них вона не може розповісти, оскільки сама погано розуміє, що саме з нею відбувається. Часто дорослі розцінюють дитячі спроби просигналізувати про свої потреби як вередування.

Тому важливо розуміти, що саме з дитиною відбувається, для того, щоб сформувати у неї надійну систему прив'язаності.

Звісно діти ростуть дуже швидко і потреби їхні на кожному етапі дорослішання змінюються. Але, важливо пам'ятати, що все закладається в ранньому дитинстві, у віці немовляти. Якщо дитина почувається в безпеці, коли її потреби задоволені, коли її люблять, вона виростає дорослим, який вміє любити та є впевненим у собі, вірить у свої сили.

Отже, основним завданням сьогоденішнього заняття є спроба дати відповідь на питання: чого найбільше потребує ваша дитина? Приголомшлива істина полягає в тому, що найбільшою фізіологічною та психологічною потребою дитини є потреба в любові, а саме – в любові своїх батьків.

Ось як це відбувається на практиці. Діти, що мають міцні, побудовані на любові стосунки з батьками, як правило, прагнуть бути схожими на своїх тата й маму. З ними вони ідентифікують себе, свої цінності, поведінку, життєвий вибір, намагаються повторювати їхній життєвий шлях, переймають стиль виховання.

Це досягається позитивними настановами з боку батьків, а не низкою покарань і сварок чи покірливим виконанням усіх забаганок дитини. Коли

дисципліна та опіка позитивні, вони зміцнюють узи любові між батьками і дитиною, що сприяє ще більшій відкритості та довірі з боку дитини. Коли встановлюється таке двостороннє спілкування, батьки вже можуть не лише промовляти до дитини, а й сподіватися отримувати від неї інформацію про її справжні потреби.

Але це не означає, що все між вами та вашою дитиною буде ідеально. Якщо в більшості випадках ви виявлятимете любов і твердість, буде набагато легше встановити відкрите двостороннє спілкування з дитиною, прощати і бути прощеним, просуваючись до ще більш позитивних стосунків між вами та дитиною.

- Понад усе ваша дитина потребує любові. Доведено, що через брак любові затримується розумовий, фізичний та емоційний розвиток дитини. У найтяжчих випадках немовлята, які не отримують достатньо любові, страждають від синдрому затримки психічного розвитку, оскільки гормони стресу впливають на розвиток усіх систем організму. В менш серйозних випадках брак батьківської любові впливає на подальше існування дитини: від перших годин життя немовляти до шкільного, а згодом і до дорослого життя.
- Коли **рівень підтримки** достатньо високий, діти почувають себе в безпеці, їхні серця відкриті. Діти охочіше сприймають опіку й керування, що полегшує внутрішній і зовнішній контроль з боку батьків.
- **Ключові терміни, з якими батьки ознайомляться на занятті:**
- **ПЛЕКАННЯ:** усвідомлення батьками цінності дитини та створення умов для розвитку її неповторності, вияв любові до дитини такої, якою вона є; бажання і прагнення всього найкращого для своєї дитини, висловлення думки про важливість вашої дитини для вас – як вербальне, так і невербальне.
- **ПРЯМЕ (БЕЗПОСЕРЕДНЄ) СПІЛКУВАННЯ:** дискусія на інтелектуальному рівні, що відповідає віку дитини: слухання, пояснення, дослідження і спрямування.
- **ДИСЦИПЛІНУВАННЯ:** розвиток мислення й характеру дитини, щоб вона стала здоровою, відповідальною та успішною дорослою людиною.

- **ЗОРОВИЙ КОНТАКТ:** прямий і теплий погляд, спрямований в очі дитини.
- **СИНДРОМ УПОВІЛЬНЕННОГО РОЗВИТКУ:** найчастіше спостерігається у немовлят і дітей молодшого віку, які не отримують постійної належної любові, турботи, обіймів, зорового контакту і спрямованої уваги. В такому випадку гормони стресу потрапляють у кров дитини, і її розумовий, фізичний та емоційний розвиток уповільнюється. Якщо це відбувається протягом тривалого часу, синдром стає невиліковним. Відомі окремі летальні випадки.
- **СПРЯМОВАНА УВАГА:** повна нероздільна увага, яка демонструє дитині любов і інтерес до того, що вона хоче висловити.
- **ВИХОВАННЯ:** забезпечення необхідними умовами й ресурсами для розвитку та успіху. Це не лише створення умов для фізичного розвитку, а й забезпечення пізнавальних, емоційних, моральних, духовних ресурсів та напрямків.
- **ФІЗИЧНИЙ КОНТАКТ:** належний теплий дотик до дитини (наприклад, обійми чи погладження волосся) для того, щоб викликати у дитини відчуття безпеки, зумовлене присутністю батьків.

Найефективніше спілкування між батьками і дітьми – це віддана любов, яка ставить потреби дитини на перше місце. Така любов проявляється по-різному, в тому числі й вербальним методом, через належний дотик, зоровий контакт, цінування. Саме любов сприяє здоровому розвитку дитини і стосунків між батьками та дітьми, породжує довіру. Коли діти відчують, що їх люблять, вони почуваються в безпеці і з більшим бажанням сприймають опіку та керування з боку батьків. В іншому випадку діти не мають відчуття безпеки та перебувають під впливом певних психологічних і фізіологічних процесів, які заважають і перешкоджають їхньому нормальному розвитку й функціонуванню. Саме тому для батьків важливо знати, що таке віддана любов і як її висловити, щоб вона була зрозумілою та сприйнятою дитиною.

2. ***Стилі батьківства. Повторення матеріалу з попереднього заняття.***
3. ***Власі історії.*** Батьки за бажанням діляться своїми результатами анкетування та думками про те, як можна покращити свої стосунки з дітьми, врахувавши інформацію про стилі виховання.

4. Візуальна метафора «Чотири олівці».

А зараз, використовуючи олівець, я продемонструю вплив любові, притаманної кожному з цих чотирьох стилів. Уявімо, що цей олівець символічно представляє Вашу дитину. Ви хочете, щоб Ваша дитина мала тверде життєве підґрунтя для того, щоб упевнено стояти на ногах і залишатися вірною своїм або Вашим цінностям навіть у часи життєвих випробувань, з якими вона зіштовхнеться в майбутньому.



Олівець №1: Поблажливий стиль виховання.

Візьміть незначну кількість крему для гоління або іншої подібної речовини на блюдце. Поставте олівець у цю речовину, намагаючись утримати його вертикально. Якщо Вам це вдалося, поворухіть трохи блюдечко, доки олівець не випаде з крему.

Це демонструє ситуацію, коли дитина виховувалася в сім'ї, де батьківська любов не поєднувалася з дотриманням дисципліни. Основа м'яка і добре виглядає, але не має міцності, яка давала б дитині тверде підґрунтя в житті.



Олівець №2: Владний стиль.

Тримайте олівець у кулаці над столом. Дайте йому впасти, коли Ви відкриєте кулак. Це змальовує ситуацію, коли владні батьки „послаблюють віжки”. Ніякої основи для любові немає, тому що батьки або не мають справжньої любові до своїх дітей, або не знають, як висловити її таким чином, щоб дитина змогла її зрозуміти. В обох випадках наслідки спостерігатимуться однакові. Дитина відчуває, що вона нелюбима, тож вона не довірятиме батькам і проявлятиме протест проти жорстких і безпідставних обмежень батьків.

Така дитина настільки знаходиться під контролем батьків, що у неї зовсім не розвинута самодисципліна і відсутні навички опору спокусі, коли батьки

відсутні. Дуже часто такі діти покидають рідну домівку або протестують проти батьківського контролю, приймаючи безглузді й навіть небезпечні рішення.



Олівець №3: Усунутий стиль батьківства.

Покладіть олівець на край стола так, щоб його частина вільно звисала. Олівець, як і дитина, не має під собою надійного фундаменту, тому що батьки не виражали своїй дитині любов і не виявляли піклування про неї. Олівець легко схопити будь-кому й маніпулювати ним будь-як. Якщо ж мова йде про дитину, то це той випадок, коли її нічого не утримує на місці і вона перебуває під тиском людей і обставин. Це відбувається через брак батьківської любові й керування.

Така дитина має хитку основу (або зовсім її не має), тому що батьки дали їй мало любові та спрямування. Як і олівцем, такою дитиною легко маніпулювати. Її нічого не стримує, коли вона опиняється під тиском обставин або інших людей.

Отже, суть даної демонстрації в тому, що нашим дітям, як і цьому олівцю, потрібне тверде підґрунтя, щоб вони, коли подорослішають, могли встояти перед життєвими викликами і спокусами. Найкращою основою та опорою, яку ми можемо дати дитині, є батьківське виховання з високим рівнем підтримки й контролю.



Олівець №4: Спрямовуючий стиль батьківського виховання.

Візьміть шматочок пластиліну і з його допомогою поставте олівець вертикально. Закріпіть його у пластиліні одним кінцем.

Пластилін символізує тверду основу любові, яка дозволяє давати і сприймати керування й опіку. Це допомагає дитині подолати виклики і несподіванки життя.

5. Дискусія «Найбільша потреба вашої дитини»

Отже, основним завданням сьогоденного заняття є спроба дати відповідь на питання: чого найбільше потребує ваша дитина? Приголомшлива істина

полягає в тому, що найбільшою фізіологічною та психологічною потребою дитини є потреба в любові, а саме – в любові своїх батьків.

Ось як це відбувається на практиці. Діти, що мають міцні, побудовані на любові стосунки з батьками, як правило, прагнуть бути схожими на своїх тата й маму. З ними вони ідентифікують себе, свої цінності, поведінку, життєвий вибір, намагаються повторювати їхній життєвий шлях, переймають стиль виховання.

Це досягається позитивними настановами з боку батьків, а не низкою покарань і сварок чи покірливим виконанням усіх забаганок дитини. Коли дисципліна та опіка позитивні, вони зміцнюють узи любові між батьками і дитиною, що сприяє ще більшій відкритості та довірі з боку дитини. Коли встановлюється таке двостороннє спілкування, батьки вже можуть не лише промовляти до дитини, а й сподіватися отримувати від неї інформацію про її справжні потреби.

Але це не означає, що все між вами та вашою дитиною буде ідеально. Якщо в більшості випадках ви виявлятимете любов і твердість, буде набагато легше встановити відкрите двостороннє спілкування з дитиною, прощати і бути прощеним, просуваючись до ще більш позитивних стосунків між вами та дитиною.

6. Робота в групах. "Невпевненість"

Є така стара приказка: „Божевілля успадковується, і ви його отримуєте від дітей”.

Розкажіть, як Ваші діти зробили щось таке, що Вас дуже роздратувало, або як Ви чи Ваші брати/сестри доводили до божевілля батьків.

Згадайте, що зробили чи сказали ваші діти, від чого у вас виникло роздратування чи смуток. Розкажіть про це (один-два учасники) у своїй малій групі та поділіться про ваші емоції в той момент. На це відводиться п'ять хвилин.

Через п'ять хвилин попросіть повернутися до загальної групи.

Якби я вас запитала, чи любите ви своїх дітей, то, переконана, всі б відповіли стверджувально. Я не думаю, що ви прийшли б сюди, якби по-справжньому не турбувалися про своїх дітей та їхнє майбутнє. Проте очевидно, що ваша любов базується на чомусь значно глибшому та більш постійному, ніж тимчасові почуття, які з часом змінюються.

Ви щойно розповідали про те, як діти вас засмутили або збентежили. Якби ваша любов до своєї дитини залежала від тимчасових почуттів, то чи мала б така любов міцне підґрунтя? Чи почувалася б тоді ваша дитина впевненою і любимою? Мабуть, не дуже.

Отже, справжня любов ґрунтується на чомусь більшому, ніж почуття. Вона полягає у вашій відданості й зобов'язанні робити все найкраще для дитини, незважаючи на те, що вона часом може викликати дратівливість чи виглядати непривабливою, а також не дивлячись на те, наскільки ви зайняті чи втомлені.

7. Як будувати фундамент любові?

Цілком зрозуміло, що для наших дітей дуже важливо отримати міцне підґрунтя для подальшого життя, а нам, батькам, будувати його день за днем. Серце дитини відкривається і залишається відкритим пропорційно до нашої здатності проявляти свою любов так, щоб дитина зрозуміла і сприйняла її.

1. Прояв любові може бути різноманітним, проте найбільш багатоплановим є ВИХОВАННЯ. Це включає не лише забезпечення їжею, одягом, житлом та, виходячи з можливостей родини, іграшками. Не менш важливою є допомога дитині у навчанні, виконанні домашнього завдання, розвитку її мислення, побудові належних відносин, здатності сприймати й висловлювати емоції, робити правильний вибір, знаходити різницю між можливостями і спокусами, у вихованні відповідальності дитини перед Богом.

Слабкі сторони виховання проявляються в ігноруванні дитини, коли робиться припущення, що вона сама здатна все подолати. Хибною є думка про те, що дитині достатньо отримувати від батьків лише фізичні ресурси.

2. Більшість із вас вдало захищає свою дитину. ЗАХИСТ є одним з проявів любові, яку ви даруєте своїй дитині. Подумайте, яку прикрість ви

відчуваєте, коли не можете захистити свою дитину. Захист – дуже важливий аспект любові, який необхідно зберігати до підліткового віку дитини. Мається на увазі не лише захист фізичний.

Слабкість захисту проявляється в невмінні визначати межі, а це дозволяє отруті (наприклад, через засоби масової інформації) потрапляти до мозку дітей.

3. Більшість батьків уміють дуже добре втішити дитину, але деякі батьки проявляють байдужість саме тоді, коли дитина потребує їхньої РОЗРАДИ. Часто батьки фізично відсутні. Проблема полягає в тому, що вони не усвідомлюють глибини страждання дитини або недооцінюють важливості її почуттів, що виникають у момент переживання дитиною особистих страждань. Співчуття є глибоким проявом любові.

Відсутність розради проявляється у відмові в ній, відстороненні від дитини, коли вона скаржиться, залишення дитини наодинці упродовж тривалого часу.

4. ПРЯМЕ СПІЛКУВАННЯ без посередників є ще одним з проявів любові. Найважливішою частиною спілкування є зосереджене та уважне слухання. При цьому також важливо розповідати дитині про ваші думки, емоції, цінності. Це допоможе вам донести свою любов до неї і надасть можливість отримати її любов.

Слабкість прямого спілкування проявляється в ігноруванні дитини, у сварках, у відсутності розмов з нею, невмінні вислухати.

5. Перша з них – це ПЛЕКАННЯ.

Дитина, яка відчуває, що вона важлива для своїх батьків, завжди відчувається впевненою. В іншому випадку вона намагається досягти цього будь-яким способом. Часто через таку невпевненість у батьківській любові діти стають схильними до зловживань та залежності. Коли батьки цінують дитину і запевняють її, що вона важлива для них, це сприяє запобіганню ризиків та проявів хибної поведінки.

Слабкість плекання проявляється в егоїзмі дорослих, коли вони називають дитину дурною, не проводять з нею достатньо часу.

6. **ЖЕРТОВНІСТЬ** є ще одним найбільшим проявом любові. Апостол Іван писав: „Ніхто більшої любові не має над ту, як хто свою душу поклав би за друзів своїх” (Івана 15:13). Батьки жертвують часом, зручностями, задоволенням власних потреб і бажань. Любов є антонімом егоїзму.

Брак жертовності полягає в тому, що ми мало часу приділяємо дитині, витрачаємо на неї мало сил, часто не слухаємо чи не граємося з нею.

8. Як висловити свою любов: практичні кроки.

Діти, особливо молодшого віку, через поведінку виражають свої думки й почуття, а також свою потребу в підтвердженні того, що їх люблять. Дуже часто така поведінка має форму запитання: „Ви мене любите?”

Ось декілька порад стосовно контролю поведінки дитини, а також розвитку відповідальності у неї за допомогою любові.

Дозвольте запропонувати вам декілька практичних порад щодо вираження своєї любові до дитини.



1. Перший – це **ЗОРОВИЙ КОНТАКТ**. Перш ніж діти навчаться розмовляти, вони пильно дивляться в очі батькам. Через очі діти отримують багато інформації: їм можна завдати болю, якщо зоровий контакт відсутній або погляд жорсткий чи караючий. Турботливий погляд в очі дитини, особливо коли вона до вас щось

промовляє, є важливим засобом вираження любові. Невербальним способом ви передаєте дитині, що любите й цінуєте її.

Неналежний зоровий контакт – це коли ви витріщаєтеся на дитину, уникаєте зорового контакту, кидаєте „вбивчі” погляди, тощо.

2. Іноді одного зорового контакту недостатньо для того, щоб запевнити дитину в батьківській любові, і тому неналежна поведінка дитини продовжується. В такому випадку для вираження своєї любові батьки можуть застосувати НАЛЕЖНИЙ ФІЗИЧНИЙ КОНТАКТ. Для немовлят і маленьких дітей це може бути притискання до грудей, обійми, тілесна близькість під час годування. Для старших дітей – обійми, погладжування волосся, хлопання по плечу, доторкання до рук. Ці форми контакту допоможуть дитині переконатися, що її люблять. Теплий контакт не є сексуальним. Він триває стільки, скільки бажає сама дитина. Якщо вона відповідає вам тим самим, будьте вдячні, якщо ж ні – не вимагайте цього.

Неналежне застосування фізичного контакту: насильство, побиття дитини в стані розлюченості, сексуальні доторкання, відсутність фізичного контакту.

3. Часто для того, щоб висловити свою любов дитині та вгамувати її неналежну поведінку, зорового чи фізичного контакту недостатньо, і батьки можуть застосувати інший рівень вираження любові – СПРЯМОВАНУ УВАГУ. Це коли „ваша увага повністю й безроздільно належить вашій дитині, і вона відчувається дійсно любимою, усвідомлює своє право на гарантований догляд, любов і піклування з боку батьків” (*Рос Кемпбел, „Як по-справжньому любити свою дитину”*).

Проте спрямована увага потрібна не лише тоді, коли у дитини виникають проблеми з поведінкою. Кожна дитина потребує такої уваги постійно. Це зміцнює стосунки між батьками й дитиною і зменшує вірогідність того, що такі стосунки будуть зламані. Важче спрямувати увагу, коли дитина забагато говорить, особливо на теми, які вас не цікавлять. Але, заслухавши дві-три думки дитини, дайте зрозуміти, що ви її любите. Потім поставте їй запитання на підтвердження того, що ви її слухаєте. Якщо ви не будете надавати дитині

спрямовану увагу, то врешті-решт вона знайде людей, які зроблять це замість вас. А до вас її ставлення може змінитися на вороже.

Брак спрямованої уваги проявляється у владності, зверхньому ставленні до дитини, відмові в наданні права на її певне приватне життя тощо.

4. Нарешті, ДИСЦИПЛІНУВАННЯ є дуже важливим проявом любові. Воно не означає покарання. З любов'ю дисциплінувати дитину – значить виховувати її так, щоб вона стала відповідальною та самостійною дорослою людиною. Нехтування дисциплінуванням не є виявом любові. По-справжньому люблячі батьки виховують своїх дітей і розвивають у них самоконтроль і вміння робити належний та розумний життєвий вибір. Цей процес включає встановлення розумних меж, чітке ознайомлення дитини з цими межами та настійливу вимогу неухильно їх дотримуватися. Всі ці вимоги повинні робитися з любов'ю. Існує багато аспектів, які допомагають навчитися дисциплінуванню. Ми розглянемо їх на наступних уроках.

Неефективне дисциплінування проявляється в зайвому покаранні і руйнуючих наслідках, безпідставних і негнучких сподіваннях, недостатньому вираженні любові, відмові у прощенні.

9. Загальні принципи взаємодії з дітьми

А далі обговоримо основні принципи спілкування, які є ефективними у будь-яких ситуаціях спілкування і не лише з дітьми.

Загальні принципи спілкування з дітьми – це найголовніші правила, які лежать основі спілкування з дітьми будь-якого віку. Ці правила допоможуть вам в кожній ситуації визначити, що потрібно робити і до чого прагнути. Всього їх п'ять, ці правила діють скрізь і завжди.

1.1. Принцип І. «Стосунки перш за все!»

Все, про що я буду говорити, ґрунтується на тому, що дітей потрібно поважати, намагаючись налагодити з ними добрі стосунки. Від цього залежить, як вони будуть себе вести і ким вони стануть згодом. Найважливіше завдання батьків – навчити дітей спілкуватися з оточуючими людьми, у тому числі і з вами, а це неможливо без щирого людського ставлення.

Давайте поміркуємо, а на чому часто будуються традиційні стосунки між батьками і дітьми в сім'ї?*(відповіді батьків, узагальнення, заповнення таблиці)*

В основі традиційної взаємодії батьків та дітей часто є:
авторитарна влада батьків
страх
умовна любов
конфлікти розв'язуються за принципом: переможець-переможений

Контролювати дітей легко – достатньо їх хоча б як слід залякати. Але рано чи пізно вони виростуть і перестануть боятися. Ролі поміняються, і тоді вже не позаздриш батькам. Якщо ви покладаєтеся тільки на страх, то чекайте великих неприємностей. Повірте мені, я бачила сім'ї, в яких батьки змушували дітей «добре поводитися» тільки під страхом покарання, і щасливими ці сім'ї не назвеш. Мабуть, це найбільш нещасні сім'ї з тих, що я бачила.

Привчити дітей до дисципліни можна, лише виявляючи до них повагу і ставлячись до них як до повноцінних людей.

У нашому суспільстві батьки часто зловживають своєю владою над дітьми. Чому? *(відповіді батьків)*. Одна і особливостей спілкування в сім'ї, полягає в тому, що батьки, порівняно з дітьми, мають більшу «психологічну вагу». З точки зору дитини, батьки – більш значущі. Маленьким дітям батьки взагалі здаються всемогутніми. Їм здається, що батьки все знають, вміють. Деякою мірою це так і є, але часто діти приписують батькам неіснуючі риси, надають їм неіснуючого авторитету. Перевага на боці батьків і така «психологічна вага» дозволяє батькам нав'язувати свою волю дитині («я краще знаю, що тобі потрібно», не заперечуй мені», «це все для твого блага»).

Розглянемо інший тип батьківської влади: всі батьки знають, що контролювати поведінку маленької дитини можна шляхом покарань і заохочень. Дитина залежна від батьків у задоволенні своїх потреб і цією можливістю вони керують поведінкою дитини. У батьків є можливість задовольнити потреби дитини, або відмовити, покарати або заохотити поведінку дитини. Але дитина росте і поступово стає менш залежна від батьків, і вони поступово втрачають

свою владу над дитиною. І одного разу вони усвідомлюють, що їхня влада, заснована на покаранні і заохоченні – зникла. А інших способів взаємодії з дитиною вони не засвоїли. Дитина стає більш незалежна і некерована. Це неминуче для підліткового віку. Підлітки можуть самі, опираючись на власні сили, отримувати нагороди (увага друзів, спортивні досягнення, успіхи в навчанні). Ось що каже батько 16-річного хлопчика: «У нас більше нічого немає, щоб підкріпити наш авторитет. Хіба що машина. Але й це не діє, тому що син зробив копію ключів і коли нас немає вдома, він без дозволу їздить. Так як йому від нас більше нічого не потрібно, ми не можемо його більше наказувати...» Батьки, які діяли з позиції сили, дуже вражені, що їх абсолютна влада над дитиною закінчилась і вони не мають на неї жодного впливу.

Які наслідки для дитини прояву батьківської влади? Згадайте власне дитинство, як ви реагували на диктат батьків? Як ви реагували, коли батьки вам нав'язували свою волю? *(відповіді батьків, обговорення)*. Всі реакції дитини на владу батьків можна узагальнити:

1. Протест, заперечення.

«Якщо ти не перестанеш базікати, я тебе ударю! – Ну давай, вдар мене! Бий сильніше, я все одно не перестану». Діти часто діють прямо протилежно до того, що вимагають батьки. Послухатись батьків для них означає здатись.

2. Образа, ворожість.

«Маленьку дитину образити може кожен». Образа провокує неприязнь.

3. Агресія, протидія.

Діти із-за тиску батьків починають агресивно себе поводити (захисна реакція): огризаяться, грубо відповідають або «грають в мовчанку». «Ти мені зробив боляче – я в боргу не залишусь, теж буду тобі робити боляче!»

4. Обман, скритність.

Деякі діти з перших років життя розуміють, що брехня іноді дозволяє уникнути покарання, а іноді навіть нагороджується. Хоча дітям від природи обман не властивий, це набута звичка. В сім'ях, де дітей поважають, їх свободу намагаються не притисняти, діти не мають бажання обманювати. Якщо батьки

скаржаться на те, що їхні діти ростуть «скритними», не діляться своїми проблемами – швидше за все, вони часто наказують таких дітей, або насміхаються над ними.

5. Перекладання вини на іншого.

Якщо в сім'ї не одна дитина, то брати і сестри в умовах системи покарань-заохочень починають змагатись за право отримати винагороду від батьків. Вони дуже швидко розуміють, як можна уникнути покарань: виставити іншу дитину в «поганому світлі», «наябедничать». «Якщо хтось поганий, то мене будуть більше цінувати». Таким чином батьки своїми методами створюють нездорову атмосферу змагання між дітьми.

«Вона з'їла більше морозива, ніж я...»

«Він перший мене стукнув!»

6. Прагнення бути головним, командувати.

Чому дитина намагається командувати молодшими дітьми? Батьки використовують свою владу і силу, щоб пригнічувати її. Відповідно, така дитина намагається тиснути на більш слабку дитину. Таку поведінку добре видно, коли дівчатка граються з ляльками. Таким чином, батьки, які пригнічують дитину своїм авторитетом, часто виховують маленьких деспотів, до яких будуть погано ставитись в дитячому колективі.

7. Прагнення бути першим, страх програти.

Це часто трапляється в заможних сім'ях, де батьки намагаються виховувати дітей швидше похвалою, заохоченнями, грошовими винагородами, а не покараннями. Багато батьків знають про шкodu покарань, але мало хто сумнівається в користі заохочень і нагород. Але постійні позитивні підкріплення поведінки також шкідливі. Дитина втрачає інтерес до самої діяльності, її починає цікавити лише винагорода, вона починає боятися невдач і програвів. В дорослому віці: «Краще я не почну це робити, а раптом не вийде, я програю». Особливо страждають діти, менш здібні і талановиті, ніж їх брати і сестри – вони починають гостро відчувати свою недосконалість, у них занижена

самооцінка. Тобто нагороди псують і тих дітей, які до них звикли, і тих, кому вони недоступні.

8. Утворення груп протидії батькам.

Діти, яких виховують з позиції сили, дорослішають і об'єднуються в групи, щоб протидіяти тиску батьків. Домовляються між собою розповідати батькам одну і ту ж історію. Підбивають інших дітей на небажані вчинки в надії розділити з ними відповідальність. З'являються групи дітей, які вживають наркотики, прогулюють уроки, домовляються про злочинні дії. Діти перестають асоціювати себе з сім'єю, а ототожнюють себе з ровесниками, які бачать в дорослих ворогів.

9. Підкорення, постійні уступки, відмова від своїх інтересів.

Деякі діти, здається, без особливих проблем, підкоряються волі дорослих, але причину такої поведінки не всі розуміють правильно. Діти підкоряються часто зі страху перед покаранням – як дресировані собачки. Деякі діти слухняно підкоряються волі батьків лише в молодшому віці, але починають бунтувати в підлітковому – коли з'являється достатньо сили і сміливості протидіяти строгості батьків. А деякі діти залишаються слухняними і поступливими і в підлітковому, і в дорослому віці. Але саме ці діти найбільше страждають від батьківського диктату, адже починають боятись і слухатись будь-яку людину, наділену владою і авторитетом. Вони бояться бути собою, бояться будь-яких конфліктів, вони дуже нерішучі, не можуть відстояти себе.

10. Підлабузництво.

Одна з реакцій дитини на метод покарань і заохочень – показати себе з кращої сторони, сподобатись дорослим, від яких залежить, стати «улюбленцем». Принцип такий: «Якщо я зроблю щось хороше, то, швидше за все, отримаю винагороду і не буду покараний». І навіть якщо такі діти досягають особливого ставлення до себе з боку дорослих, в дитячому колективі їм живеться непросто – інші діти часто насміхаються над підлабузниками і не хочуть з ними дружити.

11. Безініціативність.

Діючи авторитарними методами, батьки відбивають у дитини бажання проявляти творчу ініціативу, бажання щось робити самостійно. Творчість неможлива без свободи – людина повинна мати можливість експериментувати, пробувати, йти новими шляхами. Влада батьків породжує страх, а страх гальмує ініціативу. Принцип такої поведінки: щоб отримати нагороду, я буду вести себе бездоганно, буду робити все, що вважається правильним. А оригінальним бути небезпечно, я не хочу, щоб мене покарали».

12. Реакція втечі від реальності.

Іноді у дітей замість слухняності батьківському диктату спостерігається реакція втечі – вони відсторонюються від проблеми в прямому і переносному сенсі. Так відбувається, коли покарання надмірне, тиск занадто сильний, або коли батьки непослідовні в розподілі покарання і нагород, коли нагороду дуже важко заслужити. Реакція втечі проявляється по-різному:

- ✓ втеча в світ фантазій;
- ✓ байдужість, апатія;
- ✓ регресія поведінки, інфантилізм;
- ✓ надмірне захоплення телепрограмами, відеоіграми, Інтернетом;
- ✓ ігри на самоті (часто з уявними друзями);
- ✓ погіршення самопочуття;
- ✓ втеча з дому;
- ✓ вступ в неформальні угруповання;
- ✓ вживання алкоголю, наркотиків;

Отже, яка альтернатива традиційним стосункам у сім'ї? *(відповіді батьків, обговорення).*

Ефективне спілкування ґрунтується на:
безумовній любові; повазі і врахуванні інтересів кожного члена сім'ї; розвитку самостійності та ініціативності дитини;

1.2. Принцип II . Безумовне прийняття і любов до дитини. Мови любові

Найважливіше правило, без дотримання якого всі наші спроби налагодити стосунки з дітьми будуть марними. Цей принцип – початкова точка відліку позитивних змін у спілкуванні з дітьми (і не лише). Цей принцип – безумовне прийняття та любов. Що він означає? *(відповіді батьків)*

Безумовно приймати дитину – означає любити її не за те, що вона гарна, розумна, здібна, відмінник, помічник і т.д., а просто так, просто за те, що вона є!

Любити дитину безумовно – значить, любити її незалежно від жодних умов. Незалежно від її зовнішності, здібностей, переваг і недоліків, плюсів і мінусів, краси і потворності. Незалежно від того, чого ми чекаємо від неї в майбутньому, і, що найважче, незалежно від того, як вона веде себе зараз. Це, звичайно, зовсім не означає, що нам завжди подобається її поведінка.

Безумовна любов означає, що ми любимо дитину, навіть якщо її поведінка викликає в нас відразу.

Ясно, що (так само, як і в подружніх стосунках!) це ідеал, якого ми ніколи не досягнемо повністю. Але знову ж чим більше ми прагнемо до нього і чим більше ми досягаємо позитивних результатів, тим більше задоволеними і впевненими в собі батьками ми стаємо. І тим більше задоволеною життям і нами, доброзичливою і щасливою росте наша дитина.

Часто можна почути від батьків таке звертання до дитини: «Якщо ти будеш хорошим хлопчиком або дівчинкою, то я буду тебе любити». Або: «Не чекай від мене нічого хорошого, поки ти не перестанеш.... (лінуватись, грубіянити, битись), не почнеш ... (гарно навчатись, допомагати, слухатись)».

У таких фразах батьки повідомляють дитині, що її приймають умовно, її люблять, «тільки, якщо...». Умовне, оцінне ставлення до людини дуже характерне для нашої культури.

Часто батьки кажуть: «А за що ж тоді любити дитину? За лінощі, неповагу до старших? Я цього не розумію!» Причина такого розповсюдженого оцінного, умовного ставлення до дитини прихована за впевненістю, що покарання і нагороди – це головні засоби виховання. Похвалиш дитину – і її

хороша поведінка закріпиться, покараєш – і зло відступить. Але не завжди ці методи безвідмовні, іноді і шкідливі, про це ми говорили. Часто ми бачимо таку закономірність: чим більше дитину лають, тим гіршою стає її поведінка. Чому так відбувається? *(відповіді батьків)*. Виховання дитини – це не дресура. Батьки не існують для того, щоб виробляти у дитини умовні рефлекси.

Психологами доведено, що потреба в любові, в належності (потрібності іншим людям, потреба не бути самотнім) – це одна із фундаментальних потреб людини. Задоволення цієї потреби – необхідна умова нормального розвитку дитини. Ця потреба задовольняється, коли ви кажете дитині, що вона вам дуже дорога, потрібна, важлива, що вона просто хороша. Такі повідомлення – у привітних поглядах, обіймах, прямих словах: «Як добре, що ти у нас народився!», «Мені так добре, коли ми разом!»

Відомий сімейний терапевт В. Сатир каже, що 4 рази обняти – просто необхідно для виживання дитини, а для хорошого самопочуття потрібно обіймати дитину не менше 8 разів на день! І не лише дитину.

Такі знаки безумовного прийняття особливо необхідні дитині, як їжа підростаючому організму. Вони живлять дитину емоційно, допомагають психологічно розвиватись. Якщо дитина не отримує таких знаків, то з'являються емоційні проблеми, відхилення в поведінці, і навіть нервово-психічні захворювання.

Мама 5-річної дівчинки помітила у дитини симптоми неврозу і звернулась до лікаря. У розмові з'ясувалось, що одного разу дівчинка запитала: «Мама, а яка найбільша неприємність була у вас з татом до мого народження?». «Чому ти запитуєш?» - здивувалась мама. «Тому що, потім найбільшою неприємністю для вас стала я» - відповіла дочка.

Ми не завжди слідкуємо за тим, що кажемо дітям. А вони нас часто розуміють дуже буквально, близько беруть до серця наші слова! («мені без тебе було б набагато краще!», «як ти мене дістав», «замовкни!»). Чим частіше батьки роздратовані, критикують, сварять дитину, тим швидше вона робить висновок: «Мене не люблять».

Батьківська безумовна любов має різні прояви. *Як ви проявляєте любов до дитини (відповіді батьків)?* Ви можете безмірно любити свою дитину, але головне не те, що відчуваєте ви стосовно неї, а те, що вона відчуває, як усвідомлює дитина те, що ви її любите. На жаль, деякі батьки абсолютно не вміють показувати свою любов власним дітям. А тим часом, батьківська любов – дуже глибока і різноманітна. Психологи виділяють 5 «мов» батьківської любові, використовуючи які батьки можуть повною мірою продемонструвати свою любов дитині.

Ці п'ять «мов» батьківської любові були описані сімейним психологом Гері Чепменом. Розглянемо їх уважніше:

1. Фізичний контакт.

Фізичний контакт між батьками і дитиною, це не тільки поцілунки, обійми і погладжування, але ще й просте дружнє поплескування по плечу, прогулянки за руку, жартівлива «боротьба» та інше. Фізичний контакт вкрай важливий для дітей, незалежно від статі. Батькам, які часто соромляться «сюсюкатися» з дитиною, потрібно пам'ятати, що відсутність найпростішого фізичного контакту з одним з батьків може згубно позначитися на психіці дитини надалі. Через фізичний контакт батьки передають дітям потужний емоційний позитивно забарвлений заряд.

2. Слова заохочення.

Частіше підтримуйте дитину. Частіше говоріть їй, як ви її любите. Слова «Я тебе люблю», звернені до дитини, сприятливо впливають на дитячу душу. Поменше критики і грубих, образливих слів – будь-яке з них може дуже болісно поранити дитяче серце. Якщо навіть ви незадоволені поведінкою дитини, не опускайтеся до образ і різких закидів, просто поясніть дитині причину свого невдоволення.

3. Безроздільна увага.

Проводьте з дитиною більше часу! Причому, слід не просто брати дитину з собою кудись і потім не звертати на неї увагу, слід проводити час з дитиною в першу чергу якісно. І неважливо, чи йдете ви з нею в зоопарк або просто сидите

на дивані, читаючи їй книги. Показуйте дитині свою зацікавленість її життям, задавайте їй запитання, але не лізьте насильно в усі області її діяльності – і в дітей повинні бути свої маленькі секрети. Запам'ятайте, що близькість звичайна (ви сидите поруч з дитиною) ще не дорівнює близькості душевній.

4. Подарунки.

Подарунки не обов'язково купувати в магазині. Повірте, дитину порадує і камінчик з річки, особливо якщо ви розповісте про нього гарну історію. Не зосереджуйте всю свою увагу на подарунках, приурочених до великих свят, частіше робіть дитині несподівані сюрпризи, які у виховних цілях можна приурочувати до позитивних досягнень дитини і підносити, як заохочення.

5. Допомога.

Батьківська любов ще проявляється у формі допомоги дитині. Побутові клопоти і елементарна дбайливість також належать до цієї мови любові. Ви продемонструєте свою любов, якщо допоможете дитині прибрати в кімнаті іграшки не з перекошеним від невдоволення обличчям, а доброзичливо і з задоволенням.

Різним дітям потрібно більше певних проявів любові. Хтось дуже любить обійматися і сидіти на руках, хтось обожнює, коли йому дарують подарунки, а хтось жити не може без балаканини з батьками про все на світі. Якою б не була ваша дитина, пам'ятайте, що демонструвати свою батьківську любов можна 5 різними мовами, і краще користуватися ними всіма.

Часто батьки запитують: «Якщо я безумовно приймаю дитину, то це означає, що я не маю на неї сердитись?» Звичайно, ні. Приховувати, а тим більше «збирати» свої негативні емоції в жодному разі не можна. Батьки – це живі люди, а не боги, і поводитись неприродно, грати якусь роль перед дітьми – шкідливо, як для дитини, так і для батьків. Негативні емоції, своє невдоволення треба висловлювати, але певним чином. Згодом ми поговоримо про це детальніше, а зараз звертаю вашу увагу на такі правила:

1. Можна висловлювати незадоволення окремими діями дитини, але не дитиною в цілому.

2. Можна критикувати дії дитини, але не її почуття, якими б вони були небажаними і «недопустимими».

3. Незадоволення діями дитини не має бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття дитини.

Повірте, навіть якщо справа дійшла до крайнощів, ще не все втрачено: батьки можуть повернути мир і спокій в сім'ю. Але для цього зміни треба починати з себе. Чому із себе? Тому що у дорослих більше знань, досвіду, можливостей контролювати себе.

Як би я хотіла сказати: «Я люблю своїх дітей завжди, незалежно ні від чого, навіть від їх поганої поведінки!» Але, на жаль, як і всі батьки, я не можу сказати цього завжди і щиро, поклавши руку на серце. Але я повинна довіритися собі і намагатися наблизитися до прекрасної мети безумовної любові.

При цьому я постійно нагадую собі, що:

- 1) це звичайні діти,
- 2) вони поведуться, як всі діти на світі,
- 3) а в дитячих витівках є чимало неприємного і навіть огидного,
- 4) якщо ж я люблю їх тільки тоді, коли вони слухняні і радують мене своєю поведінкою (умовна любов), і якщо я висловлюю свою любов до них тільки в ці хороші (на жаль, рідкісні!) моменти, вони не будуть відчувати, що їх завжди і щиро люблять. Це, в свою чергу, зробить їх невпевненими, порушить їх самооцінку, похитне віру в себе і дійсно може перешкодити їм розвиватися в кращу сторону, щоб зміцнити самоконтроль і проявити себе більш зрілими.

- 5) якщо я люблю своїх дітей безумовною любов'ю, вони будуть себе поважати і у них з'явиться почуття внутрішнього умиротворення і рівноваги, це дозволить їм контролювати свою тривожність і відповідно поведінку, у міру того як вони дорослішають,

А зараз давайте спробуємо зрозуміти, які причини заважають батькам безумовно приймати дитину і показувати їй це(обговорення).

Головна причина – настрій на «виховання» шляхом покарань і заохочень. Батьки бояться зіпсувати дитину («як же я буду його обіймати, якщо він уроки не вивчив! Спочатку дисципліна, а згодом хороші стосунки!»). І стають на шлях критичних зауважень, нагадувань, вимог. А син, швидше за все відреагує всілякими відмовками, відкладанням виконання уроків, спротивом. І батьки потрапляють в зачароване коло взаємного незадоволення, частих конфліктів.

Де тут помилка? Помилка була спочатку: *дисципліна не до, а після встановлення гарних стосунків, і лише на базі них*. Детальніше про це поговоримо згодом.

Інші можливі причини емоційного неприйняття або відштовхування дитини: дитина «не запланована», не тієї статі, яку б хотіли, діти «відповідальні» за зруйновані стосунки подружжя. Прихована причина може бути в посиленому «виховному» настрої батьків (прагнення компенсувати свої життєві невдачі, нездійсненні мрії і т.д.)

Іноді в таких випадках самі батьки потребують допомоги психолога. Однак, перший крок можна і потрібно зробити самостійно, задуматись про причину неприйняття своєї дитини.

1.3. Принцип III. Дітям потрібні кордони

Дітям обов'язково потрібні розумні обмеження. Світ без кордонів – для маленької людини дуже небезпечне і страшне місце. Межі немов говорять: «до цього можна йти, але далі не можна». Всередині кордонів панують спокій і безпека. Межі допомагають визначити своє місце в світі. Кордони не тільки не дозволяють вийти назовні, але і не пускають всередину погане.

Здоровий глузд і щоденний досвід підтверджують думку: діти самі хочуть, щоб батьки встановлювали для них суворі рамки. Їм хочеться знати, як далеко вони можуть зайти, перш, ніж їх поведінка стане для батьків недопустимою. Це стосується і дорослих людей. *Чоловіку набагато зручніше жити, якщо він знає, які з вчинків влаштовують дружину, а які ні. Наприклад, чоловіку хочеться піти з друзями пограти у футбол, але він знає, що прийдуть гості. Знаючи, що дружині не сподобається його відсутність – бо вона*

розраховує на допомогу, чоловік, щоб не сердити дружину і уникнути конфлікту, не піде на футбол. Але чоловіку буде неприємно, коли дружина в ультимативній формі скаже: «Я не дозволяю тобі грати в футбол, коли до нас приходять гості! Ти не повинен так робити!» Так само й діти не сприймають обмеження своїх дій в ультимативній, категоричній формі:

«Ми не дозволяємо тобі дружити з Сашком!»

«Ти повинен прийти о 21.00 додому!»

«Ми вимагаємо....»

Батьки повинні казати про те, що в поведінці дітей їх не влаштовує («Мені не подобається...»). Але це зовсім не означає авторитарних вказівок дітям, як їм себе поводити. Детальніше, поговоримо про це, обговорюючи «Я-висловлювання».

1.4. Принцип IV. Дітям потрібна увага

Як справжні «піраньї», здатні з'їсти корову за кілька хвилин, діти накидаються на будь-яку увагу, якої їм ніколи не буває багато. Вони готові на все, щоб тільки їх помітили, навіть якщо це шкодить не лише оточуючим, але і їм самим. Вони обов'язково скористаються будь-яким найменшим шансом повернути до себе увагу, незважаючи на можливі руйнівні наслідки. У пошуках уваги вони при будь-якому зручному випадку обов'язково вистрибнуть зі своєї річки. Це потрібно твердо засвоїти, тому що, якщо ви забудете про те, що діти потребують уваги, вони отримають його недостатньо і накинуться на вас.

Для дітей головна мета в житті – постійно звертати на себе увагу оточуючих, чого б це їм не коштувало.

Вам же не хочеться, щоб у вашому домі мешкали жадібні, примхливі і голодні піраньї. Годуйте їх як слід, і вони залишаться в своїй річці.

Заохочуйте гарне, ігноруйте погане.

З аналогією з піраньями можна вивести наступне правило: потрібно стежити за тим, чим саме ви годуєте цих ненажерливих істот. На перший погляд це очевидно, але діти можуть настільки звести з розуму, що забуваєш

найочевидніші істини і робиш все, тільки б зберегти душевний спокій. Але не слід забувати заохочувати хорошу поведінку і ігнорувати погане.

Якщо підживлювати щось, воно буде рости. Якщо не підживлювати, то воно буде поступово згасати. Хорошій поведінці потрібно приділяти величезну увагу, погану поведінку потрібно ігнорувати або, хоча б, реагувати на неї холодним виглядом.

Якщо постійно приділяти увагу поганій поведінці, то в результаті ви виростите чудовиськ.

1.5. Принцип V. Будь-яка поведінка - це спілкування

Коли я аналізую поведінку будь-якої дитини, незалежно від того, хто вона і що робить, я завжди виходжу з передумови, що своєю поведінкою ця маленька людина намагається висловити те, що не може або не хоче сказати словами.

Поведінка – це просто форма спілкування. Вилізти вночі з вікна і втекти з дому – це свого роду висловлювання. Діти набагато охочіше висловлюють свої думки і почуття поведінкою, ніж словами. Головна причина полягає в тому, що слів у них ще замало. У них багато почуттів, але вони ще не вміють підбирати потрібні слова та вирази для вираження цих почуттів.

У результаті вони прагнуть розповісти про свої почуття своєю поведінкою. Погана поведінка – це не просто погана поведінка, це спосіб спілкування.

Зазвичай воно свідчить про те, що попередні правила не виконувалися або виконувалися погано. Поганою поведінкою маленькі піраньї зазвичай привертають до себе увагу. Вони ж зголодніли без уваги, тому здобувають собі прожиток будь-яким доступним способом.

Мої обов'язки в якості професіонала і ваші обов'язки як батьків полягають у тому, щоб з'ясувати, про що діти хочуть сказати своєю поведінкою. Чого вони хочуть насправді? У багатьох випадках, якщо вдається з'ясувати істинний сенс їх поведінки, вважайте, що головна частина справи вже зроблена.

Домашнє завдання

Завдання перше:

Подивіться, наскільки вам вдається прийняти свою дитину. Для цього протягом кількох днів постарайтесь порахувати, скільки разів ви звернулись до неї із емоційно позитивними висловлюваннями (радісним привітанням, схваленням, підтримкою), а скільки – з негативним (дорікання, зауваження, критика). Якщо кількість негативних звернень однакова або більша, ніж позитивних, то з спілкуванням не все гаразд.

Завдання друге:

Закрийте на хвилинку очі і уявіть собі, що ви зустрічаєте свого близького друга (чи подругу). Як ви показуєте, що раді йому, що він вам близький? А тепер уявіть, що це ваша дитина: ось вона приходить зі школи чи дитячого садочка і ви показуєте, що раді її бачити. Якщо уявили, тоді вам легше буде це зробити. Добре, якщо ви продовжите цю зустріч в такому ж позитивному настрої протягом декількох хвилин.

Завдання третє:

Обнімайте свою дитину не менше 4 разів на день (традиційні ранкові вітання і вечірні «на добраніч» не рахуються). Добре було б обіймати і дорослих членів сім'ї.

Завдання четверте:

Виконуючи два попередні завдання, зверніть увагу на реакції дитини, і на власні почуття.

Заняття № 3. Як навчити дитину слухати або Як говорити так, щоб діти нас чули

Мета: - аналіз основних принципів спілкування з дітьми, розвиток у батьків навичок ефективної взаємодії з дітьми (активне слухання, рефлексорне слухання)

- сприяння подоланню непорозумінь між батьками і дітьми та усвідомлення конструктивних та деструктивних моделей взаємодії.

Обладнання та матеріали: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка або фліп-чарт, чисті аркуші паперу для учасників, ручки, фломастери.

Тривалість заняття: 90 хв.

Хід заняття

1. Презентація теми та мети заняття.

Привітання. Виявлення очікувань учасників.

2. Повторення пройденого на попередніх заняттях.

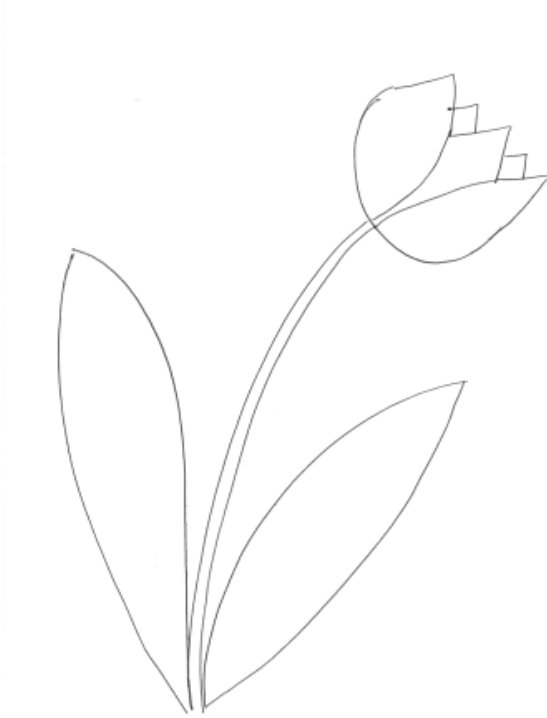
3. Вправа на слухання.

Пропоную перевірити, наскільки добре ви вмієте слухати. Візьмемо чистий аркуш паперу і будемо малювати малюнок за вказівками.

Повільно прочитайте всі пункти. Коли побачите, що учасники виконали один пункт, переходьте до наступного.

1. У верхній третині аркуша намалюйте півколо відкритою частиною вправо.
2. З'єднайте відкриті кінці півкола трьома верхівками трикутника.
3. Між трьома верхівками трикутників намалюйте верхівки ще двох менших трикутників.
4. Від середини півкола намалюйте параболічну лінію, спрямовану в ліву нижню частину сторінки.
5. Намалюйте за міліметр (теж від середини півкола) ідентичну лінію, паралельну до попередньої.
6. Від нижнього кінця першої параболи намалюйте меншу вертикальну параболу, спрямовану до середини аркуша, з нахилом у правий бік.
7. З тієї ж вихідної точки намалюйте дзеркальне відображення попередньо зображеної параболи.
8. Від нижнього кінця другої (паралельної) параболічної лінії намалюйте параболу, спрямовану до середини аркуша, з нахилом у лівий бік.

9. Від нижнього кінця другої параболи намалюйте дзеркальне її відображення.
10. З'єднайте сторони бокових великих трикутників з параболічними лініями.
- Кінцевий результат виглядає ось так.



Ця вправа може викликати певну взаємодію між учасниками, коли вони будуть намагатися зрозуміти, що саме вони малюють, і спробують порівнювати намальоване під час читання завдання.

Після завершення виконання батьками завдання 10 пункту запропонуйте їм показати намальоване сусіду і попросити загальної уваги. Ще раз прочитайте всі пункти, малюючи лінії на дошці, і після виконання 10 пункту покажіть зображення тюльпана.

4. Обговорення вправи.

Як ви можете бачити зі своїх малюнків, порівнюючи їх з тим, що дійсно мало бути намальоване, важливим є не лише слухання, а й перевірка почутого на предмет правильності розуміння. Можливо, простіше було б показати кінцевий малюнок, а тоді спробувати його малювати на слух. Сьогодні ми розглянемо декілька способів, які допоможуть нашим дітям набути комунікативних навичок та навичок слухання.

5. Практичні поради щодо навчання слухати.

Як і в усьому, чому діти навчаються від батьків, навичкам слухання найкраще навчати, демонструючи власний приклад. Якщо ви слухаєте свою дитину активно та з повагою, а також маєте з нею добрі, теплі стосунки, що ґрунтуються на любові, то зазвичай дитина захоче наслідувати ваш приклад. Сьогодні ми розглянемо декілька шляхів допомоги Вашій дитині в розвитку навичок слухання і спілкування.

Найкращий метод навчити дитину слухати – це слухати її. Цей метод називається „РЕФЛЕКТОРНЕ СЛУХАННЯ”. Коли ви зосереджуєте увагу на дитині, а потім показуєте, що ви її почули та зрозуміли, дитина відчуває, що її цінують, і завдяки цьому любов між вами міцнішає. Коли дитина бачить таке уважне ставлення до себе, вона з часом і сама захоче бути такою, як ви, а також навчиться слухати так само, як і ви.

Другий шлях, який допоможе вашій дитині навчитися слухати, – це НАВЧАННЯ В КОНТЕКСТІ повсякденного життя. Ви, можливо, так і навчаєте, коли реагуєте на різні випадки чи події, що вимагають вашого втручання.

Ви можете навчати слуханню в контексті певного випадку чи події, пояснивши дитині один раз, а потім попросивши передати вам зміст сказаного.

Найкраще це робити в ситуації, яка вимагає вашого втручання. Якщо, наприклад, дитина розбила склянку з молоком, ви можете сказати так:

„Нести таку велику склянку молока мокрими руками – не найкраще рішення. Нікому не сподобається це прибирати. До того ж, розбита склянка на підлозі є небезпечною, і мені б не хотілося, щоб хтось наступив на неї й поранився. Як ти дивишся на те, щоб усе це прибрати, а потім сухими руками взяти іншу склянку?”

Ви можете навчати дитину, підказуючи їй виконувати всі три компоненти: зміст, почуття, запитання. Продовжуйте працювати над цим разом з дитиною, поки вона не навчиться самостійно застосовувати всі компоненти.

Почніть із запитань до вашої дитини стосовно змісту. Таким чином ви зможете дізнатися, що дитина, принаймні, почула зміст. Спочатку і ви, і ваша

дитина будете дещо розчарованими, тому що вироблення цієї навички потребує часу та практики. Але нагородою для вас буде покращення рівня спілкування між вами та дитиною.

Батьки і вчителі повинні звертати увагу на обсяг інформації, яку здатна сприйняти дитина. Так, з малими дітьми навіть проблему розлитого молока необхідно розглядати частинами.

ЧИТАННЯ ДИТИНИ є ще одним ефективним методом для навчання її слуханню. Дехто може запитати: “А для чого я маю читати своїй дитині, коли вона сама навчається читанню? Процес читання дитині вголос має багато переваг:

1. Надає практику в слуханні.
2. Сприяє розвитку зацікавленості дитини до книг і літератури.
3. Розширює словниковий запас, поглиблює знання мови та літератури.
4. Сприяє поліпшенню стосунків між батьками та дитиною.
5. Розширює світогляд.
6. Створює підґрунтя для обговорення вподобань, можливостей, мрій, цінностей і т.п.
7. Сприяє формуванню культурних цінностей.
8. Підсилює усвідомлення важливості процесу читання.
9. Сприяє розвитку критичного мислення.
10. Дає можливість покращити успіхи в школі.

Ще один важливий метод навчання дитини слуханню – це ВІДКРИТІСТЬ ДО ЗАПИТАНЬ. Ми всі прагнемо отримати відповідь на поставлене запитання. Діти також. Проте з часом багато батьків стають останніми, у кого дитина хоче або може про щось запитати. Тому відкритість батьків до спілкування є надзвичайно важливою, особливо тоді, коли дитина досягає підліткового віку.

Продовжуйте розмовляти з дітьми в будь-якому віці. Не дозволяйте їм створити світ, у якому вам не буде місця. Якщо ви їм це дозволите, підлітки побудують між вами та ними мур, який стане на заваді спілкуванню, коли це буде найбільш необхідно.

Ваша дитина може легко поринути у світ музики, телебачення, комп'ютерних ігор, а особливо – у світ однолітків. І лише за умови вашого наполегливого залучення дитини до спільних дій Ви зможете брати участь і допомагати їй у прийнятті життєво важливих рішень.

Цілком природно, що по мірі зростання ваші діти будують нові стосунки, але це не означає, що вони вилучають вас зі свого світу. Можливо, ви можете залучити їх допомагати вам у приготуванні їжі або митті посуду. Корисно також сісти на краєчок ліжка дитини перед тим, як вона засне, і розпитати, як пройшов її день. Чудовою нагодою поспілкуватися є час після повернення дитини зі школи. Або коли є можливість разом перекусити, наприклад, печивом з чаєм, якщо до вечері ще далеко.

Будьте готові до спілкування, коли діти самі ініціюють розмову з вами. Коли таке трапляється, не пропустіть цієї нагоди. Те, як Ви відповісте – з непідробним інтересом чи лише вдавано, – визначить, чи відкриєте Ви канал для спілкування з Вашою дитиною, чи повністю його закриєте. Вивчайте характер поведінки своєї дитини: час її відкритості часто періодично повторюється кожного дня.

Бути відкритим до запитань – це більше, ніж бути досяжним. Багато батьків досяжні лише тому, що вони просто батьки. Коли їхнім дітям щось потрібно, вони можуть підійти до батьків і попросити або сказати про це, сподіваючись на те, що будуть почуті. Звертаючись до батьків, діти сподіваються на їхню пораду або допомогу.

Багато дітей знають, що не варто задавати своїм батькам запитання, тому що батько або мати можуть:

- бути надто зайняті;
- проігнорувати запитання або сприйняти його як безглузде;
- розсердитися;
- перебувати у стані сп'яніння або депресії після втрати роботи;
- не цікавитися тим, що думають або відчувають їхні діти.

Ще один із шляхів навчити дитину слухати – це РОЗМОВИ ПІД ЧАС СПОЖИВАННЯ ЇЖІ. Звичайно, це буде неможливо, якщо Ви не їсте разом регулярно. В такому випадку спробуйте знайти іншу можливість поспілкуватися, наприклад, посидівши разом у якійсь кав'ярні за чашкою чаю або кави чи порцією морозива. В цей час не згадуйте про те, що необхідно змінити чи виправити. Ідея розмови під час їжі полягає в тому, щоб налаштувати Вашу дитину розповісти Вам те, що їй хочеться сказати.

НАВЧАЙТЕСЬ У ДИТИНИ. У мене залишається ще одна порада, як навчити дітей слухати. Визначте щось таке, що любить робити ваша дитина, та попросіть її навчити Вас це робити. Можливо, це буде прохання навчити вас грати в якусь комп'ютерну або іншу гру. Навіть якщо ви знаєте, як це робити, попросіть дитину навчити вас робити так, як вона це робить. Така вправа буде сприяти розвитку навичок слухання вашої дитини. Отже, навчатися у дитини корисно і варто, це також формує в ній добрі навички слухання.

6. Вправа «Рефлекторне слухання»

Для початку роботи над моделюванням навичок слухання зверніться до Вашого сусіда зліва або справа (це не повинні бути ваш чоловік чи дружина) та розкажіть йому (чи їй) про:

1. Ваші спроби виразити свою любов дитині.
2. Реакцію дитини.
3. Ваші відчуття на ту чи іншу реакцію дитини.

На цю вправу дається по хвилині на кожну людину.

Три аспекти рефлекторного слухання:

- Зміст
- Почуття
- Запитання

Застосування наведених вище аспектів моделювання слухання вказує на інтерес до співрозмовника.

Коли батьки звертають увагу не лише на зміст сказаного дитиною, але й на її почуття, відбувається зміцнення зв'язку в стосунках між батьками та дитиною.

Тому що це не лише розмова розуму з розумом – такий зв'язок стає стосунками від серця до серця. Якщо ви будете постійно практикувати такі методи, дитина навчиться ставитися так само й до вас, і ви зможете бути впевненими, що вас почули.

Пам'ятайте: ЗМІСТ, ПОЧУТТЯ, ЗАПИТАННЯ.

Цей процес здається доволі простим, та коли ви постійно застосовуватимете такі навички слухання, вони допоможуть установити між вами та вашою дитиною правильне спілкування, яке базуватиметься на любові. Завдяки тому, що рефлексорне слухання робить дитину більш відкритою для батьківського впливу, ймовірно, дитина спробує повторювати ваш приклад і стане краще слухати.

7. Правила поведінки під час діалогу 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.

8. *Відпрацювання навичок ведення «активного» діалогу.*

А) група працює разом, обговорюючи варіанти відповідей батьків на ті чи інші репліки (висловлювання) дітей;

Б) індивідуальна робота щодо заповнення таблиці "Сприйняття почуттів дитини" , графа "Ваша відповідь".

Наприклад, дитині зробили укол, він плаче і каже: "Доктор поганий!" Ваша відповідь: "Тобі дуже боляче і ти образився на лікаря".

<i>Ситуація</i>	<i>Висловлення дитини</i>	<i>Ваша відповідь</i>
Дитині зробили укол і вона плаче	«Лікар поганий!»	«Тобі боляче і ти образився на лікаря»
Дитина отримала двійку за невивчений урок	«Ця вчителька жахлива. Завжди до мене прискіпується»	...
...	...	...
...	...	...

9. *Вправа «Відкритість до запитань»*

Пропоную кожній групі-трійці приєднатися до іншої групи-трійки. В цих нових групах обговоріть таке питання: що, на вашу думку, мають зробити батьки для того, щоб бути більш відкритими до запитань своїх дітей? Будь ласка, оберіть представника групи, який буде занотовувати ваші думки і потім висловить їх перед усією аудиторією. Творчо працюємо протягом п'яти хвилин.

Якщо про це не згадувалося під час доповідей представників груп, то додайте:

- задавати дитині запитання типу „чому?“;
- коли дитина питає Вас про щось, обов'язково подякуйте їй за запитання;
- ставтеся з повагою до запитань;

- інколи разом з питанням „чому” запитуйте: „А ти як вважаєш?”;
 - поставте запитання, на яке не дуже легко відповісти, а потім спитайте про припущення; запропонуйте з гумором якусь гіпотезу;
- періодично нагадуйте дитині, що безглузде запитання – це те, яке ні про що не запитує.

10. Вправа «Розмови під час їжі»

Зараз повернемося у свої групи-трійки та спробуємо визначити правила бесіди під час їжі, щоб кожен мав можливість висловитися й послухати іншого. Якщо ви не часто маєте спільні вечери чи обіди, спробуйте разом з дитиною піти на прогулянку, виставу чи концерт, або у кафе поїсти морозиво. Часто діти стають більш відкритими, якщо піти з ними в місце, яке вони самі пропонують.

Отже, ми працюємо над правилами або структурою розмови за столом.

Для того, щоб провести хорошу розмову за столом, необхідна наполегливість і терплячість. Не очікуйте, що кожна розмова за столом перетвориться на щось надзвичайне. Під час розмови спробуйте задавати різноманітні запитання та змінювати теми.

11. Обговорення «Для чого я маю читати своїй дитині?»

12. Підсумки.

13. Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.

14. Домашнє завдання. Почніть застосовувати «рефлекторне слухання» та метод ведення «активного діалогу» у спілкуванні з вашою дитиною, пам'ятаючи про правила його ведення. Спробуйте відстежити позитивні та негативні наслідки такого спілкування у своїй та дитячій поведінці.

Заняття №4. Вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї

Мета: - аналіз основних принципів спілкування з дітьми, розвиток у батьків навичок ефективної взаємодії з дітьми (активне слухання, Я-повідомлення, ефективні способи розв'язання конфліктів)

- сприяння подоланню непорозумінь між батьками і дітьми та усвідомлення конструктивних та деструктивних моделей взаємодії.

Обладнання та матеріали: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка або фліп-чарт, чисті аркуші паперу для учасників, ручки, фломастери.

Тривалість заняття: 90 хв.

Хід заняття

1. Презентація теми та мети заняття.

Привітання.

- 2. Виявлення очікувань учасників.** Вправа "Я хочу сьогодні: дізнатися..., почути..., навчитися ..."
- 3. Повторення пройденого на попередніх заняттях.**

Вправа «Один день з життя моєї сім'ї». (30 хв.)

Мета: аналіз поведінки батьків та дітей в буденних ситуаціях, особливостей реакцій дітей і дорослих членів родини, стереотипних поведінкових моделей, їх відповідність принципам здорового способу життя.

Зміст вправи:

Педагог пропонує учасникам відтворити один день з життя родини (у формі малюнків, запису основних подій звичайного дня). Для цього кожен учасник отримує чистий аркуш паперу. Наголошується, що такий ретроспективний аналіз має включати не тільки перелік буденних справ, а й емоційні реакції членів родини, що виникають, як правило, в тій чи іншій ситуації. По завершенню – обговорення. Кожен учасник таким чином виходить на індивідуальні проблеми, помилки, чи навпаки, успішні педагогічні прийоми у спілкуванні з дітьми. Під час обговорення батьки обмінюються власним досвідом.

4. Типові способи комунікації батьків з дітьми.

Кожен період в історії характеризувався певними стилями виховання: залежно від того, в якому типі особистості було зацікавлене суспільство. Отже, під стилем сімейного виховання слід розуміти характерне ставлення батьків до дитини, які застосовують певні засоби й методи педагогічного впливу, що полягають у своєрідній манері словесного звертання та взаємодії. У

психологічній літературі виокремлюють такі стилі сімейного виховання: потуральний, змагальний, розважливий, запобігливий, контролюючий, співчутливий, гармонійний.

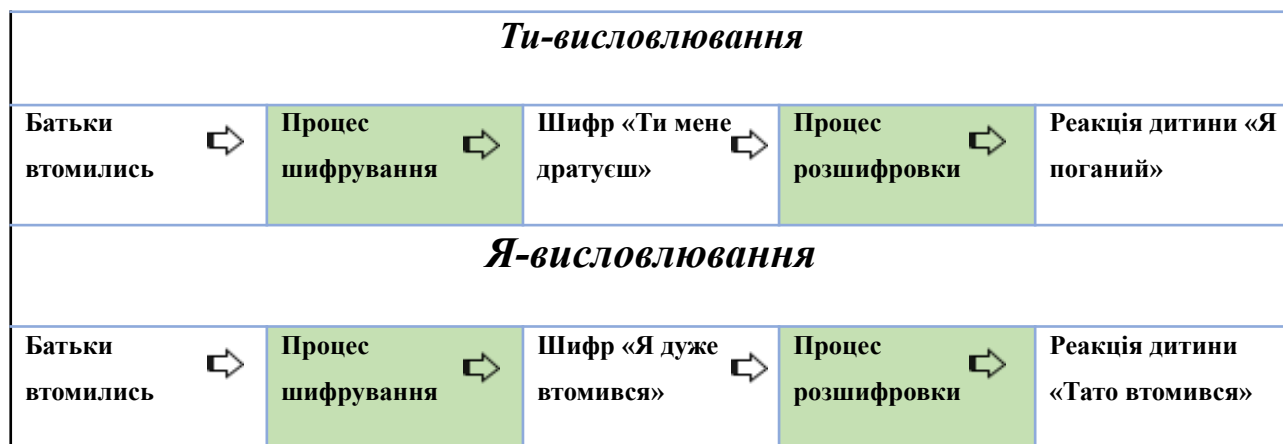
На формування стилів сімейного виховання впливають об'єктивні та суб'єктивні фактори, а також генетичні особливості батьків і дитини. На вибір стилю сімейного виховання впливають: типи темпераменту батьків, їхня сумісність; традиції родин, у яких виховувалися самі батьки; науково-педагогічна література, яку читають батьки; рівень освіти батьків.

5. Вправа «Кроки до взаєморозуміння «Батьки-діти»» (25 хв)

Мета: опрацювання технік ефективної комунікації з дітьми – «Я», «ТИ» - висловлювання.

Зміст вправи:

Педагог знайомить учасників з двома формами звернення до дитини: ти-повідомлення, я-повідомлення. Ти-повідомлення часто порушують комунікацію, так як викликають у дитини почуття образи та реакції протесту. Я-повідомлення є більш ефективним способом впливу, дозволяють безболісно для дитини змінювати її небажану поведінку. Для демонстрації педагог використовує схему Т.Гордона «Я-висловлювання, ти-висловлювання» у взаємодії з дитиною. (Гордон Т.)



Модель я-повідомлення складається з трьох основних частин:

- Подія (коли..., якщо...);
- Ваша реакція (я відчуваю...);
- Бажаний результат (вихід із ситуації) (Мені хотілось би..., я був би радий....)

В спілкуванні з дитиною можуть використовуватись не повні форми я-висловлювань («Коли я бачу брудні руки, я відчуваю відразу»). Основна мета я-висловлювань – не заставити щось зробити дитину, а повідомити свою думку, свою позицію, свої почуття та потреби, так дитина краще зрозуміє і почує вас. Важливо також розуміти, що для дитини молодшого шкільного віку ви, як батьки, значимі люди, саме на вас, на вашу думку, почуття діти орієнтуються.

Педагог пропонує батькам картки з заготовленими ти-висловлюваннями, які слід переформулювати в я-висловлювання:

- о Ти не чистиш зуби, будеш ходити з гнилими зубами;
- о Ти повинен винести сміття!;
- о Ти наскільки тупий, що не можеш вирішити цю просту задачку?!;
- о Ти голосно включив телевізор! Негайно зроби тихіше!;
- о Негайно сідай за уроки, вимкни телефон!;
- о Шнурки ти зав'язувати не вмієш, сам одягнутись не можеш! Ти, взагалі, можеш щось зробити сам?;
- о Постійно ти кидаєш свій рюкзак де заманеться!;

По закінченню вправи батьки обмінюються враженнями: як я-висловлювання міняють емоційне сприйняття повідомлення, власними спостереженнями за реакціями дітей на ти-висловлювання.

6. Вправа «Спілкуємося по новому»

Мета: розрив комунікативних установок.

Інструкція. Вправа практикується в парах змінного складу з підбором конкретних ситуацій взаємодії батьків з дитиною.

- «Я бачу (що всі твої іграшки розкидані)»;
- «Я чую (що ти говориш ...)»;
- «Я відчуваю (втома, роздратування і т.д.)»;
- «Я хочу, щоб ти (прибрав свої іграшки в коробку)»;
- «Якщо тобі знадобиться допомога, то я готова тобі допомогти».

Завдання: напишіть для кожної з перерахованих вище ситуацій ефективні відповіді - повідомлення, уникаючи всіх раніше перерахованих помилок.

7. Вправа «Я правий»

Мета: розвивати вміння прислуховуватися до думки інших.

Психолог: «Усвідомте, як вам дорога ваша правота. Згадайте, як багато було вже покладено на цей священний вівтар. Згадайте всіх людей, які опинилися неправими з вашої точки зору. Скажіть собі: «Ну хіба я був не правий? Та ніколи!» Просто знайте, що існують дві точки зору - ваша і неправильна. Особливо якщо це стосується ваших особистих стосунків з ким би то не було. Коли знадобиться ваша думка, вам про це повідомлять.

Як можна частіше намагайтеся донести свою правоту до оточуючих, особливо до близьких людей. Тільки ви знаєте, якими вони повинні бути, як вони повинні себе вести в різних ситуаціях. Їхня думка на цей рахунок не має значення. Відстоюйте свої переконання, бийтеся за них, якщо потрібно. Рано чи пізно перед вами постане вибір: відносини чи правота? Вибирайте правоту, навіть якщо вам стосунки?»

Обговорення почутого.

8. «Конфлікти» (5 хв.)

Мета: визначення способів вирішення конфліктних ситуацій, знайомство з технікою «Шість безпрограшних способів вирішення конфліктів» (Т.Гордон)

Зміст вправи:

Педагог пропонує батькам відповісти на запитання (висловлювання за бажанням): «Які асоціації виникають у вас при слові «конфлікт»?», «З якою твариною, погодою асоціюється у вас це поняття»? Не кожна суперечка чи протиріччя перетворюються на конфліктну ситуацію, для такої ситуації характерні емоційне напруження сторін, виражене незадоволення один одним.

9. Вправа «Виграє тільки батько» і «виграє тільки дитина»

Мета: розвиток взаємодії.

Розігрування конфліктних ситуацій за способами "Виграє тільки батько" і "Виграє тільки дитина". Аналіз ситуацій подібної взаємодії і висновок про те, що

практика першого способу формує агресивність або пасивність у дитини, а другий - призводить до накопичення невдоволення власною дитиною і своєю долею, а у дітей формується завищений рівень домагань в спілкуванні з оточуючими.

10. Розігрування ситуації.

Мета: знаходження конструктивних способів вирішення конфлікту.

Ситуація: «Батько приходить утомлений з роботи, заходить і бачить жахливий безлад. При зверненні до дочок (дочки і сина) він спостерігає їх сперечання один на одного...». Батьки повинні продовжити цю ситуацію, використовуючи конструктивний спосіб вирішення конфлікту.

Після розігрування ситуації педагог знайомить батьків з шістьма кроками безпрограшного методу вирішення конфліктів за Томасом Гордоном. Ці кроки пов'язані з ключовими моментами, про які батьки мають знати, аби уникати труднощів, хоча деякі конфліктні ситуації можуть вирішуватись і без проходження всіх шести кроків. Існують конфлікти, які вичерпуються при першому ж запропонованому рішенні.

11. Шість кроків вирішення конфліктних ситуацій (Т.Гордон)

Кроки	Цілі	Дії батьків
Крок 1 Розпізнавання та визначення конфлікту.	Залучити дитину в процес вирішення проблеми	Чітко і коротко повідомити дитині про те, що існує проблема, яка потребує вирішення. Дати зрозуміти, що співробітництво дитини необхідне.
Крок 2 Розробка можливих альтернативних рішень.	Зібрати, як можна більше варіантів вирішення.	Ознайомитись з пропозиціями дитини (свої варіанти можна додати після висловлювання дитини). Не оцінювати і не принижувати запропоновані рішення. Наполягати на висуванні як можна більшої кількості альтернатив.

Крок 3 Оцінка альтернативних рішень.	Активізувати дитину на висловлювання з приводу різних рішень, висловити власну думку по кожному варіанту.	Запропонувати дитині висловитись з приводу запропонованих рішень (яке з них більш оптимальне). Повідомити про власні почуття та інтереси (що саме задовольнить всі сторони)
Крок 4 Вибір найбільш оптимального рішення.	Прийняти рішення.	Добитись того, аби кожна сторона виконала свою частину угоди.
Крок 5 Розробка способів виконання прийнятого рішення.	Спланувати процес втілення прийнятого рішення.	Винести на обговорення питання: «Коли почнемо?», «Хто буде слідкувати за часом?», «Які будуть критерії якості виконання?» і т.п.
Крок 6 Контроль і оцінка результатів.	Сприяти реалізації прийнятого рішення. Виявити обставини, які можуть потребувати перегляду прийнятого рішення.	Цікавитись у дитини, чи вона задоволена прийнятим рішенням та його результатами. Повідомляти про власні почуття і думки (вони можуть змінюватись) з приводу результатів рішення. Перегляд та корегування рішення, якщо цього потребує ситуація.

Після опрацювання методу «Шість кроків вирішення конфліктів» педагог пропонує батькам обговорити та розіграну ситуацію конфлікту, запропонованим одним із батьків за технікою методу.

2. Що змінила запропонована техніка?
3. Чи вдалось би уникнути негативних наслідків для всіх сторін конфлікту, завдяки використанню запропонованої техніки?

12.Вправа «Вчимося бачити позитивні наміри дитини» (5-7 хв.)

Бачити добрі наміри за сердитими словами або неприємною поведінкою буває досить складно. Ми зазвичай надто тісно взаємодіємо з дітьми, і тому перебуваємо так близько до якої-небудь ситуації, що ми не можемо побачити її чітко: перш ніж вдасться зрозуміти, що до чого, ми вже опиняємося по коліно в багнюці. Нажаль ми не помічаємо, що дуже часто за вчинками дітей стоять

абсолютно добрі наміри. Ми чомусь схильні вважати, що дитина робить нам “на зло”... Хоча це не так. Пропонуємо потренуватися у вмінні розгледіти ці добрі наміри за вчинками дитини.

Для того щоб потренуватися в умінні виявляти позитивні наміри і бачити добре налаштування дитини, ознайомтеся зі списком проблем, з якими батькам доводиться стикатися найчастіше. Прочитайте їх, а потім напишіть можливі відповіді, які б відображали ті позитивні наміри, які вам вдалося роздивитися за словами.

Зразок:

“Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити!”

Позитивний намір: Ти хочеш сам/сама розпоряджатися собою.

Завдання для вправи:

Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!

Позитивний намір: _____

Я зламав замок на твоєму ящику з інструментами, коли хотів взяти інструменти, щоб полагодити велосипед.

Позитивний намір: _____

Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті!

Позитивний намір: _____

Я нікчемний і дурень!

Позитивний намір: _____

Ти мене тільки лаєш.

Позитивний намір: _____

Ти ніколи мене не слухаєш.

Позитивний намір: _____

Уміння чути позитивне налаштування дитини, як і будь-які інші навички, вимагає практики і терпіння. Щоб стало зрозуміліше, давайте подивимося на відповіді батьків, в яких простежується тенденція ще більше погіршити ситуацію. **НІКОЛИ НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЦІ ФРАЗИ, ЯКЩО НЕ ХОЧЕТЕ ЗПІСУВАТИ СТОСУНКИ З ДИТИНОЮ.**

Дитина: Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити!
відповідь батьків: *Ніколи не розмовляй зі мною таким тоном, краще прикуси собі язик.*

Дитина: Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!
відповідь: *Ну вже тепер точно ти нікуди не підеш! Відправляйся до себе в кімнату.*

Дитина: Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед.
відповідь: *Ти що? СКІЛЬКИ разів я тобі говорив: Не торкайся до моїх речей! Ти покараний на два тижні.*

Дитина: Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті!
відповідь: *Ні, ти будеш це робити. Ти підеш туди зараз же і не вийдеш звідти, поки все не прибереш.*

Дитина: Я нікчемний і дурень!
відповідь: *Ніколи не говори подібних речей про себе самого!*

Дитина: Ти мене тільки лаєш.
відповідь: *Ну подивися, що ти влаштував.*

Дитина: Ти ніколи мене не слухаєш.
відповідь: *Якщо ти будеш розмовляти по-іншому, можливо, я і послухаю тебе.*

Нижче дані варіанти відповідей, які діють більш ефективно, бо сприяють спілкуванню та взаєморозумінню між батьками і дитиною.

Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити!
Ти хочеш брати участь у прийнятті рішення.
Або: Ти хочеш, щоб я визнала твоє право самому вирішувати багато речей.

Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!
Це дійсно має таке велике значення для тебе.

Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед.
Ти справжній молодець, що наважився сказати мені правду.

Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті!
Ти хочеш сам вирішувати, що треба робити.
Я нікчемність і дурень!
Ти хотів би іншим разом вчинити інакше.
Ти мене весь час лаєш.
Я занадто тисну на тебе.
Ти ніколи мене не слухаєш.
Ти цінуєш мою увагу.

13. Індивідуальна робота батьків «Як я відповідаю своїй дитині у типових ситуаціях» (5 хв.)

Пропоную вам заповнити пропуски нижче типовими висловлюваннями своєї дитини і своїми звичними відповідями. А потім впишіть для себе нові відповіді, в яких відображається той позитивний намір, котрий прозвучав у словах дитини.

Мій/моя син/дочка каже: _____
Я зазвичай
відповідаю: _____
Нова моя відповідь: _____

Мій/моя син/дочка
каже: _____
Я зазвичай
відповідаю: _____
Нова моя відповідь: _____

Мій/моя син/дочка
каже: _____
Я зазвичай
відповідаю: _____

11. Вправа «Медаль за батьківство»

Мета: нормалізувати складнощі у виховному процесі, знизити тривожність батьків та акцентувати увагу на «сильних» сторонах та ресурсах, які мають батьки.

Коли люди стають батьками, вони самі на догоду суспільству стають дуже вимогливими до себе. Батьківство – це справді дуже відповідальна справа. Батькам потрібно завжди бути послідовними, безумовно приймати дітей, бути чесними й не повторювати помилок власних батьків. І часто внутрішній голос говорить: «Треба більше ...краще ...частіше.» І це все хороші настанови, які мають на меті зробити нас кращими батьками, а наших дітей – щасливішими. Та на практиці такі думки швидше дезорганізують нас і призводять до погіршення настрою та негативних способів себе втішити, ніж мотивують нас щось змінювати. У батьківстві багато завдань і викликів, які спонукають нас до саморозвитку. І заради цього ми тут зібралися сьогодні. Та не менш важливою є інша навичка. Як ви думаєте, яка? Мова йде про вміння бачити свої сильні та ресурсні сторони. І якраз цю навичку ми з вами сьогодні опануємо.

Зараз я озвучу інструкцію до наступної вправи. Ми будемо виконувати її в парах. (Якщо група готова розбитися на пари сама, можна дати учасникам таку можливість, щоб додати їм відчуття безпеки.)

Завдання виконуватиметься в два етапи. На першому етапі перший/-а учасник/-ця (№1) займає позицію журналіста/-ки, що проводить розслідування, прагне виявити ті цінні моменти батьківства в учасника/-ці №2, які є ресурсними, і записує почуте в похвальний лист. Якщо слухати співчутливо й уважно, то можна почути те найважливіше, що може бути і не висловлене учасником/-цею №2. Нам іноді буває важко себе хвалити, тому завдання учасника/-ці №1

– розпитувати ретельно й шукати саме сильні сторони батьківства. У пригоді вам стануть виведені на екран переліки запитань та тем.

Можна розпитувати про:

- наміри, цілі й смисли, що допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями;
- цінності та переконання, що наснажують у батьківстві;
- надії і мрії, які підтримують у складних ситуаціях;
- керівні життєві принципи;
- добровільно взяті на себе зобов'язання, прихильності, обіцянки, що роблять вас хорошими батьками або вихователями.

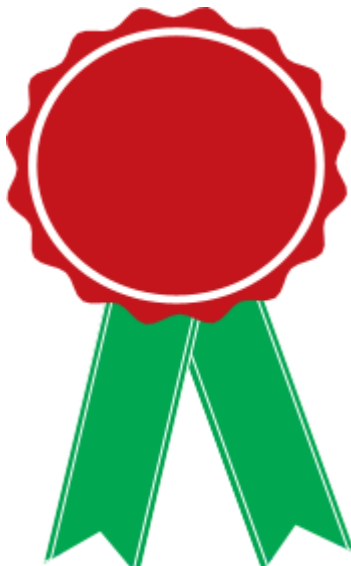
Допоможіть напарнику/-ці оцінити їхнє материнство/батьківство з позитивного боку та сконцентруйтеся на такому:

1. Що є доброго у ваших стосунках із вашою дитиною/дітьми на даний момент?
2. У чому ви відчуваєте себе підготовленою/-им у кризових ситуаціях?
3. Чим ваші діти завдячують вам?
4. Пригадайте ситуацію, коли ваша дитина вийшла з себе і ви відреагували так, що ваша реакція покращила ситуацію.

На виконання вправи у вас по 5 хвилин на кожного/-у в парі. Після сигналу тренера/-ки міняємося ролями (№2 стає №1).

Останнім етапом виконання вправи буде вручення медалей.

Видрукувати для усіх учасників.



14. Рефлексія. Обмін враженнями, набутим досвідом.

15. Вправа-релаксація «Повітряні кульки»

Мета: вихід із психологічної атмосфери, що виникла під час основного заняття. Зняття емоційної напруги, якщо хтось із батьків залишився із невинуватою ситуацією конфлікту.

«Сьогодні ви - повітряні кульки. Різнокольорові, пустотливі, легкі і стрімкі.

Зараз вас надувають, ви з кожною секундою стаєте легше, піднімаєтеся вгору, торкаєтеся хмар, летите з ними наввипередки. Вітерець підхоплює вас, ви несетеся все вище і вище. Зверху ви бачите людей, що біжать слідом за вами. Вони кричать вам, махають руками. Від цього вам стає ще веселіше. Але в хмарах стає прохолодно... Сонце сховалося... Хочеться повернутися додому. Потихеньку випускаєте повітря і спускаєтеся вниз. Повітряна подорож закінчена. Ви знову все в кімнаті... Потягнули за ниточку і відкрили очі на рахунок «три».

Заняття №5. Як підготувати дитину до дорослого життя

Мета: - допомогти батькам зрозуміти важливість виховання у дітей поваги й відповідальності, зрозуміти важливість дисципліни та самодисципліни;

- Навчити формулювати перелік „Домашніх правил”, які відображають довгострокові цілі для дітей.

Необхідне обладнання: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка або фліп-чарт, чисті аркуші паперу для учасників, ручки, фломастери, роздаткові матеріали (інструкція до складання «Домашніх правил», таблиця оцінювання самодисципліни).

Тривалість заняття: 100 хв.

Хід заняття

1. Привітання. Очікування учасників.

2. Повторення.

3. *Вступне слово педагога.*

Одна знайома розповідала мені, що колись, будучи вагітною, вона прагнула якомога віддалити момент народження дитини. Ця жінка непокоїлася за малюка: чи зможе вона вберегти його від хвороб, нещасних випадків, поганих впливів та ін., як дотепер оберігала безпосередньо в міру своїх сил та здоров'я? Не знаю як часто виникає таке відчуття, але занепокоєння батьків після народження дитини доводиться спостерігати дуже часто. Батьки хотіли б заслонити своє дитя від усякого зла, а найлегше це зробити утримуючи його біля себе, у безпосередній близькості та залежності, усе за нього вирішуючи. Проте дитина розвивається і мусить ставати все менш залежною від батьків. Протистояти цьому – це все одно, що не хотіти народити дитину і заради її безпеки позбавляти її повітря.

Безперечно, дитина неминуче має дістати незалежність, але поступово, бо, одержавши свободу дій раптово, без підготовки, скористатися нею не могла б. Отже, важливо не пропустити цих етапів самостійності та ставитися до дитини серйозно, відповідно до її віку. Тут не йдеться про складні завдання, а лише про те, щоб своє ставлення до дитини будувати на основі розуміння, що дитина росте і потребує, крім щоразу більшого одягу, щоразу більшого обсягу самостійності рішень.

Мати сина колисала: люлі, треба спати.

А синочок від подушки: йду в поле орати.

Мати сина колисала: люлі, сон-дрімота.

А синочок із колиски: чекає робота.

Мати сина колисала: ходять хитрі лиски...

А синочок за пасочок – вискочив з колиски.

(Анна Камінська)

У турботах про безпеку дитини і через любов до неї можна не помітити, що час вискочити з колиски вже настав. Намагаючись затримати своє дитя, доводиться із сумом нарешті визнавати dokonаний факт: дитини в домі вже

немає, натомість з'явилася чужа доросла людина. Сидячи біля колиски, батьки не супроводили її у зростанні.

Отож, як ви вже здогадалися темою нашої розмови буде: «ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ?»

У перші роки життя людина навчається специфічно людських функцій: ходити на двох ногах, користуватися рукою, говорити. У цей період маленький, цілком безпорадний дикун, перетворюється в рухливу, самостійну істоту, у якій складаються дружні стосунки з багатьма людьми.

Найбільшою потребою наших дітей є прагнення ЛЮБОВІ.

Материнська любов пробуджує в немовляти перші доброзичливі почуття і прагнення близькості людої особи. У цьому полягає основне завдання матері. Найважливіше навіть не те, що мати любить дитину, а своєю доброзичливою присутністю вона дає дитині можливість полюбити себе, створює нагоду виникнення першого позитивного ставлення до іншої людини.

Так, ми вже знаємо, що найбільшою потребою наших дітей є потреба в любові. Але цим інструментом треба вміло користуватися. І, звісно ж ця любов має бути мудрою, тобто доповнюватися вихованням важливо необхідних якостей особистості, таких як дисциплінованість відповідальність, повага до ін.. і т. д.

4. Мозковий штурм «Які якості необхідні вашій дитині, щоб досягти успіху у житті?» (5 хв.)

А зараз завдання:

Складіть перелік якостей особистості, які можуть допомогти Вашій дитині досягти успіху в житті. Під якостями особистості я маю на увазі такі якості як сміливість, цікавість, наполегливість, співчуття тощо.

Не обговорюйте ваш перелік. Лише занотуйте те, що, на вашу думку, необхідне для успіху.

Кожна якість має складатися не більше ніж з двох слів. На це завдання відводиться.

5. **Обговорення. Підсумок. (3 хв.)** Отже, давайте послухаємо відповіді груп. Які якості особистості або риси характеру допоможуть вашим дітям досягти успіху в дорослому житті? Пам'ятайте: про кожну рису – не більше ніж двома словами. А зараз послухаємо представника іншої групи.

Дякую всім за чудові відповіді.

6. **Визначення основних аспектів необхідних дитині для самостійного дорослого життя. (3 хв.)**

Я бачу, що багато якостей, які ви згадали, можна віднести до категорії „ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ”.

Зверніть увагу на такі риси з переліку на дошці як працелюбність, чесність, надійність тощо.

А які з якостей можна віднести до слова “ПОВАГА”?

Згадайте такі якості як законослухняність, вихованість, ввічливість, патріотизм тощо.

Чи може хтось із вас дати визначення цих слів? Якщо мова йде про виховання дитини, що ми маємо на увазі, коли говоримо „повага”? А що означає поняття „відповідальність”?

Заслухайте декілька варіантів кожного визначення.

ПОВАГА: ставлення до людей з великою або особливою прихильністю, шана, виявлення уваги та люб’язності до керівництва.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ: почуття обов’язку, надійність, гідність довіри.

7. **Вправа «Зона відповідальності» (5 хв.)**

Суть полягає в тому, щоб на аркуші паперу написати список імен людей за якими ви, як батьки, відчуваєте відповідальність. Кількість необмежена. Це мають бути люди про яких ви постійно піклуєтесь, переймаєтесь їхніми проблемами, постійно думаєте про них і намагаєтесь при нагоді зробити їхнє життя якомога кращим.

У всіх людей ці списки різні. В когось довші, в когось коротші. На цьому етапі можна виразити та обговорити почуття людей, історії про те як їм живеться з таким “тягарем” (а для когось це зовсім не “тягар”, а сенс життя).

Наступний етап – задати запитання “Чи включили ви в цей список себе?”

Дана тренінгова вправа направлена на те, щоб якщо не полюбити, то хоча б звернути увагу на себе. Якщо ми, батьки, будемо залишати час на свої потреби, любити себе, насолоджуватись життям, то станемо набагато щасливішими, зменшиться роздратування, що звичайно відобразиться на стилі та якості виховання наших дітей!

З досвіду можу сказати, що більшість учасників тренінгу зазвичай не вказує себе, але є такі, які не забувають про себе, що дуже радує.

8. Робота в малих групах «Поради щодо виховання неповаги та безвідповідальності» (5 хв.)

А зараз знову завдання протягом 5 хв. спробуйте дати поради як виховати «неповагу» та «безвідповідальність». Свої поради можете записувати у таблицю. Непарні номери груп (1, 3...) дають поради щодо виховання неповаги, а парні групи (2, 4...) – поради щодо виховання безвідповідальності.

Неповага	Безвідповідальність
...	...
...	...
...	...

9. Обговорення та підсумки.

Неповага:

- Негативно говорити про чоловіка/жінку в присутності інших.
- Грубо і презирливо ставитися до літніх людей.

Безвідповідальність:

- Постійно запізнюватися на роботу .
- Кидати одяг або інші особисті речі на підлогу.

10. Обговорення ситуацій: «Як розвинути повагу та відповідальність?»

Навчити поваги та відповідальності треба, але як це зробити?

Отож, **як навчити дітей поваги та відповідальності?**

Як ми можемо допомогти дітям розвинути почуття поваги та відповідальності?

Як уже згадувалося, у багатьох ваших пропозиціях дієвим методом навчання поваги і відповідальності є МОДЕЛЮВАННЯ (СТВОРЕННЯ МОДЕЛІ). Про це йшла мова на третьому занятті. Ми наголошували, що Ви демонструєте на власному прикладі якості, яким хочете навчити свою дитину. Тож якщо хочете навчити дитину поважати інших, демонструйте повагу в будь-яких ситуаціях, коли Вас може бачити дитина. Це означає, що Ви, в першу чергу, маєте ставитися з повагою до свого супутника життя і власної дитини.

МИ ЗАВЖДИ НАВЧАЄМО ДІТЕЙ НА ВЛАСНОМУ ПРИКЛАДІ – або хорошому, або поганому. Один юнак сказав своєму батькові: „Твої вчинки говорять так голосно, що я не чую, що ти хочеш сказати словами”. Наші діти бачать набагато більше того, чому їх навчають.

Зараз ми розглянемо дві ситуації, пов’язані з можливостями допомогти нашим дітям розвинути повагу та відповідальність.

Одні групи опрацьовуватимуть ситуацію №1, а інші – ситуацію №2.

Ситуація 1

Ви побачили, що Ваша 9-ти річна донька грається з іграшкою, якої раніше Ви не бачили. Коли Ви її запитали, донька зізналася, що взяла іграшку в крамниці не заплативши за неї.

Ситуація 2

Ви нагадуєте своєму 6-ти річному сину, що він має нагодувати собаку. Він незадоволено каже: “Ні! Я не хочу цього робити. Хтось інший може нагодувати цього дурного собаку!” - і продовжує дивитись телевизор.

Обговоріть у групах, що робити в цій ситуації. Призначте когось, хто буде занотовувати, а потім прочитає нам усім

На виконання завдання маємо 5 хв. Як завжди – один записує усі думки, щоб потім прочитати їх усім.

А зараз ми заслухаємо представників кожної групи. Яке ж рішення було прийнято для вирішення конкретної ситуації?

Ви надали чудові пропозиції. Давайте обговоримо сказане вами і додамо ще декілька думок.

№ 1. У випадку з донькою, яка вкрала щось із крамниці, було б корисним допомогти їй самостійно прийти до рішення прийняти на себе всю відповідальність за скоєне і відшкодувати збитки.

Можливо, найкращим уроком для дівчини буде, коли вона піде до крамниці, щоб повернути вкрадені речі. Якщо вони зіпсовані або пошкоджена упаковка, Ви продемонструєте відповідальність, заплативши за речі, а потім попросите доньку повернути Вам гроші з її власних заощаджень (у випадку, якщо в неї немає грошей, щоб сплатити касиру або продавцю безпосередньо).

За яких би обставин Ваші діти не почали розмовляти з Вами або кимось іншим, проявляючи неповагу, дуже важливо не відповідати їм з гнівом чи сарказмом. Пам'ятайте, що Ваш приклад завжди є для Ваших дітей набагато вагомішим за Ваші слова. Якщо Ви переповнені гнівом, зачекайте кілька хвилин, заспокойтеся, вгамуйте емоції, а потім спокійно реагуйте на слова і відношення дитини.

Одним з варіантів реакції на **ситуацію №2** може бути такий: Ви спокійно вимкнете телевізор і скажете синові, що він зможе продовжити дивитися телевізор після того, як без роздратування виконає свій домашній обов'язок.

Іншим варіантом може бути такий: Ви нагодуєте собаку самі, а потім вимкнете телевізор і скажете, що перегляду не буде до завтра, а можливо, й зовсім, якщо син не буде годувати собаку. Згодом, коли ви обоє заспокоїтеся, необхідно поговорити з дитиною, пояснити їй, чому так важливо бути відповідальним навіть при виконанні маленьких завдань, наприклад, годуванні собаки. Також поясніть, чому ставлення до того, що ви робите, є не менш важливим, ніж виконання самої роботи.

Зверніть увагу, що в обох ситуаціях батькам важливо висловити дитині підтримку (не виявляти свого гніву) і контроль (вимагати відповідної поведінки).

11. Обговорення та підсумки.

Дехто з наших дітей, особливо досягнувши підліткового віку, може запитати, чи повага і відповідальність є настільки важливими в житті. Можливо, вони мають друзів або дорослих, які є для них кумирами і здаються їм дуже розумними та „крутими” у своїй безвідповідальній поведінці і зневазі до авторитетів. Завжди знайдеться якась поп-зірка, спортсмен або хтось інший, хто нехтує законами чи зневажає авторитети.

Коли наші діти були меншими, для них достатньо було простих відповідей, які зазвичай ми, батьки, часто даємо дітям. Запитуючи нас, чому вони повинні саме так поводитися, у відповідь чули: „Тому що я так сказав!”, „Тому що ти будеш більше подобатися людям”, „Тому що це допоможе тобі досягти успіху в житті”.

Але коли дитина дорослішає і більше дізнається про оточуючий її світ через ЗМІ та від друзів, прості відповіді їй вже не влаштовують.

Якщо мала дитина запитає Вас, чому вона повинна слухатися, можете їй відповісти: „Тому що я люблю тебе і хочу, щоб ти мала позитивні якості. Якщо ти їх матимеш, якщо навчишся приймати виважені рішення, то твоє життя стане набагато значущим”. Звісно, всі ці відповіді будуть краще сприйняті Вашою дитиною тоді, коли вона побачить, що Ви самі живете за Божими заповідями, тобто з повагою і відповідальністю.

ПОВАГА І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ – СТЕЖКИ ДО ЗРІЛОСТІ

12. Вправа «Домашні правила» (10 хв.)

Важливий аспект у вихованні дитини – дисципліна.

А як же правильно дисциплінувати, і зробити так, щоб дитина нас слухалася?

Почати можна із встановлення «Домашніх правил».

Ці правила це родинні цінності і чесноти, відображені у сімейному «кодексі поведінки», що однаково стосуються всіх членів родини. Такі «Домашні правила» обираються всією родиною, виходячи з того, якою батьки хочуть бачити свою дитину.

13. Принципи складання домашніх правил (3 хв.)

Основні принципи складання домашніх правил

- ☐ Зрозумілі і прості
- ☐ Конкретні і реальні
- ☐ Доцільні і гнучкі
- ☐ Легкі для запам'ятовування

Ось правила умовної родини, в якій двоє дітей: шести і десяти років.

Також з ними живе бабуся, і вони мають кішку.

1. Дітям – слухатися маму, тата й бабуся.
2. Ставитися з повагою до інших, особливо до найближчих родичів.
3. Дітям – намагатися якомога краще навчатися в школі.
4. Піклуватися про себе та свої речі.
5. Добре ставитися до тварин.

Складання “Домашніх правил” (4 хв.)

Запишіть 3-5 власних правил, які будуть слухні у Вас вдома.

Обговорення.

Декілька порад стосовно практичного застосування „Домашніх правил”:

1. Визначте час, коли вдома будуть усі члени вашої родини. Якщо у вас уже є певні домашні правила, запишіть їх. За умови їх відсутності переходьте до пункту 4.
Дата: _____ Час: _____
2. Запитайте у членів вашої родини, які правила вже не спрацьовують, поміркуйте над тим, чи варто від них відмовитися.
3. Наголосіть на важливості поваги до кожного члена родини, оскільки повага є дуже важливою у стосунках людей для їхнього емоційного і навіть фізичного здоров'я.
4. Допоможіть членам вашої родини розробити „Домашні правила”, подібні до тих, які ми розробляли сьогодні: зрозумілих і простих, конкретних і реальних, доцільних і гнучких, легких для запам'ятовування. Обмежте загальну кількість правил до чотирьох чи шести і розмістіть їх на видному місці, щоб кожен мав нагоду їх прочитати.

5. Запропонуйте кожному члену родини поміркувати над тим, що він/вона може зробити, щоб дотримуватися цих правил щоденно.
6. Попросіть усіх членів сім'ї разом вирішити, які будуть наслідки для тих, хто не дотримуватиметься визначених правил. Наприклад, що станеться, коли хтось із членів сім'ї буде ставитися до іншого з неповагою.

14. Вправа «Сам і разом з дитиною» (5 хв.)

Заповнення таблиці «Сам і разом з дитиною».

Батьки повинні згадати і розподілити на дві колонки справи, обов'язки, які їх діти можуть виконувати самостійно і тільки за їхньої участі.

Обов'язки дитини, які вона може виконати сама	Обов'язки дитини, які вона може виконати разом з дорослим
...	...
...	...
...	...

Обговорення таблиці з питань: «Чи є у вас зіткнення з дитиною на ґрунті виконання будь-яких справ?», «Що він може виконувати і що він повинен виконувати сам?», «Придумайте допоміжний засіб, який міг би замінити вашу участь у якій - небудь справі дитини».

15. Самостійність у дітей та контроль з боку батьків.

Дітям притаманне природжене прагнення до самостійності. В різному віці це прагнення приймає різну форму, але основна його ціль – досягти достатньої незалежності. Під час навчання в початковій школі це прагнення зрозуміти, як і що відбувається в світі, як вони (діти) мають у ньому існувати. Це той час, коли формуються дитяча свідомість і характер. Саме така схильність надає батькам перевагу та можливість навчати дітей поважати різні виміри реальності: фізичний, соціальний і особистісний. Лише завдяки вихованню адекватного ставлення до реальності життя діти можуть стати самостійними і зрозуміти, як ефективно та відповідально перебувати в реальному світі.

Для того, щоб допомогти дітям у досягненні довгострокових цілей, батьки мають усвідомити дві речі: по-перше, послідовність у застосуванні „Домашніх правил”, а по-друге, їх належне виконання та надання можливості дітям пізнавати реальність, випробовуючи її в безпечних для себе межах. Батьки, які націлені на дотримання і виконання „Домашніх правил” у конкретному повсякденному контексті, мають знати, як формулювати специфічні, відповідні до віку, очікування від своєї дитини. Ці очікування мають відображати цінності, закладені в „Домашніх правилах”. Вони повинні бути легкими для розуміння і втілюватися послідовно, наполегливо, але з любов’ю. Дітям надається свобода сприймати або не сприймати ці очікування та пізнавати наслідки свого вибору. Саме це дає можливість дітям зрозуміти певну відповідальність за їхні рішення. Вони також учаться розглядати свободу з відповідальністю, а не користуватися нею безвідповідально. Таким чином формуються і розвиваються самосвідомість, самоповага і самоконтроль. Дитина вчиться розвивати стосунки з батьками і всіма, хто залучений до дотримання й виконання „Домашніх правил”, на основі взаємоповаги.

Батьки мають контролювати наслідки вибору дітей, оскільки діти ще недостатньо зрілі і можуть зробити неправильний вибір з руйнівними наслідками. Але це не означає, що батькам необхідно контролювати кожен крок у житті дитини або нав’язувати свої суворі зауваження щодо безвідповідальних наслідків поганої поведінки. Таке ставлення є типовим для владного стилю батьківства. Разом з тим, діти не можуть бути звільненими від відповідальності за будь-яких наслідків, як ми спостерігаємо у визначенні поблажливого стилю. Повна відсутність контролю над наслідками, що характерно для усунутого стилю, робить дитину вразливою до небезпечних і руйнівних наслідків і дає їй можливість зрозуміти, що вона не є цінністю для її батьків. Нагляд батьків за дитиною означає, що вони встановлюють безпечні й розумні межі, за допомогою яких дитина може пізнавати реальність.

Батьки мають оцінювати можливі наслідки й обирати право на втручання в ситуацію і пояснення логічних наслідків або опиратися на природні

наслідки, тобто на реальні наслідки рішень. Дозволяючи дитині дізнаватися про природні наслідки, які не є фізично небезпечними й морально неправильними і не зашкодять їй у майбутньому, батьки дають можливість дитині більше дізнатися про реальність та навчитися на власних помилках. У такому випадку батьки діють як провідники або наставники, які співчують становищу дитини, допомагають їй зрозуміти, як і чому так сталося, але залишають дитині право на самостійне вирішення проблеми. В результаті таких дій дитина самостійно засвоює важливий урок щодо реальності та правильного відношення до неї.

Наприклад, у результаті невиконання домашнього завдання дитина отримує низьку оцінку. Це не покарання, а результат причинно-наслідкового зв'язку.

Коли природні наслідки недоречні, батьки можуть втрутитися з поясненням логічних наслідків помилкових рішень дітей. Вони є логічними, тому що відповідають провині і навчають дитину чомусь стосовно реальності й виробленню хороших рис характеру. Недоречні природні наслідки можуть бути фізично небезпечними, морально неправильними або стати на заваді певним аспектам майбутнього життя дитини, які вона може ще не усвідомлювати. Це може бути пов'язане в майбутньому з неможливістю навчання або досягнення успіху як результат негативних природних наслідків. Тому, щоб захистити дитину від по-справжньому руйнівних наслідків, батьки мають їх передбачити й запобігти їм або розказати дитині про наслідки, які може мати доросла людина від подібного рішення. Тобто показати ці наслідки у площині подій, що можуть відбуватися з дорослою людиною. Наприклад, коли ми вчимо дітей не ображати тварин, було б безвідповідально і жорстоко дозволити тварині страждати від поганої поведінки дитини. Логічним наслідком буде послідовна, достатньо тверда, але наповнена любов'ю вимога поведінки, яку легко виконати.

16. Наочна метафора «Нитки» (5 хв.)

ВИХОВАННЯ ПОВАГИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У ДИТИНИ ВИМАГАЄ ПОСТІЙНИХ ЗУСИЛЬ ПРОТЯГОМ ПЕВНОГО ПЕРІОДУ ЇЇ ЗРОСТАННЯ: ВІД НЕМОВЛЯТИ ДО ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ. Зараз ми

розглядаємо період навчання в початковій і неповній середній школі. Дозвольте мені проілюструвати процес розвитку, використавши ось таку наочну метафору.

Обмотати нитку кругом пальців і, потягнувши розірвати її.

Одинарна нитка метафорично відображає нерозвинені свідомість і характер малої дитини. Ця вправа демонструє повну відсутність або наявність у незначній мірі поваги і відповідальності. Не треба докладати великих зусиль, щоб розірвати цю нитку. Так само без зайвих зусиль можна схилити дитину, якій бракує поваги і відповідальності, зробити щось погане.

Тепер нитку обмотати декілька разів, щоб її неможливо було розірвати.

Повагу і відповідальність, сильний характер і свідомість неможливо сформувати лише кількома спробами моральних настанов. Потрібні роки навчання і спрямування через спільне повчання і працю, щоб утворилися міцні пута, які неможливо розірвати, як і цю нитку, складену багато разів. Така міцність зв'язків досягається в повсякденному житті постійним двостороннім спілкуванням батьків і дітей з виявленням щирої поваги.

Коли я обмотувала ниткою руки цих жінок, то не змінювала свого наміру й не зупинялася. У мене був задум, як зробити так, щоб вони трималися разом. Якщо ви хочете виховати дітей, які у своєму дорослому житті будуть приносити вам радість, то маєте продовжувати виховувати їх якомога ближче до особливостей дорослого віку. Пам'ятайте про мету – виховання молодшої людини з сильним характером і свідомістю, корисною для суспільства.

Виховання дисципліни – це не лише зауваження, які ви робите, коли дитина поводить себе неналежним чином. Виховання дитини складається з цілісної структури, яка допомагає формувати свідомість, життєвий вибір, вчинки і характер дитини. Ми вже торкнулися одного з аспектів виховання дисципліни, коли розробляли „Домашні правила”.

Сьогодні ми спробуємо зосередитися на ще одному аспекті й розглянемо, як навчити дітей приймати правильні рішення та обирати належну поведінку.

17. Планування: повага, відповідальність, дисципліна та самодисципліна (5 хв.)

Моделювання поваги і відповідальності дає дітям можливість навчитися поважати та бути відповідальними. Саме дисципліна допомагає формуванню у дітей поваги й відповідальності. За умови протягом тривалого часу моделювання категорій „повага” і „відповідальність” у синтезі з дисципліною формуються свідомість і характер дитини.

Виховання дисципліни – це процес, що складається з п’яти кроків:

1. Живіть так, як би Ви хотіли, щоб жила Ваша дитина.
2. Моделюйте характеристики, звертаючи на них увагу своєї дитини. Сім’ї, що складаються з двох батьків, мають певну перевагу, оскільки один з батьків може звернути увагу дитини на те, як втілює цю рису його супутник життя.
3. Обговорюйте характеристики з дитиною.
4. Заохочуйте дитину поводитися відповідно до цих характеристик. Спостерігайте, схвалюйте або коректуйте ці спроби.
5. Святкуйте, відзначаючи моменти самодисципліни Вашої дитини, особливо коли вона сама виявляє ініціативу.

18. Обговорення «Таблиці оцінювання самодисципліни» (7 хв.)

(підготувати роздатковий матеріал для кожного з учасників)

Яким чином батьки можуть дізнатися, що їхні діти розвивають відповідальність і повагу? Відповідь можна отримати лише завдяки регулярному двосторонньому інтерактивному спілкуванню стосовно проявів у житті поваги і відповідальності, а також через спостереження за поведінкою дитини і за тим, який вибір вона робить.

Зрілість свідомості й характеру виявляється через прояви поваги і відповідальності.

Роздайте копії „Таблиці оцінювання”.

Дана таблиця допоможе оцінити, як ваші діти вправляються з тими аспектами поваги і відповідальності, які ви обрали для розвитку в своїх дітях.

Таблиця починається з визначення рівня дитини, яка не виявляє відповідальності в дотриманні „Домашніх правил” або виконанні домашнього завдання і, можливо, не демонструє поваги до своїх батьків і вчителів.

Зверніть увагу на таблицю.

Це шкала оцінки прогресу розвитку певних рис характеру. Вона була розроблена доктором Томасом Ліконою¹, фахівцем з виховання особистості. Методика розрахована на дітей, але може бути застосована для людей будь-якого віку. Отже, почнемо з нижньої частини таблиці і будемо поступово просуватися вгору.

ТАБЛИЦЯ ОЦІНЮВАННЯ

Рівень	Характеристика
4	Ініціює повагу і відповідальність
3	Шанобливий, відповідальний
2	Робить, коли нагадують
1	Не робить
0	Заважає іншим, руйнівна поведінка

Рівень 0

Нульовому рівню притаманні відсутність розуміння доброго й поганого та наміри активно примушувати інших пристосуватися до своїх забаганок. Характерна відсутність співчуття, самоконтролю, поваги і відповідальності, натомість присутні спроби їй протистояти. Власна ініціатива таких дітей спрямована на руйнування.

Рівень 1

На рівні 1 знаходяться діти, не навчені поважати чесноти чи моральні стандарти. Ці діти потребують чіткого спрямування і пояснення, що робити, як робити і чому.

Рівень 2

На рівні 2 знаходяться діти, які частково знайомі з повагою, але не мають розвиненого почуття відповідальності; можуть непогано виконувати

доручене завдання завдяки прагненню до правильного, але їм важко самотійно виявляти ініціативу та послідовність.

Рівень 3

На рівні 3 знаходяться діти, які розуміють повагу і відповідальність. Знають, що означають повага та відповідальність у ситуаціях чи обов'язках, які їм доручають, але власна ініціатива у них відсутня. Завдяки відсутності ініціативи до проявів відповідальності вони не є повністю самотійними. На цьому рівні діти досить відкриті до співпраці, але потребують нагадування.

Рівень 4

На рівні 4 ініціатива і самотійність дітей помітні в індивідуальному підході до проявів поваги й відповідальності. Повага походить від вибору бути слухняним, а не від необхідності підкорятися. Дитина може демонструвати повагу і відповідальність завжди, а не лише в певних ситуаціях і при виконанні призначених їй обов'язків. Ця якість називається самодисципліною. В поєднанні з повагою і відповідальністю характеризує високоморальну самотійну особистість.

19.Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.

Заняття №6. Чим відрізняється покарання від дисциплінування

Мета: - навчити батьків відрізняти поняття покарання та дисциплінування;

- допомогти батькам зрозуміти, що для ефективнішого виховання необхідно застосовувати спілкування.

Необхідне обладнання: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка або фліп-чарт, чисті аркуші паперу для учасників, ручки, фломастери, роздаткові матеріали (пам'ятки для батьків).

Тривалість заняття: 110 хв.

Хід заняття

- 1. Привітання. Очікування учасників.**
- 2. Повторення. Обмін досвідом щодо застосування «Домашніх правил»**

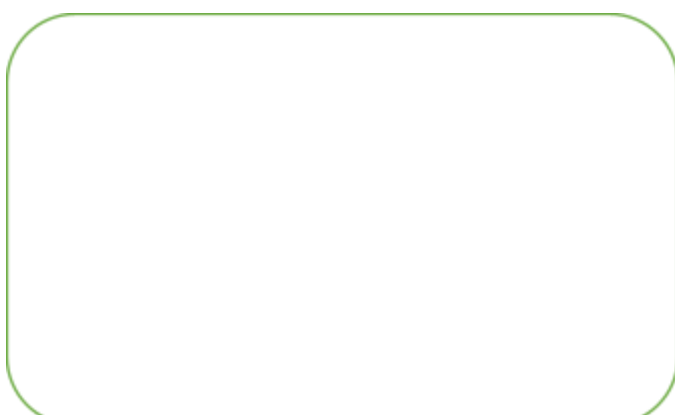
3. Вправа "Коли мені легко і складно спілкуватися з дитиною, то я ...".

Інструкція. Учасники по черзі називають свої проблеми, труднощі в спілкуванні з дитиною та можливі способи їх дозволу. Якщо виникає заминка, то група пропонує свої варіанти вирішення проблемних ситуацій.

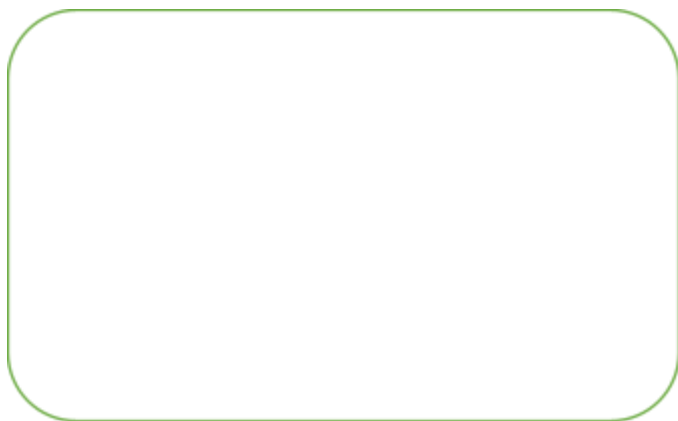
4. Вправа «Валіза емоцій» (10 хв.)

Більшості з нас не хочеться повторювати помилок, зроблених нашими батьками. Зараз вам випаде можливість з'ясувати, що ж лежить у вашій власній валізі емоцій. Намалюйте три прямокутника. Назвіть перший «Я», другий – «Мій партнер по вихованню» третій – «Дитина». Візьміть ще один листок паперу і намалюйте, якщо хочете, прямокутники для решти дітей та інших людей, що відіграють важливу роль у вашому житті.

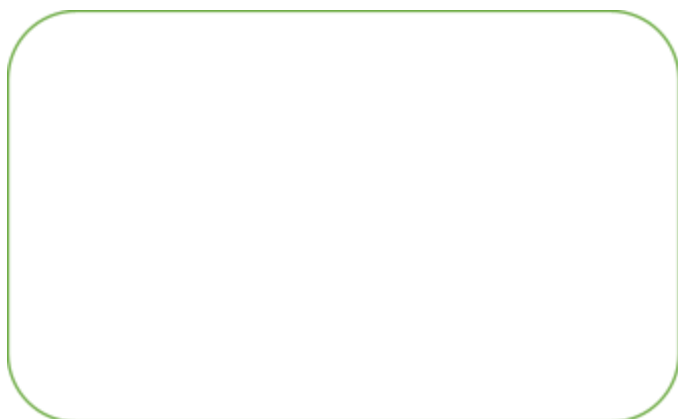
Я



Мій партнер по вихованню



Дитина



Спочатку просто перерахуйте почуття, які у вашій родині вважалося допустимим зберігати у валізі емоцій, і впишіть їх всередині прямокутника «Я».

Потім зовні прямокутника запишіть емоції, які вважалися неприпустимими. Закінчивши зі своїм прямокутником, поміркуйте над валізами емоцій дитини і свого партнера по вихованню дітей. Якщо зумієте, поясніть їм цю процедуру і попросіть заповнити свої прямокутники. Тоді обговорення буде більш цікавим.

Тепер розгляньте валізи емоцій членів своєї сім'ї. Може статися так, що те, що знаходиться всередині вашого прямокутника, у вашого партнера виявилось за його межами. Вражаюче, наскільки часто нас приваблюють партнери, вміст

валізи емоцій котрих прямо протилежний нашому. За межами прямокутника виявилися, очевидно, ті емоції, з приводу яких ви найчастіше «стикаєтеся лобами» з дитиною або чоловіком.

Потім за допомогою емоційних склеювань (паличок-виручалочок) проаналізуйте, чи можете ви повернути почуття, що опинилися поза прямокутником, у вихідну форму. Іноді вони безпосередньо відповідають емоціям, які потрапили в прямокутник, а іноді ні. Те ж саме потрібно зробити з емоціями дитини і чоловіка.

Емоційна палочка-виручалочка допоможе нам виокремити, які ж емоції відчують наші діти і чого вони насправді хочуть. Почуття істинне і те, яке його прикриває, утворюють два кінці цієї палички.

Коли поведінка дитини проблематична і коли вона говорить про одні і ті ж почуття знову і знову, а вони при цьому не слабшають і не змінюються, то це означає, що дитина застрягла на фальшивому кінці палички. Її поведінка і очевидні емоції лише прикривають справжні почуття і бажання. Якщо просто назвати справжнє почуття (інший кінець палички) в спокійній, приймаючій манері, то воно може досягти піку і вирішитися в ясне усвідомлення, і тоді буде знайдено безліч варіантів вирішення проблеми.

Немає списку подібних поєднань, вірного на всі випадки життя. У кожної людини емоції зчіплюються, зависаючи на кінцях палички своїм особливим чином, допомагаючи тим самим людині впоратися з труднощами дорослішання.

У наступній частині вправи ви повинні записати кожну емоцію прикриття чи тип поведінки (ті почуття і форми поведінки, які потрапили в прямокутник як «хороші») і відповідні їм «погані» емоції, які вам здаються вихідними (інший елемент склейки). Потім підшукайте прийнятний для себе спосіб вираження реального почуття.

Необхідна практика, щоб за поведінкою дитини розгледіти почуття, що лежать в її основі, але нагорода за працю велика. Називання і визнання пригнічених емоцій приносить дитині величезне полегшення, радість, відчуття близькості з батьками, усвідомлення того, що тебе чують і розуміють. Кожен з

нас може пригадати у своєму житті хвилину, коли він раптом відчув, що його зрозуміли. Ця мить не порівнюється ні з чим.

І часом нам раптом вдається виявити, що саме приховане почуття сина/дочки і доставляло нам масу проблем, бо воно не вкладалося в наш валізу емоцій.

Ось один такий приклад. Шестирічний Джонатан плаче кожного разу, коли сердиться. Джонатан вдається до вираження «смуtku», а не гніву, бо гнів перебуває поза прямокутником емоцій матері. В її родині прояви гніву не схвалювали, однак, якщо вона плакала чи сумувала, це вважалося нормальним. Мати Джонатана завжди готова втішити сина, якщо йому сумно, а його гніву вона просто не помічає. Тому Джонатан навчився не довіряти сигналам своєї внутрішньої системи управління. Чим частіше ми допускаємо в своє життя емоції, що залишилися поза «валізою», тим швидше ми зможемо впоратися з подібними почуттями у своїх дітей. І тим краще наші діти навчатимуться слухати свою внутрішню систему управління.

5. Обговорення. (10 хв.)

Запитання:

- Чи важко було вам виокремити свої емоції (позитивні/негативні)? Чому?
- Чи важко було вихначити емоції ваших близьких?
- Чи звертаєте ви увагу на емоції дитини у процесі виховання?
- Що ви зрозуміли для себе після виконання цієї вправи?

6. Відеоролик «Дисципліна» (4 хв.)

7. Робота з переконаннями батьків

Мета: порівнювати власні очікування з можливостями дитини.

Завдання: дописати два списки:

1 - ий - "Кожна дитина повинна і зобов'язана ..."

2 - й - "Будь-який батько повинен і зобов'язаний ..."

Після виконання батьки пишуть у кожному списку джерела, тобто, як вони про це дізналися. Потім робиться висновок про те, що деякі переконання і очікування шкодять, заважають, ламають батьків і дитину. Щоб уникнути

зайвих проблем і конфліктів, необхідно порівнювати власні очікування з можливостями дитини.

5. Складання списку правил дисципліни з чотирьох колонок:

- а) що дозволено робити дитині за власним бажанням;
- б) власний вибір дитини в межах визначених кордонів, умов;
- в) виключення з правил (що може робити дитина при деяких обставинах);
- г) категоричне "не можна".

Обговорення цього списку і висновки: правила (вимоги, заборони) повинні бути узгоджені дорослими між собою. Тон, яким повідомлена вимога, заборона повинна бути роз'яснювальною, дружньою, ніж наказовою.

8. Дискусія «Покарання чи дисципліна?»

Сьогодні ми з вами розглянемо різницю між покаранням і дисциплінуванням. Саме цю тему ми будемо розглядати сьогодні. Для порівняння я намалюю таблицю на дошці. Поки я малюю, утворіть групи з 4-5 осіб і обговоріть це з іншими членами групи.

Намалюйте нижченаведену таблицю. Коли ви заповнили перший рядок (НАМІР) і побачили, що батьки вже припинили обговорення, попросіть їх обговорити таблицю в групах.

Після того як батьки припинили обговорення, приверніть їхню увагу до таблиці, запитайте, що вони думають із цього приводу та які у них виникли запитання.

Можливі відповіді на типові запитання. Якщо батьки не ставлять такі питання, запитайте самі, і якщо батьки не дають відповіді, відповідайте самі.

1. Чи не намагаються батьки поквитатися з дітьми і відплатити їм за проблеми, які ті їм причинили?

Безумовно. Можете навести приклади?

2. Що робити, якщо я попередив або пообіцяв певні наслідки?

	ПОКАРАННЯ	ДИСЦИПЛІНУВАННЯ
НАМІР	Помститися	Підготувати до більш відповідальної поведінки

МЕТА	Поведінка в минулому	Поведінка в майбутньому
ЕМОЦІЇ БАТЬКІВ	Гнів	Піклування з любов'ю
РЕЗУЛЬТАТ У ДІТЕЙ	Непокора або депресія	Повага і відповідальність

Дотримуйтеся своєї обіцянки про наслідки. Якщо Ви погарячкували в момент обіцяння, то визнайте це і перегляньте свою обіцянку про наслідки належним чином. Але не скасовуйте її. Лише змініть мету цієї обіцянки на майбутнє – “щоб пам’ятав наступного разу”.

3. *Чи зможу я впоратися з неналежною поведінкою дитини, не гніваючись?*

Багато батьків не можуть це зробити, тому вони карають своїх дітей, вважаючи, що дисциплінують їх. Можливо, вам колись доведеться відійти і почекати, поки ви не заспокоїтеся. Для того, щоб дисциплінувати, необхідно мати самодисципліну. Якщо ви гніваєтеся, то не можете спокійно і послідовно виражати свою любов. Тому краще відкласти процес дисциплінарного впливу, ніж карати у гніві.

4. *Деякі батьки, як показано в таблиці, карають своїх дітей, але проявів непокори або депресії в дітях не видно. Чи насправді такі прояви є результатом покарання?*

Так! Непокора (бунтівна поведінка) або депресія можуть не бути очевидними, доки дитина не досягне підліткового віку або не стане достатньо дорослою, щоб виявляти непокору чи впасти в депресію, або ж відчувати різкі зміни настрою та ізолюваність.

Пам’ятка батькам!

Покарання ↔ Співпраця

Дає тимчасовий ефект,
або ніякого ефекту

Розриває емоційний
зв'язок



Дає довготривалий
ефект

Зміцнює емоційний
зв'язок

Щоб дитина Вас **почула**,
вона має:



Спочатку **заспокоїтись**

(в емоційному стані мозок не засвоюватиме уроки з поведінки.
Нотації не працюють).



Відчути емоційний зв'язок з дорослим

(що дорослий прагне допомогти, вислухати, знайти вихід).



Проговорити ситуацію й емоції, засвоїти урок на майбутнє
(дорослий пояснює дії, наслідки, прийнятний і неприйнятний
спосіб виявлення емоції, спосіб вирішення ситуації тощо).

Покарання **Навчання** **Всезволеність**

Є межі
Немає зв'язку

Є межі
Є зв'язок

Немає меж
Є зв'язок



Інформація на основі книги "Досить істерик!"
(Деніел Сігел і Тіна Брайсон). Ілюстрація: Наталя Біда
happydity.org



9. Обговорення «Вчинки наших дітей, які викликають наш гнів.»

Чи не хотів би хтось із вас розповісти про вчинки ваших дітей – вчинки, які викликають ваш гнів або роздратування?

Подякуйте тому, хто розповів першим, і спитайте, хто ще бажає розповісти. Дайте змогу виступити п'ятьом батькам. Можете почати з власного прикладу, якщо у Вас є свої діти. Або, якщо Ви отримали на це дозвіл інших (або своїх) батьків, можете навести їхній приклад, щоб стимулювати інших до виступу.

У всі часи діти робили певні речі, які дратували батьків. Дуже часто природною реакцією батьків на такі вчинки були гнів і крик, часом батьки обирали покарання або застосовували і перше, і друге. Але гнів і покарання дуже рідко сприяють довготривалим змінам у поведінці дитини. Натомість дисциплінарний вплив має значно кращий і триваліший ефект, оскільки є проявом любові, а не гніву чи помсти.

10. Робота в групах. Вирішення педагогічних ситуацій.

Робота в групах-четвірках.

Дуже часто слова покарання і дисциплінування розглядаються як рівноцінні, при цьому губиться важлива відмінність між ними.

Ситуація № 1. Розглянемо таку ситуацію: ви чекаєте гостей і поспішаєте все підготувати до їхнього приходу. Речі вашої дитини (підручники, іграшки) розкидані в кімнаті-вітальні. Ви попросили дитину прибрати речі у свою кімнату, і дитина відповіла: „Добре, зараз”. Раптом лунає дзвінок у двері, ви відчиняєте і бачите своїх гостей. Запрошуєте їх до вітальні, заходите і бачите, що речі дитини все ще розкидані скрізь, навіть на підлозі. Чи ви розсердитесь?

Попросіть підняти руки тих, хто вважає, що розсердиться.

Якщо ви розсердилися, то що будете робити?

Згідно з цією таблицею, якщо ви намагаєтеся дисциплінувати дитину, коли ще гніваєтеся на неї, то ви не дисциплінуєте, а караєте. І колись зіштовхнетеся з проявом бунту або депресії з боку дитини. Якщо ж ви спочатку вгамуєте свій гнів, а потім будете з любов'ю дисциплінувати дитину, це сприятиме розвитку у неї поваги й відповідальності.

Ще один фактор, який відрізняє покарання від дисциплінування, – це спілкування. Якщо батьки нехтують взаємним спілкуванням, це стає

покаранням для дитини. Але якщо таке спілкування відбувається, то є можливість пояснити ситуацію і спрямувати дитину.

Ситуація № 2. Ваш син і його друзі люблять грати в футбол перед вашим будинком. Уже кілька разів вони влучали у вікно, але не розбивали шибку. Ви вже неодноразово просили хлопців піти грати подальше, на майданчик, але ваш син скаржиться, що там поле не гладке і не пристосоване для гри в футбол.

Одного дня, коли ви знаходитесь вдома і займаєтеся домашніми справами, чуєте, як хтось стукає у двері. Ви відчиняєте їх і бачите сусіда з м'ячем вашого сина в руках. Сусід дуже знервований і говорить, що хоче вам щось показати. Ви помічаєте, що вікно його будинку розбите. Сусід повідомляє, що м'яч вашого сина влетів у вікно, розбивши шибку, і цікавиться, хто заплатить за нове скло для шибки.

1. Що зробить батько/мати, щоб покарати сина в цій ситуації?

Заслухайте три-чотири відповіді.

2. Що зробить батько/мати, щоб дисциплінувати сина в цій ситуації?

Заслухайте три-чотири відповіді.

Сформуємо більші групи – з шести осіб. Бажано, щоб це була нова група батьків.

Ситуація № 3.

Вашого сина спіймали, коли він палив папірці у шкільній вбиральні. Ви маєте п'ять хвилин, щоб прийняти рішення щодо цього неналежного вчинку.

Вирішуйте швидше, оскільки директор школи дуже розлючений. Коли він зайде, то захоче знати, як ви будете дисциплінувати сина. Можете домовитися про план дій зі своєю „половинкою”. План має бути розроблений у контексті того дисциплінування, про який ми говорили, а не бути покаранням чи усуненням.

Через п'ять хвилин:

Час сплинув! Директор школи вже тут.

Чи є групи, які дійшли до якогось рішення? Хто з батьків розповість нам про план дисциплінарних дій?

Інші аналізують ці плани. Запитайте, які труднощі вони мали, щоб дійти згоди, і чи вся група брала участь у розробленні цього плану.

11. Обговорення. Прийняття рішень батьками. Які групи не змогли прийняти спільне рішення? Що вам завадило прийти до консенсусу?

Надайте учасникам можливість обговорити, що допомогло успішно прийняти рішення, а що завадило.

Примітка: Якщо жодна з груп не дійшла до консенсусу, використайте цю можливість для того, щоб проілюструвати, як багато треба батькам спілкуватися між собою, щоб навчитися послідовно дисциплінувати дітей.

12. Міні-лекція «Як розірвати негативне коло?»

Мало вірогідно, що обоє батьків походять із сімей, де було однакове виховання. Дуже часто чоловік і дружина зростають у родині з різним типом виховання. Тому буває важко вирішити, які наслідки доцільно застосувати, коли дитина робить щось таке, що не подобається батькам.

Часто буває важко підтримати рішення одне одного, але це надзвичайно важливо для емоційного, соціального і морального здоров'я дитини. Це також допомагає батькам прийти до спільного рішення, а потім пояснити дитині наслідки неналежної поведінки.

Ми вже вирішили, що для дисциплінування своєї дитини батькам необхідна самодисципліна. Також з'ясували, що покарання, здійснене у гніві, призводить до негативних наслідків.

Тому перед нами постає питання: що слід робити нам як батькам, якщо ми надмірно імпульсивні й маємо погану самодисципліну? Або що робити, коли у нас є схильність реагувати в гніві на вчинки своєї дитини?

13. Мозковий штурм «Як особа схильна до гніву може з часом подолати ці недоліки?» методом мозкового штурму висловіть ідеї, як особа, яка схильна до гніву або має проблеми з самодисципліною, може з часом

подолати ці недоліки. Призначте того, хто буде занотовувати, а потім презентувати ваші ідеї.

Друга частина завдання: коли у вас буде перелік з п'яти або шести ідей, припиніть обговорення і оберіть дві найкращі пропозиції, тобто ті, які, на думку групи, найкраще спрацюють.

Через шість хвилин.

А зараз доповідачі кожної групи прочитають нам по дві найкращі ідеї.

Якщо ідея вже була висловлена, розвину́те її далі. Якщо ні, додайте її до переліку ідей груп.

14. Похвала у батьківському вихованні (5 хв.)

У багатьох культурах існує переконання, що похвала розбещує дітей, в інших її навпаки вважають великим заохоченням. Який вплив у вихованні насправді має похвала? Саме це намагалися з'ясувати психологи Дженніфер Гендерлон Корпус і Марк Леппер. Проаналізувавши результати понад 30-ти років досліджень вони визначили, що похвала може бути потужною мотиваційною силою, якщо дотримуватися певних правил.

Оцінюйте досягнення дітей відповідно до їхнього віку й можливостей. Малюки сприймають похвалу як мотивацію та заохочення. Коли дослідники проаналізували стосунки батьків та їхніх двох- і трирічних малюків, то виявили, що ті діти, які отримували достатньо похвали у цьому віці, у майбутньому значно швидше вирішують поставлені перед ними завдання і є більш наполегливими ніж ті, які не чули підбадьорливих слів від батьків.

Натомість старші діти й підлітки з часом ідентифікують похвалу як спробу маніпулювати ними. Тож налаштовані до неї, як до чогось нещирого. Тому дітей цього вікового діапазону варто хвалити за справді заслужені вчинки та досягнення.

Хваліть щиро. Діти добре відчують емоційний стан батьків і розуміють, коли у ваших словах немає щирості. Тому варто бути обережними з удаваною похвалою, не потрібно жаліти дітей чи намагатися таким чином змусити їх щось зробити. Ви лише спровокуєте недовіру до себе та занижите самооцінку

дитини. **Хваліть дітей тільки за те, що вони можуть змінити.** Не варто наголошувати на загальних здібностях дитини. Науковець Керол Дьюк провела експеримент і виявила, що така похвала має зворотній результат. Діти починають боятися зробити помилки та розчарувати когось. Краще похвалити їх за конкретні досягнення, як-от вдало прийняте рішення, гарні оцінки чи добре виконане завдання – те, що вони можуть покращити. При цьому намагайтеся конкретизувати, за що саме дитина заслужила похвалу. Цим ви покажете, що справді проявили увагу до її старань.

Будьте обережними з похвалою за досягнення, які є надто легкими, а також за те, що діти люблять робити. Звісно, коли дитина вкотре отримала п'ятірку з математики чи прибрала власну кімнату – це чудово. Проте важливо не перестаратися, особливо з тим, що не потребує особливих зусиль. Надмірна похвала лише знецінить власну вартість, а дитина може втратити інтерес до улюбленої справи.

Похвалою заохочуйте дітей оволодіти новими навичками та вдосконалювати власні таланти, а не порівнюйте їх з іншими. Соціальні порівняння можуть виплекати у дитині зверхність та заздрість. Дитина не повинна прагнути стати кращою за когось, вона має ставати кращою за себе та безперервно вдосконалюватися.

15. Вправа «Мої відчуття» (7 хв.)

Мета: Дати зрозуміти, що кожна людина, особливо діти, заслуговують на увагу до своїх досягнень та позитивну оцінку.

Час: 7 хвилин.

Хід вправи: Вправа сформована у вигляді короткого бліц-опитування. Педагог ставить питання та рандомно обирає когось з батьків, хто буде давати відповідь. Питання можуть бути такими:

1. Чи подобається вам чути похвалу від інших?
2. Що саме відчуваєте, коли вас хвалять?
3. Чи хвалите ви самі себе? Як часто?
4. Як часто ви хвалите інших людей?

5. За що можна їх похвалити?
6. А як часто та за що ви хвалите свою дитину?
7. Як вона на це реагує?

Після того, як усі відповіді будуть отримані, класний керівник може запитати в учасників, чи є у них досягнення (великі чи скромні – не має значення), або справи, якими можна пишатися, чи люди, яким вони допомогли. А потім в якості рефлексії попросіть батьків подумати над тим, щоб змінилося, якби їхні досягнення/справи/допомога не були б оцінені. Щоб вони відчували?

16. Вправа «Хвалимо правильно» (5 хв.)

Мета: Навчитися правильно висловлювати власні емоції та хвалити дітей.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи: Хвалити дітей треба правильно, а навчитися цьому зовсім не складно. Саме для цього існує мистецтво якісної похвали. Така похвала складається з трьох частин:

1. Опис того, що ви бачите.
2. Опис того, що ви відчуваєте.
3. Узагальнення (має продемонструвати дитині її сильні сторони).

Потім педагог знову об'єднує учасників у групи по двоє-троє осіб і озвучує проблемну ситуацію. Уявіть, що ваша дитина вперше сама зробила всі уроки/приготувала вечерю/склала іспити на відмінно. Похваліть її саме за цією схемою. А потім подумайте: чи складно це було зробити? А що ви при цьому відчуваєте?

Такі прості на перший погляд вправи допоможуть батькам краще зрозуміти дітей, а як наслідок – покращити стосунки не тільки у родині, а й у класі.

Спробуйте!

17. Дискусія «Чи просити пробачення у дитини?»

Могутнім засобом розірвати порочне коло, пов'язане з проявом гніву, непостійністю або іншими невдачами в батьківському вихованні, є така порада: коли ви повелися зі своєю дитиною неналежним чином, підійдіть до неї наодинці і спокійно попросіть прощення. Скажіть: „Я був неправий,

пробач мені”. Будьте уважні, щоб не виглядати надто раціональним або не почати детально роз’яснювати дитині, що саме ви зробили не так. Не перекладайте провину на дитину, пояснюючи, що вона зробила не те в даній ситуації.

Попросити вибачення у власної дитини досить нелегко, це вимагає мужності і смиренності. Але якщо ви зможете це зробити, то не лише налагодите ваші стосунки з дитиною, а й надасте їй приклад відповідальності за свої вчинки, сформуєте сильну мотивацію не повторювати ті самі помилки.

18. Відеоролик «Помилки у вихованні»

19. Вправа «Сильні сторони моєї дитини»

Інструкція. Батьки грають роль своєї дитини і від його імені говорять про його сильні сторони (3-4 хвилини). Потім у парах або трійках йде обговорення про те, як можна використовувати ці якості. Після всі встають в коло, закривають очі і говорять по черзі про те, що вважають цінним у своїй дитині, що хотіли б змінити, прибрати. Ті, хто не хоче, говорити вголос, можуть промовляти про себе, передавши наступному учаснику сигнал - жим рукою.

20. Підсумки.

21. Рефлексія.

22. Запрошення на наступне заняття.

Ми наближаємося до завершення цього заняття, і я б хотіла дати вам кілька порад щодо використання почутого в родині.

Визначте один або два аспекти, в яких ви хотіли б зростати як батьки. Наприклад, подолання гніву, розвиток терпіння, розвиток самодисципліни, виховання смирення.

Як тільки ви визначитеся зі способами вдосконалення, обговоріть це з чоловіком/дружиною або друзями. Попрацюйте в даному напрямку впродовж наступних тижнів

ЯКЩО У ВАС Є ЗАПИТАННЯ СТОСОВНО ТОГО, ЩО МИ ОБГОВОРЮВАЛИ СЬОГОДНІ, Я З РАДІСТЮ ВІДПОВІМ. ДЯКУЮ ЗА ТЕ, ЩО ПРИЙШЛИ, ЗА ВАШУ УЧАСТЬ І НЕБАЙДУЖІСТЬ.

ЯК ВИХОВАТИ ДІТЕЙ



БЕЗ ПОКАРАННЯ?

1. ЗАПАСТИСЬ ТЕРПІННЯМ.

Це не легко, але в результаті виростає щаслива та самостійна людина.

2. ЛЮБИТИ ДИТИНУ НЕ ЗА ЩОСЬ, А ПРОСТО ТАК.

Розбиратися в причинах «поганої» поведінки дитини та допомагати їй.

3. ЛЮБИТИ ДИТИНУ З УСІМА ЇЇ ПРОБЛЕМАМИ ТА КАПРИЗАМИ.

Давати їй відчувати цю безумовну любов. Сприймати її такою, якою вона є.

4. ПРИДІЛЯТИ ДИТИНІ ДОСТАТНЬО УВАГИ.

Часто саме її дефіцит викликає непослух.

5. ВИЗНАВАТИ ОСОБИСТІСТЬ ДИТИНИ, ПРИСЛУХАТИСЬ ДО НЕЇ.

Дати їй можливість робити вибір, відчувати усі свої емоції, відрізнятись.

6. ПОКАЗУВАТИ ВЛАСНИЙ ПРИКЛАД.

Наприклад, якщо забороняєте брехати – не брешіть теж. Дитина все копіює.

7. ЧИМ БІЛЬШИЙ ТИСК, ТИМ БІЛЬШИЙ СПРОТИВ.

Якщо дитину постійно пиляти й щось вимагати – вона захоче втекти.

Наприклад, у світ капризів, протестів та істерик.

8. ПОКАРАННЯ ВЧИТЬ, ЩО НА КОЖНУ СИЛУ ЗНАЙДЕТЬСЯ БІЛЬША СИЛА.

Тому коли дитина виросте і стане сильнішою за Вас – Ваш авторитет зникне.

9. НЕ ВЕСТИСЯ НА ПРОВОКАЦІЮ – ІСТЕРИКИ, ДОКОРИ, ГРУБІСТЬ.

Спокійно реагуйте на такі емоційні виклики, і зрозумійте чим вони спричинені – втома, голод, потреба в підтримці тощо.

10. БУТИ ПОСЛІДОВНИМИ. ВИКОНУВАТИ СВОЇ ОБІЦЯНКИ ТА ЗАБОРОНИ.

Бо якщо сьогодні не можна, а завтра можна, то можна завжди.

11. ПІДТРИМУВАТИ ГАРНУ ПОВЕДІНКУ НАГОРОДОЮ, ПОХВАЛОЮ.

Діти гарно це пам'ятають та засвоюють на майбутнє.

12. ПОСТІЙНО РОЗВИВАТИСЬ І ВЧИТИСЯ.

Щоб дитина, яка розвивається, не загнала Вас в глухий кут своїми питаннями.



Інформація на основі книги К. Кволз «Радість виховання».
Ілюстрація: Freerik. Інфографіка: Наталя Біда



#НеБийДитину

Пам'ятка для батьків «За що не можна карати дітей»

ЗА ЩО НЕ МОЖНА
"КАРАТИ" ДІТЕЙ



ПОМИЛКИ

Діти на них вчаться.



ПОВІЛЬНІСТЬ

Діти вчаться поступово.



АКТИВНІСТЬ

Навіть на людях.



ВІДМІННІСТЬ ВІД ІНШИХ

Фізична чи психологічна.



НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ

Кожен має право на них.



НЕУСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ

Хваліть за зусилля, підтримуйте



НЕЗУМІСНА ШКОДА

Дитина вчиться обережності.



ВИМАГАННЯ БІЛЬШОГО

Дитина вчиться ставити цілі.



НЕЗГОДА З БАТЬКАМИ

Дитина вчиться бути особистістю. Пояснюйте, але будьте авторитетом.

У цих та інших випадках замість "покарання"
демонструйте, пояснюйте НАСЛІДКИ ДІЙ дитини.

ЗРОЗУМІЙТЕ, ЧОМУ НАСПРАВДІ ДИТИНА ТАК ВЧИНІЛА
(втома, голод, нестача уваги чи підтримки, бажання самостійності тощо)
І ДОПОМОЖІТЬ ЇЙ ВПОРАТИСЯ З ПРИЧИНОЮ



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА
EPA Member

Текст, малюнок:
Наталя Біда

happydity.org

f nebyjdytynu



#НебийДитину

Заняття № 7. Чи доречний гнів у батьківському вихованні?

Мета: - навчити батьків розпізнавати позитивні способи виходу гніву і вживати конструктивних заходів; розпізнавати моменти виникнення гніву та обирати правильні способи контролю над ним; просити пробачення, коли це необхідно.

Необхідне обладнання: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка або фліп-чарт, чисті аркуші паперу для учасників, ручки, фломастери, роздаткові матеріали (пам'ятки для батьків).

Тривалість заняття: 90 хв.

Хід заняття

- 1. Привітання.**
- 2. Очікування учасників.**
- 3. Повторення. Обговорення ситуацій покарання, які супроводжуються гнівом.**

На минулому занятті ми обговорювали різницю між покаранням і вихованням дисципліни. Будь ласка, розкажіть іншим батькам ситуацію, коли ви карали свою дитину, і ситуацію, коли ви її дисциплінували. По можливості наведіть обидві ситуації. Кожен має по хвилині на розповідь.

Сьогодні ми розглянемо, що може зруйнувати наші найкращі спроби дисциплінувати дитину, а також переконати її чи нашого супутника життя в тому, що ми їх не любимо. Ці проблеми є наслідком гніву.

4. Вправа «Прояв гніву»

Зараз, будь ласка, станьте парами один навпроти одного, відсуньте стільці, якщо вони заважають. Скоротіть відстань у парах до 30 сантиметрів. Нічого не промовляючи, зробіть сердитий вираз обличчя і протримайте його протягом 10 секунд. Я слідкую за часом.

Зараз вирішіть між собою, чий вираз був сердитішим. Переможці, підніміть руку. Ви продовжуєте стояти, а інші сідають. Продовжуємо змагатися

вже новими парами. Знову надайте вашому обличчю якомога сердитіший вираз. Я сліdkую за часом.

Продовжуйте змагання, поки не буде визначено переможця. Оголосіть його як переможця змагання з найсердитішого виразу обличчя і попросіть привітати його оплесками.

Тепер попросіть кожного повернутися до того партнера, з яким починали змагання. Коли всі будуть готові, попросіть їх зробити сердитий вираз на п'ять секунд, а потім п'ять секунд посміхатися.

Сприймайте гумор і коментарі під час цієї вправи і подякуйте кожному за участь.

Ми продемонстрували, що кожен може виглядати сердитим, навіть якщо не відчуває гніву. Більш важливо зрозуміти, що люди можуть гніватися, але не виглядати сердитими. Проте діти якимось чином можуть відчувати, що хтось із батьків сердиться, навіть якщо сам батько чи мати не усвідомлюють, що вони гніваються.

5. Мозковий штурм «Позитивні та негативні сторони гніву»

1. Гнів може мати певну користь для батьків.

- Він може замінити біль, страх, розчарування і безпорадність.
- Ваш гнів може стримати людину, коли вона порушує ваш особистісний простір.
- Гнів може бути сигналом до необхідності змін.

Гнів може готувати батьків до дій.

Запропонуйте батькам утворити групи з чотирьох-п'яти осіб і обговорити позитивні аспекти гніву, коли він призводить до конструктивних дій або вчинків. На це обговорення відводиться 5 хвилин.

2. Гнів може бути поганим для батьків.

- Він може заблокувати їхнє мислення і позбавити їх логіки.
- Гнів може спотворити здатність батьків правильно сприймати дійсність.

Він може передатися дітям і онукам.

Інша група батьків нехай обговорять негативні сторони гніву.

ГНІВ

ЗДОРОВИЙ



Визнаєш і **висловлюєш** гнів у момент, коли його відчуваєш.

Висловлюєш гнів **прямо, безпечно** для себе і оточення:
"Я злюсь на твій вчинок..."

Сприймаєш гнів як **сигнал**, що хтось діє несправедливо / твої **кордони** порушено / важливі потреби незадоволено.

Гнів надає впевненості та сил **змінити ситуацію** (зробити те, що в сфері нашого контролю).

НЕАДЕКВАТНИЙ



Довго **не висловлюєш** гнів, тримаєш в собі.

Або висловлюєш його не прямо, а **пасивно-агресивно**.

А потім **вибухаєш** від найменшої дрібниці. Привід – значно менший за реакцію на нього.



Інформація на основі книги "Reinventing Your Life"
by Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko. Інфографіка: Наталя Біда.

6. Приклад із життя.

Перші 11 років Іван жив у домі, де його тато майже весь час був п'яний, щонайменше один раз на тиждень бив Івана і його маму, аж поки мати не пішла від свого чоловіка. Іванова інтуїція підказувала йому, що він має захищати свою маму від кожного чоловіка, який наблизиться до їхньої оселі. Як тільки якийсь чоловік звертав увагу на його матір, хлопець одразу відчував нудоту. Він не міг навіть подивитися на чоловіка, тому йшов до своєї кімнати, сідав на підлогу між ліжком і стіною й накривався ковдрою.

Випадок з Іваном – це крайнощі, але більшість людей мали справу принаймні з одним інтуїтивним емоційним імпульсом. Іван вважав, що кожен чоловік, який цікавиться його мамою, – це кривдник, який прагне його побити. І хоча зараз хлопець уже доросліший і може переконати себе в тому, що це не так, його емоційний досвід відкидає його в минуле, до тієї схованки, яку він робив собі в дитинстві. Навіть якщо Іван не повертається до своєї кімнати, він відчуває паніку і неспокій. А коли він лише запідозрює, що хтось із чоловіків цікавиться його мамою, реакція хлопця – це миттєвий імпульс, який супроводжується нудотою і біллю в шлунку, немов його вдарили туди важкою кувалдою.

7. Дискусія «Форми прояву гніву»

Існує думка про те, що деякі люди вміють гніватися, а деякі – ні. Насправді всім нам притаманно виражати свій гнів, але робимо ми це по-різному. Навіть такі відомі всім Особи як Мати Тереза та Ісус Христос теж гнівалися.

Дозвольте мені розповісти, що люди роблять з гнівом.

Дехто з нас неналежним чином виражає свій гнів. Це робиться словами, жестами або діями, майже не думаючи, який вплив таке вираження гніву може мати на інших.

Продemonструйте це, промовивши якомога сердитіше і з відповідними жестами: “Коли я бачу твою кімнату в такому стані, мене починає трясти!”

Дехто з нас приховує (ніби „ковтає”) свій гнів, свідомо намагаючись його не виражати. Коли гнів добре прихований, більшість людей навіть не помічають, що розлючена особа сердита.

Продemonструйте це так: складіть руки на грудях і ходіть по класу з кам'яним обличчям мовчки.

Дехто з нас намагається придушити гнів. Підсвідомо ми робимо це, заперечуючи наявність гніву спершу для себе, а потім і для інших. Але він не випаровується сам по собі, а ховається десь у глибині нашої душі. А потім може проявитися в якийсь замаскований спосіб, і тоді ніхто не здатний розпізнати, що це гнів.

Продemonструйте на прикладі: почніть ходити по класу, усміхаючись лише губами, а не очима.

Дехто з нас визнає і сповідує свій гнів. Ми можемо розповісти про нього комусь, хто є важливим для нас: супутнику життя, близькому другу, родичу або Богу. Визнайте наявність гніву і розкажіть про нього.

Продemonструйте це на прикладі: підійдіть до когось із батьків на першій парті і скажіть йому спокійним тоном, але так, щоб почули й інші:

“Коли я бачу твою кімнату в такому стані, то відчуваю гнів і смуток, думаючи, що недостатньо дисциплінував тебе. Я боюся, що твоя неохайність завдасть тобі шкоди, коли ти станеш дорослим”.

8. Обговорення «Наслідки прояву гніву»

Проблеми с проявом гніву шляхом вираження такі:

1. Ми часто ранимо людей, яких любимо.
2. Наша запальність зростає, поки ми не відчуємо, що досягли бажаного. Ми сердимосся все більше і частіше, наносячи рани вербальним способом, а іноді й фізично.
3. Ми пригальмовуємо власну зрілість.
4. Завдаємо шкоди своєму супутнику життя і нашим дітям у дитинстві, тим самим віддаляючи їх від себе, коли вони дорослішають.

Ми руйнуємо власне тіло через збільшення артеріального тиску, кров'яні судини звужуються і блокуються, виникають проблеми з травленням. Гнів дуже шкідливий для нас, особливо якщо він хронічний!

Проблеми, що виникають, коли гнів приховується:

1. Ми часто віддаляємося від людей, яких любимо. Вони знають, що ви гніваєтеся, але навчені триматися осторонь, поки ваш гнів не вщухне.
2. З часом усе важче й важче вгамувати гнів, тому що до невгамованого гніву додається новий.
3. Ми все більше схиляємося до емоційної загальмованості, втрачаємо креативність, нас лякають зміни.
4. Наші діти й супутник життя відчують наш гнів, тому відвертість і відкритість у стосунках знижується.

Ми руйнуємо свій організм так само, як і під час вираження свого гніву, але повільніше! Такий гнів є особливо шкідливим для нас, оскільки може перетворитися в хронічний!

Проблеми придушеного гніву:

1. Ми не усвідомлюємо, що сердимся, тому не визнаємо потреби вгамувати біль, засмучення, відчуття безсилля і пов'язаного з ним сарказму, прискіпливість, цинізм і надмірне захоплення роботою.
2. З часом ми втрачаємо своє справжнє „я” і намагаємося жити так, як вважаємо за правильне.
3. Ми обмежуємо стосунки з людьми, які, на наш погляд, не сприймають наші думки, а потім і взагалі відмовляємося від спілкування з такими людьми.
4. Боїмося бути відкритими до дітей чи супутника життя, оскільки не бажаємо втратити контроль над ситуацією.

Фізична шкода нашому організму є більшою при прихованому гніві. Ми не знаємо, де знаходиться наш внутрішній гнів, тому не потрібно заштовхувати його ще глибше. Але він таки існує і може нас іммобілізувати в кризовій ситуації.

Проблеми з визнанням гніву:

1. Ми маємо визнати, що ми не досконалі й часом навіть незрілі, та все ж боремося з життєвими проблемами. Ми звичайні, хоч і хотіли б здаватися героями.

2. З часом ми хочемо гніватися рідше, але люди чи події часто знаходять нові шляхи „запуску” нашого гніву через нові, а іноді через недостатньо випущені старі причини гніву.

3. Ми стримуємо потребу визнавати гнів, який уже визнавали до цього, і дратуємося самі на себе, коли гніваємося на те, що, на нашу думку, вже не повинно викликати наш гнів.

4. Якщо наша дитина або супутник життя намагається визнавати і сповідувати свій гнів, нам необхідно виявляти співчуття.

Ми мінімізуємо фізичний вплив гніву на наш організм, якщо будемо визнавати його.

9. *Міні-лекція «Способи розпізнання та визнання гніву»*

Ми розглянемо різні способи справляння з гнівом. Я вважаю, що ви вже вирішили, який з них найбільш притаманний саме вам. Ось декілька відповідей на типові запитання батьків:

1. Іноді люди використовують більше одного способу, щоб упоратися з гнівом, але один залишається домінуючим. Якщо ви не впевнені, який саме спосіб є вашим, запитайте про це людей, які вас добре знають.
2. Той спосіб, за допомогою якого ви справляєтеся з гнівом, можна змінити. Це потребує часу і зусиль. Найкращих змін можна досягти в оточенні друзів, яким ми довіряємо і які можуть ризикнути і сказати нам правду, навіть усвідомлюючи, що сказане нам не дуже сподобається.

10. *Практична вправа «Способи впоратися з гнівом»*

Означте 4 кутки кімнати:

КУТОК ВИРАЖЕННЯ, КУТОК ПРИХОВУВАННЯ, КУТОК ПРИДУШЕННЯ І КУТОК ВИЗНАННЯ.

Попросіть кожного взяти стілець і сісти у відповідний куток, утворивши там кола. Коли всі розсілися, дайте таку інструкцію:

Протягом наступних 10 хвилин обговоріть у колі, як ви справляєтеся з гнівом, чи цей метод є для вас ефективним. По-друге, обговоріть, як ви реагуєте

на людей з іншими проявами гніву. Розраховуйте час так, щоб кожен мав можливість висловитися.

Пам'ятка батькам!



ЯК ВПОРАТИСЯ З ГНІВОМ?

Гнів мобілізує тіло і готує до нападу. На чолі виступає піт, тіло трусить, серце калатає, на обличчі застигає гримаса люті...

ПОМІРНИЙ ГНІВ



Критично оцінити причини виникнення люті.



Спробувати виявити співчуття.
(Людина зробила не на зло мені, а просто були такі обставини.)

ГНІВ НА МЕЖІ



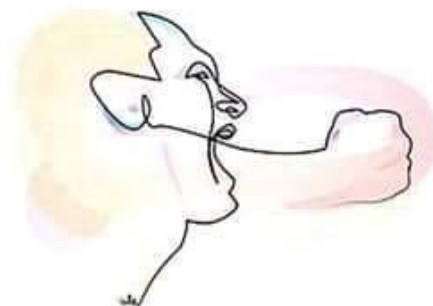
Усунутись від причини гніву (вийти в іншу кімнату, на прогулянку, побути на самоті).



Усунути думки, що спричиняють гнів (відволіктися на читання, кіно, розважитись).



Пережити катарсис - виразити лют у безпечний спосіб - вдарити подушку, покричати, потупати ногами.



НЕДІЄВІ СПОСОБИ



Втамовувати лют їжею або шопінгом.



Виливати емоції на об'єкт люті.

Ілюстрації: pinterest.com

Текст на основі книги Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект»

взає^{ни}ни

11. Вправа «Ключі»

Попросіть уваги. Після припинення розмов скажіть:

А зараз встаньте і вийдіть на середину кімнати. Протягом наступних п'яти хвилин поговоріть з кимось з іншого кола про те, як люди з різними домінуючими способами прояву гніву (ВИРАЖЕННЯ, ПРИХОВУВАННЯ, ПРИДУШЕННЯ, ВИЗНАННЯ) впливають на вас.

Є ще одна думка щодо гніву: ми можемо звільнитися від нього, випустити його, не завдавши шкоди нашим близьким чи нашому організму.

Для того, щоб продемонструвати, як це можна зробити, візьміть у руку щось таке з кишені або сумочки, що не розіб'ється, наприклад, ключі.

Тримайте цю річ на долоні, повернутій догори, а потім стисніть пальці в кулак. Рука простягнута. Ви тримаєте цю річ так, як ми часто утримуємо гнів у своєму серці.

Починайте розгинати пальці один за одним. Звільнення від гніву потребує певних зусиль і рішень.

А зараз поверніть долоню вниз, і нехай ця річ упаде на підлогу. Ви щойно позбавилися символу свого гніву.

Цю просту вправу ви можете виконувати вдома, коли сердитесь. Приділіть їй трохи більше часу, ніж ми тут, – і відчуєте, як гнів залишає ваше тіло.

12. Обговорення «Як просити пробачення за гнів»

Завершуючи наше заняття, необхідно згадати ще один компонент для подолання гніву. Цей компонент – прохання про вибачення за гнів.

Іноді люди просять вибачення за слова, які вони сказали у гніві, або за вчинки, які скоїли в стані гніву, але дуже рідко просять вибачення за сам гнів. Ми схильні думати, що у нас є право тримати гнів. Але, як ми вже згадували, гнів шкодить нам і тим людям, які нас оточують.

13. Відеоролик-притча «Ціна гніву»

14. Підсумки.

15. Рефлексія. Запрошення на наступне заняття.

ПАМ'ЯТКА «КОНСТРУКТИВНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ

РОЗДРАТУВАННЯ/ГНІВУ»

- ❖ Виконувати фізичні вправи (біг, гімнастика, аеробіка).
- ❖ Займатися силовими видами спорту. (бокс, боротьба).
- ❖ Тяжка фізична праця.
- ❖ Виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу).
- ❖ Масажувати спину, особливо верхню її частину, для зняття напруження.
- ❖ Викричатися, не спрямовуючи свій крик на об'єкт роздратування. Поговорити про ситуацію, яка спричиняє роздратування, з близькою для вас людиною.
- ❖ Висловити уявному об'єкту своє невдоволення.
- ❖ Написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його.
- ❖ Зміна виду діяльності на ту, яка допоможе відволіктися від проблеми.
- ❖ Комунікативна техніка «Я»- повідомлення - висловлення своєї думки співрозмовникові щодо ситуації, яка вас дратує.
- ❖ Асоціативне «Я»- повідомлення — злий, як тигр.
- ❖ Релаксація — метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного або психологічного напруження.
- ❖ Медитація — занурення розумом у предмет, ідею шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх (світло, звук) та внутрішніх (фізичний, емоційний стан) факторів.

Заняття № 8. Виховання цінностей в родині

Мета: - допомогти учасникам визначитися з поняттями «цінності», «моральні цінності»;

- Зорієнтувати батьків як саме виховувати дітей застосовуючи родинні цінності.

Необхідне обладнання: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка або фліп-чарт, чисті аркуші паперу для учасників, ручки, фломастери.

Тривалість заняття: 100 хв.

Хід заняття

1. Привітання.

2. Очікування учасників.

3. Повторення.

4. Міні-лекція «Сім'я - це унікальна спільність» (3 хв.)

Сім'я є унікальною спільністю, яка покликана виконувати ряд важливих функцій. Провідними, як відомо, виступають функції народження та виховання дитини. Хоча особистісний розвиток дитини не визначається лише сімейним впливом, та все ж родина стоїть біля його витоків. І саме від рідних вирішальною мірою залежатиме подальше становлення підростаючої особистості. З огляду на це розглянемо основні виховні цінності сім'ї, досягнення яких значно підвищать продуктивність подальшого виховного процесу.

Цінність позитивного психологічного клімату в сім'ї. Провідний емоційний стан дитини (позитивний чи негативний) має вирішальне значення для її духовного розвитку. Ключова роль у позитивному емоційному стані дитини належить переживанню радості.

Сім'я – надзвичайно глибоке джерело для розвитку в дитини почуття радості, що є насамперед результатом виконання нею певної діяльності. Переживання радості має місце, коли дитина грається чи виконує побутові завдання. Радість, яка завдяки цілеспрямованому батьківському керівництву

систематично повторюється, збільшує стійкість вихованця до фрустрації (стану тривоги, роздратування від незадоволення певної потреби) і, таким чином, сприяє розвитку здатності долати труднощі і досягати поставлених цілей.

Цінність моральної любові дитини до людей. Сім'я є благодіючим середовищем для розвитку в дитини моральної любові, тобто почуття гармонії людини з людиною, коли одна людина зливається духовно з іншою в одне ціле настільки, що стає здатною бажати блага, щастя і розвитку цієї іншої людини заради неї самої, а не задля себе, без будь-якої думки, що від цього вона особисто матиме. Розвинути таке почуття у дитини дуже важко, а ще важче досягти того, щоб це почуття стало керівним мотивом у всіх моментах її життя, а не виникало б лише за певних умов і обставин.

Необхідна передумова розвитку моральної любові полягає в тому, щоб навчити дитину розглядати себе не ізольовано від навколишнього світу, а його невід'ємною часточкою. Саме у сім'ї дитина вчиться у всіх актах свого життя свідомо ставати на точку зору родини як соціальної цілісності. В результаті цього, образно кажучи, займенник „ми" („для нас") починає відігравати у свідомості дитини більш вагомий роль, ніж займенник „я" („для мене") у всіх тих випадках, коли вона прагне досягти спільних цілей.

Цінність поваги дитини до людської особистості. Якщо ми прагнемо виховати у дитини повагу до людської особистості, почуття морального обов'язку, ми повинні бути для неї у всьому взірцем цих якостей. Якщо ж дитина навколо себе, і зокрема в особі своїх найближчих вихователів – батька і матері, замість поваги до особистості бачить зневажливе ставлення до неї, замість рівності, коли поважається свобода кожного, бачить свавілля одних і принизливу покірність інших, то це призведе до негативних виховних наслідків.

Тільки та родина може благодіючо впливати на моральний розвиток дитини, в основу життєдіяльності якої покладений принцип «альтруїзму». Принцип же «сімейного егоїзму» формує людину, котра вбачає сенс свого існування у власній особистості. Якщо родина відокремлена від інших людей,

якщо загальнолюдські інтереси є чужими і незрозумілими для неї, то це може справити на особистісний розвиток дитини тільки згубний вплив.

Тому надзвичайно важливо подбати про згуртування членів сім'ї в одне гармонійне ціле, але аж ніяк не замкнуте, що спрямоване на задоволення лише власних потреб та інтересів, а навпаки, таке, котре прагне внести в навколишнє середовище якомога більше гармонії. Бажано бачити вищу мету сім'ї в тому, щоб розвивати у дітей суспільні нахили в широкому розумінні цього слова, зробити її школою для формування суспільних почуттів, котрі згодом отримають більш широкий розвиток і застосування.

Для виховання дітей було б надзвичайно шкідливим, якби коло інтересів їх батьків не виходило за межі вузьких сімейних турбот і обов'язків. Водночас здатність батьків широко і всебічно цікавитись питаннями загальнолюдського життя може мати на дітей лише благотворний вплив. Без дотримання цієї умови всі намагання батьків сформувати високу моральну культуру своїх дітей будуть марними.

Таким чином, найважливіше – створити навколо дитини здорову моральну атмосферу, „дихаючи" якою, вона мимовільно вбирала б у себе загальнолюдські духовні цінності.

Цінність гуманізму сімейних стосунків. Гуманістичне виховання, що має на меті формування дитини свідомою, вільною особистістю, пов'язане насамперед з сім'єю. Цю справу слід розпочинати якомога раніше, оскільки чим з пізнішого вікового періоду ми її здійснюватимемо, тим важчою вона буде, а в деяких випадках може виявитися і безнадійною.

Успіх гуманістичного підходу до виховання у навчальних закладах буде забезпечений, якщо батьки візьмуть його на озброєння, реалізовуватимуть у взаємоповазі, доброзичливих, рівноправних міжособистісних стосунках, у виявах любові до дитини. Однак нині значна частина батьків недостатньо керується принципом гуманізму у своїй життєдіяльності, і зокрема у вихованні дітей. Батьки, звичайно, люблять своїх дітей, і ця любов, на яку діти зі свого

боку відповідним чином реагують, часто приводить до міцного й глибокого інтимного спілкування між ними.

Всі визнають, що вияв любові до дитини відіграє велику роль у справі її виховання, але небагато батьків ставлять собі запитання, чи так вони люблять своїх дітей, як це потрібно, і чи не виступає у переважній більшості випадків батьківська любов не засобом виховання з дитини справжнього громадянина, а засобом, завдяки якому дитина морально нівечиться?

Часто-густо батьки люблять у дітях самих себе, вони вбачають у них своє продовження, бувають безмежно раді, коли діти світоглядно подібні до них. Така любов корислива.

Безкорисливо любить дитину лише той, хто прагне розвинути у неї високу самосвідомість, вивільнити від своєї влади, а не продовжити її на можливо довший період. Це єдино правильний шлях до становлення незалежної, гармонійної особистості. Тому в основі спілкування батьків з дитиною повинно лежати безкорисливе прагнення до вільного розвитку і саморозвитку дитини, і лише таке спілкування цінне. Тільки такий зв'язок батьків з дітьми, що є шляхом свободи, самоактивності для дітей, і є тим дійсним зв'язком, який має їх поєднувати.

5. Мозковий штурм «Функції сім'ї» (3 хв.)

- ❖ **Народження**
- ❖ **Піклування**
- ❖ **Забезпечення умов фізичного розвитку**
- ❖ **Виховання**
- ❖ **Навчання**
- ❖ **Забезпечення умов морального розвитку**
- ❖ **..... і інші.**

6. Обговорення у групах: «Кити» виховання»(10 хв.)

На думку М.Г. Стельмаховича "Тіло, душа, розум – ось три кити батьківської педагогіки". Тілесне виховання у сім'ї передбачає зміцнення здоров'я, сил та правильний фізичний розвиток дитини. "Усі наші зусилля, –

зазначає він, – спрямовані на тілесне виховання, можуть бути швидко зведені нанівець, коли ми не захистимо наших дітей і підлітків від такого страшного ворога душі та тіла людини, як алкоголізм, паління, наркоманія, токсикоманія, статеву розпуста, СНІД. Поширення цих та інших асоціальних явищ набуло такого розмаху, що нависла смертельна небезпека над самим генофондом нації, а значить, і над нашим майбутнім".

Духовно-моральне виховання передбачає формування у дітей високої духовності та моральної чистоти. Складність цього завдання в тому, що воно вирішується, як правило, через добре поставлене в духовно-моральному аспекті життя сім'ї, суспільного ладу, вчинки людей, приклад батьків. Власне, духовність виховується духовністю, мораль – моральністю, честь – честю, гідність – гідністю.

Правильно поставлене розумове виховання в сім'ї розкриває перед дітьми широкий простір для накопичення знань як бази для формування наукового світогляду; оволодіння основними розумовими операціями (аналізом, синтезом, порівнянням); вироблення інтелектуальних умінь (читати, слухати, висловлювати свої думки усно й письмово, рахувати, працювати з книгою, комп'ютером) готує їх до розумової діяльності. Реалізуючи ці напрями змісту виховання, особливу увагу приділяють вихованню у дітей любові до батьків, рідних, рідної мови, культури свого народу; поваги до людей; піклування про молодших і старших, співчуття і милосердя до тих, хто переживає горе; шанобливого ставлення до традицій, звичаїв, обрядів, до знання свого родоводу, історії народу.

Ефективність виховання дітей у сім'ї залежить від створення в ній належних умов. Головна умова сімейного виховання – міцний фундамент сім'ї, що базується на її непорушному авторитеті, подружній вірності, любові до дітей і відданості обов'язку їх виховання, материнському покликанні жінки, піднесенні ролі батьків у створенні та захисті домашнього вогнища, забезпеченні на їх прикладі моральної підготовки молоді до подружнього життя. Важливим у сімейному вихованні є те, наскільки родина живе інтересами

всього народу, інтересами держави. Діти прислухаються до розмов батьків, є свідками їхніх вчинків, радіють їхнім успіхам чи співчують невдачам. Виховний вплив сім'ї зростає, якщо батьки цікавляться не лише навчанням, а й позанавчальною діяльністю своїх дітей. За таких умов інтереси сім'ї збігаються з інтересами суспільства, формується свідомий громадянин країни.

Процес виховання дитини в сім'ї – це передусім збагачення її духовними цінностями, вираженими в суспільній моралі, етиці, естетиці, та формування поведінки як певної і послідовної системи відносин, дій, вчинків, зумовлених соціальними умовами й обставинами найближчого соціального середовища. Причому виховання не зводиться лише до передачі дитині морально-етичних норм і правил – воно передбачає і практичну реалізацію цих норм, переведення їх у стійку звичку. Духовність виховання – це система, уклад життя сім'ї, умова, яка забезпечує здійснення розумового, інтелектуального, емоційно – чуттєвого розвитку дитини та формування її світогляду: передача молодим поколінням морально-етичних ідеалів, ідей, уявлень народу, виражених у народній творчості.

Створені протягом віків родинні традиції українського народу завжди були міцним фундаментом сімейного дому. В них містяться справжні скарби загальнолюдських цінностей – любов до людей, взаємоповага у сім'ї, гостинність, привітність, щедрість та взаємодопомога. У багатовікових звичаях, обрядах, традиціях народу – унікальна школа сімейного виховання поведінки, етики, праці й дозвілля. Завдяки дотриманню звичаїв, традицій постійно збагачується і поглиблюється в сім'ї родинно-побутова культура, вдосконалюються сімейні стосунки, краще засвоюється і пізнається духовна спадщина батьків, дідів і прадідів.

Я б хотіла наголосити на 4 аспектах, які вважаю надзвичайно важливими у вихованні дітей. Мої «Чотири «кити» виховання:

1. *Любов до дітей*
2. *Спілкування в родині*
3. *Дисциплінування, тобто виховання дисципліни*

4. Підтримка.

Любов. Головний принцип: сприймати дитину такою, як вона є. Про любов ми говорили на 2 занятті. Давайте згадаємо, які 5 мов любові ми розглядали?

Гері Чепмен:

- 1) Слова утвердження
- 2) Змістовне спілкування
- 3) Фізичний доторк
- 4) Служіння
- 5) Подарунки

Край важливо визначити якою мовою висловлювати свою любов до дитини!

Спілкування в родині. Спілкування – це взаємний обмін. При належному спілкуванні і батьки, і діти дають і отримують інформацію, думки і почуття.

Дисциплінування. Встановлює певні стандарти і попереджає про наслідки або запобігає їм. Про дисциплінування ми говорили на 6 занятті. Давайте згадаємо: чим відрізняється дисциплінування від покарання?

Підтримка. Надає дитині відчуття захищеності, будує самоповагу і самооцінку. Якщо наші діти відчують любов та безпеку, ми їх підтримуємо, спрямовуємо та дисциплінуємо, а не лише контролюємо, обмежуємо та вказуємо на їхні недоліки, то вони виростуть впевненими особистостями із адекватною самооцінкою, вмітимуть самоорганізуватися, будуть відповідальними перед собою, іншими та суспільством.

7. Інформаційне повідомлення «Закони родинного виховання. І.Д. Бех» (10 хв.)

Часто-густо батьки люблять у дітях самих себе, вони вбачають у них своє продовження, бувають безмежно раді, коли діти світоглядно подібні до них. Така любов корислива.

Безкорисливо любить дитину лише той, хто прагне розвинути у неї високу самосвідомість, вивільнити від своєї влади, а не продовжити її на можливо довший період. Це єдино правильний шлях до становлення незалежної, гармонійної особистості. Тому в основі спілкування батьків з дитиною повинно

лежати безкорисливе прагнення до вільного розвитку і саморозвитку дитини, і лише таке спілкування цінне. Тільки такий зв'язок батьків з дітьми, що є шляхом свободи, самоактивності для дітей, і є тим дійсним зв'язком, який має їх поєднувати.

Цінність бережливості дитини. Про моральну вихованість дитини судять не лише на основі її гуманістичного ставлення до людей, а й з її бережливості щодо світу речей, рослин, тварин. Ця важлива моральна риса має бути сформована всім укладом сімейного життя. Бо саме завдяки їй можна позбутися стану відчуження дитини від навколишнього середовища.

Різноманітні речі домашнього вжитку служать дитині від дня народження, а отже, мусять мимовільно викликати у неї певні емоційні переживання. Та, на жаль, батьки не завжди приділяють належну увагу формуванню у дитини бережливості. Часто доводиться спостерігати, як дитина псує іграшки, згодом недбало ставиться до власних речей, одягу, всього домашнього інтер'єру, не говорячи вже про позародинне навколишнє середовище. Все це наслідок споживацького стилю життя, який часто батьки свідомо чи підсвідоме культивують у своїй дитини. Це призводить до того, що у неї переважають пасивні емоції як внутрішній стан задоволення від наданої кимось можливості. Активні ж емоції, як спонукання до певної діяльності, внаслідок цього залишаються нерозвиненими. Це не означає, що пасивні емоції слід нейтралізувати, навпаки, вони мають повсякчас виявлятися, але як результат діяльності дитини. Вона має радіти своєму власному успіхові, прагнути знову пережити це почуття за допомогою нових практичних дій.

Роботу, спрямовану на розкриття дитині суспільної значущості речей, предметів живої й неживої природи, слід проводити і стосовно тих, до яких дитина не має діяльнісного ставлення. Адже бережливість людини повинна поширюватися на весь навколишній світ. Тому конче необхідно, щоб дитина сприймала його не лише на інтелектуальному рівні, а й на емоційному, щоб він набував для неї особистісної значущості – запоруки її бережливості.

Цінність відповідального вчинку дитини. Особистість народжується в сім'ї: цей глибокий висновок є результатом аналізу різноманітних психолого-педагогічних умов її розвитку. Родина виступає провідним соціальним чинником формування особистості насамперед тому, що остання немовби утворюється з досвіду вчинків.

Життя сім'ї вимагає систематичного прояву багато-планових зв'язків і діяльності взаємозалежності, завдяки чому тут створюються найбільш сприятливі умови для постійного здійснення дитиною моральних вчинків. Вирішальну роль в особистісному розвитку дитини у сім'ї відіграє той факт, що вона вправляється у вчинках особливої вартості, провідною якістю яких виступає відповідальність. Ця властивість є своєрідним особистісним центром і каталізатором для розвитку сукупності загальнозначущих якостей: доброти, щедрості, правдивості, чуйності, терплячості тощо.

Сімейне середовище найбільш чутливе до смислового боку дій та вчинків дитини, оскільки їх наслідки безпосередньо й відчутно позначаються і на емоційному стані кожного члена родини, і на загальному її благополуччі. Тут з усією повнотою проявляється моральна вимога – Якщо не я, то хто?

Проте здійснення дитиною відповідального вчинку, який вимагає поступитись власними інтересами, справа для неї завжди психологічно важка. Особливо це є характерним для перших етапів процесу особистісного становлення дитини. Адже у згаданий період певною мірою даються визна-тки егоїстичні прояви вихованця, які перешкоджають здійсненню безкорисливих моральних дій. Звичайно, нехтувати природною основою, до якої, зокрема, належить і людський егоїзм, недоцільно, більше того, шкідливо, бо це може породити у вихованця стійку внутрішню конфліктність, певні психічні відхилення.

Оптимальним тут видається підхід, згідно з яким враховуються чи узгоджуються егоїстичні прагнення підростаючої особистості і суспільно важливі вимоги в її поведінці.

Дійовим морально розвиваючим фактором сімейного витоку становлення особистості дитини є та обставина, що кожне практичне завдання, яке вона

виконує, є водночас і її вчинком. Адже за допомогою практичної дії вона вступає у певні міжособистісні стосунки з батьками (піклується про їхнє здоров'я, надає допомогу, співчуває).

Цінність творчої активності дитини. Розвиток свідомої творчої активності дитини є першочерговою метою сімейного виховання. А тим часом сучасна система родинних виховних впливів є неефективною в цьому плані. Батьки ставлять перед дитиною вже сформульовані цілі і самі ж вказують шляхи й засоби їх досягнення. Вони виховують у дитини різноманітні звички – до порядку, до охайності тощо і разом з тим не приділяють належної уваги формуванню вміння діяти самостійно. Проте дуже важливо, щоб дитина привчалася до самостійних дій, до виконання різноманітних завдань згідно з поставленими самою собою цілями і користувалась для цього вибраними нею засобами. Чим частіше дитина вправлятиметься в організованій таким чином діяльності, тим більший розвиток отримає її творча активність. Слід лише звертати увагу на таку вимогу. Мета, яку ставить перед собою дитина, завжди повинна бути практично нею досягнутою. Це породжує приємне почуття задоволення, яке спонукає дитину і наступного разу звертатись до вибраного способу свідомої творчої діяльності і віддавати їй перевагу перед іншими формами діяльності. Якщо ж мета, яку ставить перед собою дитина, виявлятиметься з різних причин постійно недосяжною, то наслідком буде негативне почуття поразки, яке може відбити у дитини всяке бажання докладати зусилля і творчо діяти.

Як підсумок нашого підходу до родинного виховання, сформулюємо ряд законів, які виступлять необхідною підтримкою батькам у їхній нелегкій виховній роботі. Закон розуміння, прийняття, визнання дитини.

1. Закон справедливості у взаєминах „батьки-діти”
2. Закон глибинного особистісного спілкування.
3. Закон осудження вчинку, а не особистості дитини.
4. Закон впливу на дитину власною особистістю батьків.

5. Закон створення єдиного виховного середовища (сім'я – школа – позашкільне довкілля).
6. Закон випереджального морально-духовного розвитку особистості щодо розумового її розвитку.
7. Закон: від егоцентризму до альтроцентризму дитини.
8. Закон вирішення виховних задач через особистісний діалог, переконання, педагогічне умовляння.

8. Вправа «Кулінарний рецепт виховання» (5 -7 хв.)

Давайте спробуємо скласти кулінарний рецепт. Але не рецепт приготування їжі, а «кулінарний рецепт виховання».

Наведу вам приклад для зразка.

Візьміть прийняття

Додайте схвалення

Заправте усе ласкавістю та увагою

Додайте почуття відповідальності

Залийте батьківським авторитетом

А зараз попрацюйте кілька хвилин над створенням свого рецепту.

Тепер можна поділитися вашими напрацюваннями. Можливо ваш рецепт буде корисний для когось із нашої групи.

9. Мозковий штурм «Цінності сучасної сім'ї» (5 хв.)

10. Вправа «Мої цінності» (5 хв.)

Мета: підвести учасників до усвідомлення особистих життєвих цінностей, формувати національну самосвідомість, відповідальне ставлення до власного життя.

Хід вправи

Педагог тренер запитує в учасників:

- Як ви розумієте поняття «життєві цінності»?
- Які «життєві цінності» ви знаєте?

Після усіх відповідей педагог-тренер підсумовує:

- Узагалі цінність – це дуже широке поняття. Цінністю можна назвати і дорогі предмети, і взаємини. Цінності, які важливі для молодих людей, ваших ровесників – це індивідуальні життєві цінності. Однак багато індивідуальних цінностей є і суспільними цінностями, тобто цінуються і в суспільстві, оскільки ми в цьому суспільстві живемо і є його частиною. Основною цінністю будь-якого суспільства є людина. У більшості політичних систем значна роль відводиться саме особистості, її участі в розбудові й розвитку як громадського суспільства, так і держави. Тому основні цінності, які мають панувати у нашому суспільстві, – це свобода, справедливість, солідарність, рівність, демократія.

Після цього педагог-тренер роздає кожному учаснику аркуш А4 та задає запитання:

- Як ви гадаєте, де або в чому зберігають цінності? (наприклад, сейф, скриня, шкатулка, серце, душа тощо). Педагог-тренер пропонує кожному намалювати це на аркуші. Далі треба записати або зобразити перелік власних важливих цінностей.

На наступному етапі учасники презентують свої напрацювання.

Запитання для обговорення:

- Про що ви думали, коли виконували це завдання?
- Подивіться на зображення своїх цінностей. Чи можете ви сказати, які для вас більш важливі, а які менш? Що це за цінності?

11. Цінності моєї сім'ї. (10 хв.)

Напишіть будь ласка перелік цінностей саме вашої сім'ї. (3-5 хв.)

Питання для обговорення:

- ✓ Чи можуть члени сім'ї мати особисті цінності?
- ✓ Чи збігаються цінності вашої сім'ї з вашими особистими цінностями?
- ✓ Якщо ні, то як ви гадаєте чому?
- ✓ Що потрібно змінити, щоб у сім'ї були правильні сімейні цінності, а не лише особисті?

12. Цінності (родинні чесноти), які були притаманні українцям з давніх часів і збереглися до сьогодні. Г. Ващенко. (5 хв.)

- ❖ *гостинність,*
- ❖ *патріотизм,*
- ❖ *високий естетизм життя,*
- ❖ *дружба,*
- ❖ *повага до старших,*
- ❖ *повага до жінок,*
- ❖ *правдивість,*
- ❖ *щирість,*
- ❖ *скромність.*

Дуже важливий фактор – вибір Ідеалу, якого варто прагнути і наслідувати.

Родина - це головне джерело формування духовних цінностей дитини.

Фактори, які мають особливе значення для формування духовних і моральних поглядів:

- а) батьківське тепло і любов;
- б) взаємоповага між усіма членами родини;
- в) довіра по відношенню до дитини;
- г) належне спілкування батьків з дітьми;
- д) стала сімейна дисципліна;
- е) роль, відведена дитині у сімейній ієрархії;
- є) визначення ступеню самостійності, що відводиться і дозволяється

дитині

12. Питання для обговорення (10 хв.):

- ✓ Що, на вашу думку, заважає належному спілкуванню між членами сучасної родини?
- ✓ Що необхідно зробити для покращення “єдиного виховного середовища”(родина – школа - позашкільне довкілля)?
- ✓ Як Ви, як вчитель, намагаєтесь впливати на виховну культуру батьків?
- ✓ Як захистити дітей від негативного впливу сучасного середовища і суспільства?

13. Домашнє завдання.

Згадайте приклад педагогічної “перемоги”, тобто досягнення, і приклад педагогічної “поразки”, тобто невдачі, який закарбувався у пам'яті (батьківське виховання або з практики педагога).

14. Підсумки. 15. Рефлексія. Запрошення на останнє заняття.

Заняття № 9. Як подолати марафон або як змінити контроль на самоконтроль

Мета: - підсумувати вже отриману інформацію із попередніх занять курсу;

- Допомогти батькам розробити гнучкий план переходу від контролю до самоконтролю і від дисципліни до самодисципліни, а також уникати загроз уседозволеності й надмірного контролю.

Необхідне обладнання: мультимедійна презентація, комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка або фліп-чарт, папір (шпалери 6 метрів) для учасників, ручки, фломастери або маркери (не менше 6 кольорів)

Тривалість заняття: 120 хв.

Хід заняття

- 1. Привітання.**
- 2. Очікування учасників.**
- 3. Повторення.**

Розділіть папір на вісім однакових частин, відділивши їх чорними вертикальними лініями.

Над секторами напишіть:

- Сектор 1: Урок 1 – Стилї батьківства
- Сектор 2: Урок 2 – Вираження любові
- Сектор 3: Урок 3 – Рефлекторне слухання
- Сектор 4: Урок 4 – Повага і відповідальність
- Сектор 5: Урок 5 – Вирішення конфліктів
- Сектор 6: Урок 6 – Покарання і дисципліна
- Сектор 7: Урок 7 – Як упоратися з гнівом
- Сектор 8: Урок 8 – Родинні цінності

Як тільки батьки зайдуть до класу, роздайте їм маркери і направте до плакату на стіні або столі. Попросіть написати декілька слів у кожному секторі (під назвою кожного уроку, який вони відвідали), що було для них найважливішим і найкориснішим із вивченого.

Коли вони закінчать писати, запропонуйте їм більш детально обговорити написане на плакаті з іншими батьками.

Через десять хвилин попросіть уваги і зробіть огляд написаного, в разі необхідності попросіть батьків пояснити написане.

Це заняття побудоване на матеріалі попередніх занять і передбачає, що ви застосуєте набуті знання, щоб поглибити їх і розробити гнучкий план батьківського виховання.

Основна увага на попередніх заняттях приділялася вихованню дітей початкової школи й раннього підліткового віку (приблизно до тринадцяти років). Але якщо батьки дбають про майбутнє своїх дітей, вони мають готувати їх до того, з чим вони зіткнуться в подальшому житті. Ми можемо діяти на випередження. Тому розглянемо модель виховання поваги, що складається з трьох етапів, як приклад конструктивного батьківства.

4. Робота в парах «Кого поважають ваші діти?»

По-перше, протягом трьох хвилин розкажіть своєму сусіду, кого поважають або ким захоплюються ваші діти (видатним спортсменом, героєм кіно або літературного твору, старшим братом/сестрою, іншим родичем та ін.).

По-друге, розкажіть про людей, яких ви поважаєте.

І нарешті, обговоріть, які спільні риси характеру мають люди, яких поважаєте ви та ваш співрозмовник. Як можна висловити одним словом або однією фразою, за що саме ви поважаєте цих людей?

5. Міні-лекція «Три стадії поваги»

Зараз ми розглянемо модель поваги, що складається з трьох стадій.

Перша стадія – дитяча повага. Діти малі, слабкі, ними не захоплюються, їм наказують, що робити, і вони відносно безсилі. Більшість дорослих і старших дітей сильні, ними захоплюються, вони роблять, що хочуть. Саме тому діти

мають тенденцію поважати тих, хто має те, чого вони прагнуть. Вони поважають героїв, спортсменів, телевізійних зірок, дорослих, старших дітей, батьків, міліцію/поліцію, вчителів і навіть розбишак.

Це дуже важливо, оскільки діти починають розглядати людей, яких вони поважають, як модель для наслідування.

Друга стадія – заслужена повага. Дорослі, хоч і з теплотою згадують героїв свого дитинства, все ж можуть відокремити якості, які вони поважають, від самої особи. Ми можемо захоплюватися певними якостями людини без особливої поваги до неї самої. Дорослі також можуть захоплюватися якимись людськими якостями, а потім відкрити для себе саму людину, яка втілює ці якості, і майже одночасно почати поважати і її. Ми, дорослі, хочемо, щоб люди заслуговували на нашу повагу й утримували її. Ми часто прагнемо походити на тих, кого поважаємо.

Це важливо, оскільки наша самооцінка й ототожнення мають великий вплив на людей, з якими ми себе порівнюємо.

Третя стадія – мудра повага. На цій стадії дорослі навчилися поважати людей за те, що вони люди. Розумні дорослі продовжують поважати природу, наполегливу працю, мудрі рішення, якісну продукцію, фізичну досконалість, виняткові вироби мистецтва, тощо. Але розумні дорослі також поважають гідність людей, які не завоювали поваги, в тому числі бідних, знедолених, обділених любов'ю, людей з протилежними поглядами. Розумні дорослі поважають навіть дітей.

Це важливо, тому що діти, якщо їх поважають, будуть прагнути залишитися тими, ким вони є, і менше бажатимуть бути схожими на когось іншого. Вони стануть менш вразливими до різного роду спокус, що походять від різноманітних могутніх джерел.

6. Вправа «Обов'язки» (5 хв.)

Інструкція: візьміть аркуш паперу та олівець і напишіть відповідь на наступне питання: “У чому полягають мої обов’язки по відношенню до дитини?” Дається час 3-5 хвилин.

Тепер напишіть відповідь на таке питання: “У чому полягають обов’язки дитини по відношенню до мене?”

Коли ви дасте відповідь на обидва питання, порівняйте відповіді. Вийшла у вас свого роду вулиця з двостороннім рухом, так що ви і ваша дитина зобов’язані по відношенню один до одного приблизно рівним чином? Або ж ця вулиця виявилася з одностороннім рухом? Якщо це так, то чи відома вам хоча б одна причина, чому так “повинно” бути?

Тепер подивіться, чи підходить вам такого роду положення: “Я нічого не винна моїй дитині. Моя дитина нічого не винна мені. Кожен з нас – вільна людина, здатна розпоряджатися своїм власним життям і вільна робити для іншого те, що вона хоче робити”.

Перевірте також, наскільки підходить для вас такого роду ідея: “Я не повинна присвячувати всю (всього) себе кому-небудь ще. Я в боргу насамперед перед самою собою”.

7. *Робота у групах «Сфери відповідальності ваших дітей на даний момент життя?»*

На уроці 4 ми розглядали питання дисципліни. На наступних заняттях додавали принципи переходу від дисципліни до самодисципліни. Сьогодні ми будемо відповідати на запитання: як розробити гнучкий план розширення прав та відповідальності, щоб належним чином перейти від контролю до самоконтролю, від дисципліни до самодисципліни й уникнути загрози вседозволеності та надмірного контролю?

Чи хотіли б ви почути про це?

Ось орієнтовна картина того, що ви будете робити зі своєю дитиною протягом наступних п’яти років (до досягнення нею 15-річного віку):

1. Відповідальність.

2. Межі (обмеження).

Вашим першим завданням буде обрати того, хто занотовуватиме в групі. Коли він/вона будуть готові, помахайте мені рукою.

Упродовж двох наступних хвилин ви маєте записати всі сфери відповідальності або обов'язки, які ваші діти мають зараз. Зробіть цей перелік якомога довшим, але включайте лише ті обов'язки, які вони мають зараз. На це — дві хвилини.

Пам'ятка батькам!



Коли відбувається щось **небезпечне, шкідливе, нешанобливе** у ставленні до себе, інших, довкілля — це треба **зупинити**.

Як домовитися про рамки:



1. Розказати дитині, **що ви хочете**, щоб вона зробила, і чому.



2. Розказати, **що ви зробите**, якщо вона цього не зробить.



3. Розказати, **коли ви це зробите**.

"Я ставлю таймер на 10хв, щоб ти обрав, що вдягнути. Якщо до сигналу не зробиш, я сама оберу одяг. Вирішуй!"



4. **Виконувати свої обіцянки**. Коли домовляєтесь, запитайте себе, чи справді готові виконати обіцяне?

"Припини стукати по кріслу водія. Це відволікає, і небезпечно. Якщо не припиниш — я розверну машину і ми не поїдемо на танці".



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА
EPA Member

Авторитетно й впевнено кажіть дитині

"Ні!", "Стоп!" — ці важливі слова вона вивчить і для самозахисту.

Діти вчаться поступово. Будьте поруч, повторюйте, пояснюйте, і дитина вивчить межі.

АЛЕ: любов — не предмет торгівлі чи домовленостей. Безумовна любов: *"Я люблю тебе, і разом з тим злюсь через твій вчинок". "Я люблю тебе, та бити інших не дозволю, і допоможу спинитися".*

Інформація на основі книги "Виховання надзвичайної дитини", М.Ш.Курсінка
Ілюстрація: Freerik. Інфографіка: Наталя Біда.

#НеБийДитину

8. Робота у групах «Обмеження наших дітей»

Протягом наступних двох хвилин запишіть усі межі або обмеження, які ваші діти мають зараз. Вони можуть мати певні фізичні або особисті межі – все,

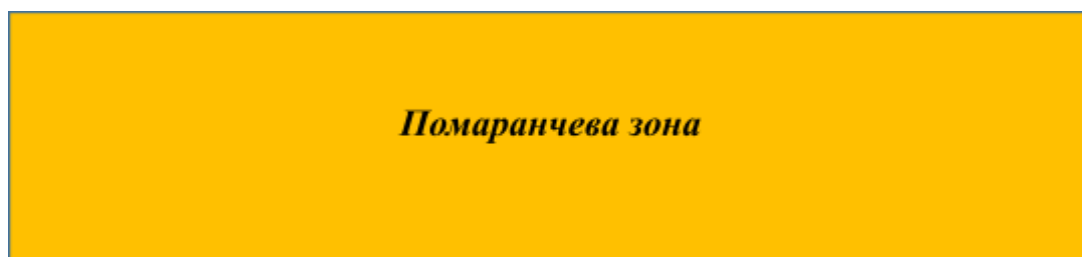
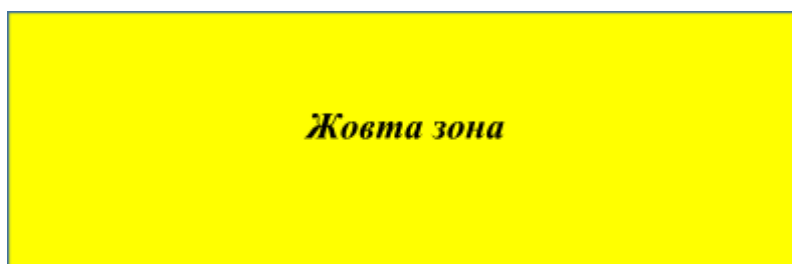
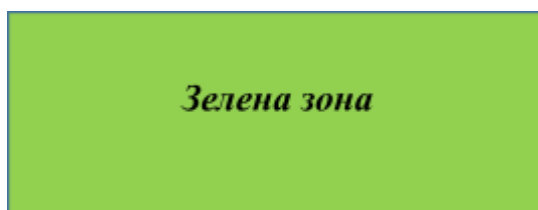
що стримує й обмежує дітей у прагненні жити так, як їм заманеться. Знову ж таки, складіть за ці дві хвилини якомога довший перелік, але занотуйте лише ті обмеження, які ваші діти мають зараз. Отже, почали!

9. Обговорення в групах «Як обов'язки та обмеження поєднані разом?»

Які обов'язки та обмеження природно поєднані разом? Визначте пари обов'язків і обмежень. Якщо у вас непарна кількість, додайте обов'язків чи обмежень, щоб вирівняти обидва переліки або хоча б зменшити відрив. На це завдання – п'ять хвилин.

Коли ви складали перелік обов'язків і обмежень, чи почули від інших батьків щось таке, чого немає у вашій сім'ї? Зараз протягом наступних 10 хвилин обговоріть ті обов'язки й обмеження, які ви можете негайно додати для впровадження у своїй сім'ї, скажімо, наступного місяця.

10. Чотири «зони обмежень» від Ю. Гіппенрейтер



Вони допомагають структурувати світ, дають відчуття стабільності. Але їх не повинно бути занадто багато, і вони повинні бути гнучкими.

Знайти золоту середину прекрасно вийшло у Ю.Б Гіппенрейтер, яка описала чотири кольорові зони поведінки дитини: зелену, жовту, помаранчеву і червону.

1. У **зелену зону** автор помістила все те, що дозволяється робити дитині на її власний розсуд або за бажанням. Наприклад, в які іграшки грати, в який гурток записатися, з ким дружити ... Залежно від віку дитини та її особливостей.

2. Дії дитини, в яких їй надається відносна свобода, знаходяться в **жовтій зоні**. Їй дозволяється діяти за власним вибором, але в межах визначених обмежень. Інакше кажучи, вона може вирішувати сама, але за умови дотримання деяких правил. Наприклад, можна сісти за уроки, коли хочеш, але треба закінчити роботу до 8 години вечора.

3. **В помаранчевій зоні** знаходяться такі дії дитини, які загалом нами не схвалюються, але через особливі обставини зараз допускаються. Наприклад, після довгої відсутності тато приїжджає в 10 годин вечора, і дитині дозволяють не лягати спати до його появи. Або: малюк наляканий страшним сном, і мати бере його в своє ліжко, поки він не заспокоїться.

4. Нарешті, в останній, **червоній зоні** знаходяться дії дитини, неприйнятні ні за яких обставин. Це наші категоричні «не можна», де не може бути винятків: не можна гратися з вогнем, ламати речі, ображати маленьких, перебігати дорогу ...

На основі даного матеріалу я вирішила зробити вправу, яка допоможе батькам проаналізувати власну систему правил і подивитись зі сторони наскільки жорсткою чи навпаки м'якою вона є.

У кольоровий бланк батьками заносяться ті правила, які діють в сім'ї дотримуючись зон, які визначила Ю. Б. Гіппентрейтер. Цей етап є досить

важливий, оскільки демонструє знання правил самими батьками. В мене на тренінгу була мама, яка не могла розібратися що, куди, в яку зону писати. Як ви думаєте, якщо батькам складно орієнтуватися в правилах, то дітям як? З обговорення виявилось, що дійсно з дотриманням правил у дитини є проблеми.

Після обговорення існуючої системи правил слідує наступний етап – батькам пропонується спробувати переставити правила чи то на сходинку нижче, чи на сходинку вище. З досвіду можу сказати, що більшість батьків починають розуміти, що занадто багато «не можна» існує в житті їхньої дитини. І найголовніше – вони починають описувати способи як би змінити ситуацію.

11. Інформаційне повідомлення «Універсальний перелік обов’язків та обмеження для батьків усього світу»

Зараз я ознайомлю вас із переліком обов’язків і обмежень, який є універсальним для батьків усього світу. Можливо, ви вже обговорювали деякі з них. Можливо, щось буде новим. Коли я буду їх читати, занотуйте у своїх щоденниках ті, які ви ще не обговорювали або навіть не згадували.

ОБОВ’ЯЗКИ	ОБМЕЖЕННЯ
Виконувати хатню роботу.	Виконувати хатню роботу першою.
Бути відповідальним у години дозвілля.	Повертатися додому до встановленого часу.
Доцільне використання комп’ютера.	Доступ до комп’ютера.
Грати в безпечні ігри за відсутності батьків.	Грати з установленими обмеженнями.
Дотримуватися правил безпеки руху на велосипеді.	Дотримуватися встановлених обмежень.
Розумно витрачати гроші.	Кількість кишенькових грошей.
Розбірливо ставитися до перегляду телепередач.	Обмежити перегляд телепередач.

Що можна додати до цього переліку? Давайте попрацюємо разом і протягом п'яти хвилин продовжимо цей перелік. Представники груп, які занотовують, уважно занотуйте думки групи.

Час вичерпано. Що нам можуть розповісти представники груп?

12. Групова робота. Обговорення «Які обов'язки та обмеження можна встановити для 15-річних дітей?»

Ви всі добре попрацювали. А зараз наступне запитання: які обов'язки й обмеження будуть для дитини у 15 років? Для хлопчиків і дівчат вони можуть відрізнятися. На обговорення – 5 хвилин. Призначені особи, будь ласка, занотуйте пропозиції.

Через 5 хвилин.

5 хвилин сплинули. Отже, які обмеження та обов'язки ви встановлюєте для п'ятнадцятирічних?

Деякі батьки з побоюванням чекають того часу, коли їхні діти стануть підлітками. Коли ви будете розробляти план для своєї дитини підліткового віку, я попрошу вас врахувати дві важливі речі:

По-перше, ви залишаєтеся батьками для своїх дітей-підлітків і будете піклуватися про них, аж поки вони не почнуть самі себе забезпечувати. І хоча ваша роль дещо змінюється, діти так само потребують вашої любові, піклування й поради.

По-друге, для батьків зі спрямовуючим стилем виховання підлітковий вік дитини може стати найкращим періодом батьківства! Отже, сміливіше! Починаймо!

Ось пропозиція, що може зацікавити декого з вас як батьків. Кожного року до Дня народження своєї дитини готуйте вітальну листівку. Напишіть у ній нові привілеї, обов'язки та обмеження, яких набуває дитина. Вкажіть у листівці своїй дитині, що ви будете спостерігати за тим, як вона справляється зі своїми новими привілеями, обов'язками та обмеженнями, щоб внести певні корективи наступного року, до наступного Дня народження.

13. Вправа «Недитячі заборони» (5 хв.)

Вибирається один учасник і сідає на стілець в центрі кола. Всі інші учасники по одному підходять до нього і говорять, що вони йому забороняють робити, – те, що учасники найчастіше говорять своїй дитині. При цьому стрічкою зав’язують ту частину тіла, якої стосується заборона. Наприклад: «Не кричи!» – зав’язується рот, «Не бігай» – зав’язуються ноги і т.д.

Після того як висловляться всі учасники, тому, котрий сидить, пропонується встати. Так як він не зможе встати, то його потрібно розв’язати. Для цього кожен учасник підходить до стрічки, яку зав’язав, і знімає заборону і при цьому говорить, що робити можна. Таким чином, суть заборони залишається. Наприклад: «Не кричи – говори спокійно».

14. Рефлексія (10 хв.)

Рефлексія учасника, який грав роль дитини:

- Що ви відчували, коли «батьки» сковували, обмежували вашу свободу?
- Обмеження руху якої частини тіла ви відчули найбільш гостро?
- Які почуття були у вас, коли вам запропонували встати?
- Що хотілося розв’язати в першу чергу?
- Що ви відчуваєте зараз?

Рефлексія учасників, які грали роль дорослого:

- Що ви відчували, коли бачили знерухомлену дитину?
- Що вам хотілося зробити?
- Чи легко знайти слова, що дозволяють переформулювати заборону?
- Що ви відчуваєте зараз?

15. Прощення як важливий принцип батьківського виховання.

Я б хотіла нагадати вам ще про один важливий принцип батьківського виховання. Можливо, він є найважливішим із принципів, які ми розглядали протягом цього курсу, тому що найкраще виражає вашу любов до дитини. Ви, можливо, вже застосовували цей принцип, але для багатьох батьків його застосування складає певні труднощі, тому це й заслуговує на нашу увагу. Ось він: будьте готові швидко прощати дитину, навіть якщо вона вас про це не просила. Насправді це важче зробити, ніж про це прочитати, бо ми побоюємося,

що коли прощаємо дитину, вона може скористатися цією перевагою над нами і ніколи нічому не навчиться й не зміниться.

Але прощення – це не ознака вседозволеності, а прояв милості. А милість (або милосердя) і вседозволеність – не одне й те саме.

Вседозволеність, як ви дізналися на уроці 1, підтримує будь-яку поведінку дитини. Головує дитина, а не батьки. Дуже мало або взагалі відсутні стандарти і цінності, немає чітких наслідків. Захоплення дитиною сильне, а дисципліна відсутня.

Якщо ви батько чи мати, які все дозволяють, то не зможете навчити дитину прощати й ефективно висловлювати своє прощення.

Милість, у свою чергу, визнає, що діти імпульсивні та схильні робити те, що їм цікаво й весело. Тому милість потребує часу й сил для того, щоб донести до дитячого серця, що є добрим і правильним, щоб вплинути на поведінку і відношення дитини. Батьки виховують з милістю. Милість установлює певні стандарти, але й прощає, якщо ці стандарти порушуються або забуваються, і надає дитині свободу для того, щоб виправити неналежну поведінку, змінитися і зростати. Милість – це прояв любові, тому що вона вірить у дитину навіть тоді, коли та робить щось неналежне й засмучує батьків. Результатом милості є сильна духом дитина, яка впевнена у своїх міцних стосунках з батьками. Така дитина націлена на те, щоб бути лідером, а не послідовником.

Коли ви милосердні, то вмiєте швидко прощати, навіть якщо змушені поглинати біль прощення для того, щоб ваша дитина могла продовжувати вам довіряти. Ви достатньо піклуєтесь про те, щоб прощати.

Якщо ви не вбачаєте сенсу в прощенні, то це, можливо, лише тому, що ви самі не мали багато нагод бути прощеними.

Ваші діти ніколи не будуть для вас занадто молодими чи дорослими для того, щоб визнати свою помилку і попросити у них прощення чи то індивідуально, чи в сім'ї в цілому. Якими б не були нам Ваші діти досить

швидко усвідомлюють, що ви не є ідеальними батьками, навіть якщо ви ніколи в цьому не признавалися й не визнавали свої помилки перед супутником життя.

Ваше прагнення прощати і бути прощеними набагато важливіше для дітей, ніж ваше намагання створити ілюзію досконалості. На жаль, немає досконалих батьків.

Багатьом батькам дуже важко прощати свою дитину, коли вона щось скоїла, і просити прощення, коли вони самі в чомусь схибили. Більшості з нас пробачити дуже важко, майже неможливо, якщо ми не відчували прощення на собі.

16. Вправа «Сліпець і поводитир»

Ведучий розставляє в кімнаті перепони (наприклад, стільці). Один із учасників є ведучим, який веде до іншого лабіринту за допомогою слів. Інший учасник закриває йому очі або їх йому зав'язують. Дистанцію потрібно пройти вперед і назад. Що було важче: бути сліпим чи поводитирем? Чому? (Обговорення по колу). Батьківство, у більшості випадків, нагадує блукання сліпця по кімнаті з перешкодами. Але якщо є хороший поводитир, або ж батьки прагнуть вдосконалюватися, свитися бути батьками, то батьківство стає щастям.

17. Вправа-релаксація.

Сядьте якомога зручніше, заплющте очі, розслабтеся. Ми зараз відправимося в подорож у часі. Уявіть собі ваш життєвий шлях у вигляді дороги. Повинно з'явитися відчуття всієї лінії. Ви високо летите над нею і кидаєте найкрасивіші квіти і зірки на свій життєвий шлях. Зверніть увагу, як приємно бути так високо, відчувати себе тим, хто може рушити через час і простір, дозволити собі летіти. Дорога йде за обрій. А над горизонтом сонце, і воно зігріває вас променями успіху. Дозвольте собі легко пролетіти до вашого майбутнього. У вас повний огляд, ви продовжуєте летіти до світла. Ваше світле майбутнє розгортається перед вами, яскраве, благополучне. Відчуйте в собі здібності зробити його ще яскравішим. Оберніться отримайте відчуття розвитку. Летіть над всіма подіями вашого життя, відзначаючи всі хороші і

особливі моменти. Над неперемними подіями швидко пролітайте, не помічаючи їх. Ваше минуле теж рухається до світла. Тепер уявіть собі розгалудження дороги – це інша лінія вашого майбутнього, ідеальна лінія життя. Побачте себе в перетині цих ліній, запитайте себе – хотіли б ви мати інше майбутнє? Якщо ви вибрали іншу дорогу, подивіться, як вона почне сяяти для вас. Якщо ви не вибрали іншого життя, то візьміть з другої дороги найкращі цінності, отримайте доступ до нових шляхів руху. Використовуйте все, що вважаєте цінним для себе. Ваше майбутнє – в ваших руках. Відчуйте себе сильнішим, могутнішим та більш впевненим в собі. Тепер можете розплющити очі.

18. Підсумки заняття та курсу.

Підсумовуючи наш спільно проведений час, напишіть по одному-два гасла з кожного уроку. Запишіть їх і візьміть додому, прикріпіть у такому місці, де б ви їх постійно бачили. Це буде нагадувати вам про ті заняття, які ви відвідали, і підбадьорювати вас.

Подякуйте батькам за участь і запропонуйте час від часу приходити до вас, щоб поділитися своїми успіхами у вихованні. Запросіть деяких батьків приходити на курс наступного року в якості „випускників”, щоб підтримати й заохотити нову групу батьків, слухачів цього курсу.

19. Відеопрезентація «Випускники «Школи для батьків» (для створення використано фото із усіх попередніх занять).

20. Вручення свідоцтв про успішне завершення курсу для батьків.

21. Рефлексія. Прощання з групою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Родинна твердиня. посібник, який допоможе батькам в емоційному, моральному та духовному розвтку дитини. Автори: Б. Кук, А. Скоулз, Р. Джонсон, Д. Нотаро, П. Евелі. - 2011р.
2. Бородкин В.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт. - 1989. – 184 с.
3. Громова Ю.М. Конфликтология. - К., 1987.
4. Дементієвська Н., Карамушна Л. Як провести семінар за програмою "Конфлікти і спілкування". - К., 1998.
5. Кемпбел Р. Як по-справжньому любити свого підлітка / Р. Кемпбел. – Ч. : "СМІРНА", 2005. – 156 с.
6. Петровская Л.А. Компетентность в общении. - М., 1989.
7. Тур Р. В. За мир і злагоду – тренінг і спілкування. - К: Редакції загальнопедагогічних газет, 2004. — (Бібліотека "Шкільного світу").
8. Чепмен. Г. Кемпбел Р. П'ять мов любові у дітей / Г. Чепмен, Р. Кемпбел. – Л. : "Свічадо", 2011. – 224 с.
9. Кемпбел Г. Як по-справжньому любити свою дитину. Пер. з англ. - Черкаси: Смірна, 2005. - 150с.
10. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Наук. вид. - К.: Либідь, 2003. - 280с.
11. Пелегріно П. Мистецтво виховання/ Пер. Е. Главатська. - Львів: Свічадо, 2011. - 152с. (серія: "Порадник для батьків").
12. Брайль Б. Дитина чемна і нечемна. - Свічадо. - Львів, 2007. - 256с. (серія "Порадник для батьків").
13. Райт Н. Як говорити, щоб діти нас слухали.- Свічадо. - Львів, 2013. - 144с. (серія "Порадник для батьків").
14. Мицельський Я. Буквар для батьків. - Свічадо. - Львів, 2011. - 96с.

Інтернет-ресурси

1. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА БАТЬКІВСТВО БЕЗ СТРЕСУ ПОСІБНИК ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТІВ

<http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2022/01/%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%86%D0%9D%D0%93%D0%9E%D0%92%D0%90-%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%90-%D0%91%D0%90%D0%A2%D0%AC%D0%9A%D0%86%D0%92%D0%A1%D0%A2%D0%92%D0%9E-%D0%91%D0%95%D0%97-%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%A3.pdf>

2. Вправи для тренінгу з батьками.

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Vpravi-dlya-tren-ngu--z-batkami/>

3. Як правильно хвалити дітей? Поради науковців

<https://starylev.com.ua/blogs/yak-pravylno-hvalyty-ditey-porady-naukovciv>

4. Родинне виховання як завдання державної ваги.

<https://znannya.org.ua/index.php/arkhiv/66-nauka-arkhiv/371-rodinne-vikhovannya-yak-zavdannya-derzhavnoji-vagi>

5. Виховання дітей в родині.

https://pidru4niki.com/81733/pedagogika/zavdannya_zmist_metodika_vihovannya_ditey_rodini

6. <https://studfile.net/preview/6189175/page:47/>

7. Корекційно-розвивальна програма роботи батьківського клубу: «спілкуємось з любов'ю»: Родина – найкраща школа спілкування»
<https://shag.com.ua/programa-roboti-batekivsekogo-klubu-spilkuyemose-z-lyubovyu-ro.html>

https://drive.google.com/drive/folders/1UvpILU7YtsrWWq7KG3jDHnYo147gx1r_

Відеоматеріали