

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

**Тренінгова просвітницька  
програма  
для батьків  
«Найкраща мама в світі»**



Автор:

Прачук Ірина Миколаївна

тел. +380974124223

Електронна адреса: [pr.ir00013@gmail.com](mailto:pr.ir00013@gmail.com)

**Відгук**  
**на просвітницьку програму для батьків**

**«Найкраща мама в світі»**

**Прачук Ірини Миколаївни**

Роль батьків у вихованні успішної особистості важко переоцінити, саме тому на допомогу їм створено просвітницьку програму «Найкраща мама в світі».

Актуальність програми полягає у тому, щоб допомогти сучасним батькам отримати новий досвід у вихованні власних дітей, навчитись розуміти та відчувати їхні потреби та навчитись ефективно взаємодіяти.

Матеріали роботи орієнтовані на розширення та збагачення педагогічної компетентності батьків, розвиток навичок емпатійного сприймання поведінки дітей, сімейної медіації.

Запропонована система занять сприяє формуванню ефективної взаємодії батьків та дітей, вправляє в здатності творчого підходу до вирішення конфліктних ситуацій. Автор чітко визначає методи й форми роботи з батьками, використовує авторські матеріали. Чітко продумана структура програми і кожного заняття зокрема.

В програмі передбачено підсумкове спільне заняття для батьків та дітей, що дає змогу спостерігати результати засвоєного матеріалу учасниками тренінгу.

Програму апробовано на базі КЗТМР «Центр творчості дітей та юнацтва» протягом 2017-2021 рр.

Програму затверджено засіданням науково-методичної ради Тернопільського комунального методичного центру науково-освітніх інновацій та моніторингу №4 від 30. 10. 2018р.

*В.О. директора школи*

*Т.Ф. Яворська Т.О.*

## **Анотація до просвітницької програми «Тренінгова просвітницька програма для батьків «Найкраща мама в світі»**

Програма створена, щоб допомогти молодим батькам знайти відповіді на запитання, які стосуються виховання, а досвідченим – продемонструвати нові форми та методи у вихованні дитини.

Головною метою даної програми є: розвиток емоційних відносин матері та дитини, виховання педагогічної компетентності батьків.

### **Основні завдання програми:**

- розширити і збагатити знання щодо ролі емоційної сфери у становленні особистості дитини та відпрацьовувати навички емпатійного реагування на дитячу поведінку;

- пошук, обговорення, вирішення причин труднощів у спілкуванні з дитиною;

- урізноманітнювати форми роботи з батьками;

- сприяти критичному осмисленню стійких стереотипних установок у сімейному вихованні;

- формувати вміння розв'язувати конфліктні ситуації шляхом організації ефективної взаємодії з дітьми;

- виховувати педагогічну компетентність батьків.

### **Режим роботи тренінгової групи.**

Програма тренінгу передбачає десять 1-годинних занять, які проводяться раз на тиждень. Кількість учасників тренінгу – 10 -15 осіб.

## Пояснювальна записка

Діти - найбільший скарб для своїх батьків, їхнє продовження, найцінніше надбання. Кожна жінка приходиться до моменту, коли потрібно стати матір'ю і кожна цього хоче. Та з появою дітей молоді матусі зустрічаються з багатьма проблемами і не завжди знають вихід із певних ситуацій. Адже через брак досвіду батьки найчастіше вчиняють інтуїтивно, але це не завжди найкращий вихід із ситуації.

Першим університетом життя для дитини є сім'я, в якій народилася дитина. Основне батьківське завдання - виростити зрілу та відповідальну людину. І які б якості батьки не намагалися розвивали в дитині, головне - будувати виховання на любові. Успішний розвиток дитини не буде ефективним, якщо у неї немає життєрадісного настрою. Джерелом, яке підкріплює дитячу радість-є увага, любов та ласка. Звичайно, в житті дитини повинні бути і радість, і смуток, але в цілому дитину повинна оточувати атмосфера радості, турботи та добра. І батьки повинні вміти створювати таку атмосферу.

Дана програма створена саме для того, щоб допомогти молодим батькам знайти відповіді на запитання, що стосуються виховання, а досвідченим – продемонструвати нові форми та методи у вихованні дитини.

Приймаючи до уваги вищесказане, програма реалізує свою мету та завдання через інтерактивні методи роботи, дискусії, обговорення, тренінгову форму організації занять з короткими інформаційними повідомленнями.

Головною метою даної програми є: розвиток емоційних відносин матері та дитини, виховання педагогічної компетентності батьків.

### Основні завдання програми:

- розширити і збагатити знання щодо ролі емоційної сфери у становленні особистості дитини та відпрацювати навички емпатійного реагування на дитячу поведінку;
- пошук, обговорення, вирішення причин труднощів у спілкуванні з дитиною;
- урізноманітнювати форми роботи з батьками;
- сприяти критичному осмисленню стійких стереотипних установок у сімейному вихованні;
- формувати вміння розв'язувати конфліктні ситуації шляхом організації ефективної взаємодії з дітьми;
- виховувати педагогічну компетентність батьків.

## **Методи роботи:**

**Групова дискусія** – спосіб організації спілкування учасників тренінгу, який дозволяє виявити різні точки зору з обговорюваного питання, побачити проблему з іншого боку, з позиції дитини.

Метод розвиває в учасників тренінгу вміння слухати, аналізувати реальні ситуації спілкування.

**Рольова гра** – учасники тренінгу мають можливість «грати роль» батьків і дітей у різних ситуаціях спілкування, висловлювати при цьому свої реальні почуття й думки.

**Інформування (інструктування)** – розкриття в доступній формі психологічних понять через аналіз інформації та ситуацій спілкування.

**Метод «Світове кафе»** - спосіб взаємодії спрямований на широкий обмін думками, ідеями та досвідом.

Використання різноманітних технік **арт-терапії** (казкотерапія, лялькотерапія, крупотерапія, музикотерапія).

### **Режим роботи групи.**

Програма тренінгу передбачає десять 1-годинних занять, які проводяться раз на тиждень.

Кількість учасників тренінгу – 10 -15 осіб.

### **Очікувані результати програми.**

Розширений діапазон батьківських реакцій та виховних впливів на їхніх дітей, вирішення конфліктних ситуацій ефективними способами, покращення емпатійного сприйняття.

### **Критерії оцінювання ефективності програми.**

Самоаналіз та відгуки батьків, спостереження за взаємодією батьків-учасників програми з дітьми.

### **Апробація.**

Програма була апробована впродовж 2017-2020рр. з батьками дітей, які відвідували КЗТМР «Центр творчості дітей та юнацтва». Структуру програми було погоджено на засіданні науково-методичної ради Тернопільського комунального методичного центру науково- освітніх інновацій та моніторингу (протокол №4від 30.10.2018р.)

## Структура тренінгу

№п/п	Тема заняття	Зміст заняття	Тривалість заняття
1.	<b>День 1</b> Загальні принципи спілкування з дітьми	Вправа «Інтерв'ю» Правила групи Методика «Взаємодія батьки-діти» І.М. Марковської Використання методики, обговорення результатів Інформаційна частина «Загальні принципи спілкування батьків та дітей» Вправа «Обмін досвідом» Вправа «Дарунок».	10 хв.
			5 хв.
			10 хв.
			15 хв.
			15 хв.
			5 хв.
			1 год.
2.	<b>День 2</b> Такі різні діти!	Вправа «Чарівна паличка» Вправа «Світове кафе» Інформаційна частина Вправа для батьків «Закінчи історію» Вправа «Торбинка побажань»	5 хв.
			20 хв.
			20 хв.
			10 хв.
			5 хв.
			1 год.
3.	<b>День 3</b> Стилі сімейного виховання та їх наслідки у житті дитини	Вправа «Вітаю» Інформаційна частина Вправа «Психологічна карусель» Вправа «Моя ідеальна сім'я» Вправа «Пограймося» Підведення підсумків	5 хв.
			15 хв.
			10 хв.
			10 хв.
			10 хв.
			10 хв.
			1 год.
4.	<b>День 4</b> Дитячі вередування	Вправа «Привітання» Інформаційна частина Круглий стіл на тему "Маленькі вередуни" Вправа "Віночок"	10 хв.
			20 хв.
			20 хв.
			10 хв.
			1 год.
5.	<b>День 5</b> Мамо, я тут! (Проблема батьківської уваги)	Вправа «Допитливий клубок» Інформаційна частина Творча майстерня Створення проекту «Батьківська пошта» Рефлексія Вправа «Подаруй посмішку»	10 хв.
			10 хв.
			15 хв.
			15 хв.
			5 хв.
			5 хв.
			1 год.

6.	<b>День 6</b> Я - втомилась! (або синдром емоційного вигорання батьків)	Вправа «Диво - сад» Інформаційна частина Релаксація « Сходи до успіху» Вправа «Скринька проблем» Вправа на релаксацію Вправа «Човник побажань»	10 хв. 10 хв. 5хв. 15хв 10 хв. 10 хв.
			1 год.
7.	<b>День 7</b> Творчий підхід у вихованні дитини	Вправа «Покажи без слів» Інформаційна частина Вправа «Іграшкова майстерня» Зворотній зв'язок. Вправа «Торбинка побажань»	10 хв. 10 хв. 30 хв. 5 хв. 5 хв.
			1 год.
8.	<b>День 8</b> Що таке гіперопіка?	Вправа «Допитливий клубок» Інформаційна частина Міні-тест «Чи не занадто ви опікуєтеся своєю дитиною?». Притча «Торба проблем» Вправа «Капсула часу»	10 хв. 15 хв.  5 хв.
			1 год.
9.	<b>День 9</b> Я- мама першокласника!	Вправа «Подарунок» Інформаційна частина Тест "Чи готові ви віддати дитину до школи?" Вправа "Режим дня" Тест «Чи готова дитина до школи?» Вправа «20 бажань» Вправа «Подаруй посмішку»	5хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв.
			1 год.
10.	<b>День 10</b> Щаслива сім'я очима дитини	Вправа «Мікрофон» Інформаційна частина Впрва «Комплімент» Вправа «Колективний малюнок» Вправа «Паперова вежа» Вправа "Колаж щасливої сім'ї" Вправа "Куля мрій"	10 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв.
			1 год.

## День 1

### Тема: Загальні принципи спілкування з дітьми

**Мета:** знайомство учасників, згуртування групи, підвищення психологічної культури батьків, створення емоційно комфортного клімату в групі  
Перш, ніж перейти до змісту нашого першого заняття, давайте познайомимось!

#### **Вправа «Інтерв'ю» (10 хв.)**

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи та створенню комфортної атмосфери для успішної роботи.

Опис: учасники об'єднуються в пари і по черзі беруть один в одного інтерв'ю за такими запитаннями :

- ім'я;
- відомості про сім'ю;
- три речі, які Ви найбільше любите в житті;
- життєве кредо;
- найцікавіший спогад з дитинства.

#### **Правила групи (5хв.)**

Учасники на плакаті записують правила групи.

На початку тренінгу пропоную вам виявити якою є ваша взаємодія з дітьми за допомогою методики «Взаємодія батьки-діти» І.М. Марковської (Додаток 1). Ви зможете оцінити вашу взаємодію з дітьми за 10 показниками: вимогливість, строгість, контроль за поведінкою, емоційна близькість, прийняття дитини, співпраця, згода, послідовність, авторитет батьків, задоволення від стосунків.

Використання методики, обговорення результатів (10 хв.)

#### **Інформаційна частина (15 хв.)**

##### **Загальні правила спілкування батьків з дітьми**

Роль спілкування в житті людини неможливо переоцінити. У кожній оселі діти є центром спілкування. Нині ми багато чуємо про «комунікаційну кризу» та некомунікацію людей. Зміна умов життя, освіти, стрімке поширення комп'ютерної мережі в усіх сферах та інших технічних засобів зв'язку, розширення «дистанційного зв'язку» – всі ці фактори сприяють зміні форм спілкування, їх глибини та діапазону.

**Спілкування – це двосторонній процес, де люди обмінюються ідеями, думками та почуттями. У разі, якщо одна зі сторін надає інформацію, а інша - пасивно слухає і не має права задавати питання, пояснювати зміст повідомлення, сторони не можуть перевірити, як вони розуміють один одного.**

Від того, як ми ставимося до дитини, а не тільки до дитини, залежить, чи зможемо ми знайти спільну мову, досягти взаєморозуміння, задоволення та радості у стосунках.

### **Що важливо у наших стосунках з дитиною?**

Звичайно ж любити дитину. Просто тому, що вона є, а не тому, що у неї хороша поведінка, добре вчиться, слухається і т. д. Важливо поважати малюка як особливу людину, поважати її думки та почуття і показувати цю повагу. Важливо спробувати зрозуміти, спробувати уявити себе на його місці, цікавитися її світом, захопленнями та життям. Тоді дитина відчуває себе потрібною і коханою. Навчиться довіряти батькам, ділитися ними і дружити з ними.

**Тому наше ставлення до дитини найважливіше.**

### **Що можуть зробити батьки, щоб дитина побачила себе коханою, красивою і здатною?**

Зосереджуйте увагу на хорошому, на тому, що з нею відбувається, і просто більше хваліть її, частіше обнімайте, гладьте, кажіть, як сильно ви її любите.

Дитину завжди є за що похвалити, головне хотіти знайти. У стосунках з дитиною повинно бути вдвічі більше схвалення і заохочення, ніж покарань і критики. Частіше говоріть «можна», ніж «не можна», «обережно», «не смій», «не можна», «ні» тощо.

Це не означає, що ви не повинні злитися на дитину або приховувати свої почуття. Проте варто висловити своє невдоволення якимось вчинком дитини, а не дитини в цілому. Ви можете засуджувати вчинки, але не почуття дитини. Навіть якщо ваша дитина відчуває такі почуття, як гнів і роздратування, які зазвичай вважаються поганими, не засуджуйте її. Якщо він їх відчуває, значить, на це є причини. Ви можете шукати ці причини самостійно або разом з дитиною.

Схвалення має бути конкретним. Батьки зазвичай бояться перехвалити, щоб дитина не впала в самозакоханість, впевнена, що на світі є тільки вона та її потреби. Не можна просто сказати «ти чудова», «ти найкрасивіша (найрозумніша, найдобріша тощо)». Похвала за конкретні дії.

У деяких ситуаціях, особливо коли стосунки між батьками і дітьми напружені, батькам важко побачити щось хороше у своїй дитині.

Наприклад, дитина не вчасно виконує домашнє завдання. І почніть із згадування, критики, погроз та опору батьків, виправдань, зволікання, істерик або просто ігнорування дитини. Можна спробувати змінити стратегію – запитати, що цікавого сталося за день, помітити щойно виготовлену модель автомобіля чи нове фото, зібрати речі, просто обійняти дитину, розповісти щось про свої справи. Можливо, ви не вперше намагаєтесь ставитися до уроків більш відповідально, але це стане кроком до побудови хороших відносин, що дасть вам шанс вирішити вашу проблему.

### **Ваш малюк особливий!**

Порівнюючи свою дитину з іншими, ви нібито кажете їй, що вона гірша за інших, що знижує самооцінку дитини. В такому випадку дитина починає поводитися так, щоб ще раз підтвердити свій образ «недосить добре».

Порівнювати дитину потрібно з собою, якою вона була вчора, і з тим, чого вона навчилася сьогодні, що вже робить краще, ніж раніше. Тоді вам буде легше зрозуміти, як розвивається ваша дитина і як ви можете йому допомогти.

### **Ставте перед дитиною реалі вимоги**

Намагайтеся ставитися до дітей, як до квітів – нехай вони ростуть тією швидкістю, яку їм дала природа. Прискорити розвиток малюка так само неможливо, як і зростання квітки. Вимоги до дитини повинні бути реальними.

Буває багато. До 6 років з дитиною ставляться як з дитиною – балують, за неї все піклуються, дають вередувати, а коли приходить час готуватися до школи, вимоги значно підвищуються. З неї починається відповідальність, самостійність і доросла поведінка. Але звідки це могло раптом взятися? Виховувати всі ці якості слід поступово. Причому важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дитини.

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

Діти люблять брати участь у сімейному житті. Залучайте дитину до сімейних обговорень – як провести вихідні, коли і куди погуляти, що подарувати мамі на день народження. Люди ненавидять, коли їх примушують до цього, але приймати власні рішення – це інша справа. Дитина відчуває себе повноправним членом сім'ї, а не об'єктом примусу.

### **Дайте дитині можливість вибору**

Щоб виховати самостійність і здатність приймати рішення, дуже корисно давати дитині можливість вибору між двома способами поведінки або вчинками. Замість того, щоб сказати «Видалити друкарську машинку та конструктор», запитайте дитину: «Ви хочете спочатку видалити конструктор, а потім

друкарську машинку, чи навпаки?» Це дозволяє дитині контролювати ситуацію і не йти проти волі батьків.

Якщо дитина просить про допомогу і в, справді, хочете допомогти, утримайтесь від готових відповідей. Дайте дитині можливість самостійно зробити вибір та прийняти рішення.

**Вірте в свою дитину.**

**Отже, які методи спілкування з дітьми є найефективнішими.**

Досить часто виникають конфлікти, коли дитина не може почути прохання чи вказівки батьків. Це може бути пов'язано з проблемою стосунків між батьками та дітьми. Наприклад, коли спілкування в основному обмежується вимогами та інструкціями. Тоді дитина протестує проти цього і виявляє впертість. Або навпаки, коли батьки потурають і не звикають дитину до того, що у неї є якісь обов'язки.

**При цьому важлива форма, в якій ми звертаємося до дитини.**

- Звертайтеся до дитини позитивно
- Не поєднуйте кілька запитів чи інструкцій.
- Скажіть дитині, що саме їй робити.
- Розмовляйте спокійно.
- Звертайтеся ввічливо.
- Прохання та вказівки повинні бути під силу дитині.
- Використовуйте можливість вибору, коли це можливо.
- Обґрунтуйте свої запити та вимоги
- Не забувайте хвалити!

У кожній родині є свої способи спілкування з дітьми, способи вирішення проблем, і я запрошую вас поділитися досвідом.

**Вправа «Обмін досвідом» (15 хв.)**

Учасники діляться на 3 команди . Кожній команді даються декілька ситуацій. Учасники шукають шляхи вирішення ситуацій та презентують. Після цього спільно обговорюють, діляться досвідом та думками.

Отже, пам'ятайте, що ви і ваша дитина найближчі та найрідніші люди один для одного. Навіть коли вам важко знайти спільну мову, відшукайте в собі сили підтримати один одного!

**Вправа «Дарунок» (5хв.)**

Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю (дарую) тобі...».

## День 2

### Тема: Такі різні діти!

**Мета:** надати батькам інформацію, щодо типів дітей, навчити батьків взаємодії із різними типами дітей.

#### **Вправа «Чарівна паличка»(5 хв.)**

**Мета:** зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на подальшу роботу.

**Опис:** У тренера в руках знаходиться «чарівна паличка», якою вітає учасників та зі словами побажань передає далі. Той у кого «чарівна паличка», передає її далі зі словами привітання і побажання. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Отже, сьогодні хотілося б підняти важливу тему: «Хто вони, наші діти? Які вони?». Адже кожен з них, хоч маленька, але вже особистість. Вони схожі, але такі різні. Тому пропоную обговорити сьогодні різні типи дітей.

#### **Вправа «Світове кафе» (20 хв.)**

**Мета:** залучити батьків до обговорення актуальних проблем, що виникають в процесі виховання. Пошук шляхів вирішення даних проблем.

**Опис:** учасники сідають за кавові столики, обговорюють поставлені проблеми і після закінчення часу переходять до інших столиків.

-Для цього хочу запросити вас у наше незвичайне кафе, в меню якого пропонуються незвичайні страви, а саме:

- Гіперактивний чи активний?
- Сором'язлива дитина. Проблеми у спілкуванні з однолітками
- Моя дитина «чомучка»
- Агресивна дитина. Кривдник чи скривджений?
- Тривожна дитина.

Робота батьків у групах

#### **Інформаційна частина(20 хв.)**

Отже, хто ж вони-діти? У кожної матері виникають свої запитання чи труднощі і важливо вміти знаходити спільну мову з дитиною та ефективний вихід із ситуації. Розглянемо декілька типів дітей, які найбільше хвилюють батьків.

#### ● **Гіперактивна дитина**

Активність – це енергійна діяльність і чудово, якщо перед словом не стоїть префікс «гіпер», що в перекладі з грецької означає «надлишок». Гіперактивні

діти імпульсивні, неуважні (їхня увага постійно відволікається від об'єкта), вони бігають і стрибають, ламають і складають, розкидають і збирають, руйнують і будують, б'ються, кричать, танцюють, співають – і все це майже одночасно.

Отже, вони є «вічними двигунами» — коли справа стосується вашого малюка, ви можете сповна відчути глибоку істину старої приказки: «Який ти добрий, коли спиш!»

Але не тільки ви! У школі такій дитині буде надзвичайно важко: вона просто не може сидіти на стільці, стрибає, не може чекати своєї черги на уроках чи в іграх. Вона відповідає на запитання, не замислюючись, не дослухавши до кінця, починає виконувати нове завдання, не завершивши попереднього, постійно дратується, втрачає і забуває про свої речі.

Але погодьтеся: спокійна, тиха і дуже слухняна дитина – теж тривожна ознака. Відразу починаєш думати: «З нею щось не так!» Отже, активна дитина – це добре, тобто, по-перше, здорова, а, по-друге, не «завантажена вихованням» – постійними заборонами та покараннями. З іншого боку, чи це нормально, що дитина вдень і вночі стрибає вам на голові? Так де ж межа між нормою і надлишком? Між активністю та гіперактивністю? Перш ніж давати дитині заспокійливі засоби, давайте спробуємо розібратися. Отже:

### **Активна дитина**

- надає перевагу рухливим іграм перед пасивними (пазли, лото, конструктор), але якщо їй справді цікаво – може і палац побудувати, і казку послухати;
- швидко говорить і ставить багато запитань;
- не страждає хронічними порушеннями сну;
- не завжди може бути активною (наприклад, в гостях у малознайомих людей – може бути спокійна, сором'язлива);
- неагресивна (тобто може дати здачі, але не ображає без причини).

### **Гіперактивна дитина:**

- важко себе контролює, перебуває у постійному русі, не може зупинитись, перепочити; навіть коли змучиться – все одно рухається, поки не почнеться істерика;
- теж швидко і багато говорить, ковтає слова, перебиває, не може дослухати до кінця те, що їй говорять; теж ставить безліч запитань, але не має терпцю навіть вислухати відповідь;
- їй дуже важко вкласти спати, вона дуже погано засинає, сон неспокійний, часто прокидається; страждає на кишкові розлади, алергію;

- не реагує на заборони; у будь-яких обставинах, завжди і всюди поводить себе однаково активно;

- дитина неконтрольовано агресивна – безпідставно б'ється, кусається, дряпається, штовхається, кидається камінням, землею, може вдарити палкою тощо.

### **Пам'ятка батькам гіперактивної дитини**

Основна відмінність між гіперактивністю та активністю (як темпераментом) полягає в тому, що гіперактивність не є ознакою, а наслідком поганих пологів, порушень протягом 1 року життя або дисфункції мозку. У групу ризику входять діти, народжені після кесаревого розтину, важких патологічних пологів, недоношені діти, діти на грудному вигодовуванні і т. д. АЛЕ: Не всі діти групи ризику будуть гіперактивними!

### **ПАМ'ЯТАЙТЕ:**

**1. Малюк не винен**, що він такий «живчик», тому нема сенсу сварити його, карати, влаштовувати бойкот. Цим ви досягнете лише зниження самооцінки, почуття провини за те, що він такий «неправильний».

До того ж, в деяких випадках гіперактивність може бути результатом завищених вимог батьків, яких діти не можуть виконати через свої природні здібності або ж через перевтому. В таких випадках батьки мають знизити навантаження на дитину, зменшити свої вимоги.

### **2. Почніть із себе**

Батьки повинні зробити все можливе, щоб зрозуміти дитину. Без співчуття, любові і щирості ніякі знання не допоможуть. Тільки внутрішньо прийнявши це, батьки зможуть правильно поводитися з дитиною: НЕ підвищувати голос і не сперечатися з дитиною, НЕ шепотіти і не потурати, НЕ поспішати і не квапити дитину, НЕ сердитися і не дратуватися, НЕ змінювати домовленості та плани. Та при цьому не потрібно ставитись до дитини з жалем!

### **3. «Ні» слову «ні»**

Слід уникати крайнощів – надмірної грубості і надмірної поблажливості. Діти повинні дотримуватися безпечних правил поведінки для себе та інших, але кількість заборон має бути мінімальною, тому що гіперактивні діти мають знижену реакцію на шум, зорові образи, негатив, тому заборони для них - пустий звук.

Заборони повинні бути обговорені заздалегідь, чітко сформульовані, а дитина повинна чітко знати, яке покарання його чекає у разі порушення. Не слід забороняти категорично (не вживайте слів «не можна», «стоп», «ні»). Замість наказів – прохання спробуйте досягти згоди та взаєморозуміння, пояснити, чому

це «неможливо», якщо не виходить – переключіть увагу дитини, бажано зі спокійним гумором: запропонуйте інші можливі заняття чи розваги протягом цього часу; Задайте несподіване запитання, яке не має відношення до цієї ситуації. реагувати несподівано для дитини (жартувати, повторювати дії дитини тощо); сфотографуйте дитину або піднесіть її до дзеркала, коли він прискіпливий; залишити дитину одну в кімнаті (якщо це безпечно). Якщо ви не можете відволіктися – запропонуйте альтернативу (наприклад, дитина рве шпалери – дайте йому кілька газет: «Хочеш повеселитися – порви краще газету»).

Монотонно та спокійно повторюйте своє прохання.

Не наполягайте щоразу, щоб ваша дитина просила вибачення. У деяких випадках, коли ваша дитина заспокоїлася, робіть вигляд, що нічого не сталося.

Не читайте нотацій, оскільки дитина все ще не чує і не бачить їх. Якщо потрібно покарати, зроби це відразу, не погрожувай. Тілесні покарання категорично заборонені! Ви можете оцінити поведінку (не дитину!) негативно, тимчасово ізолювати її (якщо це безпечно!), відмовити їй у звичних розвагах тощо.

#### **4. Хваліть, заохочуйте, радійте успіхам!**

Гіперактивні діти не сприймають заборон і покарань, зате чудово реагують на похвалу. Тому треба частіше хвалити за успіхи, навіть незначні. Але нещира, незаслужена похвала – НЕДОПУСТИМА! Дитину треба хвалити завжди, коли їй вдалося довести справу до кінця. Особливо, якщо ця справа пов'язана з концентрацією уваги (розмальовування, читання, прибирання тощо). Тут буде не зайвий маленький подарунок чи привілей, дозвіл трохи довше погуляти, цукерка тощо, але пильуйте, щоб система заохочень не перетворилась на систему оплати. Завжди відзначаєте успіхи – це зміцнює впевненість дитини у своїх силах.

#### **5. Емоційний і фізичний контакт**

Для гіперактивних дітей це дуже важливо. Треба обійняти, приголубити, погладити, заспокоїти– і неконтрольовані емоції та м'язова напруга почнуть спадати.

#### **6. Розпорядок дня**

Гіперактивним дітям дуже важливо дотримуватися режиму дня, який слід скласти разом з нею. Розпорядок дня (час на їжу, ігри, прогулянки, фізичні вправи, сон) при дотриманні здійснює заспокійливу дію на гіперактивну дитину. Через свою імпульсивність їй важко відразу переключатися з однієї справи на іншу, бажано попередити її заздалегідь, а ще краще – поставити будильник або таймер.

#### **7. Доручення і обов'язки**

Визначте щоденні обов'язки дитини та контролюйте їх виконання (це також допоможе розпорядку дня). Навіть якщо результати не такі хороші, як хотілося б, заохочуйте дитину докладати зусиль. Довіряйте лише одну справу за раз. Якщо завдання нове - поясніть і покажіть, як його виконати. Пояснення (інструкція) не повинно бути довше 10 слів (гіперактивна дитина більше не сприймає).

## **8. Контроль над собою**

Навчіть дитину керувати своїми емоціями – цьому допоможуть «агресивні ігри» («Хочеш битися – бий, але не по людях чи тваринах. Ось тобі палиця – бий по землі, по каменю. Ось тобі камінь – спробуй влучити у той стовп»). Залучайте і заохочуйте дитину до пасивних ігор, що вимагають концентрації уваги (лото, доміно, розмальовування, ліплення, читання тощо). Ці заняття дають змогу розслабитися, що надзвичайно важливо для гіперактивної дитини.

## **9. Уникайте емоційної перевтоми**

Слідкуйте, щоб дитина не сиділа перед телевізором або комп'ютером – занадто багато вражень призводять до збудження, втрати самоконтролю. На це згубно впливають місця скупчення людей (магазини, базари). Не відвідуйте їх часто. Бажано, щоб дитина гралася одночасно з одним із друзів (чим більше дітей у грі - тим більше азарт). Не поспішайте віддавати дитину в садок.

## **10. Фізична активність**

Прогулянки, фізичні вправи, біг – дуже корисні, вони допомагають скинути надлишок енергії. Але й тут запобігайте перевтомі, яка переростає у гіперактивність. М'яко зупиніть дитину, обніміть за плечі, поставте якесь запитання, запропонуйте якусь справу – нехай трохи перепочине, але в жодному разі не наказуйте зупинитися і перепочити.

Крім того, гіперактивним дітям не слід брати участь у командних іграх, де задіяні сильні емоції (футбол, баскетбол, естафети тощо).

## **11. Харчування**

Гіперактивна дитина має отримувати достатньо вітамінів, мікроелементів, якомога менше смаженого, гострого, соленого, копченого, побільше – вареного, тушкованого, свіжих овочів і фруктів. Обов'язкове правило – якщо дитина не хоче їсти – не примушуйте її!

## **12. Власний куточок**

У дитини повинна бути своя кімната або ігровий і навчальний куточок, де вона може побути на самоті. Оформляючи дитячу кімнату або куточок, уникайте яскравих кольорів і штрихових ліній. На столі не повинно бути відволікаючих предметів, щоб дитина могла працювати ні на що не відволікаючись. Стіл слід

тримати якомога далі від телевізора, дверей, різного роду шумів. Дитяча збудливість є реакцією на зовнішні подразники, тому їх слід звести до мінімуму.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** загальна рухова активність з роками зменшується, а у деяких дітей зникає зовсім. Важливо, щоб дитина до цього часу не набула негативізму і комплексів, які зіпсують їй життя (і вам також!) у підлітковому віці. **ЛЮБІТЬ ДИТИНУ**, допомагайте їй стати успішною. Все у ваших руках!

### ❖ **Ігри для гіперактивних дітей**

#### **«Говори!».**

Мета: Розвиток уміння контролювати імпульсивні дії.

Зверніться до дитини: «Я поставлю тобі прості і складні запитання. Але відповідати на них можна буде тільки тоді, коли я скажу: «Говори!» Давай потронуємося. «Який сьогодні день тижня?» (Зробіть паузу) «Говори!»; «Якого кольору у нас стіни?»... «Говори!»; «Скільки буде два плюс три?» тощо»

#### **«Червоний – жовтий - синій» .**

Мета: Розвиток спостережливості, уміння діяти за правилом, вольової регуляції.

З різнокольорового картону треба вирізати 3 долоньки: червону, жовту, синю. Це - сигнали. Коли тренер піднімає червону долоню - можна бігати, кричати, шуміти; жовта долоня - можна тихо пересуватися і шепотіти, на синій сигнал - дитина повинна завмерти на місці чи лягти на підлогу і не ворухитися. Закінчувати гру бажано синьою карткою.

#### **«М'якенькі лапки».**

Мета: Зняття м'язової напруги, зниження агресивності, розвиток чуттєвого сприйняття, гармонізація відносин між дитиною і дорослим.

Дорослий підбирає кілька дрібних предметів різної фактури (6-7). Усе це кладеться перед дитиною. Дорослий пояснює, що по руці буде ходити «тваринка» і торкатися лапками. Треба з закритими очима вгадати, яка «тваринка» доторкнулася до руки і відгадати предмет. Дотики повинні бути легкими.

#### **«Відгадай, що не так?».**

Мета: Розвиток уміння зосереджувати увагу на деталях.

Дитина малює будь-яку нескладну картинку віддає її дорослому, а сама відвертається. Дорослий додає кілька деталей і повертає картинку. Дитина повинна помітити що змінилося. Потім дорослий і дитина можуть помінятися ролями.

## **Тривожна дитина**

У психологічному словнику дано таке визначення тривожності: це «індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в усіляких життєвих ситуаціях, у тому числі в таких, які не є загрозливими». Варто відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Наприклад, трапляється, що дитина хвилюється перед виступом на святі або відповідаючи біля дошки. Але це занепокоєння проявляється не завжди, іноді в тих самих ситуаціях вона залишається спокійною. Це — прояви тривоги. Якщо ж стан тривоги повторюється часто й у найрізноманітніших ситуаціях (під час відповіді біля дошки, спілкування з незнайомими дорослими тощо), то варто говорити про тривожність. Тривожність не пов'язана з якоюсь певною ситуацією й проявляється майже завжди. Цей стан супроводжує людину в будь-якому виді діяльності. Коли ж людина боїться чогось конкретного, ми говоримо про прояв страху. Наприклад, є страх темряви, страх висоти, страх замкненого простору. Тривожність дитини багато в чому залежить від рівня тривожності оточуючих дорослих. Висока тривожність педагога або батьків передається дитині. У родинях із доброзичливими стосунками діти менш тривожні, ніж у родинях, де часто виникають конфлікти. Авторитарний стиль батьківського виховання теж сприяє підвищенню тривожності дітей.

## **Пам'ятка батькам тривожної дитини**

### **Причини тривожності**

Психологи вважають, що в більшості випадків поява тривожності у дитини викликана порушенням дитячо-батьківських відносин. Від особливостей характеру дитини також залежить наскільки вона схильна до тривожності.

Тривожність, зазвичай, розвивається у дитини через внутрішній конфлікт, який може виникати в наступних випадках:

- Суперечливі вимоги до дитини, які встановлюються мамою і татом, або батьками та вчителями.
- Завищені вимоги до дитини з боку батьків - вчитися тільки на «п'ятірки», зайняти призове місце на змаганнях і т.д.
- Авторитарний стиль виховання, коли думка дитини не враховується, а спілкування з ним відбувається у вигляді наказів.
- Конфліктна атмосфера в сім'ї, де виховується дитина, часті сварки між батьками.

### **Подолання тривожності**

Якщо ви помітили у своєї дитини прояви тривожності, постарайтеся допомогти їй позбавитися цього стану.

Зокрема, допомогти можуть наступні дії:

- Прагніть підвищення самооцінки дитини, частіше хваліть її навіть за незначні успіхи і бажано так, щоб це чули оточуючі.
- Відмовтеся від зауважень і критики. Якщо дитина поводиться неправильно, не лайте її, а доброзичливим тоном попросіть розповісти про причини своєї поведінки і поясніть, чому для вас вона неприємна.
- Не встановлюйте дитині занадто високі вимоги.
- Демонструйте малюкові свою любов. Обіймайте його, влаштовуйте веселі ігри, залучайте до спільних справ.
- Розмовляйте з дитиною про те, що її турбує. Розповідайте їй, як ви самі справлялися з подібними страхами.

### ❖ Ігри для подолання тривожності

#### «Сонечко й хмаринка»

Мета: гра спрямована на усунення психічного напруження, вміння регулювати свій емоційний стан.

Сонечко сховалося за хмаринку, зробилося прохолодно — стиснутись угрудочку. Сонечко вийшло з-за хмарки, стало спекотно, розслабитися.

#### «Метелик у темряві»

Мета: корекція страху темряви, замкнутого простору, висоти.

Дитина - «метелик» перелітає з квітки на квітку (використовуються дитячі стільчики, крісла). Коли «метелик» прилетів на найкрасивішу квітку з великими пелюстками, він наївся нектару, напився роси й заснув усередині квітки (використовується дитячий столик або високий стілець чи табурет, під який залазить дитина). Непомітно настала ніч, і пелюсточки стали закриватися (столик або стілець накривають тканиною). «Метелик» прокинувся, відкрив очі й побачив, що навкруги темно. Отут він згадав, що залишився всередині квітки, й вирішив поспати до ранку. Зійшло сонечко, настав ранок (тканину прибирають), і «метелик» знову став веселитися, перелітаючи з квітки на квітку. Гру можна повторювати, підсилюючи щільність тканини, тим самим збільшуючи ступінь темряви. Можна дібрати музичне оформлення.

Також у подоланні тривожності у дітей допоможе казко терапія. Казки мають різні цілі: це й відпрацювання проблем, пов'язаних із

конкретними реальними страхами, й усвідомлення можливості адекватного

переживання, і навчання способів подолання страхів тощо.

### Казки для подолання страхів

#### Хоробрий крабик

Мета: подолання, корекція страхів, боязкості, нездатності постояти за себе.

Глибоко, на самому дні моря, жив маленький крабик. Він жив у будиночку й усього боявся. Тільки він насмілився вийти, підпливає велика риба, і він одразу ховається назад.

Над ним усі глузували, а крабик переживав. Але одного разу його сестричка загубилася, і йому довелося перебороти свій страх і вийти з будинку на пошуки.

Повзе крабик по морському дну, всього боїться. Лякається кожного шороху й раптом бачить, як його маленька сестричка грається з величезною зубастою рибою. Крабик злякався, що риба хоче з'їсти його сестричку, і сховався у водоростях.

Раптом хтось позаду ляскає його по панцирю, крабик вигукнув від жаху:

-Хто це?

-Не бійся! Це я! твоя сестра. Що ти робиш у водоростях?

-Я злякався тієї великої риби і сховався. А чому ти з нею граєшся? Вона ж може тебе з'їсти!

-Не бійся! Це дельфін! Він не їсть крабів. Давай завтра пограємося разом, і ти побачиш, що він добрий.

Наступного ранку крабик разом з сестричкою відправилися гратися з дельфіном. Гralися вони довго і весело. Відтоді крабик перестав боятися риб і більше не ховався у свій будиночок.

### Запитання до казки

1. Чи правильно зробила сестра, познайомивши крабика з дельфіном?

2. Як ви думаєте, чому крабик раніше боявся великих риб?

3. Як ще можна було допомогти крабику подолати свій страх?

### **Смішні страхи**

Мета: допомогти дитині, яка вступає до 1-го класу, побороти страх перед шкільним учителем, покараннями в школі.

Настало перше вересня. Кожному учневі зрозуміло – у цей день дружно йдемо в школу! А для першокласників це особливий день: знайомства зі школою, з учителем, із класом. Сонечко посміхалося нашим першокласникам, ще теплий вітерець підганяв їх. Акуратні, гарні, зі справжніми портфелями та з яскравими букетами квітів наближалися вони до Лісової школи. Біля школи учнів зустрів Учитель – Їжак. Він уважно розглядав кожного учня й доброзичливо посміхався. Букети йому дуже сподобалися, Їжак оцінив старання діточок.

«Спасибі!» - вимовив Учитель, і його очі засвітилися веселими вогниками.

Сорока галасливо привітала учнів дзвоником, що луною рознісся по всьому лісі.

«Прошу сіх пройти в клас і вибрати парту, де вам буде зручно навчатися!» - урочисто вимовив Їжак. Першокласники обережно пройшли за вчителем, але, побачивши світлий клас, роззирнулися навколо і сміливо знайшли собі підходящі місця.

«Сьогодні на першому уроці ми будемо знайомитися, - спокійно промовив Їжак. Ви розповісте, як вас звати, чим ви любите займатися».

Кожний з учнів розповів про свої улюблені ігри, мультфільми, книги і навіть про улюблені солодощі. Тільки Зайча нічого не розповідало. Воно сховалося за парту, так що визирали одні тремтячі вушка. Учитель не одразу звернувся до нього, почекав, поки всі учні висловляться.

А тебе як звать? І чим ти любиш займатися? – пролунало над заячим вушком.

Я? Не-не-не знаю! – тремтячим голосом прошепотіло Зайченя.

Хто тебе так налякав? – стурбувався Вчитель.

Бра-братик... - відповіло Зайча, - він сказав, що в школі мене провчать як треба, та ще й будуть карати різками.

Усі першокласники розсміялися.

А що ще розповідав твій братик про школу? – продовжував запитувати Їжак.

Він говорив... - вже сміливіше вимовив Зайчик, - що у вас дуже гострі голки і що неслухняних учнів ви боляче ними колете.

Їжак, всі учні і навіть Зайча дружно сміялися.

Так твій братик – фантазер! – з посмішкою сказав Учитель – їжак. –

Напевно, йому не хотілося відпускати тебе в школу, тому що ні з ким буде гратися. От він і придумав ці страшилки.

Напевно... - вже спокійно відповіло Зайча, - ще він образився на мене за те, що я навчився краще за нього стрибати і бігати.

А ти любиш бігати й стрибати? – уточнив Учитель.

Дуже! – радісно відповіло Зайча.

Дуже добре! Отже, ти будеш на фізкультурі кращим учнем! А на перерві допоможеш організовувати рухливі ігри для відпочинку.

Після цих слів Учителя пролунав дзвоник з уроку, і Їжак запросив дітей у коридор відпочити.

Першокласники з посмішкою виходили з класу, а Зайченя впевнено крокувало попереду.

### Запитання до казки

1. Чого боялося Зайченя, коли йшло до школи?

2. Чи дійсно в школі дітям погано, як розповідав братик Зайчика?

3. Як ти думаєш, чому Зайча подолало страх?

### **Як маленький кажан перестав боятися темряви**

Жили-були в одному лісі в одній печері кажани. Це такі мишки – із крилами, і вони вміють літати. Удень кажани сплять, при чому не просто так, а догори ногами, а вночі прокидаються і летять у ліс їсти та гуляти.

Отже, жили кажани великою родиною, і був серед них один маленький кажан, що боявся темряви й ночі. І було йому від цього дуже погано. Усі кажани як кажани – уночі прокидалися і летіли до лісу – їсти, гуляти й гратися, а він залишався один і боявся. І ввижались йому в темряві різні жахи. Уже й дерево було не дерево, а велетенський якийсь із безліччю рук. .

камінь – не камінь, а наче лисиця причаїлася. І вітер віяв якось страшно – не своїм голосом. І світлячки здавалися не світлячками, а очима якихось невідомих звірів. А скеля здавалася в темряві драконом...

Боявся кажан літати з усіма своїми родичами по ночах. Тільки рановранці та ввечері міг він вибратися в ліс поїсти чого-небудь. Удень він теж не міг по лісу літати, тому що його чутливим очам було боляче від яскравого сонечка.

Інші кажани соромилися його: «Ну як це ти боїшся?! Адже ти кажан! Ми ж не боїмося! Немає тут нічого страшного! Чого ти боїшся?» Маленькому кажану було соромно, але він все одно боявся. Він дуже хотів не боятися, хотів бути таким, як інші кажани, але нічого в нього не виходило. Одного разу увечері кажан сидів у лісі і гірко плакав.

Тяф-тяф, - пролунало поруч, - хто це отут скиглить?

Це я, - тремтячим голосом відповів кажан.

Хто – я? – перепитало цуценя.

Я- кажан.

А що ти тут робиш? Адже кажани вдень сплять? – здивувалося цуценя.

А я темряви бою-ю-ю-сь, - відповів кажан й заревів ще голосніше. – Усі кажани як кажани, а я - боюся вночі літати. Тільки ранком або ввечері в ліс вибираюся.

Та-а-а-к, зрозуміло, - сказало цуценя. – Я теж раніше боявся...

### Запитання до казки

1. Хто герой цієї казки?
2. Чого боявся кажан?
3. Яку роль відіграв у його долі сторожовий пес?
4. Чому кажан перестав боятися темряви?

### **Агресивна дитина**

Перш ніж знайти причини, давайте з'ясуємо, що таке агресія.

Ваші діти ще у тому віці, коли вони усвідомлюють свої інтереси, але не знають, що інші можуть мати теж інтереси і що конфлікти інтересів вирішуються силою.

У цій ситуації є кілька типів поведінки, деякі прийнятні, деякі ні.

У психологічному словнику пояснюється: «Агресія — це поведінка, спрямована на заподіяння шкоди об'єктам, які можуть бути живими або неживими». Отже, агресія — це поведінка, тобто форма реакції на певні обставини, але це не почуття чи стан. Такі почуття, як гнів і лють, провокують агресію, тобто агресія є вираженням цих почуттів. Психологи виділяють різні форми агресії. Всі ці форми можна спостерігати у дитячому садку:

- **звинувачення або погрози одноліткам** (“А Саша, мене вдарив! А Таня не прибрала за собою тарілку”);

- **агресивні фантазії** (“Якщо не будеш слухатися, до тебе прийде поліцейський і забере тебе” і т.п.),

- **образи та вербальні форми приниження іншого** (дражнилки або обзивання),
  - **руйнування продуктів діяльності іншого** (дитина ламає замок з кубиків іншого, або бруднить малюнок подруги),
  - **псування чужих речей** (дитина може кидати чужу іграшку, спостерігаючи за реакцією власника),
  - **безпосередній напад на іншого і заподіяння йому фізичного болю і приниження** (у дітей бійки приймають форми укусів, дряпання, хапання за волосся, застосування в якості “зброї” палок, кубиків тощо).
- Таким чином, не тільки бійки і псування іграшок є проявами агресії. І обзивалки, і скарги на інших, і загрози з вуст дітей – це теж агресивна поведінка.

Але, звідки це у дитини? Чому ні з того ні з сього вона замахується? Чому падає на коліна і починає битися головою об асфальт? Звідки це постійне бажання все поламати і зруйнувати? ...

### **Пам’ятка батькам забіяки**

#### **Причини дитячої агресії**

- Першою причиною агресії, яку слід усунути, є захворювання центральної нервової системи. У цьому випадку необхідно звернутися до дитячого психіатра, психоневролога. Після того, як основне захворювання вилікується, агресія зникне як симптом.
- Захворювання виключили. Підемо далі. Агресивна поведінка виникає як реакція на такі почуття, як гнів, злість і роздратування; це викликано відчуттям психічного або фізичного дискомфорту, стресом і розчаруванням. Крім того, агресія може виступати засобом досягнення якоїсь важливої мети, зокрема підвищення власного статусу шляхом самоствердження.
- Наступна причина – це порушення сімейного виховання. Непослідовність (наприклад, мама дозволяє, тато забороняє), вседозволеність або навпаки надмірна кількість заборон, занадто сильна організованість ...
- Іншою причиною агресивної поведінки може бути те, що агресія виступає як засіб психологічного захисту. Недарма кажуть: «Найкращий захист — це напад». Таким чином дитина захищена від агресії. – Але від чого? — ось питання. Часто діти дошкільного віку захищаються від дискомфорту, який вони відчувають у сім’ї; від відмови від батьків. Тому їхня агресія є лише симптомом (симптомом) набагато серйознішого порушення – відсутності елементарної довіри до світу. У цьому випадку дитина агресивно кличе на допомогу, намагаючись звернути увагу на ті почуття, з якими не може впоратися. Якщо ви все забороняєте і вимагаєте від дитини занадто багато, вона наповниться негативними почуттями, які незабаром викличуть агресію. Також агресія може бути результатом накопиченої енергії. Всі ми знаємо, що у дітей “батареяка” розряджається дуже повільно))) Здорова дитина постійно рухається, всім цікавиться, вона не може довго сидіти на

місці. Якщо ж їй забороняти бігати, стрибати, змушувати сидіти тихо на лавочці, щоб не спітніти і не захворіти, або не впасти і не зламати ноги, вся енергія, яка нікуди не дінеться просто так, знайде вихід через інші ворота – агресивність.

- Можливо, малюк проявляє агресію тому, що не вміє по-іншому, не знає як іншим способом отримати бажане, не знає як правильно спілкуватися з іншими дітьми ... Малюк ще не вміє спілкуватися, не знає як вчинити, якщо йому щось не сподобалося в грі з однолітками (це стосується маленьких дітей, або тих, які в силу різних причин довго не потрапляли в оточення однолітків). Перше, що спадає йому на думку – це вдарити кривдника. І він це робить. З цією поведінкою дуже легко впоратися. Просто покажіть малюкові як правильно вчинити. Скажіть, що все можна вирішити словами, поясніть, що іншому боляче, образливо і неприємно, попросіть уявити, якщо б його так само вдарили.
- Ще одна причина агресивної поведінки дитини: якщо вдома дитина бачить сварки і бійки між батьками, якщо фізичне покарання в сім'ї вважаються нормою, дитина також вважає, що вдарити дівчинку лопаткою по руці – це єдиний спосіб пояснити їй, що не можна чіпати замок, тільки що побудований. Маленька людина, яка прийшла у цей світ, ще не знає всього, вона вбирає, як губка, всі моделі поведінки значимих дорослих. З цього можна з упевненістю в 99% сказати, що агресивна дитина бита вдома.
- Ще одна причина, яку виділяють психологи – це порушення дослідницької активності дитини. Маленька дитина вдарить маму по щоці і дивиться, а що буде далі. Штовхне іншу дитину і спостерігає з інтересом за розвитком подій. Такі “дослідження” часто властиві дітям з порушеннями розвитку емоційної сфери, оскільки вони не можуть оцінити емоційні наслідки своїх дій.

#### **Рекомендації щодо виховання:**

- Спокійно реагуйте при появі незначних ознак агресії у дитини. Врешті агресія необхідна для нормального розвитку дитини: завдяки їй людина пізнає світ, захищається, змагається з іншими. Коли агресія є безпечною і зрозумілою, можна використовувати такі стратегії поведінки:
  - ігнорування реакції дитини - ознаки агресії не мають значення;
  - вираження розуміння почуттів дитини - «Я розумію, що ти злишся, тому що ...», «Я розумію, що тобі не подобається те, що ...» тощо;
  - зміна уваги, запропоноване рішення конкретного завдання – «Допоможи будь ласка»;
  - позитивна інтерпретація поведінки - «Ти злишся, бо втомився»;
- Контролюйте свої негативні емоції під час взаємодії з агресивною дитиною. Не проявляйте агресію у відповідь. Такі реакції дорослого як підвищення голосу, використання фізичної сили, нотації, негативне оцінювання особистості дитини, погрози, покарання тощо, не дають змоги розв'язати проблему. Вони лише можуть на певний час утримати дитину від проявів агресії.

- Обговоріть з дитиною її поведінку, розкажіть, чого Ви від неї очікуєте. Однак пам'ятайте, що аналізувати поведінку в момент прояву агресії не варто: дитина все одно Вас не почує і не зрозуміє. Тому таку розмову слід починати після того, як всі учасники ситуації заспокоються. Під час розмови важливо зберігати спокій та об'єктивність, щоб описати, як дитина поводитися під час прояву агресії, які слова вживала, не оцінюючи її поведінку. Потім слід докладно обговорити негативні наслідки агресивної поведінки, а також вказати на можливі конструктивні способи взаємодії в конфліктних ситуаціях.
- Установіть з дитиною зворотній зв'язок – це один з дієвих способів зниження рівня її агресії.
- Висловлюйте своє негативне ставлення винятково до вчинків дитини, а не до особистості в цілому. Дитина має зрозуміти, що батьки люблять її, але вони проти її агресивної поведінки.
- Станьте для дитини прикладом: продемонструйте зразки конструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Контролюйте свої емоції.
- Обговорювати агресивні прояви поведінки дитини без сторонніх людей – це дасть змогу зберегти позитивну репутацію дитини. Адже дитині складно визнати свою неправоту. Для неї найстрашніше – це публічний осуд і негативна оцінка. Справді, репутація агресора може закріпитися за дитиною, і вона буде змушена діяти відповідно.
- Навчайте дитину конструктивних способів вираження гніву та розв'язання конфліктів на кшталт: намалювати свій гнів та порвати аркуш, побити подушку чи боксерську грушу тощо. Також навчайте дитину проявляти емпатію, ефективно взаємодіяти з однолітками.
- Допмагайте дитині спрямовувати її агресію в безпечне русло, наприклад, запропонуйте відвідувати спортивну секцію.

#### ❖ **Ігри для подолання агресивної поведінки**

##### **«Веселий вернісаж»**

Мета: руйнувати стереотипне сприйняття агресивних персонажів казок і фільмів.

Психолог роздає чорно-білі малюнки якогось казкового агресивного персонажа. Дітям пропонується пограти в художників, які зможуть зробити цей малюнок добрим. Всім дітям даються заздалегідь заготовані малюнки, до яких вони мають домальовувати «добрі деталі». Після цього влаштовується вернісаж «Найдобріший малюнок».

##### **«Забіяки»**

Мета: розвивати у дітей рефлексію (здатність аналізувати причини і наслідки) своєї агресивної поведінки.

Ведучий демонструє заготовлений малюнок, на якому зображені хлопчики, що б'ються і пропонує придумати: чому хлопці побилися, чим закінчиться бійка, чи

будуть вони шкодувати про те, що побилися, і як можна було б вчинити по-іншому.

### **«Захисник»**

Мета: формувати здатність використовувати агресивні дії в соціально бажаною метою.

Дитина з батьками перекидаються м'ячиком. Той, у кого м'ячик, закінчує фразу «Я можу захистити ...». Якщо дитина досить доросла, можна використовувати фразу «Я можу захистити..., тому що ...».

### **«Мудрий чарівник»**

Мета: формувати у дітей здатність використовувати агресивні дії в соціально бажаних цілях.

Розкажіть історію про хлопчика Петрика, який любляв битися. Одного разу він зустрівся на вулиці з незнайомим хлопчиком і побив його. Але виявилось, що це був не хлопчик, а чаклун. Він розсердився на хлопця і закинув його на чарівну планету. Вибратися звідти додому забіяка зможе тільки тоді, коли зробить три подвиги, дуже важких і небезпечних. Завдання малюка полягає у тому, щоб разом з дорослим придумати і розіграти ці подвиги.

### **Дитина «чомучка»**

«Мамо, а чому слон більший за верблюда?», «Чому кульбаба жовта?», «Чому в зайця довгі вуха, а хвіст короткий?» - така допитливість сина чи доньки спочатку подобаються батькам, народжуючи в них почуття гордості за своє маля. І дорослі намагаються відповідати - дивляться енциклопедії, запитують у фахівців, пояснюючи детально найрозумнішій на світі дитині, чому злітає літак, а корабель не тоне в морі. Але питання не припиняються, і батьківський ентузіазм поступово згасає під натиском нових «чому?», на які стає неможливо відповісти. «Мамо, а чому часник пахне ковбасою? Чому настає ніч, якщо вимкнеш світло?». Поступово надмірна цікавість дитини стає справжніми тортурами для мами і тата, які вже не в змозі відповідати на численні запитання. Що ж робити в цьому випадку? Як реагувати і діяти? Перш за все, не треба лякатися. Ваш малюк доріс до найцікавішого та незабутнього віку - «віку чомучок». Постарайтеся зрозуміти власну дитину. Коли і чому малюк перетворюється з зосереджено мовчазного чоловічка на балакучого непосиду? Зазвичай такий період припадає на вік - від 3 до 5 років. Саме в цей час у дитини з'являється "звірячий апетит" до пізнання світу. Йому цікаво абсолютно все. Питання сиплються як з мішка, застаючи батьків зненацька.

Як чинить у цій ситуації дорослий? Він або чесно намагається відповідати на питання або за допомогою різних хитрощів уникає відповіді, відмовчується, посилаючись на "потім", усіма способами намагаючись уникнути відповіді "не знаю", що принижує батьківський авторитет у дитячих очах. Але подібні виверти навряд чи подіють. Якщо ви спробуєте відмовчатися, дитина не заспокоїться,

поки не почує відповіді на запитання, що цікавить. Спробуйте відговоритися і тут же "чомучка", відчувши фальш, поставить масу додаткових запитань, зажадає зрозумілих роз'яснень.

### **Пам'ятка батькам чомучки**

#### **Чому діти стають «чомучками»?**

Дуже цікавий початок цього періоду. Дитина не починає питати чому? і як? На початковому етапі вона влучно викладає факти, які її цікавлять. Найчастіше малюк робить це тихим голосом і з інтонацією легкого здивування: «Дивна собака — сама біла, а голова — чорна. Може, вона потрапила у фарбу, а може, хтось розмалював, а може, вона сама...». Ніби дитина не чекала ніяких пояснень від дорослого. А коли приходять такі пояснення, він ніби й не слухає. Він просто дивиться і помічає якесь незрозуміле диво. Ці роздуми про навколишній світ є першим, ще невимовним «Чому?». Він просто сподівається, що ви зрозумієте натяк і ненавмисно відповісте на запитання. Але ця нерішуча м'якість недовговічна. Адже з кожним днем малюк стає все більш і більш наполегливий, вимагаючи необхідних пояснень. Він ставить запитання і чекає відповідей, тому що хоче, щоб ви визнали його дорослим і говорили з ним серйозно, правдиво - для дитини це дуже важливо. Тому відповіді повинні бути максимально прості і доступні дитячому розумінню.

Крім того, батьки повинні проявляти терпіння, доброту і постійну готовність відповідати на запитання. Адже «чомусики» вимогливі і вперті. Вони хочуть знати все тут і зараз. Вони ображаються, коли ти мовчиш чи сердишся, коли обманюєш. Забувши про хороші манери, вони відволікають дорослих від справ. Ставтеся до дитини спокійно і з повагою: така наполегливість — не що інше, як бажання довести, що зараз маленька людина зайнята найголовнішим у світі — вивченням навколишнього світу. У цьому віці діти спілкуються з навколишнім світом через себе, через власне сприйняття.

Пізнавальна діяльність дитини, як смерч, що набирає обертів, втягує все і вся в своє дослідження світу. Мислення розвивається швидко, вражаючи здивуванням і незвичайними висновками. З геометричною прогресією поповнюється словниковий запас, діти граються і намагаються озвучити слова в тій чи іншій граматичній формі. Вони легко поєднують те, що не поєднується, вражаючи цікавими, креативними рішеннями. Фантазія в цьому віці настільки бурхлива, що батьки часто звинувачують своїх дітей у тому, що вони придумали те, чого немає.

Не варто ображати "чомучку" своєю недовірою . Краще пофантазуйте разом, і ви отримаєте нескінченне задоволення, повернувшись у світ дитинства, де думка вільна і може приймати будь-які форми і створювати будь-які чарівні світи.

Обов'язково оцініть старання "чомучки"- знайти і пояснити своє розуміння світу. Адже тепер з маленького нудного практика, що маніпулює предметами, він перетворився на великого мислячого вченого-теоретика! Він чекає від вас науки! Дискусій! Сенсацій! Для нього дуже важлива батьківська участь у цьому захоплюючому процесі. Але якщо ви не зможете скласти йому компанію, малюк особливо не розгубиться: він піде досліджувати світ самостійно . У пошуках правди дослідник розбере будильник, радіоапаратуру або пилосос до останнього гвинтика, замкне електромережу, побуває всюди - від горища та підвалу до далекого лісу.

Чим загрожує батьківська лінь або втома від нескінченних питань "чомучки"? Не допомагаючи дитині в цьому віці, ми можемо стати винуватцями безлічі упущених ним можливостей. Не підтриманий вчасно інтерес може зникнути, "чомучка" перегоріти, і його допитливість зведеться до нуля. Пізніше, на уроках у школі він буде нудьгувати. Вчителі стануть розводити руками - "Йому нічого не цікаво". Адже малюкові було цікаво, було, але ніхто його не підтримав, і бажання допитливості згасло.

Обов'язково хваліть дитину за кожне відкриття, за висновки, за сам прояв інтересу, захоплюйтеся ним. Дивуйтеся його розуму й спостережливості. Якщо ваш дослідник ходить в садок, перше запитання, яке ви повинні поставити йому ввечері при зустрічі не "Що ти сьогодні їв?", А "Що цікавого ти дізнався сьогодні? Що бачив?" Нові відкриття - ось найголовніші ласощі для вашої дитини.

### **Спільне пізнання світу**

Як дорослому включитися в процес дитячого пізнання? Це не зовсім просто. Ось кілька практичних порад, які допоможуть у цій ситуації.

- \* Щоб пізнання малюка розвивалося ефективніше, допоможіть йому, включаючись у діяльність, зорганізуйте некерований потік запитань.
- \* Обов'язково придбайте дитячі ілюстровані енциклопедії. Спільне читання не тільки розширить кругозір малюка, але і емоційно згуртує вас.
- \* Використовуйте всілякі ігри та вправи, залучайте всіх членів сім'ї і друзів "чомучки".

Можна порекомендувати вправи, які ви дізналися або придумали, вихователям дитячого садка. Можна, навпаки, поцікавитися у вихователів і психологів в садку, які вони порадили б ігри, що допомагають підтримувати допитливість і розвивати пізнавальну діяльність дитини.

Наприклад, такі вправи, які допомагають дорослому систематизувати процес пізнання світу. Вони дозволяють дитині побачити взаємозв'язок процесів і явищ.

### ❖ Ігри для дітей чомучок

#### "Цікавий носик"

Мета: розвиток пізнавальної активності дитини

Почніть задавати дитині нескінченний ланцюжок питань, починаючи, наприклад, з питання: "Звідки береться вода в морі?", "Чому йде сніг?". Цей ланцюжок можна продовжувати і продовжувати, поки дитина буде в змозі на них відповідати.

#### "Чи знаєш ти?"

Мета: вивчення основних ознак предметів.

Дорослий ставить дитині запитання, що буває високим, а дитина відповідає, наприклад, дерево, стовп, людина. Тут можна зробити порівняння: що вище - дерево або людина? Діти вчаться порівнювати, узагальнювати і починають розуміти значення абстрактного, відстороненого слова "висота".

На питання про те, що буває широким, дитина відповідає: річка, дорога, вулиця, стрічка. Потім можна запропонувати порівняти: "А що ширше - струмочок або річка?"

Таку гру слід проводити з найрізноманітнішими поняттями: граючи, діти вчитимуться класифікувати предмети за кольором, формою ("Що буває червоним, зеленим, круглим?").

Коли дитина розглядає іграшку і мама просить її описати, то треба назвати якнайбільше ознак, властивих цьому предмету. Коли ж береться тільки одна ознака, то діти пригадують найрізноманітніші предмети, що мають дану особливість.

### 3. "Чомусики"

Мета: розвиток пізнавальної активності, зорового сприймання.

Для наочності можна використовувати будь-яку сюжетну картинку. Малюку пропонується ставити питання мамі і татові про все, що йому цікаво. Якщо дорослі не зможуть відповісти, то дитина виграла. Після цього попросіть дитину скласти невеличку розповідь по цій картинці.

""

Мета: розвиток фантазії та пізнавальної активності

Дитині пропонується придумати нові способи використання звичайних предметів – пластикових пляшок, цвяхів, пінопласту, морозива, поліетиленових кришок і т. д.

### Сором'язлива дитина

Тихіше води, ніжче трави. Багато хто заздрить батькам слухняної дитини. Все-таки - розумний, чуйний, уважний! А як прив'язаний до мами і тата! Почуття, однак, часто змінюються невдоволенням, особливо якщо мова йде про хлопчика: він не спілкується з однолітками, не може захиститися, як йому жити?!

Звичайно, у кожного є свої сильні та слабкі сторони. Це стосується не тільки шибеників, а й тихих дітей. У слухняних дітей є свої проблеми, які дитині дуже важко вирішити самостійно. Як ми можемо допомогти дитині?

Не так, як усі: «Всі діти як діти – граються, шумлять, б'ються, а моя сидить збоку і дивиться на якихось комах», – обурилася одна з мам на майданчику. Є діти, які не люблять гучні ігри і замість того, щоб грати з однолітками, вони дивляться на камінчики чи квіти. І якщо ви намагаєтеся змусити дитину грати з іншими, вона чинить опір і плаче. Що ж робити?

### Пам'ятка для батьків сором'язливої дитини

Причини сором'язливості можуть бути наступними:

- **особисті риси характеру** – емоційно чутливі дітки, які тонко реагують на зовнішні подразники, швидше за все, виростуть сором'язливими;
- **генетичні** – деякі аспекти психології особистості, визначені успадкованим генотипом людини;
- **сімейні стосунки** - діти, що не відчувають батьківської підтримки, можуть боятися чи бути сором'язливими. Діти батьків, які схильні до гіперопіки, можуть боятись і відчувати себе «замкнутими» в певних рамках, особливо в незнайомих ситуаціях;
- **запозичена поведінка** – діти вчаться, наслідуючи найбільш впливові моделі поведінки – батьків. Сором'язливі батьки можуть своїм прикладом навчити сором'язливості своїх дітей;
- **брак спілкування** – діти, які були ізольовані від інших протягом перших кількох років свого життя, можуть не мати необхідних соціальних навичок, що дозволяють легко вступати в контакти з незнайомими людьми;
- **страх невдачі** – діти, яких занадто часто підштовхували зробити те, що перебуває за межами їхніх можливостей, можуть відчувати страх перед невдачею, який проявляється як сором'язливість.

- **жорстка критика** – діти, яких дражнили або над якими знущались важливі для них люди (батьки, брати, сестри та інші члени сім'ї або друзі), можуть стати сором'язливими;

### **Рекомендації щодо виховання:**

- Поводьтеся з дитиною обережно й тактовно, оскільки дитина може зрозуміти вас «не так».
- Найскладніше для вашої дитини — це знайомство з новими людьми. Допоможіть їй у цьому, нехай вона не почувається самотньою.
- Частіше ходіть у гості разом із дитиною та запрошуйте гостей до себе додому.
- Не намагайтеся все зробити за дитину. Давайте їй більше доручень, пов'язаних зі спілкуванням.
- Підбадьорюйте та хваліть вашу дитину за кожний крок.
- Не навішуйте на вашу дитину ярлик сором'язливості.
- Постарайтеся зацікавити вашу дитину театральною діяльністю й записати її до театрального гуртка.
- Створіть у своїй родині й у найближчому оточенні дитини такий клімат, щоб дитина почувалася комфортно й затишно.
- Не проявляйте, хоча б зовні, занепокоєння щодо вашої дитини.
- Постарайтеся довідатися у вчителя або психолога про спеціальні вправи й допоможіть вашій дитині позбутися сором'язливості.
- Не акцентуйте увагу вашої дитини на її сором'язливості.
- Частіше розмовляйте, спілкуйтеся зі своєю дитиною.
- Не вважайте свою дитину поганою тільки тому, що вона сором'язлива.

#### **❖ Ігри із сором'язливою дитиною**

### **Малюнок "Який я є і яким би я хотів бути"**

Мета: визначення дитячої самооцінки

Дитині пропонується двічі намалювати себе. На першому малюнку - таким, який він зараз, на другому - таким, яким він хоче бути. Далі Ви дивитесь на малюнки і порівнюєте їх. Відмінності між малюнками відображають самооцінку дитини. У малюнках деяких дітей спостерігається збіг між "реальним і ідеальним «Я»". У таких дітей дещо завищена самооцінка. У малюнках інших дітей спостерігається розбіжність, але вона невелика, у них самооцінка адекватна. Діти з заниженою самооцінкою малюють себе одним кольором, часто темним, маленького розміру, малюнок неохайний. А при малюванні ідеального «Я» використовується велика кількість квітів, яскравий одяг ... Після малювання корисно обговорити з дитиною, що потрібно зробити, щоб стати таким, яким він хоче бути.

### **Тест «Драбинка»**

Мета: визначення самооцінки

Намалюйте на аркуші паперу або виріжте драбинку з 10 сходинок. Тепер покажіть її дитині та поясніть, що на нижній сходинці стоять найгірші (злі, заздрісні і т.д.) хлопчики і дівчатка, на другій сходинці - трохи кращі, на третій ще краще і так далі. А от на найвищій сходинці стоять самі-самі розумні (хороші, добрі) хлопчики і дівчатка. Важливо, щоб дитина правильно зрозуміла розташування на сходинках, тому можна її про це перепитати. А тепер запитайте, на якій сходинці стояла б вона сама? Нехай намалює себе на цій сходинці або поставить лялечку. Ось ви і виконали завдання, залишається зробити висновки. Якщо дитина ставить себе на першу, 2-у, 3-ю сходинки знизу, то у нього занижена самооцінка. Якщо на 4-у, 5-у, 6-у, 7-у, то середня (адекватна). А якщо стоїть на 8-й, 9-й, 10-й, то самооцінка завищена.

### **«Злий чаклун»**

Мета: оволодіння невербальними засобами мовлення

Чаклун зачаровує дитину так, що вона «втрачає» здатність говорити. На всі запитання дитина відповідає жестами. За допомогою питань вона намагається розповісти історію про те, як її зачарували. Вказівним пальцем він показує розмір і форму предметів, напрямок, використовуючи жести, які їх характеризують, показує настрій чарівника і свій стан в момент чаклунства. Діти розповідають словами те, що він показує.

### **«Маленький оратор»**

Мета: подолання сором'язливості.

Дитині пропонується розповісти якийсь віршик (простенький, щоб малюк не хвилювався, згадуючи слова, і міг зосередити всю увагу на потрібній інтонації). Але декламувати віршик потрібно за певних умов:

- шепотом
- дуже голосно
- дуже швидко
- дуже тихо
- як робот
- як іноземець.

### **Вправа для батьків «Закінчи історію» (10 хв.)**

Мета: корекція страху темряви (дуже розповсюджений страх навіть у дорослих), навчити використовувати казкотерапію у виховних цілях.

Ведучий зачитує початок історії та не закінчивши її, пропонує придумати і записати її закінчення. Після цього бажаючі зачитують закінчення історії та обговорюють.

### **Вправа «Торбинка побажань»(5 хв.)**

Узяти торбинку та витягнути для себе побажання. Мішечок побажань передається по колу.

## День 3

### Тема: Стили сімейного виховання та їх наслідки у житті дитини

**Мета:** ознайомити батьків із стилями виховання дитини в сім'ї та їх наслідками у майбутньому, підвищення педагогічної культури батьків.

### Вправа «Вітаю»(5 хв.)

Мета: налаштування учасників на подальшу роботу, демонстрація різноманітності вербальної взаємодії.

Один з учасників починає заняття. Звертаючись до сусіда по ліву сторону, з почуттям радості від зустрічі промовляє: «Вітаю ...», виражаючи своє ставлення до нього і голосом, і жестом, і посмішкою.

### Інформаційна частина(15 хв.)

- Сьогодні хотілося б зачепити дуже важливу тему для кожного із батьків «Стили сімейного виховання та їх наслідки у житті дитини».

«Діти – живі квіти землі» – так поетично виразив глибоку думку А.М. Горький. А вирощують ці квіти насамперед у родині: батьки самою природою призначені бути першими вихователями своїх дітей. Саме вони допомагають дітям набратися сил і розуму, освоїти основи людської культури, підготуватися до самостійного життя і праці. Саме в родині закладаються основи особистості маленької людини, і в ній же відбувається її розвиток і становлення як громадянина.

У сім'ї дитина отримує перші уявлення про себе та інших, розвиває необхідні для життя соціальні навички, вчиться спілкуватися та взаємодіяти з іншими. Сім'я створює умови для взаємопроникнення світу дітей і світу дорослих, що є важливим чинником соціалізації особистості. Унікальні освітні можливості сім'ї впливають на людину протягом усього життя.

Особливо на формування особистості маленької людини впливає обраний батьками стиль виховання. Існує ряд стилів сімейного виховання, які базуються на внутрішньосімейних і міжособистісних стосунках, які виражаються у ставленні батьків до особистості дитини, способу мислення та дій, використанні

методів покарання і заохочення, моральних принципів і цінностей. для інших і навколишнього середовища.

У психолого-педагогічній літературі найпоширенішими видами сімейного виховання є демократичний (авторитетний), авторитарний, ліберальний (поблажливий) та індиферентний (байдужий).

### **Демократичний стиль – Демократичний стиль виховання**

Стиль, заснований на сімейній довірі та турботі про емоції дитини. Він характеризується повагою до бажань дитини та вимог, орієнтованих на досягнення. В таких сім'ях чітко встановлені правила авторитету, які, однак, підкріплені раціональними аргументами. Часто при описі цього стилю виховання вживається термін «раціональне виховання».

У сім'ї, де домінує цей стиль, дитина є частиною її життя. Бере участь у дискусіях та побутових справах. У нього є свої обов'язки, які, на відміну від авторитарного стилю, не нав'язувалися згори, а обговорювалися разом. Батьки, які дотримуються демократичного стилю виховання, зазвичай не вважають покарання хорошими виховними методами і замінюють їх природними наслідками та розмовами. Вони використовують описову похвалу. Тут важливі любов і взаємна доброта членів сім'ї.

Використання цього стилю має позитивні наслідки для дитини. Перш за все, дитина може правильно розвиватися. Дитина знає, хто вона і що вміє. Вона впевнена у собі, поважає себе та інших. У малюка є відчуття безпеки, що дозволяє йому краще функціонувати в повсякденному житті.

**Ліберальний стиль** виховання у сім'ї полягає в тому, щоб залишити дитину саму собі, а отже, не втручатися в її справи, це повна відсутність контролю та піклування з боку батьків. Важливою рисою ліберального стилю виховання є поблажливе ставлення до дитини, виконання всіх її примх і побажань. У чомусь ліберальний стиль нагадує непослідовне виховання або втручання у справи та поведінку дитини лише від випадку до випадку. Часто ця дитина керує батьками, користується надмірною свободою та привілеями, що, у свою чергу, робить її не лише людиною з високою самооцінкою, але часто егоїстичною, внутрішньо недисциплінованою, нездатною до самостійності.

**Авторитарний стиль**, виховання - це стиль виховання, заснований на силі та слухняності. Батьки, які виховують дитину таким чином, характеризується строгістю і дистанцією до дитини. У цьому виховному методі роль авторитету відіграє один із батьків, який приймає рішення про сім'ю самостійно, не погоджуючись з іншими членами сім'ї. Діти знають свої права та обов'язки і не мають права виходити за встановлені межі.

Сім'ям, у яких домінує цей стиль виховання, властива дистанція у стосунках. Контакт з дитиною носить офіційний характер, дуже рідко проявляється теплота чи турбота. Батьки покладають на своїх дітей великі очікування і не приймають їх слабкості або звичайний так званий «поганий день». Вони також не визнають помилок чи слабкостей. У таких сім'ях почуття обговорюються рідко. Такий стиль виховання має багато негативних наслідків як для дитини, так і для стосунків з батьком. Діти, виховані таким чином, мають низьку самооцінку.

Авторитарний стиль підвищує ймовірність розвитку у підлітка ризикованої поведінки, наприклад, вживання психоактивних речовин (алкоголю, сигарет і навіть наркотиків); передчасне статеве життя, схильність до екстремальних видів спорту та агресії.

**Індиферентний стиль виховання** поєднує в собі низький рівень контролю та холодні стосунки. В основі цих стилів лежать нехтування дитини, відкидання індивідуальних особливостей, відсутність зацікавленості її життям. Батьки не проявляють зацікавленості у вихованні власних дітей, не встановлюють для них жодних обмежень. Вони закриті для спілкування через те, що вони зацікавлені тільки власними проблемами. Поєднання цих критеріїв особливо негативно впливає на психіку дитини, оскільки вона не має відчуття впевненості, потрібності, захищеності в житті. Тієї любові, якої позбавили її батьки, малюкові, буде не вистачати все життя, і дитина шукатиме її в інших людях, дуже добре, якщо ці люди будуть хорошими та авторитетними. В зворотному випадку дитина може схилитися до руйнівного типу поведінки.

Слід зазначити, що жорсткий та нейтрально заперечуючий стилі дитячо-батьківської взаємодії мають руйнівний вплив на особистість дитини.

Найбільшу шкоду для розвитку особистості дитини чинить непослідовність та неузгодженість стилю батьківської взаємодії. Непередбачуваність реакцій батьків позбавляє дитину відчуття стабільності оточуючого світу, також дитині важко збагнути, якої саме поведінки очікують від неї батьки.

### **Вправа «Психологічна карусель»**(10хв. )

**Мета:** активне залучення усіх учасників тренінгу до обговорення важливих питань

Ведучий ділить групу на 2 команди. Усі стільці розставляються у два кола. Учасники, що сидять у внутрішньому колі, розташовані спиною до центру, а ті, які сидять у зовнішньому колі – обличчям до центру, таким чином, учасники сидять навпроти один одного. Внутрішнє коло нерухоме, зовнішнє рухоме: за сигналом ведучого всі його учасники пересуваються на один стілець праворуч і опиняються перед новим партнером. Мета – пройти все коло, виконуючи поставлені завдання. Після цього кожна із груп пропонує свої шляхи вирішення поставлених проблем.

Задачі для обговорення

1. Після успішного закінчення сином Миколкою початкової школи мама перевела його на навчання до престижної школи з ускладненою програмою, бажаючи дати йому хорошу освіту. Однак очікування матері не виправдались – хлопчик почав приносити зі школи низькі оцінки. Мама стала звинувачувати сина в небажанні добре навчатись.

Чи правомірні звинувачення мами хлопчика? Визначте ймовірні психологічні причини зниження успішності Віті.

2. Спираючись на висловлювання батька про сина, сформулюйте причини його ставлення до юнака та визначте наслідки цього ставлення на становлення особистості хлопця:

3.«Мені страшно визнавати, але мій син мене розчарував. Він зовсім на мене не схожий. В школі я любив футбол, займався спортом, а йому подобаються музика і книги. Волосся в нього довге, в лівому вусі – сережка, він виглядає, як дівка. Я хотів би ним гордитись, але я його соромлюсь».

4.Розмова двох мам. Одна з них з тривогою говорить: «Я чула, що в 6 років у дитини з'являється інтерес до навчання. Деякі діти в 5 років вже читають. Я все чекаю, чекаю, а у мого Олега ні інтересу, ні бажання вчитись не з'явилося, хоча йому скоро йти до школи».

Який фактор психічного розвитку дитини був проігнорований мамою?

5.Мама Наталки (дівчинці 6 років) говорить: «У моєї доньки є бажання мені допомагати. За яку б справу я не взялась, вона тут як тут. Але яка від неї допомога? Я відправляю її гуляти, без неї я швидко впораюсь по господарству».

Який фактор психічного розвитку Наталки ігнорує її мама?

6.«Я все дивуюсь, яким лінивим росте мій внук», — ділиться враженнями бабуся, — «його батьки обоє працюючі, старанні, все дбають для дому, для родини».

Наведіть можливі причини лінощів хлопчика, спираючись на знання факторів психічного розвитку.

7.Обідньої пори тато, мама і маленька Ясочка (дівчинці 11 місяців) зібрались за столом. Дівчинка робить невдалі спроби самотужки поїсти каші. Хоча тарілка поряд, але донести ложку до ротика так важко, більшість каші залишається на обличчі, одязі дівчинки і на столі. Мама намагається відібрати ложку у Ясі, щоб погодувати дівчинку. Тато починає протестувати, мотивуючи важливістю формування самостійності доньки. Жінка обережно вказує на необхідність прибирання всієї кухні та прання одягу після такої «самостійності» дитини. Між батьками зав'язується словесна перепалка. Яся в цей час вимазує залишки каші на скатертину.

З'ясуйте доречність виховних впливів батьків на дитину. Визначте правильну форму реагування батьків на потребу дівчинки.

8.Антон досить комунікабельний та жвавий хлопчик п'яти років, обожає гратись з ровесниками. Але, на відміну від інших дітей, його час, відведений для ігор, досить обмежений. Серйозна та строга мама вважає, що багато бавитись — це зайве. Набагато корисніше зайняти дитину вивченням англійської мови,

заняттям музикою та переглядом розвиваючих фільмів. Відтак, погратися з ровесниками для хлопчика стало рідкісним святом та винагородою за старання. Проаналізуйте психологічну доречність виховної стратегії мами.

### **Вправа «Моя ідеальна сім'я» (10 хв.)**

**Мета:** створення моделі ідеальної сім'ї, усвідомлення своєї ролі у ній.

Ведучий пропонує пофантазувати на тему ідеальної сім'ї. Якою вона є у розуміння учасників. Усі діляться на дві групи. Перша підгрупа - батьки, друга - діти. Завдання груп: створити скульптуру ідеальної сім'ї очима батьків для першої підгрупи, і очима дитини для другої. У кожній команді вибирається людина, яка буде розповідати про скульптуру. Завдання ведучого: допомогти почати обговорення, увійти в образ дітей учасникам другої підгрупи. На обговорення дається не більше 3-5 хвилин.

Потім кожна команда представляє свою скульптуру і відповідає на питання іншої команди.

Після цього - обмін враженнями, почуттями учасників, що були в тій чи іншій ролі.

Ведучий підводить невеликий підсумок про те, чим розрізняються ці скульптури і що в них спільного.

### **Вправа «Пограймося» (10 хв.)**

**Мета:** допомогти учасникам зрозуміти почуття дитини, перебуваючи у різних ситуаціях.

Ведучий ділить групу на трійки, або може викликати трьох добровольців. Кожен вибирає собі роль тата, мами або дитини. Завдання учасників: без слів взаємодіяти з дитиною. Можна використовувати іграшки або інші предмети. Цю вправу також можна проводити в парах, міняючись ролями. Після проведення проводиться невелике обговорення: чи важко, чи легко знайшли спільну мову; чи захотілося дитині спілкуватися; що відчувала у цей час дитина?

### **Підведення підсумків (10 хв.)**

Ведучий: «Наша зустріч підійшла до кінця. Хотілося б почути від вас, що сьогодні стало найважливішим для вас і з яким почуттям ви йдете сьогодні».

## **День 4**

### **Тема: Дитячі вередування**

**Мета:** поглибити знання батьків з питань виховання дітей, навчити правильно реагувати на різні емоційні стани дитини, розвивати навички ефективної взаємодії.

### **Вправа «Привітання» (10 хв.)**

Мета: налаштувати учасників на позитивну роботу.

Завдання учасників: привітати протягом хвилини якомога більшу кількість членів групи. Можна вітатися з одним учасником кілька разів.

Обговорення. Як ви почували себе під час вправи?

Контакт з ким з членів групи вам запам'ятався?

Що, на вашу думку, до цього призвело?

### **Інформаційна частина (20 хв.)**

Немає на світі людини, яка хоча б раз у житті не спробувала вередувати, щоб нав'язати свої бажання оточуючим. У дітей же вередування стають невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Немовлята не знають іншого засобу для вираження свого невдоволення, крім плачу. Старші діти за допомогою вередувань самостверджуються. Вередування підлітків і школярів більше нагадують хитромудрі маніпуляції. Вимоги, непокора, свавілля є проявами особистості, що формується, і спрямовані вони на одержання однакових прав з іншими, завоювання довіри і поваги.

Отже, розглянемо декілька типів дітей:

#### **1. Діти - "мучителі".**

У віці від 5 до 10 років деякі діти можуть замучити своїх близьких. Для своїх експериментів вони найчастіше обирають того члена родини, хто виявляє їм найбільшу любов, схильний все прощати. Чим більша різниця між стилем поведінки батьків, тим швидше ця риса проявиться в дитині.

Діти, що ростуть у таких родинах перебувають наче між двома полюсами.

Однаково люблячи та цінуючи обох батьків, вони зіштовхуються зі специфічними труднощами ідентифікації себе з тією чи іншою особою, пробують себе у ролі того й іншого.

Доводити до сказу інших, вередувати, висловлювати необґрунтовані претензії-погано. Це розуміють і три-чотирирічні малята. Дитина у своїй свідомості розв'язує приблизно таке завдання: якщо мене любитимуть, навіть після поганого вчинку, значить, мене справді люблять, а щоб перевірити це, потрібно зробити щось капосне, продемонструвати гірші риси своєї вдачі. Цей жорстокий експеримент і ставлять на своїх близьких діти - "мучителі"

Маленькі діти міркують приблизно так: батько лає матір, а вона каже, що кохає його,- якщо я кричати на неї, чи не стане вона мене любити ще сильніше? Бабуся називає мене своєю "солоденькою, дорогенькою", а що вона скаже, якщо я нечемно поводитимуся з нею і з мамою.

Мета "мучителів"- показати близьким, що вони обманюють і лукавлять, запевняючи їх у своїй любові. Завдання дорослих-переосмислити власну поведінку й змінити стиль взаємин з такими дітьми.

Але слід пам'ятати, що лише узгоджені дії всіх учасників виховного процесу зможуть принести позитивний результат. Тому насамперед заручіться розумінням і підтримкою інших членів родини. Без цього ваші зусилля будуть марними.

## **2. Крикуни й верескуни**

Звичка кричати, доводячи свою правоту, виробляється в дітей поступово. З дня на день, з місяця в місяць у них складається переконання, що проханнями, спокійним висловлюванням своїх вимог і побажань вони нічого не доб'ються.

Можливо це переконання виникло тому, що дорослі занадто довго нав'язували дитині свою волю. Можливо хтось із батьків чи близьких сам досить успішно користується цим прийомом, тобто розмовляє на підвищених тонах, не дуже стриманий у вираженні емоцій. Дитина ж, як криве дзеркало, відображає дійсність у перебільшеному вигляді.

Цілком імовірно, що одного разу дитина випадково домоглася чогось криком, але, раз спробувавши, відкрила для себе ефективність цього способу. Якою б не була причина виникнення дитячої крикливості, з'явившись, вона завдає багато клопотів оточуючим. Дорослі всіляко намагаються заспокоїти дитину, у них виникає занепокоєння, що з її психікою не все гаразд. Батьків турбує й суспільна думка: кому хочеться бачити осудливі погляди сусідів, чути їхні перешіптування у себе за спиною?

Чим більше батьки непокояться, тим частіше діти вдаються до такого засобу впливу, як лементи і крики. Батьківська покірність, старанність і стурбованість лише стимулюють негативну поведінку дітей.

Усвідомивши це, варто вибрати таку лінію поведінки, яка б протистояла викоріненню цієї звички, перетворенню крикливості в одну із головних рис характеру. Якщо ж ви маєте намір раз і назавжди покінчити з такою формою прояву дитячих вередувань, то насамперед простежте за собою. Не піддавайтесь на дитячі провокації важко, але варто лише раз схибити і все можна починати спочатку. Тому викладайте свої вимоги спокійно й твердо, не забувайте про аргументацію та обґрунтування. Запропонуйте дитині викласти свої вимоги та прохання в іншій формі, без криків та емоцій. Не перебивайте та не обурюйтеся, якщо з першого разу в них це не вийде. Навіть дорослі не завжди тримають себе в руках, а діти ще тільки цього вчать. Розмовляючи з дітьми забудьте про погрози й залякування, інакше ці прийоми швидко переймуть ваші діти, але тепер вони вже будуть спрямовані проти вас самих.

Крик-це сигнал емоційного неблагополуччя й власної безпорадності маленької людини. Постарайтеся зрозуміти, що його спровокувало і допомогти дитині, не демонструючи свою схвильованість і не зриваючись на крик у відповідь.

Будьте тверді у своїх намірах, але не плутайте твердість із жорстокістю і непохитністю. Памятайте - дитина не кричатиме без причини, тому постарайтеся з'ясувати передумови й надати своєчасну допомогу.

### **3. Маніпулятори**

Прикидання є не що інше, як своєрідна форма маніпуляції. Діти опановують лицедійство в грі й наслідуючи нас дорослих. Але потрібен ще один крок, щоб дитина стала маніпулятором. Треба, щоб дитина усвідомила особисту вигоду прикидання й вдалася до нього заради власного задоволення.

Ми самі подаємо дітям приклад того, як можна використовувати обіцянки, вмовляння чи погрози, щоб домогтися бажаного. Бабуся, наприклад, просить з'їсти не все, а тільки ложечку за тата, ложечку за маму, ложечку... А мама обіцяє посидіти поруч й почитати казку, якщо хворий малюк дозволить поставити йому гірчичники.

Все це так. І прийоми маніпуляції досить безпечні, якщо використовуються поряд з іншими, такими як пояснення, переконання, особистий приклад, заохочення або покарання. Але все змінюється, коли людина не зважає на інших, а прагне задовольнити лише власні егоїстичні бажання.

Прикидаються й маніпулюють, як правило, егоїстичні діти. Намагайтеся не йти на повідку у маленьких лицедіїв, ясно й чітко обґрунтовуючи їм свої вчинки.

Протистояти маніпуляціям - важко, боротися з ними розумними засобами або зустрічними маніпуляціями - практично неможливо. Зате можна не втягуватися у цю гру уникати спритних прийомів маленьких акторів.

Уникнення маніпуляцій не обов'язково передбачає переривання контакту з дитиною. Важливо лише чітко пояснити свої дії: "Я не дозволяю тобі залишитися вранці у ліжку тому, що не вірю у твою хворобу чи не співчуваю, не люблю тебе, а тому, що вважаю навчання дуже важливим. Якщо тобі важко чи страшно йти на заняття, то я готова тобі допомогти. Скажи: що потрібно зробити". Переведення спілкування у ділову площину, партнерську взаємодію здебільшого приносить користь. Адже партнери поважають, довіряють один одному, розраховують одне на одного. Це піднімає дітей у власних очах, не дозволяє занадто часто й безкарно скочуватися до корисливого обману, лицедійства та маніпулювання.

### **4. Капосники**

Капосниками можна вважати дітей, у яких виробилася звичка діяти всупереч іншим.

Приводом для виникнення істерик може стати ситуація "скинення з престолу", коли всіма улюблена й приголублена дитина переживає тимчасову втрату власної могутності у зв'язку з приїздом гостей, родичів, появою в сім'ї нових членів. Але це лише привід, справжня причина криється в надмірній розпещеності дітей, їхній упевненості у своїй безкарності.

На капосників не діють докори, їм не страшні погрози. Навіть саме покарання здатне додати до їхніх вчинків лише витонченості. Діючи всупереч

усьому, вони вступають у своєрідну силову боротьбу з дорослими, прагнучи довести, що на них немає й не може бути управи.

Не слід відмовлятися від спілкування з такими дітьми через побоювання спровокувати їх зайвий раз. За що їх так карати, вони ж не зробили нічого поганого? Навпаки, гарне ставлення для таких дітей дуже важливе. Будь-яка людина повинна бути впевнена, що її люблять, навіть якщо вона чинить неправильно. Мстити дітям нехай і найкапоснішим, неприпустимо. Від вередувань вони тільки перейдуть до агресії. А в дорослих чи юних членів вашої родини з'являться додаткові проблеми. Капосників можна перевиховати лише любов'ю і терпінням: це гарантує успіх краще за будь-яке покарання.

## **5. Діти-плаксії**

Більшість дітей у віці від 3 до 10-11 років дуже емоційні. Але серед них трапляються індивіди з особливо яскраво вираженою емоційною нестабільністю. Таких дітей влучно називають "плаксами". Приводів для плачу вони знаходять безліч. При цьому їх не можна зарахувати до боягузів чи невротиків. Це ще один тип вередувань, звичка, що стала характерною рисою особистості.

Плаксіям і рюмсам мало, щоб їх любили, вони хочуть постійно переконуватися в "бойовій готовності" своїх рідних. "Ось я пролила воду на малюнок, заплакала і відразу його за мене переробили. Ось зробила помилку в домашній роботі, зашморгала носом і мама з бабусею кинулися на допомогу! Тепер вони не тільки підбадьорять, виправлять усе, а ще й охоче зроблять за мене решту".

Вгадати, чого домагається плаксіє, неважко. Набагато складніше встановити, яка незадоволена потреба змушує дитину так часто плакати. Можливою причиною є загальна емоційна нестабільність. Але частіше це невпевненість у собі. Дитина не вірить у свої сили, тому і плаче.

Сумніви у власних силах можуть породжуватися як гіперопікою, так і надмірною вимогливістю. Таким чином і цей тип дитячих вередувань породжений неадекватними виховними впливами. Відучити дитину від звички плакати з приводу будь-чого - завдання не з легких, його не можна вирішити "кавалерійським наскоком". Задумовні розмови, заспокійливі засоби, й тому подібні методи можуть зупинити плаксіє в якійсь конкретній ситуації, але не змінять його особистості. Зате дорослі можуть допомогти дітям опанувати ефективні прийоми саморегуляції поведінки.

## **6. Упертюхи**

Упертість - один з найпоширеніших видів дитячих вередувань. Використовується як засіб вирішення конфліктів і протиріч між батьками та дітьми.

Упертюх хоче бути най-най-най-най: найрозумнішим, найвинахідливішим, найспритнішим, найумілішим. Йому здається, що люди які пропонують інші варіанти поведінки, зазіхають на його позитивне уявлення про себе, не вважають його думку авторитетною і тим самим загрожують його "я".

Природними передумовами упертості можна вважати високу тривожність, а соціальними - розпещеність як результат сліпого обожнювання, авторитетність батьків, опозиційність у сімейних стосунках.

Якщо ви справді хочете допомогти своїм надто впертим нащадкам, то подбайте про їхнє емоційне благополуччя, визнайте за ними право на помилку. Коли ми намагаємося нав'язати свою думку, рішення, точку зору, то мимоволі вказуємо дітям на їхнє місце. Можливо впертість є реакцією на надмірний авторитаризм дорослих. Отже, більш демократичний стиль батьківсько-дитячих стосунків може посприяти поступовому усуненню цієї негативної особливості.

Діти багато в чому є нашим відображенням. Перш ніж виносити вирок: "Мій малюк невіправний, нестерпний упертюх", - треба прискіпливо й неупереджено проаналізувати свою поведінку.

## **7. Кривляки**

Кривляння - аж ніяк не гра. На жаль! Малюк, що кривляється, привертає до себе увагу оточуючих з егоїстичного бажання бути центром групи. Такі діти намагаються привернути увагу інших.

Чому ж діти вважають, що вони обділені увагою дорослих? Напевно тому, що на їхню думку хтось отримує її більше. Звичка за допомогою кривляння задовольняти потребу в любові, увазі турботі оточуючих підкріплюється зловтішним почуттям переваги, яке відчуває дитина, порушуючи суспільні норми, завдаючи болю близьким людям, змушуючи негайно звернути увагу на свою персону.

Щоб допомогти дітям позбутися такої шкідливої звички, слід знову подбати про їхнє емоційне благополуччя. Нехай ревності й хвилювання дитини безпідставні, але вони є реальними почуттями. Обрати потрібну тактику поведінки вам допоможе знання особливостей вашої дитини й аналіз сформованої ситуації. Другий крок до усунення цієї звички - встановлення тісних довірливих стосунків. Коли дитина переконається, що її слова не просто чують, а й правильно розуміють, потреба в кривлянні відпаде.

Отже, підіб'ємо підсумки. Боротися з дитячими вередуваннями так само важко, як боротися з багатоголовою гідрою. Примхлива поведінка легко перетворюється у звичку, якої з віком позбутися все важче і важче. Тільки виявивши й усунувши причину таких вередувань, ми зможемо уникнути небажаних наслідків.

## **Круглий стіл на тему "Маленькі вередуни" (20 хв.)**

Ведучий дає декілька питань для обговорення, учасники діляться на групи, визначаючи причини виникнення проблем та шукають шляхи вирішення, після чого йде обговорення за круглим столом.

### **Приклади для обговорень.**

*1. «Як тільки на порозі з'являється свекруха, тут же Наталя починає вимотувати усі нерви. Все не те і все не так. Влаштувати концерти перед бабусею- тепер її улюблене заняття. Зрозуміло, що я починаю нервувати,*

*висловлюю претензії свекрусі. Налагодженню наших стосунків це не сприяє. Сюди ж підключається й чоловік. А маленькій провокаторці начебто тільки того й треба ».*

*2. «Оленка – добра , мила дівчинка. Але чимось їй не вгодиш – відразу починає кричати. Ця шкідлива звичка з'вилася в неї недавно. Що з нею робити, уявлення не маю».*

*3. «Миколку навіть у садочку називають артистом. Справжній майстер перевтілень росте. Коли йому треба, зобразить що і кого хочеш».*

*4. «Капосна вона росте, що й казати! Варто її про що-небудь попросити, як обов'язково зробить усе навпаки. Краще взагалі мовчати й нічого не казати».*

*5. «Варвара в нас плаксійка, справжня плакса-вакса. Плаче чи є чого чи нема. Тільки щось не так, відразу в сльози. Дружина переживає, хвилюється. А я вважаю, нехай поплаче, від цього шкоди не буде. У дівчаток, як відомо, очі на мокрому місці».*

*6. Світ не бачив такого упертюха! Якщо сказав, то його вже ніяк не переконаєш! Батько навіть пробував застосувати фізичні покарання. Результат, як і раніше – нульовий.*

*7. «Я багато років працюю з дітьми, але з випадком, коли мене в очі передражнюють, зіштовхуюся вперше. Мої ж слова привселюдно повторено з різними кривляннями! Така невдячність! Навіть сльози на очі навертаються»*

### **Вправа "Віночок побажань" (10 хв.)**

Мета: отримання позитивного зворотнього зв'язку.

Учасники по черзі беруть руку поряд стоячої людини і діляться тими знаннями і враженнями, які винесли з заняття.

## **День 5**

### **Тема: Мамо - я тут!**

**Мета:** звернути увагу батьків на проблеми спілкування в сім'ї, навчити ефективних методів взаємодії з дітьми.

### **Вправа «Допитливий клубок» (10 хв.)**

Мета: позитивне налаштування на подальшу роботу, зняття емоційного напруження,

Учасники стоять у колі. Ведучий, передає клубок ниток по колу, тримаючи один кінець у себе. Так продовжується до тих пір, доки всі не будуть залучені до гри. Після цього ведучий робить висновок про складності в спілкуванні, про необхідність розуміння між членами сім'ї.

## **Інформаційна частина(10 хв.)**

Виховання дитини – тяжка праця , але виправляти допущені помилки і перевиховувати – ще складніше. Багато батьків розуміють свої помилки надто пізно , зустрічаючи холод і байдужість своєї дорослої дитини.

Шістьом із десяти дітей не вистачає батьківської уваги - вони хотіли б, щоб батьки проводили з ними більше часу. Такий висновок зробили співробітники Британського інституту сім'ї та виховання на підставі результатів дослідження.

Часто батьки самі підштовхують дітей до насилля . Якщо байдужість – постійний гість у домі , то неодмінно з'являється непереборне бажання покласти їй край. І приходить момент , коли відчай засліплює , змушує діяти , забувши про наслідки.

Байдужість батьків до дітей це явище, яке можна спостерігати не тільки в неблагополучних сім'ях, як прийнято думати. У багатьох досить забезпечених сім'ях батьки майже нічого не знають про своїх дітей. Вони не спілкуються з ними, проводять мало часу разом, намагаються не вникати в проблеми своїх дітей. Причини такої поведінки батьків абсолютно різні. Так само як і наслідки неухважного виховання вельми різні. Багато залежить від умов життя дітей і батьків, а також ступеня байдужості.

Існує кілька причин, за якими батьки байдужі до своїх дітей або не приділяють їм достатньої уваги.

### **1. Фізіологічна особливість**

Цікавий факт, що неповнолітні матері-одиначки, які знаходяться в однакових важких умовах відсутності підтримки поводяться з новонародженими дітьми по-різному. Одні відразу ж віддають дитину на усиновлення, інші попри майбутні складнощі готові піклуватися і любити дитину. Почуття материнства, як і багато інших почуттів людини, керується виробленням гормонів. Зокрема, гормон пролактин стимулює почуття материнства. Нестача цього й інших гормонів може спровокувати байдужість до власної дитини на початковій стадії материнства. Грудне вигодовування стимулює вироблення цього гормону.

### **2. Приклад виховання своїх власних батьків або опікунів**

Дуже великий вплив чинить виховання власних батьків або опікунів. Людина, що виросла в середовищі байдужості, вважає таку поведінку нормою і тому ставиться до своїх власних дітей так само, як батьки ставилися до неї в дитинстві.

### **3. Шкідливі залежності**

Залежність поневолює людину повністю, відриває від сім'ї і суспільства. Наркоманія, алкоголізм, ігроманія — це проблема, яка робить людину слабкою, безвідповідальною і асоціальною. До цього переліку також можна додати і залежність від соціальних мереж та інтернету. Мати таких батьків для дитини нещастя. Байдужість батьків до потреб своїх дітей, повна відсутність відповідальності та задоволення своїх власних бажань за рахунок рідних і близьких. Часто в таких сім'ях діти не отримують ні любові, ні турботи. Майбутнє дітей, які виросли в середовищі неухважного виховання, прекрасним

назвати дуже важко. Їм все дається з великими труднощами, тому вони або стають дуже сильними людьми (що трапляється дуже рідко), або перетворюються на асоціальну, нездатну до нормальних сімейних стосунків людину.

#### **4. Основна причина браку уваги до дітей – брак часу**

Як би це не було дивно, діти недоотримують уваги і турботи від батьків, які їх щиро люблять. Проте їхня любов виражається в тому, щоб максимально добре забезпечити дитину матеріально. Вони працюють для того, щоб забезпечити сім'ю по 20 годин на добу. У них не вистачає часу, щоб спілкуватися зі своїми дітьми. Такі батьки можуть забезпечити дитину багатьма благами, але забувають про те, що дитині потрібна увага батьків і спілкування з ним. Чим вище такий батько просувається по кар'єрних сходах, тим далі він від своєї дитини. Для батьків важливо пам'ятати, що їхнє спілкування з дитиною так само важливо для неї, як їжа, одяг і освіта.

#### **Проблеми у майбутньому**

Наслідки неухважного виховання або потурання можуть вирости у великі проблеми для дитини і вплинути на все її життя в майбутньому.

- Діти незнайомі з основними правилами дисципліни, тому мають проблеми соціального характеру.
- Діти невпевнені в собі, бо не відчують, що їх люблять і цінують.
- Діти байдуже ставляться до навколишнього світу.
- Діти можуть вирости безвідповідальними і безпринципними.
- Діти, які не відчують любові та підтримки батьків найчастіше схильні до суїциду.

**Батьки повинні переглянути свої погляди на виховання , дати дитині моральну підтримку, частіше перебувати поруч, повірити в її успіх.**

За словами Л.Немоловської : « Дитинство , дитячий світ – це світ особливий. Діти живуть своїм уявленням про добро і зло, про гарне і погане, у них свої критерії краси, у них, навіть, свій вимір часу: у дитинстві і день здається роком, а рік – вічністю. Щоб мати доступ в цей казковий палац на ім'я «Дитинство», Ви повинні перевтілитись, стати, певним чином, дитиною – і тільки за цієї умови Вам доступна буде мудра влада над дитиною – людиною».

#### **Творча майстерня (15 хв.)**

Батьки повинні зобразити ті образи-символи, які характеризують їхнє ставлення до власних дітей, батьків, чоловіка, роботи. Обговорення.

#### **Створення проекту «Батьківська пошта» (15 хв.)**

Мета: забезпечення динамічного і дієвого зворотнього зв'язку в роботі позашкільного навчального закладу. Батьки створюють інформаційні скриньки для спілкування з психологом та педагогами.

#### **Рефлексія (5 хв.)**

Ведучий пропонує за 10-ти бальною шкалою оцінити знання, які учасники отримали під час цього заняття. Для цього ведучий роздає шкалу, на якій низький бал слід замалювати червоним кольором, середній – жовтим, високий – зеленим. Учасники повинні прокоментувати кожен бал.

## **Вправа «Подаруй усмішку» (5 хв.)**

Учасники стоять у колі та дарують посмішку один одному

## **День 6**

### **Тема: Я - втомилась! (або синдром емоційного вигорання батьків)**

**Мета:** ознайомити із поняттям «синдром емоційного вигорання» та навчити віднаходити внутрішні ресурси.

Ритуал привітання

### **Вправа «Диво-сад» (10 хв.)**

За час, який ми з вами працюємо у групі, ми познайомились та знаємо одне одного. Але уявіть, що ви потрапили в Диво-сад. Прогулюючись по ньому, можна побачити чимало апельсинів, лимонів, мандаринів, яблук, різних сортів, слив, груш і суниці тощо. Оберіть те, що вам подобається і продовжіть речення: «Якби я був фруктом, я був би...». Опишіть сорт, смак, стиглість, колір тощо. (Кожен асоціює себе з певним фруктом і розповідає, який він).

- Сьогодні хотілося б підняти важливу та «болочу» тему для кожної мами – втома.

-Чи часто втомлюється мама? Завжди. Це проблема, яка супроводжує ,напевне, кожну жінку у котрої є маленькі діти. Стан постійної втоми та роздратованості має свою назву це «синдром емоційного вигорання». Саме про це хочеться сьогодні розповісти.

### **Інформаційна частина (10 хв.)**

Синдром емоційного вигорання відомий із минулого століття, коли він уперше був діагностований американцями. Емоційне вигорання – це зміни в поведінці людини, які проявляються внаслідок емоційного виснаження. Найчастіше термін «емоційне вигорання» пов'язують з діяльністю працівників, чия професія стосується допомоги людям. Це лікарі, рятувальники, медсестри, працівники соціальних служб, педагоги. Однак існує й особлива категорія громадян, що піддаються емоційному виснаженню, про яку чомусь у нас не прийнято говорити. Це - батьки.

Найчастіше батьки самі не розуміють, чому дитина раптом починає їх дратувати й злити. Вони зриваються й кричать на дітей, а потім ставлять питання психологам, як цього уникнути. І, незважаючи на те, що більшість батьків усвідомлює, що подібні дії помилкові, ситуація може повторюватися знову й знову. І чим менша дитина, тим серйознішими можуть бути наслідки для її

емоційного здоров'я. Адже маленькі діти сприймають негативні емоції батьків як «Мама (або тато) мене не любить».

### **Причини емоційного вигорання**

Виховання дитини – це важка праця, до якої часто молоді мами й тата виявляються не готовими. Звичний спосіб життя сім'ї з появою дитини істотно змінюється. Безсонні ночі, постійні тривоги за здоров'я малюка, страх зробити щось не так, складнощі з адаптацією до своїх нових соціальних ролей і, звичайно ж, відсутність вільного часу – усе це супроводжує життя молодих батьків протягом перших місяців життя дитини в родині. У багатьох сім'ях до цього списку додаються також фінансові труднощі, відсутність допомоги з боку родичів, невирішене житлове питання та інше.

Природно, що всі ці фактори безпосередньо впливають на емоційний стан батьків, який під їх впливом поступово порушується, що в кінцевому підсумку призводить до нервового зриву, депресії і перевтоми.

Багато хто вважає, що емоційному вигоранню піддаються тільки жінки, проте це не так. Воно проявляється також у татусів, бабусь, дідусів, однак у матерів, дійсно, зустрічається найчастіше.

### **Симптоми й стадії емоційного вигорання**

Діагностувати цю недугу можна за змінами в поведінці людини. Симптоми емоційного вигорання: постійна втома, небажання щось робити або виконувати звичні дії «на автоматі», плаксивість, апатія, байдужість до власної дитини або, навпаки, дратівливість і безпричинна агресія, втрата інтересу до спілкування з сім'єю, родичами, друзями, стан постійної тривоги й депресії.

Існує три стадії синдрому.

#### **Перша стадія**

«Стадія витримування». Вона характеризується станом, коли людина відчуває, що їй важко, але з останніх сил намагається взяти себе в руки.

Людина ще тримається «на плаву», але при цьому сама часто зауважує власну дратівливість і починає звинувачувати себе в тому, що не справляється зі своєю батьківською роллю. Постійні думки «Я погана мати / поганий батько», «У мене нічого не виходить», «Я не справляюся з вихованням дитини» призводять до подразнення та агресії щодо себе, дитини, близьких людей.

Відповідно, у батьків падає самооцінка, з'являється постійна тривога, що ще більше посилює нервову виснаженість і позначається на емоційному стані дитини. Діти, відчуваючи емоційну нестабільність батьків, починають вередувати, що призводить до ще більшого подразнення.

#### **Друга стадія**

«Стадія невитримування» має такі симптоми: мама/тато розуміє, що більше не в силах витримувати емоційне навантаження, хочеться все кинути, розірвати замкнене коло, позбутися цього стану.

#### **Третя стадія**

«Стадія деформації». На цьому етапі зазвичай починаються серйозні деформації особистісного характеру. Психіка людини з синдромом емоційного

вигорання на стадії деформації включає особливий захист, і батько/мама починає звинувачувати в ситуації, що склалася власну дитину, а заодно і всіх оточуючих

## **Шляхи подолання синдрому емоційного вигорання**

Якщо ви помітили в себе або у своїх рідних симптоми емоційного вигорання, відразу почніть роботу щодо позбавлення від цієї недуги, поки вона не перейшла в найсерйознішу стадію.

### **1. Відпочивайте, адже це важливо.**

Організму потрібен хороший відпочинок. Візьміть вихідний або відпустку й відпочиньте, приділіть час собі, займіться тим, чим давно хотілося зайнятися. Під час невеликого відпочинку організм відновить сили, і незабаром ви повернетесь до своїх звичних справ з абсолютно іншим настроєм.

### **2. Просіть про допомогу.**

Попросіть близьких допомогти вам з дитиною, зніміть із себе хоча б частину щоденного навантаження. Просіть надати вам будь-яку посильну допомогу. Особливо актуально це в тому випадку, якщо ви – батько-одинак чи матір-одиначка.

### **3. Ставтеся до себе поблажливо**

Прийміть той факт, що всі люди різні й ніхто не ідеальний. Почніть ставитися до себе більш поблажливо, приймайте себе такою (таким), яка (який) ви є.

### **4. Не виснажуйте себе зайвими справами**

Навчіться скидати «баласт»: забудьте про другорядні справи, які збиралися переробити, відкладіть їх, подумайте про себе, адже виснажені батьки не зможуть повноцінно справлятися зі своїми батьківськими обов'язками.

### **5. Висипайтеся.**

Забезпечте собі стабільний 8-годинний сон. Щоб уникнути виснаження організму, слід висипатися хоча б кілька разів на тиждень. Буде добре, якщо ви навчитесь лягати до опівночі й вставати не пізніше 7-8 ранку. Для підтримки здоров'я лікарі рекомендують саме такий графік.

### **6. Шукайте внутрішній ресурс.**

Використовуйте всі можливі ресурси, які допоможуть вам поліпшити емоційний стан. Це можуть бути хобі, сеанси масажу, похід у кіно або в ресторан, поїздка за місто, зустрічі з друзями.

### **7. Позбувайтесь почуття провини за власні задоволення.**

Якщо ви зробили щось для себе (купили нове плаття замість чергової іграшки для дитини, залишили малюка з бабусею, а самі пішли розважатися з друзями), не звинувачуйте себе. Пам'ятайте, що діти відчувають емоційний стан батьків, і якщо ви радісні, щасливі, то такий же душевний підйом будуть випромінювати й ваші діти.

Однак пам'ятайте, що впадати в іншу крайність і займатися тільки собою – погане рішення. Намагайтеся стежити за балансом того, що ви робите для себе й для дитини.

### **8. Режим харчування та прогулянки на свіжому повітрі теж важливі**

Прогулянки по 40 хвилин у день навіть у місті можуть істотно поліпшити ваш емоційний стан.

Лікування третьої стадії емоційного вигорання можливе тільки під контролем фахівців: невропатологів і психологів. Якщо ви помітили в себе або в близьких критичну стадію, відразу ж звертайтеся по професійну допомогу, оскільки впоратися з нею самостійно, використовуючи методи, що спрацьовують на першій і другій стадіях, у більшості випадків неможливо.

При симптомах емоційного вигорання в жодному разі не можна намагатися стабілізувати свій стан за допомогою будь-яких продуктів-стимуляторів. Чай, кава й алкоголь не тільки не позбавлять вас від втоми, але й завдадуть ще більшої шкоди й без того розтривоженій нервовій системі. Систематичне вживання алкоголю впливає на організм як депресанти, що ще більше посилює нестабільність емоційного стану.

### **Релаксація « Сходи до успіху» (5 хв.)**

Уявіть собі, що перед вами високі сходи без перил, без поручнів. Ви робите перші кроки, вам важко, ви відчуваєте втому, головний біль, починає терпнути шия, боліти плечі, на ваших плечах важка ноша, ви відчуваєте знесилення, у вас болять руки. Ця біль передається по всьому тілі, вам важко йти, ноги перестають вас слухати, але ви не зупиняєтеся і рухаєтеся в перед. Ви наближаєтеся до половини сходів, і вам несила йти. Але вам простягають руку допомоги, ви не знаєте хто це, але ви йому довіряєте, і знову рухаєтеся вперед. У вас поступово перестають боліти ноги, руки, біль відступає, ноша на плечах вже стає не такою важкою, ви можете розслабити ший. Головний біль проходить. Ви відчуваєте полегшення, ноша здається вже не такою важкою. І ось ви піднімаєте голову і бачите вершину. У вас прилив сил, відкрилося «друге дихання» і ви піднімаєтеся на саму верхню сходинку. Перед вами синя стрічка. Це стрічка вашого успіху. Ви берете ножиці і перерізаєте її.

Ви досягли вершини успіху, ви відчуваєте гордість за себе. Вас переповнює радість. Вам хочеться кричати від щастя, від задоволення. Ви найкращі!!!!!!!!!!!! Запам'ятайте це відчуття!!!

Тепер ви впевненні, що подолаєте усі перешкоди, проблеми, щоб знову досягти успіху.

### **Вправа «Скринька проблем» (15хв)**

Мета: допомогти спільно знайти відповіді на проблемні запитання

Ведучий пропонує учасникам на невеликих аркушах паперу сформулювати одну свою проблему й покласти аркуш у скриньку. Після цього кожен із учасників тренінгу пізніше витягує один із аркушів і пропонує свій варіант вирішення проблеми. Так знаходять вирішення на усі запропоновані ситуації, можливо, спільними зусиллями.

**Очікування.** Поради повинні бути дієвими та конкретними. Як кажуть, якщо хочеш почути відповідь, промов її вголос. А людина сама вибере потрібну їй відповідь

### **Вправа на релаксацію (10 хв.)**

Ведучий пропонує учасникам стати у коло та за його інструкцією «малювати» цифри по порядку, використовуючи власне тіло.

<b>Цифра</b>	<b>Частина тіла</b>
один	Носом
два	Ліктем правої руки
три	Ліктем лівої руки
чотири	Коліном правої ноги
п'ять	Коліном лівої ноги
шість	Головою
сім	Плечем правої руки
вісім	Плечем лівої руки
дев'ять	П'ятою правої ноги
десять	П'ятою лівої ноги

### **Вправа « Човник бажань» (10 хв.)**

Мета: завершення заняття

Учасники на стікерах пишуть один одному побажання і складають у «Човник бажань»

## **День 7**

### **Творчий підхід у вихованні дитини**

**Мета:** ознайомити батьків з різноманітним артом-терапевтичних технік, використання їх у вихованні власних дітей

#### **Вправа «Покажи без слів» (10 хв.)**

Мета: налаштування на подальшу роботу, створення гарного настрою.

Учасникам пропонується прислухатися до себе та спробувати відчувати свій настрій і показати його за допомогою жестів, міміки, метафор.

#### **Інформаційна частина (10 хв.)**

Сім'я– це простір у якому дитина пізнає першу соціальну модель світу, адже тут вона проводить більшу частину свого часу. Тому першовідкривачами

обдарованості дітей є батьки. Саме вони виконують найголовнішу роль у становленні й розвитку не тільки обдарованості дитини, а й особистості загалом. У сім'ї формується особистість, шліфуються найтонші грані. З сім'ї починається соціальне виховання. Саме в родинному колі закладаються основи правильної поведінки, активності, творчого ставлення до дійсності.

Виховання творчо обдарованої дитини залежить від тієї атмосфери, яка панує у домі, від відносин, які склались між батьками та малюком, а також від будь-якої дрібниці, яка наповнює життя дитини.

Чудово, якщо атмосфера у домі весела, повна світла і, можливо шумна. Часто батьки скаржаться на те, що в домі постійний безлад: всюди розкидані іграшки, конструктор, олівці, пластилін, шматки паперу і багато інших дрібниць, необхідних малюкам в повсякденному житті. Як кажуть, «творчий безлад».

А чи настільки вже хороший для дитини ідеальний порядок? Але ж без кінця вимагаючи дотримання порядку в кімнаті, виховати чистюлю ми зможемо, а ось творчу особистість – ні.

На творчі здібності дитини впливає також оформлення квартири, її інтер'єр. Добре, коли на стінах висять картини, прикраси, декоративні речі, до яких можна торкатися. Прикрашайте кімнати малюнками вашого малюка, але не забувайте міняти їх час від часу, щоб у дитини виникало бажання малювати більше і більше, щоб він бачив, що ви цінуєте його зусилля. Якщо ваша дитина ще мала, щоб самій малювати «шедеври», ви можете прикріпити плакати або картини, намальовані вами.

Музика також важлива у розвитку творчих здібностей дитини. Почуття ритму допомагає малюку раніше почати говорити і розвиватися більш гармонійно. Помічено, що діти, які відвідують музичну школу, більш розвинені, ніж їх ровесники, які не займаються музикою.

Неоціненна роль казки для розвитку уяви дитини. Для малюка в казці більше правди, ніж в істині. І саме казка навчить його знаходити вихід з безвихідної ситуації, винаходити щось нове, тому що в казці можливо все. Необхідно також читати дітям потішки, страшилки, небилиці і інші твори дитячої поезії. Звідси всього один крок до нового захоплення – створення власних віршів. Воно відкриє для вашої дитини шлях до творчості.

Дуже важливо, щоб у вашої дитини було спеціальне місце для іграшок. Воно повинне охоплювати достатню площу для того, щоб дитина легко могла б вибрати собі заняття, і влаштований при цьому безлад був би в межах допустимого. Місце хаотичної гри з водою – тільки кухня або ванна, там ваша дитина може довго плескатись і вивчати властивості води без страху покарання. В навчанні можна використовувати не лише готові іграшки, але будь-який інший матеріал. Коробка з під чаю, банка з під кави, кришки від пластикових пляшок і т.д. Тисячу уявних моделей можна побудувати на їх основі.

Не забувайте, що гра для дитини – не порожня трата часу, а джерело отримання нової інформації і можливість порівнювати її з тим, що вона вже знає. В іграх відбувається тренування і розвиток мислення, розвивається талант. Гра з

іншими дітьми дуже важлива для розвитку соціальних і комунікативних здібностей.

-А сьогодні шановні батьки, ми з вами сядемо в поїзд і вирушимо в Країну Дитинства. Пригадайте, як ви були малюками, які іграшки були у вас? Чим любили гратись ви? Чи гралися з вами ваші батьки? І чи зараз ви граєтесь із своїми дітьми?

А насправді для гри не потрібно так багато, як ви думаєте, лиш підручні предмети і кілька хвилин вільного часу. Але граючись із своєю дитиною ви подаруєте їй незбагненну кількість любові, уваги, тепла, розуміння та ніжності. Адже так важливо бути на «одній хвилі» із своєю дитиною.

Тому зараз ми з вами пограємось.

### **Вправа «Іграшкова майстерня» (30 хв.)**

Учасники діляться на 3 команди.

1 команда, використовуючи, пісок та іграшки повинна вигадати казку.

2 команда повинна створити іграшки із підручних матеріалів та придумати кожній із них історію виникнення

3 команда повинна вигадати казку та намалювати її.

Учасники працюють під супровід класичної музики.

#### **Зворотній зв'язок. (5 хв.)**

Чи сподобалась робота? Чи було важко? Що було найважче? Що найбільше запам'яталося? Чи можна таку роботу використати у вихованні власної дитини?

### **Вправа «Торбинка побажань»(5 хв.)**

Мета: рефлексія

Ведучий пропонує передати торбинку із побажаннями по колу. Кожен учасник витягує для себе побажання.

## **День 8**

### **Що таке гіперопіка?**

**Мета:** ознайомити батьків із поняттям гіперопіки, навчити ефективних методів спілкування з дітьми.

### **Вправа «Допитливий клубок» (10 хв.)**

Мета: позитивне налаштування на подальшу роботу, зняття емоційного напруження,

Учасники стоять у колі. Ведучий, передає клубок ниток по колу, тримаючи один кінець у себе. Так продовжується до тих пір, доки всі не будуть залучені до гри. Після цього ведучий робить висновок про складності в спілкуванні, про необхідність розуміння між членами сім'ї.

-Одного разу, виконуючи цю вправу, ми з вами говорили про складнощі, які виникають у спілкуванні з дітьми. А сьогодні мені хотілося б підняти ще одну проблему, яка викликає багато конфліктів в сім'ї та неприємних наслідків, а саме проблему гіперопіки.

### **Інформаційна частина (15 хв.)**

Гіперопіка – це адмірна турбота та опіка над дитиною, з боку батьків. Постійна тривога за його життя.

Опіка над дитиною перетворюється у нав'язливе хобі та бажання весь час бути поруч та контролювати простір дитини, бути постійно на сторожі. Така проблема найчастіше виникає у мам.

Зазвичай такий стиль виховання, притаманний зрілим батькам і родинам з дуже довгоочікуваними дітьми. Або ж це може бути наслідком, що дитині в якийсь момент життя загрожувала реальна небезпека чи він часто хворів. Цей період був дуже важким для батьків і у них виникає бажання не допустити його повторення: з дитиною починають поводитися як з кришталевою вазою.

#### **Дві сторони гіперопіки:**

1. Надмірна турбота. Простір та дії дитини чітко контролюються. З'являється безліч настанов, які простіше виконати, ніж оскаржити. Одягни шапочку, бо застудишся; пережовуй ретельно, бо вдавишся; лягай вчасно, бо головка заболить, – і так весь день. Дитина опиняється в липкому павутині батьківської надтурботи.
2. «Маленький деспот». Дитина постійно оточена увагою дорослих, будь-яке його бажання вгадується і виконується. Найкращі іграшки та розваги – і, як правило, на шкоду дорослим членам сім'ї. Дитину по можливості захищають від будь-яких конфліктів і труднощів. Часто мами «присвячують себе» малюку аж до порога школи, а часом і до пенсії.

#### **Як реагує дитина?**

Гіперопіка може бути виправдана приблизно до досягнення дитиною 1,5-2 років. У цьому віці малюк є «природним тираном», тільки тому, що він просто не здатний враховувати інтереси мами і тата. Якщо гіперопіка триває довше, то дитина зміцнюється в ролі свавільного тирана. Вона поступово розуміє, що Його Величність – та сама вісь, навколо якої крутиться життя сім'ї. Вона, звичайно, періодично протестує проти опіки капризами і істериками, але швидко знаходить переваги в тому, що будь-яка його примха виконується. «Добре, я одягну шапочку, але ти за це мені даси цукерку»; «Гаразд, завтра піду в школу, але ти тоді сама мені портфель склади». Вона знатиме, що варто тільки «включити» примхливий протест, як скоро з'явиться «блюдечко з блакитною облямівкою». Дивлячись, як реагують батьки, хочеться вигукнути: «Скажіть «ні»! Проявіть же, нарешті, свою волю! Поставте на місце маленького тирана!» Але не так сталося як гадалося – батьки поспішають виконувати чергову забаганку.

Діти, обплутані м'якою павутиною гіперопіки в сім'ї, бувають просто нестерпні в спілкуванні в садку, школі, на заняттях з однолітками. Дитина настільки звикає бути «центром Всесвіту», що просто не розуміє, чому інші люди відмовляються

навколо нього крутитися. Малюк випробовує звичні методи: капризи, підвищений тон, протестну поведінку, але вони несподівано обертаються проти нього. Він, може, і хотів би вести себе по-іншому, але не вміє, тому що не навчений.

Батьківська гіперопіка призводить до виникнення ряду проблем у дитини.

Більш того, дитина, яка звикла отримувати все готове, зовсім не цінує близьких, а скоріше сприймає їх як «свиту». Однак за порогом будинку – інше життя і люди, які не готові бути придворними. Примхливий егоїст, який вміє лише вимагати і брати, не даючи нічого взамін, навряд чи буде щасливий. А можливо, не отримавши очікуваних благ, спробує їх взяти обманом, підлістю і силою. Чи хочете ви такої долі для дитини?

Турбота без приставки «гіпер».

Отже, в разі якщо батьки занадто опікають свою дитину, непослух є симптомом неблагополуччя. Але, якщо батьківська турбота буде розумною, то і проблема неслухняності стане не такою гострою.

Почніть з себе! Пам'ятайте, що ваша дитина достатньо доросла (розумна, спритна, цілеспрямована, товариська, сильна і т.д.) щоб впоратися самостійно. Коли вам в черговий раз захочеться її стримати, щоб вона поправила шапочку (бо захворіє) або не бігала (бо впаде), зберіть свою волю в кулак – і промовчіть!

### **Зона самостійності.**

Визначте з дитиною, в яких питаннях вона може приймати рішення сама. Наприклад, не потрібно підказувати і наполягати, що одягти або з чого почати робити уроки. Важливо, щоб ви домовилися, за які дії вона сама несе відповідальність. Скажімо, приготування домашнього завдання, збір портфеля, виконання декількох домашніх доручень – їй цілком під силу.

Покарання за методом природних наслідків. Якщо дитина звично упирається і вимагає від вас виконати щось за нього, «відпустіть» ситуацію. Скажіть, що за цю справу відповідальність несе вона сама (будь то охайно складені іграшки або зроблені уроки). І якщо дитина все-таки не виконає обов'язки, настане черга тих самих «природних наслідків» – завтра вона не зможе знайти улюбленої машинки або ж отримає заслужену двійку. Життя часом вчить набагато краще, ніж будь-яке батьківське покарання!

Позбудьтеся від ніжних оков! Доводилося чути, як дорослі, схильні до гіперопіки, називають себе «ідеальними» батьками. І, навіть коли плоди такого виховання стають очевидні, в тому числі і для них, вони виправдовують свою поведінку величезною любов'ю до дитини.

Важливо відзначити, що рано чи пізно, дитина з сильним типом нервової системи буде чинити опір гіперопіці. Скандали в підлітковому віці, повний розрив відносин – маємо ситуацію «всю себе віддала, а тепер і води подати нікому».

З іншого боку, діти можуть вирости залежними, і будуть легко піддаватися під чужий вплив (як правило, небажаний).

Непослух маленьких дітей при гіперопіці – симптом того, що дитина чинить опір. Саме час міняти виховний підхід і стимулювати самостійність.

**Пропоную Вам пройти міні-тест «Чи не занадто ви опікуєтеся своєю дитиною?».**

Прочитайте наступні твердження, відзначте ті, з якими Ви згодні.

1. Я вважаю, що справжні батьки повинні якомога більшу увагу приділяти своїй дитині, а власні справи можуть і почекати.
2. Якщо дитина засмутилася, краще зробити так, як вона хоче, аби у неї був гарний настрій.
3. Я намагаюся виконувати всі прохання моєї дитини.
4. Я вважаю, що хороші батьки захищають дитину від усіх труднощів життя.
5. Я швидко прощаю дитину, що б вона не накоїла.
6. Домашні турботи не повинні стосуватися дитини. Виросте – ще встигне попрацювати.
7. Іноді мені здається, що голова нашої сім'ї – це дитина.
8. Про мою дитину в школі (садку) говорять, що вона примхлива і розпещена.
9. У моєї дитини слабе здоров'я.
10. Я намагаюся передбачити всі небезпеки, які можуть загрожувати моїй дитині.

**Підведемо підсумки.** Якщо в більшості випадків ви погодилися з висловлюваннями, то в вашому стилі спілкування з дитиною забагато гіперопіки. І навіть половина відповідей «згоден» гідна того, щоб задуматися.  
- А зараз послухайте притчу.

### **Притча «Торба проблем»**

Одного разу до Бога прийшла жінка. Її спина була зігнута під вагою великого мішка, голова нахилена вперед, а погляд спідлоба був тривожним і пильним.

– Ти втомилася, мила жінко? – Стурбовано спитав Господь. – Зніми свою ношу з плечей, присядь, відпочинь.

– Дякую, але я не можу тут розсиджуватися, я ненадовго, – відмовилася жінка. – Тільки попрошу – і відразу назад! А то раптом за цей час вже що-небудь трапилось? Ніколи собі цього не прощу!

– Чого ж ти не готова собі пробачити?

- Якщо з моєю дитиною щось станеться. Я якраз і прийшла попросити тебе: Господи, спаси і сохрани його!

– Я тільки цим і займаюся, – серйозно сказав Господь. – Хіба я дав тобі привід засумніватися в моїй турботі?

– Ні, але ... У цьому житті стільки всяких небезпек, поганого впливу, крутих поворотів! А у нього вік такий – все хочеться спробувати, всюди влізти, у всьому яюсь самоствердитися. Я дуже боюся, що його занесе на повороті, він вдариться, і йому буде боляче.

– Що ж, наступного разу він буде обережнішим, тому що на своїй шкурі дізнається, що таке біль, – відповів Господь. – Це дуже хороший досвід! Чому ж ти не хочеш дати йому навчитися?

– Тому що хочу позбавити його від цього болю! – Пристрасно вигукнула мати. – Ти бачиш – я завжди ношу з собою мішок соломи, щоб підстелити її там, де він може впасти.

– А впасти він може всюди ... – задумливо відповів Господь. – Навіть з власного ліжка можна впасти, хіба ні?

– Ну так ... Але ж є таке прислів'я – «знав би, де впасти, так соломки б підстелив». Ось я і намагаюся захистити його.

– І тепер хочеш, щоб я обклав його соломкою з усіх боків? Добре. Дивись! І Господь миттю створив цілу купу соломи і кинув її в світ. Солома потрапила точно в ціль: вона кільцем лягла навколо сина тієї жінки, відгородивши його від усіх небезпек, від усіх негараздів, від усіх спокус, а заодно і від життя. Жінка бачила, як її син намагається рухатися то туди, то сюди, розсунути соломку, пробратися крізь неї, але все марно: солома пересувалася разом з ним, готова, якщо що, пом'якшити удар. Син метався, пробував розірвати солом'яне кільце, впадав то у відчай, то в лють. А зрештою, він дістав звідкись сірники і підпалив соломку. Спалахнуло полум'я, і всю картину миттєво затягнуло димом.

– Синку! – Закричала жінка. – Синку, я йду на допомогу!

– Хочеш підкинути в багаття ще соломки? – Запитав Господь. – Май на увазі: чим більше соломки підстеляють батьки, тим сильніше бажання прорватися крізь неї за будь-яку ціну. Якщо ж це не вдасться, людина може і зовсім почати марнувати життя. Адже вона не буде знати, що таке біль, і що таке свобода вибору – теж ...

– Але я не можу цього допустити! – Проридала жінка. – Мій мішок соломи врятує його!

– Ти думаєш, що це мішок соломи, але ти помиляєшся, – відповів Господь.

– Насправді це – Мішок Проблем. Всі жахи, які тобі ввижаються, всі побоювання, які в тебе живуть, всі страхи, якими ти наповнена, знаходяться в цьому мішку. Все, про що ти думаєш і тривожишся, набирає силу і розростається, тому що ти даєш цьому енергію. Тому твоя ноша настільки обтяжлива, а твоя спина втомилася ... Залиш цей мішок, дай сину свободу, а я подбаю про нього і захищу його!

## **Обговорення**

### **Вправа «Капсула часу» (5 хв.)**

Мета: спонукати думати про майбутнє та визначати життєві цілі.

Учасники пишуть лист у майбутнє із роздумами, які їхні діти колись будуть. Листи складають у капсули часу, які будуть зберігатися у них.

## День 9

### Тема: Я - мама першокласника!

**Мета:** ознайомити батьків із психологічними особливостями, режимом дня шестирічок.

#### **Вправа «Подарунок» (5хв.)**

Мета: створення гарного настрою та комфортної атмосфери для всіх учасників

Всі учасники по колу висловлюються: «Що я б хотів подарувати тому, хто сидить поруч?» Називається те, що могло б по-справжньому порадувати людину. Той, кому «подарували», дякує і пояснює, чи був би він радий такому дарунку.

#### **Інформаційна частина (10 хв.)**

Незабаром у вашому житті відбудеться велика та значима подія для усієї сім'ї- ви приведете своє маля в перший клас. Але почнемо з початку. Насамперед необхідно знати особливості фізичного, психічного та особистісного розвитку шестирічок. Тоді вам буде легше подолати усі труднощі, що виникають у батьків першокласників у цей період.

#### **Отже, які найважливіші фізичні особливості дітей шести років?**

Період від 6-12 років називається середнім (або другим) дитинством. В цей час повністю змінюється життя дитини, види її діяльності, розвиваються нові форми поведінки і взаємодії зі світом.

Особливо важливий період 6-7 років. В цей час в дитини відбуваються значні зміни, тому цей вік називають кризовим, а як же інакше. Давайте прослідкуємо все, що відбувається в організмі дитини.

Змін зазнають всі органи та системи організму. Йде процес активного дозрівання, вага щомісяця збільшується в середньому на 200 г, зріст на 5 мм. Відбувається подовження кісток скелета відповідно до збільшення тіла. Цей процес може навіть супроводжуватись болями (кінцівки німіють, ниють, уночі їх крутить). Посилено росте і черепна коробка. А от кістки лицевого скелета ще ростимуть і формуватимуться далі. Цим зумовлена зміна молочних зубів на постійні. Ще одна особливість розвитку скелета шестирічних дітей - посилено ростуть ребра, що призводить до змін форми та обсягу огруддя. У зв'язку з цим змінюється характер подиху дитини. Якщо раніше переважало черевне дихання, то з часом воно стає грудочеревним.

Особливу увагу потрібно приділити хребту дитини, формуванню правильної постави. Під час навчання хребет зазнає серйозних навантажень. Неправильне сидіння за партою, робочим столом, слабо розвинені м'язи спини можуть спричинити викривлення хребта, розвиток сколіозу.

У період середнього дитинства триває розвиток сили, швидкості, координації та контролю, необхідних для вдосконалення грубої і тонкої моторики. Розвиток рухових навичок є важливою умовою опанування дитиною вимог шкільної програми, а отже успішного навчання та адаптації до школи.

### **Особистісний розвиток шестирічок.**

Природно, що старшою стає дитина, то сильніше виявляються її індивідуальні особливості, то більше вона стає схожою на саму себе.

Мудрість батьків полягає в тому, щоб зрозуміти: дитина - це не власність батьків, не їхня точна копія. Це нова людина, із властивими їй особистісними рисами. І ця людина, має право бути особистістю, має право бути особливою і неповторною.

**Десять помилок, яких найчастіше припускаються батьки, виховуючи дітей:**

1. Бажання втілити в дитині свої нездійснені мрії або задовольнити власні амбіції.
2. Спроба зробити за дитину те, що вона може зробити сама – гіперопіка.
3. Спроба "відкупитися" від дитини подарунками замість батьківської уваги, спілкування і любові.
4. Виховання дитини з позиції: "Я - дорослий, тому завжди правий, а ти ще маленький і маєш завжди слухатися".
5. Ігнорування думок дитини
6. Потурання будь-яким забаганкам дитини і бажанням дитини
7. Перекладання на дитину своїх проблем
8. Використання фізичного покарання як найдієвішого методу виховання
9. Нерозуміння того, що дитина - не точна копія батьків, вона унікальна як особистість, а тому має право на індивідуальний, власний розвиток.

### **Адаптація першокласників до шкільного середовища.**

Перший клас - нова сходинка у житті дитини . Перший рік навчання у школі є не тільки одним зі складних етапів у житті дитини, але й своєрідним випробним терміном для батьків.

Для кожної дитини це може бути різний термін. У деякого адаптація забирає 4-7 тижнів, а в інших - декілька місяців і навіть весь перший рік навчання. Цей період виявляється по-різному. Деякі школярі - дуже галасливі, кричать, невгамовно бігають по коридору на перервах, часто відволікаються на уроках тощо. Інші навпаки - тихенькі, занадто сором'язливі, при будь-якій невдачі плачуть, ображаються, замикаються в собі. У деяких дітей порушується сон, апетит, вони стають дуже вередливими, можуть часто скаржитись на нездужання.

Саме батьки мають вчасно реагувати на зміни у поведінці дитини і разом з учителем, шкільним психологом шукати оптимальні шляхи зменшення психічного напруження, внутрішнього конфлікту, стресу, допомогти дитині адаптуватись до нових вимог життя. Тому винятково важливим є індивідуальний підхід до кожної дитини, розуміння її особливостей, повага до них.

Ситуація новизни є для будь-якої людини тривожною. Дитина переживає дискомфорт, перш за все через невизначеність щодо вимог учителів, через особливі умови навчання, через цінності і норми поведінки у новому колективі

класу. Цей стан можна назвати станом внутрішнього напруження, настороженості, які ускладнюють прийняття як інтелектуальних, так і особистісних рішень.

**Адаптаційний період у перших класах має 5 етапів:**

1. Триває 5 днів. Знайомство дитини з учителем, однокласниками, встановлення контактів.
2. Вироблення режиму роботи у школі, отримання першого досвіду взаємодії.
3. Увага акцентується на вузькій, диференційованій оцінці діяльності дітей.
4. Контроль засвоєння введених раніше правил роботи. Діти мають самі здійснювати цей контроль.
5. Діти обмінюються першими враженнями про роботу.

**Особливі завдання першокласників:**

- вжитися в роль учнів;
- ввести поняття "самооцінка" та критерії її встановлення

**Тест "Чи готові ви віддати дитину до школи?" (10 хв.)**

1. Мені здається, що моя дитина навчатиметься гірше за інших. Я побоююсь, що вона часто ображатиме їх
2. На мій погляд, чотири уроки - це надмірне навантаження для малюка.
3. Важко бути впевненим, що вчителі молодших класів добре розуміють дітей.
4. Дитина може спокійно вчитися тільки в тому випадку, коли вчителька - її рідна мати.
5. Важко уявити, що першокласник може швидко навчитися читати, писати, рахувати.
6. Мені здається, що діти у цьому віці ще не здатні дружити.
7. боюся навіть думати про те, що моя дитина обходиться без денного сну.
8. Моя дитина часто плаче, коли до неї звертається доросла незнайома людина.
9. Моя дитина ніколи не ходила у дитячий садок і весь час, проводила з матусею.
10. Початкова школа, на мою думку, рідко здатна навчити чогось дитину.
11. Я побоююся, що однокласники глузуватимуть із моєї дитини.
12. Мій малюк значно слабший за своїх однолітків.
13. Боюся, вчителька не зможе правильно оцінити досягнення кожної дитини.
14. Моя дитина часто каже: "Мамо, ми підемо до школи разом!".

Впишіть свої відповіді в таблицю: якщо ви згодні із твердженнями, поставте хрестик у відповідній клітинці, якщо не згодні - залиште її порожньою.

I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
Разом:				

А тепер підрахуйте, скільки хрестиків з'явилося у кожному стовпчику та яка сума.

**До 4 балів** - це означає, що у вас є всі підстави оптимістично чекати 1 вересня (ви достатньо готові до шкільного життя вашої дитини);

**5-10 балів** - краще підготуватися до можливих труднощів заздалегідь;  
**10 балів і більше** - було б непогано порадитися з дитячим психологом.

**А тепер звернімо увагу на те, в яких стовпчиках 2 чи 3 хрестики.**

**I** - необхідно більше займатися іграми і завданнями, які розвивають пам'ять, увагу, тонку моторику.

**II** - необхідно звернути увагу на те, чи вміє ваша дитина спілкуватися з ровесниками.

**III** - у вашої дитини є або скоро з'являться проблеми зі здоров'ям, але ще є час для загартування та спеціальних процедур.

**IV** - цілком імовірно, що дитина не знайде контакту з учителем, треба пограти з нею у сюжетно-рольові ігри на шкільну тематику.

**V** - дитина дуже залежна від матері, може, краще віддати її у клас із малою наповненістю чи перенести вступ до школи ще на один рік. У будь-якому випадку корисно погратися з дитиною у школу.

### **Вправа "Режим дня" (10 хв.)**

Мета: навчити створювати оптимальний режим дня дитини з урахуванням її вікових можливостей.

Батькам пропонується розробити оптимальний режим дня для першокласника й озвучити його. Ведучий вносить корективи. Обговорення.

#### **Поради для правильного режиму дня.**

1. 12 годин сну з урахуванням пообіднього (1,5 години) для відновлення сил.

2. Після школи не садіть дитину одразу за уроки. Потрібно 2-3 години на відпочинок.

3. Не змушуйте дитину робити всі уроки одразу за 20 хв. Потрібно 10-15 хв. перерви.

4. Під час готування уроків не сидіть над дитиною, дайте їй працювати самостійно. Якщо дитині потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Необхідний спокійний тон, підтримка, схвалення, навіть якщо щось не виходить.

### **Тест «Чи готова дитина до школи?» (10 хв.)**

1. Чи хоче ваша дитина йти до школи?

2. Чи думає ваша дитина про те, що у школі вона багато дізнається й навчатися буде цікаво?

3. Чи може ваша дитина самостійно сидіти над якоюсь справою, яка потребує зосередженості впродовж 30 хвилин?

4. Чи правда, що ваша дитина у присутності незнайомих анітрохи не соромиться?

5. Чи вміє ваша дитина складати розповіді за картинкою не менш як із п'яти речень?

6. Чи може ваша дитина розповісти напам'ять кілька віршів?

7. Чи вміє вона відміняти іменники за числами?

8. Чи вмiє ваша дитина читати по складах або цiлими словами?
9. Чи вмiє ваша дитина рахувати до 10 i назад?
10. Чи може вона розв'язувати простi задачi на вiднiмання й додавання одиницi?
11. Ваша дитина має тверду руку?
12. Чи любить вона малювати i розфарбовувати картинки?
13. Чи може ваша дитина користуватися ножицями i клеєм?
14. Чи може вона зiбрати пазли iз п'яти частин за хвилину?
15. Чи знає дитина назви диких та свiйських тварин?
16. Чи може вона узагальнювати поняття (наприклад, назвати одним словом овочi: помiдори, моркву, цибулю)?
17. Чи любить ваша дитина самостiйно працювати - малювати, збирати мозаїку тощо?
18. Чи може вона розумiти i точно виконувати словеснi iнструкцiї?

Результати тестування залежать вiд кiлькостi позитивних вiдповiдей на запитання тесту. Отже, якщо їх:

**15-18-** дитина готова йти до школи. Ви не дарма з нею працювали, а шкiльнi труднощi, якщо i виникнуть, можна легко подолати.

**10-14-** ви на правильному шляху, дитина багато чого навчилася, а запитання, на якi ви вiдповiли "нi", пiдкажуть вам, iз чим ще потрiбно працювати.

**9 i менше** - почитайте спецiальну лiтературу, спробуйте придiляти бiльше часу заняттям iз дитиною i звернiть увагу на те, чого вона не вмiє. Результати можуть вас розчарувати. Але пам'ятайте, що всi ми - учнi у школi життя. Дитина не народжується першокласником, готовнiсть до школи - це комплекс здiбностей, що пiддаються корекцiї.

### **Вправа «20 бажань» (10 хв.)**

Мета: дати учасникам можливiсть вiдпочити.

Ведучий пропонує учасникам письмово 20 разiв закінчити фразу «Я можу».

Записувати можна усе, що спаде на думку. Обговорення вправи

### **Вправа «Подаруй посмiшку» (5 хв.)**

Мета: пiдсумок по колу, рефлексiя.

Учасники передають посмiшку по колу, учаснику, що стоїть поряд.

## **День 10**

### **Тема: Щаслива сiм'я очима дитини**

**Мета:** аналіз основних принципiв спiлкування з дiтьми, розвиток у батькiв навичок ефективної взаємодії з дiтьми.

- «Всі ми родом з дитинства» цей відомий вислів Антуана де Сент-Екзюпері напевне знають усі.

Кращий приклад, який можуть показати батьки своїм дітям - це любов і увага. Якщо родина очима дитини буде виглядати прекрасною і люблячою, значить, дитина також почне любити себе, своїх батьків і всіх хто її оточує. Адже саме батькам призначено природою виховати та сформувати самодостатню, всебічно розвинену особистість. Але не завжди батьки обирають правильний шлях у вихованні своїх нащадків і тому сьогодні ми з вами спробуємо навчитись правильно спілкуватись із своїми дітьми.

### **Вправа «Мікрофон» (10 хв.)**

Мета: розвиток комунікативних навичок, подолання труднощів виступати «перед публікою», зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

Ведучий використовує мікрофон (або предмет що його імітує) та пропонує продовжити речення.

Учасникам пропонується продовжити речення:

- Якби мій настрій мав колір, то він був би...
- Якби мій настрій міг звучати, то він би звучав...

Обговорення не вимагається.

### **Інформаційна частина (5 хв.)**

Досвід батьківства є безцінним, але разом з тим це не легка праця. Теплі та чуйні відносини між батьками та дітьми справді є дуже важливими, адже саме вони формують подальше життя дитини. У хороших відносинах дитина вчиться довіряти батькам, прислухатися до них. І навпаки, у напружених відносинах з батьками, дитина, швидше за все, буде ігнорувати їх думку й перестане їм довіряти. Тому пам'ятайте!

- Ваша дитина – ваша гордість
- Не порівнюйте свою дитину з іншими
- Не карайте жорстко
- Не топіть дітей у своїй любові
- Дії важливіші за слова
- Для пояснень використовуйте закономірні наслідки поведінки дитини
- Приділяйте достатньо часу своїй дитині
- Спочатку пояснюйте, а потім втілюйте
- Припиніть вимагати поваги
- Будьте послідовним
- Хваліть дитину на людях, а сваріть наодинці
- Будьте надзвичайно терплячі
- Показуйте приклад
- Вірте у свою дитину

### **Вправа «Компліменти» (5 хв.)**

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег.

Матеріали - м'яч.

Важливо, щоб приміщення у якому проводиться вправа було просторим. Усі стають в коло. Називаючи комплімент, учасники перекидають м'яч один одному. Важливо, щоб комплімент отримав кожен учасник.

### **Вправа «Колективний малюнок» (10 хв.)**

Мета: дослідження рольових взаємини в групі і вплив членів групи на індивідуальний досвід. Близьке Ознайомлення з цінностями інших культур; згуртування групи.

Додаткові матеріали (ресурси): Папір, кольорові ручки або олівці.

Учасники сідають у коло. Кожен отримує листок, на якому починає малювати малюнок. Після сигналу ведучого, малюнок передається сусіду зліва, який повинен домалювати нові деталі малюнка. Так продовжується до тих пір, поки люнок не повернеться у вихідну точку. Важливо усвідомити свої відчуття, коли інші втручаються в твою роботу. Після закінчення учасники діляться враженнями.

Обговорення не вимагається.

### **Вправа «Паперова вежа» (15 хв.)**

Мета: Створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою, вміння діяти в команді.

Ведучий ділить учасників на малі групи (3-6 чоловік). Кожна група повинна із отриманого паперу створити вежу, не використовуючи інших матеріалів. Вежа повинна бути не менше 1 метра заввишки. Переможе команда, чия вежа буде найвищою.

Обговорення:

1. Чи виникали перешкоди в роботі команди? У чому вони полягали?
2. Що допомагало команді працювати злагоджено, спільно виконувати дану вправу?

### **Вправа "Колаж щасливої сім'ї" (10 хв.)**

Мета: надати можливість учасникам використати знання про сім'ю, родину шляхом створення колажу.

Обладнання: роздатковий матеріал, аркуші паперу, кольоровий папір, клей, ножиці, маркери.

Ведучий ділить учасників, із кожної сім'ї утворюючи команду. Кожна команда створює колаж на тему «Сім'я» (з поданого матеріалу). Після завершення роботи кожна команда презентує свою роботу.

### **Вправа "Куля мрій" (5 хв.)**

Мета: в'яснити наскільки справдились очікування учасників заняття.

Учасники пишуть про здійснені очікування та мрії на яблучках, що зірвали із родинного дерева та прикріплюють їх до кульки, яку випускають, вийшовши із заняття.

### Список використаної літератури

1. Готуємось до школи. Заняття психолога з дітьми / Л. В. Стреж, Л. М. Гумовська, Л. Б. Смеречинська, І. Д. Щербак. – К.: «Вид.група «Шкільний світ», 2015. – 108 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
2. До першого класу без проблем! Усе, що мають знати батьки майбутніх першокласників / С. М. Харитонова та ін.. – Х.: Вид. група «Основа», 2017.- 176 с.: іл.. – (Серія «Для турботливих батьків»).
3. Корнеєва О. М.  
Дитячі вередування. Що це таке та як з ними боротися : / О. М. Корнеєва. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015.- 168 с. – (Зрозумій свою дитину)
4. Гресь Анна  
Такі різні діти. Книга батьків, яких ніхто не навчав педагогіки.-Х.: Вид. група «Основа», 2015.- 240 с. – («Для турботливих батьків»).
5. Інтерактивні технології навчання у початкових класах / Авт.упор. І.І. Дівакова – Тернопіль: Мандрівець, 2007.- 180 с.

6. Вчимо дітей спілкуватися / упоряд.: Ш. Шелестова, Н. Чиренко, Н. Чернякова.- К.: Шк. Світ, 2011.- 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
7. Веленко А. Г.  
Як зрозуміти дитину: нотатки психолога / Алла Веленко.- К.: Шк.світ, 2011.- 104 с. – (Серія«Психологічна скарбничка»).
8. Обдаровані діти: Діагностика та супровід / Упоряд. Т. Червонна.- К.: Шк. Світ, 2008. – 128 с. – (Бібліотека«Шкільного світу»).
9. Шаповал Т.  
Що робити якщо... Проблемне виховання дошкільнят / Т. Шаповал. – Київ : «Вид. група «Шкільний світ», 2016. – 96 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
10. Литвиненко С. А.  
Ігротерапія / Світлана Литвиненко. – К.: Шк.світ, 2010. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
11. Карасьова К. В.  
Самодіяльні ігри дитини / Катерина Карасьова, Тамара Піроженко. – К.: Шк. Світ, 2011. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»)
12. Батюк, Н. Ми граємося, навчаємося, розвиваємося. Корекційно - розвивальна програма // Психолог дошкілля. – 2015. - № 10 – С. 21 – 40.
13. Гедз, Г. Розвивальні заняття // Психолог дошкілля. – 2015. - №4 – С. 28 – 33.
14. Зайченко, О. Творчі здібності молодших школярів. Корекція та розвиток // Психолог. – 2014. – № 20 – С. 12 – 20.
15. <http://psychology.com.ua/stili-simejnogo-vixovannya-malkovich-m-m/>
16. <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/445/>
17. <https://dytpsyholog.com/>