

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

І.М. Руденко.

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД КЛАСНОГО
КЕРІВНИКА
ПО РОБОТІ З БАТЬКАМИ УЧНІВ**

СПЕЦКУРС

**Черкаси
2018**

ЗМІСТ

1	Анотація	3 с
2	Навчально-тематичний план дистанційного курсу	5 с.
3	Шкільні труднощі: як з ними впоратися батькам-першокласника	6 с.
4	Психологічні особливості розвитку дитини підліткового віку	19 с.
5	Батьки є прикладом наслідування для дитини	24 с.
6	Щирі способи вираження любові до дитини	34 с.
7	Тести після вивчення спецкурсу	47 с.

Анотація.

Спецкурс рекомендується для просвітницької роботи класних керівників загальноосвітніх навчальних закладів з батьками учнів по розгляду питань розвитку особистості дитини: психологічні особливості становлення особистості дитини молодшого шкільного та підліткового віку; вплив батьківського прикладу на поведінку дитини; важливість безумовної любові у розвитку дитини; наслідки дефіциту любові для психологічного стану дитини.

Рекомендації до вивчення спецкурсу:

- самостійно вивчити поданий навчальний матеріал;
- дати відповіді на запитання для самоперевірки;
- пройти електронне тестування до спецкурсу.

Мета курсу: підвищення психологічної компетентності класних керівників по роботі з батьками у створенні гармонійних батьківсько-дитячих взаємин, що є важливим чинником психологічного здоров'я дитини та її успішного навчання.

Завдання спецкурсу:

Систематизувати знання щодо:

- психологічних особливостей становлення особистості дитини у молодшому шкільному;
- симптомів кризи 6-7 років та про особливості адаптаційного періоду дитини-першокласника;
- особливостей фізичного розвитку дитини-першокласника та зміцнення її здоров'я;
- оволодіння знаннями щодо ефективної організації життєдіяльності дитини-першокласника;
- особливостей розвитку самооцінки дитини;
- психологічних особливостей становлення особистості дитини у підлітковому віці;
- особливості анатомо-фізіологічного розвитку підлітка;
- особливості протікання підліткової кризи;

- способів ефективної поведінки батьків при вирішенні труднощів, які можуть виникнути у процесі адаптаційного періоду та навчання дитини у школі, в різних життєвих ситуаціях;
- впливу психологічної атмосфери у сім'ї (особистості батьків, стосунків між подружжям, батьківсько-дитячих взаємин) на розвиток особистості дитини;
- важливості безумовної любові в розвитку дитини;
- складових атмосфери любові та наслідків незадоволеної потреби у любові для психічного стану дитини;
- поведінки дитини, в якій виражається її емоційне неблагополуччя.

Сформувані уміння (навички):

- ефективно спілкуватися батькам з молодшим школярем мовою прийняття;
- встановлювати контактну (довірливу) взаємодію батьків з підлітком в різних життєвих ситуаціях;
- активізувати у батьків процеси особистісного самопізнання та саморозвитку;
- розвинути навички рефлексії;
- активізувати почуття відповідальності батьків за особистий вплив на розвиток особистості дитини;
- підвищити мотивацію у батьків до дій, які будуть сприяти емоційній єдності сім'ї;
- розвинути потребу у батьків щодо створення гармонійних батьківсько-дитячих стосунків за допомогою способів вираження щирої любові;
- розвинути уміння приймати дитину такою, якою вона є;
- розвинути навички активного слухання;
- розвинути уміння виражати щирі почуття при взаємодії з дитиною та у подружній парі.

Навчально-тематичний план дистанційного курсу

№ п/п	Назва теми	К-сть год
1	Шкільні труднощі: як з ними впоратися батькам-першокласника	2
2	Психологічні особливості розвитку дитини підліткового віку	2
3	Батьки є прикладом наслідування для дитини	1
4	Щирі способи вираження любові до дитини	1

ШКІЛЬНІ ТРУДНОЩІ: ЯК З НИМИ ВПОРАТИСЯ БАТЬКАМ-ПЕРШОКЛАСНИКА

План

- 1. Підготовка батьків до прийняття нової соціальної ролі «батьки учня». Допомога батькам в усвідомленні змін у життєдіяльності дитини, які відбулися зі вступом її до школи.*
- 2. Особливості адаптації дитини до школи.*
- 3. Ознайомлення батьків з фізичним та психологічним розвитком дитини молодшого віку.*
- 4. Підвищення психологічної культури батьків щодо вирішення труднощів, які можуть виникнути у період навчання дитини.*

1. Підготовка батьків до прийняття нової соціальної ролі «батьки учня». Допомога батькам в усвідомленні змін у життєдіяльності дитини, які відбулися зі вступом її до школи. Для того, щоб нам краще зрозуміти емоційний стан першокласника, потрібно проаналізувати зміни у життєдіяльності дитини, які відбулися зі вступом її до школи. Основною особливістю дитини молодшого шкільного віку є зміна соціальної позиції, прийняття нової соціальної ролі «учень». Роль учня передбачає:

- інший режим дня;*
- нові правила в сім'ї та школі;*
- нові вимоги, які ставлять до дитини учитель та батьки;*
- входження до нового шкільного колективу та появу нового авторитетного дорослого – учителя. Учитель є надзвичайно значущим для дітей молодшого шкільного віку. Адже, саме учитель використовує апарат оцінок, регулює взаємовідносини дитини з іншими дорослими, формує їх ставлення до нього, його ставлення до себе. Якщо батьки говорять негатив про учителя дитині або при дитині, то у неї формується негативне ставлення до учителя, до школи. Як*

наслідок, буде важко мотивувати дитину до вивчення тих предметів, які викладає учитель та підтримувати бажання ходити до школи. Тому, якщо у вас є певні претензії до роботи учителя, вирішуйте їх особисто з ним. Дуже небезпечно одну дитину налаштовувати проти іншої, так зване «дай здачі», бо наслідки можуть бути непербачуваними. Приклад. Рома вдарив Вітю у класі. Вітя прийшов додому і зі сльозами на очах розповів про ситуацію татові. Тато почав налаштовувати сина проти Роми: «Ти в мене хто – тютя? Ти що не міг дати здачі? Ти бабій, а не мужик!». Наступного дня Вітя «дав здачі» Ромі так, що Рому забрала зі школи швидка допомога.

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

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

Вправа «Нові правила в сім'ї першокласника»

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

Стимульний матеріал: папір, ручка.

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

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

- нагадати про виконання домашнього завдання,
- допомогти організувати робоче місце,
- визначити послідовність у приготуванні уроків,
- підбадьорювати дитину («Молодець, я бачу, що ти старався», «Ти добре впорався», «Я тебе люблю»),
- пояснювати якщо щось не зрозуміла,
- не робити за дитину уроки, повністю не контролювати, щоб дитина вчилася самостійно працювати («Напиши рядочок і я прийду, подивлюся»)

Поступово батьки можуть обмежитися лише контролем якості виконання завдань. Важливо батькам слідкувати за власним емоційним станом, емоційне роздратування не переносити на дитину, оскільки результатом буде образа, роздратування, гнів вашої дитини на вас. У колі взаємного невдоволення буде проходити ваше спілкування з дитиною, що впливає на негативне ставлення дитини до виконання уроків та до школи.

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

2. Особливості адаптації дитини до школи. Всіх першокласників за здатністю до адаптації можна розділити на три основні групи:

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

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

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

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

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

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

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

- 1) адаптація протікає більш ефективно, якщо батьки активно приймають участь у процесі. Краще відводити дитину до школи, а не відпускати саму. Дитині важливо відчувати підтримку батьків, якщо мама або тато проведуть її до класу. Якщо дитина емоційно більш прив'язана до мами і просить, щоб мама відводила до школи, то бажано мамі домовитися на роботі про те, що зранку вона буде запізнюватися, оскільки дитині важлива її емоційна підтримка та відчуття безпеки. Можна давати дитині з собою до школи іграшку. Іграшка для дітей як засіб відчуття впевненості, відчуття безпеки, емоційного заспокоєння. Про іграшку важливо домовитися з вчителем;
- 2) у початковий період навчання (до двох місяців) не варто завантажувати дитину різними «розвивалками»: гуртками, репетиторами, музичною школою тощо. Нехай дитина звикне до чогось одного – в даному випадку до школи;
- 3) атмосфера у сім'ї має бути спокійною. Сімейні конфлікти не сприяють успішної адаптації дитини до школи, лише гармонійні стосунки батьків один з одним та з дитиною допоможуть легше адаптуватися до школи;
- 4) варто слідкувати за дотриманням вечірнього режиму. Вечері важливо, щоб дитина лягала раніше, тоді зранку їй буде легше встати. Потрібно допомогти зібрати речі дитині з вечора, тоді зранку не потрібно буде поспішати;
- 5) важливо дитину щиро налаштувати перед школою: «Я люблю тебе. Я вірю в тебе. Для мене ти найкращий. Ти трішки попрацюєш і я прийду заберу тебе. Я ходжу на роботу, а ти до школи» **(бажано з батьками цей вислів записати).**

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

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

3. Ознайомлення батьків з фізичним та психологічним розвитком дитини молодшого віку. Дитина йде до школи, **збільшується навантаження на організм**. Що потрібно робити для того, щоб зміцнити і зберегти здоров'я дитини? Чи відразу дитину треба садити після школи за уроки?

Рух – головна умова нормального росту і розвитку організму. Рухи зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають моторику і координацію, вони забезпечують безперервний синтез білкових сполук у м'язах, сприяють їх нормальному росту. Коли дитина починає ходити до школи, виникає небезпека гіподинамії. Відомо, що статичні стани, коли дитина довго сидить, набагато швидше викликають стомлення, ніж динамічна робота м'язів, коли дитина рухається. Результати медичного обстеження показують, що малорухливі діти відстають від однолітків у розвитку, хворіють на сколіози, проблеми при розвитку внутрішніх органів, у дівчат це позначається на дозріванні жіночих статевих органів, знижується протидія організму інфекційним і простудним захворюванням.

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

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

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

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

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

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

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

Показником формування особистості дитини молодшого шкільного віку є її **самооцінка**. З появою нових видів діяльності, нових зв'язків з оточенням (вчителем, однокласниками) у молодшого школяра виникають нові критерії оцінки як своїх ровесників, так і себе. Спираючись на думки вчителя, батьків, однокласників, дитина оцінює себе. Однак роль сім'ї у формуванні самооцінки

дитини продовжує бути визначальною. Уявлення дитини про себе складаються у батьківсько-дитячих стосунках, в ставленні та оцінюванні батьками дитини. Давайте розглянемо *фрази, які викликають позитивні емоції у дитини, впевненість, що її люблять*, та висловлювання, які формують занижену самооцінку у дитини, відчуття самотності та непотрібності батькам.

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

Приниження формують у дитини невпевненість у собі, комплекс неповноцінності, неприйняття себе. *Порівняння дитини з кимось іншим* формує невпевненість у собі, комплекс неповноцінності, неприйняття себе. Ефективним є порівняння результатів дитини з її власними успіхами тиждень тому і зараз. *Почуття провини, яке батьки формують у дитини*, є психотравматичним і може призвести до аутоагресивних дій, в тому числі суїцидальних думок, психосоматичних захворювань.

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

- втрата безпосередності поведінки. Якщо раніше дитина виражала своє бажання через «Хочу», то зараз вже дитина починає свідомо зупиняти свої бажання, думати про їх доцільність. Між бажанням та вчинком включаються внутрішні переживання щодо правомірності (доцільності) власних дій;
- манірність поведінки. Намагаючись виправдати сподівання дорослих, дитина відверто демонструє навіть ті позитивні якості, які їй не властиві;

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

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

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

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

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

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

Вправа «На помилках вчаться»

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

Стимульний матеріал: папір, фломастери, олівці.

Процедура проведення: батькам пропонується взяти лист паперу і олівцями або фломастерами написати на ньому крупними літерами: «Робити помилки – це нормально. Кожний має право на помилку. На своїх помилках вчаться». Потім напис розмальовується так, щоб на нього було приємно дивитися. Плакати беруть батьки із собою. Приклеїти плакат потрібно там, де дитина буде

постійно його бачити. А, якщо до помилок дитини тривожно ставляться батьки, то тоді плакат краще розмістити десь перед очима батьків.

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

Діти йдуть до батьків, як до друзів, сподіваючись, що тато і мама в будь-якому випадку їх зрозуміють, підтримають, допоможуть (якщо не ділом, то словом). І тому, навіть якщо хвалити дитину немає за що, все одно необхідно знайти щось варте похвали. *Краще похвалити дитину за старання, ніж сварити за те, що не виходить.*

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

радістю дівчинка буде йти на роботу нав'язану їй батьками? Як дівчинка буде себе почувати на старості років?

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей у 1,5,10 класах / [авт. тексту Т.Червонна]. – К.: Шк.світ, 2008. – 128 с.
2. Барінова Н. Семинар «Готовы ли к школе родители?» / Н.Барінова // Школьный психолог. – 2010. – №2. – С. 39.
3. Безцінний порадник для батьків майбутніх школярів / За ред. С.Харітонова. – К.: Шк.світ, 2009. – 120 с.
4. Белоусова Е. Практикум для родителей будущих первоклассников / Е.Белоусова // Школьный психолог. – 2010. – №5. – С. 39-41.
5. Ивахова С. Формируем интерес ребенка к школе / С. Ивахова // Школьный психолог. – 2010. – №15. – С. 44–46.
6. Заброцький М.М. Основи вікової психології / М.М.Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 112 с.
7. Развитие ребенка. Сон ребенка 6-7 лет [Электронный ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://mountaingate.3dn.ru/index/son_rebenka_6_7_let/0-18
8. Чугуева А. Кризис семи лет и младший школьный возраст [Электронный ресурс] / А. Чугуева. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/29266/>

Запитання для самоперевірки:

1. Які фактори впливають на зникнення у дитини інтересу до пізнання нового та, які засоби, ви порадите батькам, для підтримання пізнавального інтересу?
2. Перерахуйте ознаки, які свідчать про важкість протікання адаптації дитини до школи та опишіть способи полегшення процесу адаптації.
3. Що потрібно знати батькам для того, щоб зберегти та зміцнити здоров'я дитини-школяра?
4. Які фрази ви б проаналізували з батьками, що сприяють розвитку позитивної самооцінки дитини, впевненості у собі, успішності, прийняття себе?
5. Опишіть основні симптоми вікової кризи 6-7 років?
6. Що ви порадите батькам до того, як ставитися до оцінок дитини, до її успіхів та невдач?

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДИТИНИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

План

1. *Особливості анатомо-фізіологічного розвитку підлітка.*
2. *Специфіка протікання кризи підліткового віку.*
3. *Ознайомлення з методикою контактної взаємодії батьків з підлітком (за Л.Б.Філоновим).*

1. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку підлітка. Підлітковий вік пов'язаний насамперед з перебудовою усього організму дитини, що зумовлено статевим дозріванням. Статеве дозрівання позначається на розвитку і функціях всього організму. Усе починається із змін в ендокринній системі. Посилюється діяльність гіпофізу, а його гормони стимулюють ріст тканин і функціонування залоз внутрішньої секреції (статевих, щитовидної залози та інших), що спричинює фізичний і фізіологічний розвиток. Відбувається стрибок у рості. У підлітковому віці спостерігається невідповідність у розвитку серця, судинної системи (артерій) і маси тіла. Якщо мускулатура серця і його об'єм

збільшуються вдвічі, то діаметр судин залишається вузьким. Тому серце через порівняно ще вузькі судини не може постачати потрібну кількість крові до різних ділянок організму, зокрема до мозку. Тому можливі функціональні порушення у діяльності серцево-судинної системи (серцебиття, підвищення кров'яного тиску, головні болі, головокружіння, швидка втома, задишка, блідість, посиніння губ).

Оскільки ендокринна і нервова системи функціонально пов'язані між собою, підлітковий вік характеризується, з одного боку, бурним підйомом енергії, а з іншої – підвищеною чутливістю до оточуючих впливів. З цих причин розумова і фізична перевтома, тривале нервове напруження, сильні негативні емоційні переживання (страх, гнів, образа) можуть бути причинами ендокринних порушень (тимчасовим припиненням менструального циклу у дівчаток) і функціональних розладів нервової системи. *Вони виявляються у підвищеній роздратованості, збудливості, нестійкості, слабкості гальмівних механізмів, втомлюваності, розсіяності, у розладах сну.* У дитинстві існує баланс у діяльності ендокринної та нервової системи. У підлітковому віці цей баланс втрачений, а новий тільки почав встановлюватися. *Ця перебудова відображається на загальній неврівноваженості, дратівливості, руховій активності, періодичній апатії, в'ялості.* Отже, гормональні зміни в організмі підлітка є причиною його емоційно-некерованої поведінки.

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

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

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

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

ситуації і повісилася у сараї. Тому дуже важливо, щоб дитина-підліток знала, що вона завжди без страху і осудження може підійти і розповісти батькам, і про першу сигарету, і про перший статевий досвід тощо. Відтак, батькам варто встановити ритуал довірливого спілкування з дитиною, коли цікавитися не лише тим: «Яку оцінку отримав (ла)?», але й внутрішніми переживаннями дитини: «Що сьогодні порадувало? Що засмутило? Що важливе для тебе сьогодні сталося? тощо».

3. Ознайомлення з методикою контактної взаємодії батьків з підлітком (за Л.Б.Філоновим). Щоб подолати ворожість підлітка та бар'єри у спілкуванні та у встановленні довірливої бесіди, які він вибудовує застосовують прийом просування крок за кроком. Батьки досягають ефективної взаємодії всупереч початковому опору дитини. *Основні принципи методики:*

- 1) довірливе спілкування не може бути нав'язаним, воно має виникнути як природне бажання у дитини;
- 2) процес контактування проходить етапи. Затримка етапу або спроба проскочити його можуть зруйнувати взаємодію;
- 3) процес взаємодії має розвиватися послідовно, а перехід на іншу стадію здійснюється лише при наявності ознак.

Стадії методики:

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

2. Пошук спільних інтересів. Важливо знаходити і накопичувати спільні погляди, позиції, однакові захоплення. Батьки ніби стають на один рівень з підлітком і доводять, що вони можуть зрозуміти один одного. Важливо з'ясувати схильність до компромісу (підліток має переконатися, що батьки можуть піти йому на зустріч, коли впевняться, що він має слухність), показати зацікавленість у тому, що хвилює і цікавить підлітка.
3. Взаємне прийняття для обговорення особистісних якостей та принципів. Тут шукають міцнішу основу для поглиблення стосунків. Важливо, щоб батьки продемонстрували, незалежно від стану справ, що вони беззастережно приймають ті позитивні якості, які підліток собі приписує; важливо підвести до висновку про спільні не лише інтереси та погляди, а й про схожі характери у вас з підлітком.
4. Виявлення якостей небезпечних для взаємодії. На цій стадії настороженість підлітка послаблено, знято настільки, що він уже може поділитися своїми тривогами з приводу негативних якостей, які в нього є. З'являється потреба цілковито розкритися.
5. Реалізація способів індивідуального впливу та взаємної адаптації. Тут фундамент спілкування досить міцний і вже можна підступати до реалізації тієї початкової мети, яку ставлять батьки перед собою. Тепер батьки можуть відверто говорити про те, що варто підліткові змінити в поведінці, характері.
6. Погоджена взаємодія. Тепер лише слід починати принципові дискусії з тих проблем, які були намічені перед початком взаємодії. Адже довіру встановлено, виникла можливість у підлітка прислухатися до аргументів неупереджено.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

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

Запитання для самоперевірки:

1. На що ви б звернули увагу батьків при аналізі анатомо-фізіологічного розвитку підлітків?
2. Назвіть основне новоутворення самосвідомості дитини підліткового віку.
3. Які поради ви б дали батькам щодо того: як побудувати стосунки з дитиною, що не загострюють протікання підліткової кризи, а гармонізують батьківсько-дитячі взаємини?
4. Чому є важливими довірливі стосунки між батьками та дитиною?
5. На що ви б звернули увагу батьків при розгляді методики контактної взаємодії батьків з підлітком (за Л.Б.Філоновим)?

БАТЬКИ Є ПРИКЛАДОМ НАСЛІДУВАННЯ ДЛЯ ДИТИНИ

План

1. *Особливості ідентифікації у батьківсько-дитячих стосунках.*
2. *Аналіз висловлювання «Виховання дитини – це виховання себе».*
3. *Вплив психологічної атмосфери у сім'ї на розвиток особистості дитини.*

1. Особливості ідентифікації у батьківсько-дитячих стосунках. Шановні батьки, давайте тепер подивимося на малюнки проєктивного тесту «Моя сім'я», (рисунок 1.1. та рисунок 1.2.). Що Вас на малюнках зацікавило? (*роздуми батьків*). На малюнках ми бачимо, що дівчатка малюють себе такими самими як мама. В психології процес ототожнення дитини з батьками (дівчаток – з мамою, хлопчиків – з татом) має назву ідентифікація. В класичному психоаналізі під ідентифікацією розуміють ранній прояв емоційного зв'язку дитини з батьками. Дитина прив'язується до батьків і хоче бути схожою на тих людей, яких вона любить. Зовнішня ідентифікація – коли дитина наслідує

зовнішні прояви батьків: вираз обличчя, ходу, манеру спілкування, звички. Внутрішня ідентифікація – коли дитина копіює внутрішні характеристики батьків: риси характеру, емоційний стан, цінності, погляди, світогляд, в цілому образ життя, ставлення до світу. Завдяки процесу ототожнення у дитини відбувається формування її власного «Я» за подобою любимої людини, яка є зразком для наслідування.



Рис.1.1. «Моя сім'я»



Рис.1.2. «Моя сім'я»

2. Аналіз висловлювання «Виховання дитини – це в першу чергу виховання себе».
Чи помічали ви, шановні батьки, що діти вас або вашого чоловіка (дружину) наслідують, копіюють? (роздуми батьків). Психологи наголошують, що батьки слідкуйте за своїми висловами, емоційним станом, формою поведінки,

звичками тощо, бо діти «як губка» все вбирають і потім відтворюють. Отже, девіз розвитку дитини: **«Виховання дитини – це в першу чергу виховання себе», «Не виховуйте дітей, все рівно вони будуть схожими на вас – виховуйте себе», «Завдання батьків – бути прикладом для дитини».**

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

Є речі в дорослому житті, до яких ми звикли, але для дітей вони незрозумілі, однак, цікаві. Наприклад: куріння, застілля у свята тощо. Перш за все потрібно пам'ятати про те, що дітей цікавлять не самі по собі події з життя дорослих, а ставлення дорослих до цих подій. Наприклад, куріння. Кожна доросла людина знає, що це шкідливо, і не хоче, щоб діти пристрастилися до згубної звички, але багато хто при цьому курять. Якщо батьки будуть намагатися палити потайки, приховуючи (а на 100% зробити це неможливо) від дітей свою звичку, – це призведе до підвищеного інтересу дітей до куріння. Інший крайній варіант: батьки курять скрізь, де це можливо (кухня, кімнати, при цьому попільнички знаходяться теж скрізь). Така ситуація вкладає в голову дітей думку про те, що курити треба, що це обов'язковий елемент «дорослого»

життя. Подібні ситуації будуть сприяти початку куріння дітей. Мудрі батьки не будуть афішувати звичку палити, але при цьому не будуть робити це потайки від дітей. Діти самі запитують, що це таке і для чого треба. Можна відповісти приблизно так: «Деякі дорослі курять. Коли ти підростеш, сину (донька), то сам вирішиш, треба тобі це чи ні».

Потрібно пам'ятати, що емоційний стан батьків також копіюється дітьми. Вибух люті, роздратування, гніву батьків є для дітей яскравим прикладом того, як себе треба поводити в певній ситуації. Після бурхливого з'ясування стосунків між подружжям дитині непросто пояснити, що кричати на батьків, однокласників негарно. ***З'ясовувати стосунки треба в спокійній атмосфері – ця звичка корисна і дорослим, і дітям.*** Якщо батьки постійно з'ясовують стосунки між собою та з дитиною через крик, фізичну агресію, то дитина, беручи за зразок модель поведінки батьків, починає аналогічно поводити себе з батьками, у класі з однокласниками, з дітьми у дворі. Наприклад, хлопчик (2 клас) злегка душив своїх однокласників, якщо йому щось не подобалося в їхній поведінці. З'ясувалося, що його тато так само себе поводив з дитиною, якщо поведінка хлопчика не відповідала вимогам тата. Дитина скопіювала поведінку авторитетної для неї особи – тата і перенесла у взаємодію з оточуючими людьми. Основне правило взаєморозуміння між батьками і дітьми з усіх питань як дорослого, так і дитячого життя – це регулярне спілкування і довірливі стосунки. Діти чудово розуміють, як себе треба поводити за умови, якщо між ними і батьками налагоджений діалог і довірливі стосунки, яких можна досягти лише при регулярному спілкуванні.

Вправа «Кого прагну виховати в своїй дитині?»

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

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: батькам пропонується написати в стовпчик 10 позитивних якостей характеру, які б вони хотіли бачити в своїй дитині, наприклад, працьовита, любить читати, розумна, щаслива, виконує обіцянки,

прагне жити в любові та гармонії з оточуючими людьми, проявляє інтерес до живої природи тощо. Потім батьки оцінюють у себе кожне з 10 якостей по 5 бальній шкалі, де 0 балів – якість відсутня повністю, 5 балів – якість розвинута в повній мірі;

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

Пропоную Вам прослухати притчу і поміркувати.

Притча «Про повагу до старості»

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

Маленький хлопчик мовчки спостерігав за всім, що відбувається. Одного вечора, перед вечерею, батько помітив, що син грає з дерев'яною тріскою на підлозі. Він ласкаво запитав малюка: «Чим ти займаєшся?». Хлопчик відповів: «Я роблю з деревинки маленьку миску для тебе і мами, з якої

ви будете їсти, коли я виросту». Хлопчик посміхнувся і повернувся до свого заняття. Його слова так потрясли батьків, що вони втратили на деякий час дар мови. Потім сльози потекли у них з очей. Жодного слова не було сказано вголос, але обидва зрозуміли, що потрібно зробити. Того вечора син підійшов до свого старого батька, взяв його за руку і посадив його назад до сімейного столу. Всі останні дні старий їв разом із сім'єю. І вже ні в чоловіка, ні в дружини не виникало роздратування, якщо падала вилка, розливалася молоко і забруднювалася скатертину.

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

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

Стимульний матеріал: папір, ручка.

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

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

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

Пропоную Вам прослухати притчу і поміркувати.

Притча «1000 кульок»

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

«Добре», - сказав старий, - «можу посперечатися, що ви дуже зайняті на роботі. Вчора, сьогодні, завтра. І нехай вам платять багато. Але за ці гроші вони

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

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

Я замислився. Дійсно було про що подумати. Я планував сьогодні, у суботу, допізна бути на роботі – потрібно було доробити проект, а потім я збирався з колегами сходити до клубу. Замість усього цього я розбудив мою

дружину ніжним поцілунком і прошепотів: «Прокидайся, мила. Поїдемо з дітьми на пікнік». «Любий, що сталося?», - здивувалася дружина. «Нічого особливого, просто я зрозумів, що ми давно не проводили разом вихідні. І ще, давай заїдемо в магазин іграшок. Мені потрібно купити пластикові кульки», - осмислено відповів я.

3. Вплив психологічної атмосфери у сім'ї на розвиток особистості дитини.
Психологічна атмосфера у сім'ї (особистість батьків, стосунки між подружжям, батьківсько-дитячі взаємини) грає вирішальну роль у:

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

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

- створенні власної майбутньої сім'ї за моделлю батьківської. Психологи акцентують увагу на неусвідомлюваній тенденції молодого подружжя повторювати модель взаємин батьків у власній сім'ї. Наприклад,

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

Алгоритм показано на схемі (Рис. 1.1.).

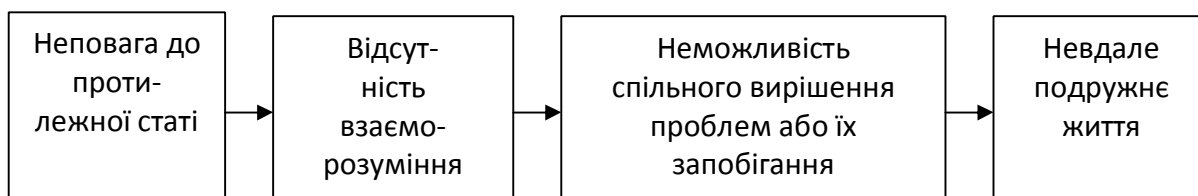


Рис. 1.1. Алгоритм формування невдалого подружнього життя людини через її неповагу до протилежної статі.

Крім того, діти копіюють методи батьківського виховання. Батьківський приклад поведінки та манера спілкування з нами зберігається в нашій підсвідомості і проявляється з особливою силою, коли ми самі стаємо батьками. Від деяких батьків можна почути: «Мене в дитинстві били і вирости люди, і я б'ю». Батьки в таких випадках не замислюються над тим, а які почуття вони переживали, коли їх били в дитинстві (самотність, образу, емоційну відчуженість, нерозуміння тощо), можливо тоді вони хотіли, щоб батьки з ними

поговорили, зрозуміли, пояснили. Агресивна модель поведінки вербальної (моральне приниження, крик тощо) або фізичної (побиття, душіння) агресії батьків у сім'ї засвоюється дитиною як зразок поведінки сім'янина і переноситься на майбутніх дітей і старих батьків.

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

Пам'ятки для батьків: Промова від дитини до мами...

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

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

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

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

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

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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общатся с ребенком. Как? / Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 251 с.
2. Говорун Т.В. Гендерна психологія / Т.В.Говорун, О.М.Кікінежді. – К.: «Академія», 2004. – 308 с.
3. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу / В.М.Лейбин. — М.: [АСТ](#), 2010. — 956 с.

4. Ройз С. Волшебная палочка для родителей / С.Ройз. – К.: Ника-Центр, 2005. – 185 с.
5. Фомюк Г.А. Невдале подружнє життя: теоретичні та практичні аспекти психологічного діагностування і консультування / Г.А.Фомюк, О.А.Кузіна. – К.: Оріяни, 2004. – 144 с.

Запитання для самоперевірки:

1. Як би ви з батьками проаналізували висловлювання: «Виховання дитини – це в першу чергу виховання себе», «Не виховуйте дітей, все рівно вони будуть схожими на вас – виховуйте себе», «Завдання батьків – бути прикладом для дитини»?
2. Які наслідки має вплив емоційного стану батьків (роздратований, гнівливий або радісний, щасливий) на дитину?
3. Який список характеристик позитивної сімейної атмосфери для успішного особистісного розвитку дитини ви б склали з батьками?

ЩИРІ СПОСОБИ ВИРАЖЕННЯ ЛЮБОВІ ДО ДИТИНИ

План

1. *Важливість безумовної любові, безумовного прийняття у розвитку дитини.*
 2. *Розкрити та проаналізувати складові атмосфери любові.*
 3. *Довірливе спілкування як основа гармонійних стосунків між батьками та дитиною.*
 4. *Неслухняність дитини та коректна (правильна) поведінка батьків.*
- 1. Важливість безумовної любові, безумовного прийняття у розвитку дитини.*
- Всі ми любимо своїх дітей, однак не завжди проявляємо щирість своїх почуттів, не завжди показуємо свою любов дитині. Психолог А.Маслоу вказує, що потреба в любові, в приналежності, в необхідності іншому – одна з фундаментальних людських потреб. Її задоволення – важлива умова нормального розвитку дитини. Дитячий психіатр Р. Кембелл підкреслює, що кожна дитина має «емоційну чашу Любові», яка чекає на те, щоб її наповнили любов'ю. Коли дитину безумовно приймають, люблять, то вона відчуває себе

потрібною, психологічно захищеною, щасливою, впевненою у собі, така дитина цілеспрямована та стресостійка до труднощів оточуючого середовища. Коли «емоційна чаша Любові» порожня, коли батьки не вміють проявити любов, то для дитини характерним стає комплекс неприйняття себе, нелюбов до себе, відчуття непотрібності, образа на батьків, у поведінці це проявляється як потреба в увазі через позитив (комплекс відмінника) або негатив (порушення дисципліни, негативні оцінки в навчанні, психосоматичні хвороби). К.Хорні виявила три основні способи поведінки: «рух до людей», «проти людей» і «від людей». Відповідно ми можемо виокремити у дітей, які не відчують себе любимими батьками: «рух до батьків» (цукерку для батьків зі школи дитина несе), «проти батьків» (порушення батьківських правил як вдома, так і в школі), «від батьків» (дитина відчужується від батьків, як наслідок починає вживати алкоголь, наркотики, впадає у сексуальну розпусту).

Психолог Г.Чепмен вважає, що погана поведінка дітей є викривленими пошуками любові, якої вони не відчують. Ю.Гіппенрейтер констатує, що дитині любов потрібна, як їжа підростаючому організму, вона дитину живить емоційно, допомагаючи психологічно розвиватися. Якщо ж вона не отримує знаків любові, то з'являються відхилення в поведінці, і навіть нервово-психічні розлади.

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

Вправа «Прийняття дитини такою, якою вона є»

Мета: розвиток гармонійних батьківсько-дитячих стосунків.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

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

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

Наприклад: Ангеліна

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

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

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

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

Вправа «Аналіз ситуацій»

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

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

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

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

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

Ситуація 2. Мати шестирічної дівчинки, виявивши у доньки симптоми неврозу, звернулася до психолога. У розмові з'ясувалося, що одного разу донька запитала: «Мамо, а яка найбільша неприємність була у вас з татом до мого народження?». «Чому ти так питаєш?», – здивувалася мати. «Тому, що

потім найбільшою неприємністю у вас стала я», – відповіла дівчинка. Чому дівчинка зробила такий висновок щодо себе? Які почуття переживає дитина? Чи наповнена любов'ю її «емоційна чаша»?

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

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

Висловлювання батьків до дітей

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

Компліменти, слова підбадьорення («Молодець», «В тебе все вийде», «Я вірю в тебе», «Я вірю в твої можливості», «Я з тобою» тощо) підсилюють у дитини впевненість у собі, надихають на розвиток інтересів, допомагають

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

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

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

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

Важливо вміти просити вибачення перед дитиною за грубе слово, за імпульсивну поведінку. По-перше, вибачення дає можливість дитині зрозуміти, що ви поважаєте її як особистість, її почуття, а відтак вона буде поважати Ваші.

По-друге, Ви показуєте приклад, що вибачення – це нормальне явище, відтак дитина буде просити вибачення у Вас. *Пробачайте дитині її поведінку*, яка могла Вас образити. *Прощення* – це прояв любові, рішення проявити милосердя, пробачити всі образи. Не дозволяйте минулому досвіду стати між вами та дитиною, між вами та коханою людиною.

Любов просить, а не вимагає. Використовуйте частіше слова прохання, а не висувайте вимоги. Коли ви висловлюєте своїй дитині прохання, ви підтверджуєте її цінність як особистості і її можливості. Прохання несе в собі елемент вибору. Ваша дитина може або прийняти прохання, або відмовити в його виконанні, так як любов – це завжди вибір. Ми не можемо отримати емоційну любов через вимоги. Вимоги викликають у дитини почуття страху, почуття провини, ніяк не любов.

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

Обговорення: поведінка Валентини вказує на наявність у неї почуття ревнощів до меншого братика, дівчинка відчуває себе нелюбимою, непотрібною, поганою, внаслідок відсутності з боку матері проявів любові до неї, наявне почуття образи на маму. Своєю поведінкою прагне привернути мамину увагу. Також дитина, яка постійно чує від батьків, що вона «баран», «тупиця», починає себе так відчувати і тому перестає намагатися вчитися краще, зневіряється у своїх силах. Мамі бажано відчути важливість прояву любові до доньки та розвивати вміння довірливого спілкування для зниження почуття ревнощів між ними. Також мамі бажано припинити принижувати дитину, а висловлювати фрази підтримки, віри у дитину, хвалити за старання та результат у учбовій діяльності, порівнюючи власні успіхи дитини тиждень тому і зараз.

Ситуація 4. Уривок із листа десятирічної дівчинки до психолога: «Я не вірю, що з матір'ю можуть бути дружні стосунки. У мене нелюбимі дні – це субота і неділя. Мама в ці дні на мене кричить, принижує. Якби вона зі мною, замість того щоб кричати, говорила по-людськи, я б її краще розуміла. Мама хоче зробити з мене хорошу людину, а робить нещасну. Мені набридло так жити. Прошу у вас допомоги! Допоможіть мені!». Які переживання притаманні дитині? Як ми можемо допомогти дівчинці?

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

Ситуація 5. Наташа, якій 13 років, лікується від венеричної хвороби. Її батьки були у відчаї. Вони злилися на Наташу, на школу. Під час бесіди у психолога Наташа розповіла, що батьки її розлучилися, коли їй було 6 років: «Я думала, що тато пішов від нас тому, що не любив мене. Коли мені було 9 років мама знову одружилася. Я відчула, що у неї є той, хто її любить, а в мене нікого не було, хто б мене любив. Я дуже хотіла, щоб мене любили. Цього хлопця я зустріла у школі. Він був старше мене, але я йому подобалася. Я не могла в це повірити. Він до мене дуже добре ставився, обіймав, говорив що гарна, розумна, разом ми багато гуляли і я відчула, що він мене любить. Я не хотіла сексу, я хотіла, щоб мене любили». Як Ви вважаєте, чому дитина відчувала себе нелюбимою у сім'ї та за рахунок чого вона відчула себе любимою у стосунках з хлопцем?

Обговорення: мати та вітчим забезпечували фізичні потреби Наташі і не підозрювали про емоційну пустоту всередині дитини, про її переживання після розлучення батьків внаслідок дефіциту спілкування з нею. У сім'ї не було довірливого спілкування, мама не знала, що Наташа звинувачувала себе у тому, що тато пішов. Після розлучення батькам важливо поговорити з дитиною про її переживання та повідомити: «Ми з татом (мамою) розлучилися, тому що ми різні. Є квіти, які не можуть рости на одній клумбі і їх розсаджують, так і ми з татом. Твоєї провини немає в нашому розлученні». Звичайно мати та вітчим любили Наташу, але не зуміли донести свою любов дитині, тому вона відчувала себе нелюбимою, а увагу хлопця, його добрі слова, розмови, обійми сприйняла як любов до себе.

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

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

Якщо ж у той момент, коли батько котить м'ячик до доньки, він розмовляє по телефону, то його увага розсіяна. *Важливість полягає не в самій діяльності – гратися м'ячиком, а в емоціях, які виникають у батька і у доньки.*

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

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

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

1. Коли ваша дитина розмовляє, підтримуйте з нею зоровий контакт. Це не дозволяє вам відволікатися і повідомляє дитину, що всю вашу увагу направлено на неї.
2. Не можна робити дві справи одночасно: слухати свою дитину і робити щонебудь ще. **Пам'ятайте: якісний час – це увага, віддана комусь повністю.** Якщо ви читаєте або робите щось і не можете негайно покинути це, то скажіть своїй дитині: «Я знаю, що ти хочеш поговорити зі мною, і мені це цікаво, але я хочу, щоб мене ніщо не відволікало. Я не можу приділити тобі всю свою увагу зараз, але якщо ти даси мені десять хвилин для того, щоб я закінчила цю

справу, я сяду і вислухаю тебе». Дитина нормально відреагують на таке прохання.

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

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

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

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

Отже, *основна вимога гармонійних стосунків* – виділяти щодня час для бесіди, під час якої бажано, щоб кожен розповідав про три речі, що сталися з ним в цей день і ділився пережитими почуттями. На вихідних проводити з дитиною спільний час, ВАЖЛИВО емоційно розслабитися і насолоджуватися спільною діяльністю (наприклад, разом прогулятися по парку, піти до цирку АБО разом почитати казку, помалювати, помайструвати, поліпити вареники тощо); започаткувати сімейні ритуали та традиції, які будуть сприяти емоційній єдності родини (наприклад, разом святкувати Дні Народження, Різдво, заснувати Дні Радості, Дні Подяки, Дні прощення у родині, разом кожного року їздити відпочивати тощо).

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

Основне завдання батьків – перестати реагувати на неслухняність дитини колишніми способами і тим самим розірвати зачароване коло, тому що чим більше дорослий незадоволений, тим триваліше дитина буде порушувати поведінку. Якщо мова йде про боротьбу за увагу, необхідно знайти спосіб показати дитині Вашу любов. Робити це краще у спокійній атмосфері, коли ніхто ні на кого не розсерджений. Варто придумати які-небудь спільні заняття, ігри або прогулянки. Якщо ж ми говоримо про проступки дитини, то їх у цей період найкраще залишати поза увагою. Через деякий час дитина помітить, що

вони не діють, та й потреба в них зникне завдяки Вашому позитивному ставленню. Якщо джерело конфліктів – боротьба за самоствердження, то слід, навпаки, зменшити свій контроль за справами дитини. Підкреслимо, що для дітей важливо накопичувати досвід власних рішень і навіть невдач. Допоможе позбутися від зайвого тиску на дитину розуміння, що її впертість і свавілля – це лише форма бланання: «Дозвольте ж мені, нарешті, жити своїм розумом».

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

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

Запитання для самоперевірки:

1. Як ви поясните батькам, що таке безумовна любов, прийняття дитини такою, якою вона є?

2. Які складові атмосфери любові, переживаючи їх дитина відчуває себе любимою, ви б проаналізували з батьками?
3. Як би ви заповнили разом з батьками наступну таблицю:

Висловлювання батьків до дітей

<i>Добрі фрази, які сприяють розвитку позитивної самооцінки дитини, впевненості у собі, успішності, доброзичливого ставлення до інших, відчуття себе любимою та потрібною батькам</i>	<i>Психотравматичні фрази, які сприяють розвитку комплексу неповноцінності, невпевненості у собі, неуспішності, впливають на появу невротичного стану, депресивних думок, агресії до себе та до інших</i>

4. Чому є важливим якісний час у батьківсько-дитячих стосунках?
5. Які практичні поради ви б дали батькам щодо розвитку навичок активного слухання дитини?
6. Які рекомендації ви б дали батькам щодо того: як виявляти справжню причину неслухняності і поганої поведінки дитини та як коректно (правильно) реагувати?

Тести після вивчення спецкурсу

1. Основними симптомами кризи 6-7 років є:

- А) втрата безпосередності поведінки; манірність поведінки; симптом «гіркої цукерки»;
- Б) прагнення робити все наперекір, вразливість, потреба в самостійності, ігнорування зауважень дорослих.

2. Вчитель є надзвичайно значущим, авторитетним для дітей молодшого шкільного віку, тому що:

- А) використовує апарат оцінок, регулює взаємовідносини дитини з батьками та впливає на їх ставлення до неї, та формує ставлення дитини до самої себе;
- Б) батьки з повагою ставляться до вчителя.

3. «Почуття дорослості» у підлітків - це:

- А) ототожнення себе з кимось;
- Б) специфічне новоутворення самосвідомості – стрижнева особливість особистості, яка виражає нову життєву позицію підлітка щодо себе, щодо людей і світу, визначає зміст та спрямованість його соціальної активності.

4. Загострення протікання підліткової кризи відбувається при:

- А) повному розходженні тенденцій дорослого та прагнень підлітка, коли дорослі повністю не приймають претензій підлітка на більшу самостійність, довіру, повагу, як наслідок, підліток різними способами виражає протести проти старого ставлення до нього дорослих;
- Б) усвідомленні дорослими дорослішання підлітка, зміні свого ставлення до нього, взаємній довірі у стосунках.

5. Безумовне прийняття дитини – це

- А) любити дитину за те, що вона красива, розумна, слухняна, добре навчається;
- Б) відторгнення індивідуальності дитини, нав'язування дорослими своїх інтересів, бажань;
- В) визнання права дитини на притаманну їй індивідуальність, право на свою поведінку, на свої недоліки, на власну думку, на власні інтереси та мрії.

6. Назвіть потреби, задоволення яких є важливою умовою гармонійного розвитку дитини та її психологічного здоров'я

- А) потреба в любові та прийнятті дитини такою, якою вона є, потреба в безпеці, потреба в повазі, потреба в реалізації її внутрішнього неповторного потенціалу;
- Б) потреба в обмеженнях, потреба в контролі, потреба в нав'язування дорослими власних ідей та світоглядних позицій.

7. Перерахуйте фактори, які призводять до порушення емоційної стабільності дітей:

- А) довірливе спілкування дорослих з дитиною, якісне проведення часу разом з дитиною, спільна діяльність;
- Б) сімейні конфлікти, дефіцит батьківської любові, жорстокість у сім'ї, надмірна вимогливість дорослих до дитини, непослідовність у вихованні.

8.Які фрази дорослих розвивають впевненість дитини у собі, сприяють розвитку інтересів, допомагають розкрити внутрішній потенціал в різних сферах життя:

А)Відчепись! Ти бачиш, що я зайнята, одні проблеми з тобою;

Б)Подивись на однокласника, а ти ...;

В)Як ти добре це зробив – навчи мене. Я вірю в тебе;

Г)Робити помилки – це нормально, це твій досвід.

9.Навички активного слухання це...

А) зоровий контакт, якісна увага, розуміння почуттів, слідкування за мовою тіла, не перебивати співрозмовника;

Б) фізичний дотик, обійми, спільні радісні емоції, безумовне прийняття, взаємна турбота.

10. Довірливе спілкування в себе включає:

А) слухати з метою розуміння думок, почуттів і бажань співрозмовника;

Б) щиро говорити про свої думки та почуття.

Відповіді на тест

1. А)

2. А), Б)

3. Б)

4. А)

5. В)

6. А)

7. Б)

8. В), Г)

9. А)

10.А), Б)