

≡ НЕЛЬЗЯ ≡

Нельзя  
сладкое  
до обеда.



Не вредничай,  
он же  
ребенок.



≡ МОЖНО ≡

Нельзя  
сладкое  
до обеда.



А вот после обеда  
с чаем даже  
вкуснее.



**Мама и папа всегда заодно.** Если мама наказала, то папа не отменяет наказание. Это не значит, что родители не любят ребенка. Это просто наказание за проступок.

≡ НЕЛЬЗЯ ≡



Ладно,  
только  
не плачь,  
забирай  
игрушку.

≡ МОЖНО ≡

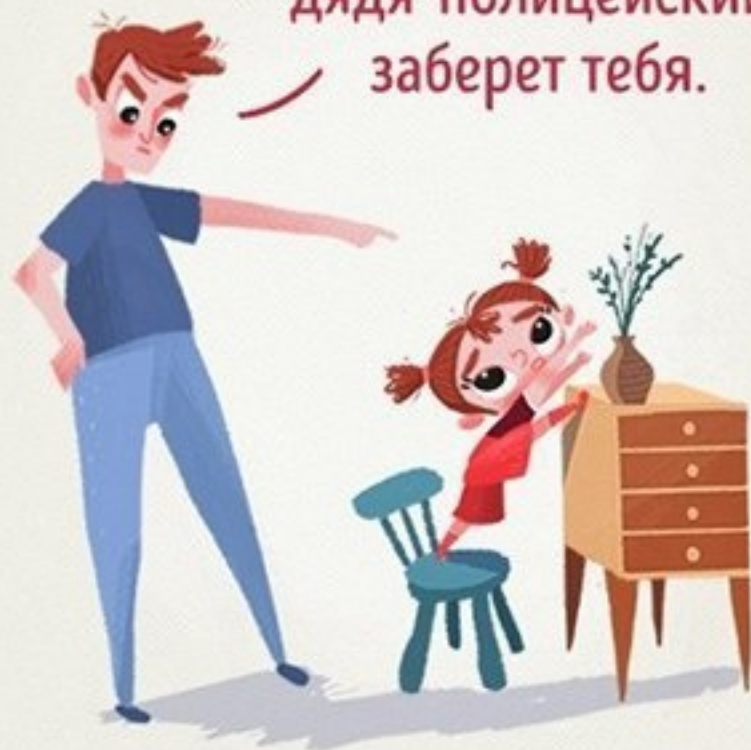


Мне жаль,  
но ты не убрала  
комнату, и мне  
придется забрать  
эту игрушку.

**Наказания заранее известны, неотвратимы и предсказуемы.** Неясная причинно-следственная связь расшатывает нервы детям и родителям. Родительские крики и свирепое выражение лица — это симптомы, с которыми взрослому надо бежать к психиатру.

≡ НЕЛЬЗЯ ≡

Не трогай это, а то  
дядя-полицейский  
заберет тебя.



≡ МОЖНО ≡

А почему  
у тебя  
такие уши?



**Пугать детей нельзя.** Вообще никогда и ничем. Забудьте истории про то, как мама разлюбит, полицейский заберет, сосед придет и отругает. Это калечит детей.

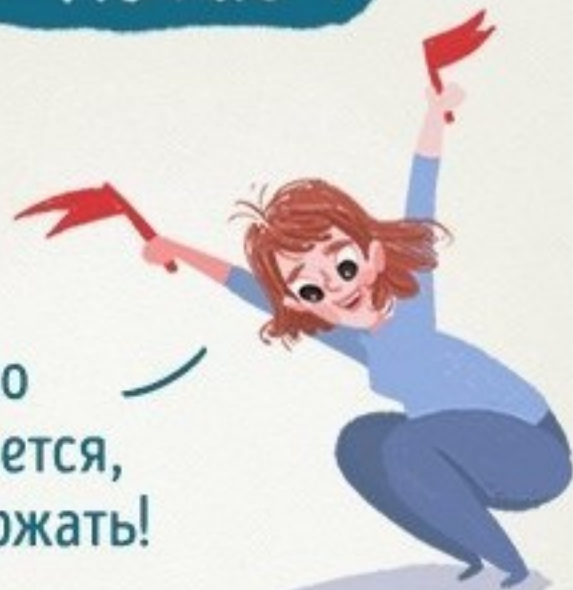
≡ НЕЛЬЗЯ ≡

Смотри,  
Андрей уже  
куда доплыл,  
молодец какой!



≡ МОЖНО ≡

У тебя  
здорово  
получается,  
так держать!



**Не сравнивайте детей.** Если желать детям счастья, а не высоких оценок, то им вся эта чепуха не нужна. Сравнение на других ломает людям мозги и веру в себя. Черный пояс — это когда ты даже не хочешь сказать: «Ты у меня самый лучший!». Потому что «лучший» — сравнение, ага :—)

≡ НЕЛЬЗЯ ≡



≡ МОЖНО ≡



— Давай  
разберемся,  
что не так.

**Дети — это зеркало родителей.** Чем истеричнее и беспокойнее ведет себя ребенок, тем спокойнее и последовательнее должен вести себя взрослый. Дети копируют взрослых, ищут в них пример для поведения и подражания.

≡ НЕЛЬЗЯ ≡

Иди на велосипеде  
хотя бы  
покатайся!



≡ МОЖНО ≡

Давай  
попробуем  
удивить маму?



«Делай так» — не работает. Личный пример — постепенно начинает работать. Пусть ребенок вдохновляется вашими поступками и действиями, а не делает что-то принудительно.

≡ НЕЛЬЗЯ ≡



≡ МОЖНО ≡



**Ограничения должны касаться безопасности и личной свободы других людей.** Формулируйте их максимально четко и просто. Со всем остальным пусть ребенок экспериментирует свободно.



**Любовь — это не часть сделки.** Родители любят ребенка не за успехи или хорошее поведение. Они его просто любят, без условий.



≡ НЕЛЬЗЯ ≡



Ты старше,  
ты должна  
отдать ее  
младшему  
брату.

≡ МОЖНО ≡



Вот  
шоколадка,  
поделите  
поровну.

**Быть старшим — это новые возможности, а не новые обязанности.** Старшему ребенку никогда не говорите, что он старший и поэтому должен что-то. Это портит ему детство и отношения с младшими братьями и сестрами. Он ничего не должен, потому что не по своей воле родился первым.

## Заповіді для батьків

1. Якщо дитину постійно критикують - вона вчиться ненавидіти.
2. Якщо дитина живе у ворожнечі - вона вчиться агресивності.
3. Якщо дитину висміюють - вона стає замкненою.
4. Якщо дитині постійно докоряють - вона вчиться жити з почуттям провини.
5. Якщо дитину хвалять - вона вчиться бути вдячною.
6. Якщо дитину підтримують - вона вчиться цінувати себе.
7. Якщо дитина живе в розумінні добра й доброзичливості - вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

### Під час спілкування з дитиною не слід уживати наступні висловлювання:

- Я тисячу разів говорив тобі, що...
- Скільки разів треба повторювати...
- Про що ти тільки думаєш...
- Невже тобі важко запам'ятати, що...
- Ти стаєш...
- Ти такий самий як...
- Відчепись, мені ніколи...
- Чому твоя подруга (друг) така (такий), а ти – ні...

### Спілкуючись із дітьми, бажано вживати наступні висловлювання:

- Як добре, що ти в мене є.
- Я так рада тебе бачити.
- Мені так добре з тобою.
- Добре, що ти прийшов(ла).
- Я за тобою скучила.
- Мені приємно, що ти саме так зробив(ла).
- Спасибі тобі, я дуже вдячна.
- Якби не ти, я ніколи із цим не впорався (лась).
- Я вірю в тебе, ти з усім впораєшся.

## Правила батьківської поведінки в організації навчання дитини

1. Сприяйте дитячій автономності (самостійності). Чим більше ви вимагаєте її (самостійності) в усіх сферах повсякденного життя, тим більше зможе ваша дитина працювати з почуттям відповідальності в шкільній сфері. Автономне (самостійне) навчання є тією ціллю, в напрямку якої ви маєте працювати, тому що самостійність є найважливішим елементом ефективного і тривалого процесу навчання. Хваліть свою дитину за самостійні дії, наприклад, за самостійне розпізнавання помилок.



2. Якщо ваша дитина потребує допомоги, спонукайте її до того, щоб вона сама знайшла шляхи розв'язання. Допоможіть їй завдяки підказкам, таким як, наприклад, вказівка на довідники, знаходження правил, відгадування ребусів та інше, що може привести до шляхів розв'язання. Не спонукайте свою дитину тільки до одного шляху розв'язання.

3. Дайте своїй дитині можливість перенести знання зі школи на домашній рівень і таким чином практично їх засвоїти.

4. Визнайте здобутки дитини. Надавайте перевагу похвалі (заохоченню), а не докорам. Похвалою та заохоченням Ви досягнете чогось набагато легше та краще, ніж ниттям, нагадуваннями і іншими покараннями.

5. При похвалі звертайте увагу на те, щоб не обмежувати її критикою («Дев'ять, звичайно, чудово, але без двох дурних помилок це могло бути б дванадцять»). Будьте обережними в обходженні із заохоченнями (винагородами) як визнанням здобутку (ефективності).

6. Не ставте перед своєю дитиною завищені вимоги. Не робіть їх строгішими ніж вимоги вчителів, наприклад, вимагаєте виконання додаткових завдань.

7. Будьте зразком у поведінці. Вимагайте від своєї дитини не більше, ніж від себе самого. Дитина, яка, наприклад, бачить своїх батьків, які читають, швидше й сама читатиме, ніж дитина, батьки якої часто сидять перед телевізором.

8. Говоріть, по можливості, якомога позитивніше про школу, вчителів та предмети. Вашій дитині досить того, що вона бореться зі своїми власними упередженими думками.

## Поради батькам щодо запобігання шкільній дезадаптації

1. Формуйте позитивне ставлення до школи
2. Виявляйте інтерес до шкільних справ та успіхів дитини.
3. Формуйте адекватну самооцінку.
4. Не перевантажуйте дитину надмірними заняттями, чергуйте їх з грою, не ставте до дитини завищених вимог.
5. Навчайте етичних норм спілкування з однолітками та дорослими.
6. Привчайте самостійно долати труднощі, які під силу подолати 6-річній дитині.
7. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала за що.
8. Пам'ятайте, що кожна людина має право на помилку.
9. Частіше згадуйте себе у дошкільному віці.
10. Уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість.
11. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми, особливо якщо вона є менш успішною, ніж інші діти.
12. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
13. Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом дитині.
14. Не принижуйте дитину.
15. Любіть дитину безумовною любов'ю, приймайте її такою, якою вона є.



## Поради батькам щодо підтримки дитини в період адаптації до школи

1. Починайте «забувати» про те, що ваша дитина маленька. Давайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов'язків. Зробіть це м'яко: «Який ти в нас уже великий, ми навіть можемо довірити тобі помити посуд». Визначте загальні інтереси. Це можуть бути пізнавальні інтереси (улюблені мультфільми, казки, ігри), так і життєві (обговорення сімейних проблем).
2. Залучайте дитину до економічних проблем родини. Поступово привчайте порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті (наприклад, дайте

- гроші на хліб і на морозиво, коментуючи суму на той та на інший продукт).
3. Не сваріть, а тим більше не ображайте дитину в присутності сторонніх. Поважайте почуття й думки дитини. На скарги з боку навколишніх, навіть учителя або вихователя, відповідайте: «Спасибі, ми обов'язково поговоримо на цю тему».
  4. Навчіть дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками й дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувати у неї правильну життєву позицію.
  5. Постійно говоріть із дитиною. Розвиток мовлення – запорука гарного навчання. Були в театрі (цирку, кіно) – нехай розповість, що найбільше

сподобалося. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина відчувала, що вам це цікаво. 6. Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не згасне.

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

## Якщо у дитини істерики

Дитячі істерики - це напади криків з плачем і обуренням, що виникають у разі сильних емоційних сплесків. Це спосіб маніпуляції рідними людьми, викликані гнівом, роздратованістю, агресією або відчаєм. Саме цей плач батькам найважче заспокоїти, так як травми і падіння досить швидко забуваються, а на причини істерики дитина чітко сфокусована.

У цих випадках однозначних порад немає, в кожному випадку необхідно знаходити свій вихід із ситуації. Але є кілька способів, які користуються успіхом у вихователів і багатодітних батьків.

При істериках в людних місцях, магазинах, на майданчиках або вдома допомагають такі прийоми:



відволічіть увагу дитини на небо, показавши там «літачок», хмарки або щось незвичайне, бажано постаратися залучити до цього інших дорослих (вони зазвичай підіграють), і це легко може відвернути дитину від предмета істерики. Увага дорослих, та ще й колективна, дуже сильно збуджує цікавість і припиняє істерику.

почати шукати телефон зробивши вигляд, що він дзвонить. Почати розповідати малюкові, що потрібно відповісти т. д. Якщо це трюк з телефоном, зробити вигляд змовника і поквипити дитину додому або куди вам треба, розповівши, що «мені повідомили по телефону, там тебе чекає. . . ». Далі - орієнтуйтеся по обставинам.

зробити вигляд, що ви плачете ще більш гірко, ніж малюк, і вам дуже боляче. Зазвичай малята кидаються заспокоювати батьків, забуваючи про свої проблеми.

можна, навпаки, почати кривлятися, лоскотати малюка і будувати пики, робити дурниці, загалом, перевести істерику в сміх. Найчастіше це допомагає татам, у них витримка і почуття гумору краще маминих.

А ще завжди допомагає спосіб поговорити з дитиною як з дорослим, пояснивши все, як є, всю ситуацію. Потрібно обійняти і приголубити дитину - найчастіше істерики бувають від дефіциту ласки і уваги, діти використовують їх як спосіб привернути до себе інтерес мами і тата, показати, що їм чогось не вистачає в спілкуванні з батьками.

## Як оцінювати шкільні успіхи своїх дітей.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

- Запам'ятовувати треба в доброму настрої й на свіжу голову, коли ще не настала втома.
- Під час запам'ятовування не треба чергувати матеріал, близький за формою і змістом.
- Слід обробляти інформацію для запам'ятовування, порівнюючи різні дані, спираючись на асоціації, виділяючи опорні сигнали.
- Потрібно творчо застосовувати ейдетичні прийоми, штучно наділяючи інформативний матеріал смисловими зв'язками, змістом, значенням, залучаючи різні види пам'яті.

- Немає поганої пам'яті, а є невміння нею правильно користуватися.
- Коли ваша дитина щось вивчає, налаштовуйте її на уявлення, а не на запам'ятовування.
- Не порівнюйте здібності та успіхи вашої дитини з іншими, акцентуйте її увагу на досягненнях, а не на помилках.
- Не примушуйте дитину щось зазубрювати, краще разом з нею пограйте з інформацією, використовуючи вправи «Школи ейдетики»

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

### **Практичні рекомендації батькам гіперактивної дитини**

У домашній програмі корекції дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності повинен переважати поведінковий аспект, тобто слід дотримуватись таких умов:

1. Зміна поведінки дорослого й ставлення до дитини
  - Виявляйте твердість і послідовність у вихованні;
  - Контролюйте поведінку дитини, не нав'язуючи їй жорстких правил;
  - Не вказуйте дитині категорично, уникайте слів «ні» і «не можна»;
  - Будуйте взаємини з дитиною на взаєморозумінні й довірі;
  - Реагуйте на дії дитини у несподіваний спосіб (пожартуйте, повторіть дії дитини, сфотографуйте її, залишіть у кімнаті саму та ін..);
  - Повторюйте свої прохання тими самими словами багато разів;
  - Вислухайте те, що хоче сказати дитина.
2. Зміна психологічного мікроклімату в родині
  - Приділяйте дитині достатньо уваги;
  - Проводьте дозвілля всією родиною;
  - Не сваріться у присутності дитини.
3. Організація режиму дня та місця для занять
  - Установіть твердий розпорядок дня для дитини та всіх членів родини;

- Знижуйте вплив відволікаючих факторів під час виконання дитиною завдання;
- Зменшіть тривалість занять дитини за комп'ютером й перегляд телевізійних передач;
- Уникайте значних скупчень людей;
- Пам'ятайте: перевтома сприяє зниженню самоконтролю та зростанню гіперактивності.

#### 4. Спеціальна поведінкова програма

- Забудьте про фізичне покарання! Якщо є необхідність удатися до покарання, то доцільно використати спокійне сидіння в певному місці після негативного вчинку;
- Частіше хваліть дитину, гіперактивні діти чутливі до заохочень; складіть список обов'язків дитини й помістіть його на стіну;
- Виховуйте в дітях навички керування гнівом і агресією;
- Не дозволяйте відкладати виконання завдання на інший час;
- Не давайте дитині доручень, що не відповідають її віку та здібностям;
- Допомагайте дитині розпочати виконання завдання, тому що це найважчий етап.



## Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей



У роботі з дітьми з тривожністю необхідно

- Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;

- Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння

правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності ;

- Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
- Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;

- Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ; допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не даної дитини, і на основі психологічного «розототожнення» з носіє гнітючих переживань позбутися власних страхів.

- Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.

- Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій.

- Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

## Кілька порад батькам із формування в дітей адекватної самооцінки

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



Особливості стилю поведінки із сором'язливими дітьми:

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

відриваючись від руки матері. Зате, ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.

#### Кілька порад батькам замкнутих дітей

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

#### Принципи спілкування з агресивними дітьми:

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

#### Поради батькам конфліктних дітей

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

1. Пам'ятайте, що навчання – один із найскладніших видів праці, а розумова сила й здібності дітей не однакові.
2. Не можна вимагати від учня неможливого. Важливо визначити, на що він здатен у даний час навчальної діяльності, як розвивати його розумові здібності.
3. Навчання не сприяє розвитку учня, якщо воно вимагає від нього механічної роботи, зазубрювання, а не напруження розумових сил, пізнавальної активності, мислення та дії.
4. Найпростіший метод виховання, що не вимагає ні часу, ні розуму – побити дитину й цим озлобити її чи зламати. Виключайте опіку, крик, насилля й командно – наказовий тон. Вони виключають протидію дітей, психічні травми, придушують бажання та інтерес, примушують шукати порятунку в обмані.
5. Розвивайте цікавість, інтелектуальні бажання, ініціативу й самостійність дитини в навчанні та в усіх її справах.
6. Пам'ятайте, що згідно з науково обґрунтованими нормами, над виконанням усіх домашніх завдань учень першого класу має працювати не більше однієї години, 2-го класу – 1, 5 годин, 3-4 класів – до 2-х годин, 5-6 класів – до 2, 5 години, 7 класу – 3-х годин, 8 – 11 класу – 4-х годин.
7. Привчайте дітей користуватися годинником і не дозволяйте сидіти над виконанням домашнього завдання більше встановленого часу. Це відіб'ється на їхньому здоров'ї та розумовому розвитку. На вихідні дні та свята домашні завдання не слід задавати.
8. Не примушуйте учнів писати в чернетках, переписувати виконане ним завдання – це призводить до перевтоми, викликає відразу до навчання.
9. Не хвилюйтеся, якщо ваша дитина отримає виконану роботу не таку оцінку, як вам би хотілося. По-перше, оцінка має виховну роль, а по-друге, це не остання робота й не остання оцінка.
10. Дайте можливість дитині самостійно пізнати радість успіху в навчанні, визначити індивідуальну стежку в розумовій праці.
11. Перевіряйте виконані дітьми домашні завдання, особливо на першому етапі навчання. Але вашими оцінками має бути «задоволений» та «не задоволений». Можна додати слово «дуже». І будьте впевнені, що завтра ваша дитина буде дуже старатися, щоб ви були нею задоволені.
12. Здоров'я дитини – крихка кришталева куля, а тримаю її три атланти: спадковість, спосіб життя й середовище. Організуйте правильний режим життя, харчування й відпочинку дітей.
13. Організуючи різні ігри й види навчальних занять дітей, приділяйте увагу фізичному розвитку й особливо розвитку дрібних м'язів (пальців та рук). Від

цього залежить почерк дитини, якість малювання, креслення, ігри на музичних інструментах.

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

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

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

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

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

## Насильство в сім'ї



Що ми зазвичай розуміємо під насильством? Найчастіше тільки фізичне насильство ми вважаємо насильством. Нам складно припустити, як часто ми самі демонструємо насильство або стаємо жертвами.

Виявляється, насильство – це ще й:

- Погроза нанесення собі або іншому тілесних ушкоджень;
- Невиразні погрози, як-от: «ти в мене дограєшся!»;
- Погрози піти, забрати дітей, не давати грошей подати на розлучення, розповісти про щось;
- Заподіяння шкоди домашнім тваринам (щоб помститися партнеру);
- Ламання та знищення особистих речей;
- Використання брутальних слів, лайка;
- Принизування, ображання, постійне підкреслювання недоліків;



- Контролювання, обмеження в спілкуванні, стеження;
- Заборона лягати спати, або насильне позбавлення сну;
- Звинувачування у всіх проблемах;
- Критикування думок, почуттів, дій;
- Поводження із ним/нею як із прислугою;
- Ігнорування.

Насильством щодо дітей слід вважати:

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

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

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

Чи знаєте ви, що:

- Діти бачать, чують та пам'ятають більше ніж думають дорослі. Нам здається, що дитина в цю хвилину не бере участі в конфлікті (захоплена грою, дивиться телевізор, перебуває в іншій кімнаті). Але насправді діти завжди знають коли батьки сваряться.
- Діти різного віку по-різному реагують, але на всіх дітей, навіть на немовлят, впливає домашнє насильство.

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

## Як діти реагують на насильство в сім'ї:

- Ø Діти зазнають почуття провини, сорому і страху, так, ніби вони відповідальні в насильстві, яке їм доводиться спостерігати.
- Ø Діти відчують сум.
- Ø Діти відчують гнів, тому що вони не спроможні змінити те, що відбувається в сім'ї.
- Ø Як ці переживання відбиваються на поведінці дітей?

Вони можуть:

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

Пам'ятайте!

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

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

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



1. Насильство – це засіб розв'язання конфліктів або отримання бажаного. Цю навичку вони переносять спочатку в дитячий садок і школу, потім у дружні і близькі

стосунки, а потім у свою сім'ю та своїх дітей.

2. Негативні форми поведінки в суспільстві – найвпливовіші. Діти переконуються, що тиск та агресія призводять до бажаного результату, і не шукають інших способів взаємодії з іншими людьми. Вони не знають про те, що можна домогтися бажаного, не обмежуючи прав іншого.

3. Довіряти людям, особливо дорослим – небезпечно. У своїх сім'ях діти не мають прикладу позитивних стосунків. Тому їм складно встановити близькі стосунки з іншими людьми. Вони не спроможні розуміти почуття інших людей.

4. Свої почуття й потреби не можна виявляти відкрито. Дитина не може виявити свої справжні стосунки в сім'ї, тому що до неї просто нікому немає діла, або за цим настане покарання. Врешті-решт вона втрачає цю навичку – виявляти свої справжні почуття.

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

В результаті дитина:

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

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

### **Коли дитина стала свідком проявів насильства в сім'ї**

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

### ***Пам'ятайте!***

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

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

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

### **Виховання агресивних дітей**



1. Бути уважними до потреб дитини.
2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.
3. Бути послідовним у покараннях дитини, карати за конкретні вчинки.
4. Покарання не повинні принижувати дитину.
5. Навчати прийнятним способам вираження гніву.
6. Давати дитині можливість виявити гнів безпосередньо після фрустраційної події.
7. Учити брати відповідальність на себе.

### **Деякі поради щодо спілкування і виховання агресивної дитини**

1. Якщо дитина запальна і войовнича, то до такого підлітка слід бути уважним, роз'яснювати наслідки його поведінки, щоб він учився регулювати свої стосунки з іншими людьми.
2. Уникайте перегляду фільмів і телепередач зі сценами насильства, жорстокості.
3. У жодному разі не застосовуйте фізичного покарання.
4. Займіть дитину конкретною роботою, щоб енергія йшла на мирні цілі.
5. Доброзичливість і теплі стосунки, постійне спілкування та вміння слухати дитячі проблеми, переконання, а не фізична сила – усе це допоможе запобігти агресивності.

