

## **Комунікація**

Ми готові до співпраці та заохочуємо участь батьків у гімназійному житті дитини, а ваша думка завжди важлива для нас.

Якщо ваше питання стосується вчителя, ви можете писати на його робочу електронну пошту або у вайбері. Якщо у вас є потреба зустрітися з учителем, ви можете погодити зручний час електронною поштою, у телефонному режимі.

Зверніть, будь ласка, увагу на те, що для забезпечення ефективності освітнього процесу учитель має перебувати з дітьми протягом навчального дня. Зустрічі можна призначити після закінчення освітнього процесу — після 16-00 – 17-00.

Більшість необхідної організаційної інформації ви можете отримати, звернувшись до адміністрації. Щодо всіх питань, які не стосуються класного керівника, ви можете писати на електронну скриньку нашого закладу, і ваш запит буде оброблений упродовж двох робочих днів.

Якщо у вас є потреба зустрітися з представником адміністрації, переконайтеся, що ви вже обговорили ваше питання з класним керівником. Якщо дійсно є потреба зустрітися з представником адміністрації, ви можете звернутися та зазначити тему спілкування.

Шановні батьки, просимо вас звернути увагу на те, що частина гімназії, призначена для вашого перебування — це хол першого поверху. Інші приміщення призначені для навчання, тож у них перебувають лише учні й учителі, адже освітній процес потребує особливої дисципліни та концентрації. Початок навчального дня — це час, коли діти й вчителі спілкуються в неформальній обстановці, емоційно налаштовуються на день. Вони заходять до гімназії, діти самостійно роздягаються і готуються до уроку. Педагоги початкової школи завжди знаходяться поруч і допомагають, якщо є така потреба, але щодня ми з радістю спостерігаємо, як діти стають більш самостійними та відповідальними. Ці якості, за результатами світових досліджень, напряму пов'язані з внутрішньою мотивацією та бажанням рухатись до поставленої мети.

Якщо у вас є питання щодо певного навчального предмету або до вчителя, ви можете його вирішити безпосередньо з учителем. Для цього ви можете звернутися до класного керівника, щоб призначити зустріч.

Директор Новогуївинської гімназії	Людмила Іванівна Мозгових	Загальний освітній процес гімназії, академічні й методичні питання, місія та візія
Заступник ланки початкової школи	Інна Станіславівна Білецька	Організація освітнього процесу в початковій школі
Заступник ланки середньої, старшої школи	Олена Михайлівна Ткачук	Організація освітнього процесу в середній та старшій школі
Заступник ланки середньої, старшої школи (науково- методична робота)	Валентина Іванівна Слінчук	Організація методичного процесу в середній, старшій школі,
Заступник з виховної роботи школи	Олена Федорівна Ярошенко	Викладання іноземних мов, міжнародна інтеграція та участь дітей у міжнародних проектах
Психолог	Тетяна Василівна Сидорук	Психологічне забезпечення педагогічного процесу
Соціальний педагог	Ірина Володимирівна Салімонович	Соціально-психологічне забезпечення педагогічного процесу

**Батьківські зустрічі**

## **У вересні: Ознайомлювальна зустріч.**

Призначення цієї зустрічі:

- повідомити вам інформацію щодо навчальних планів із кожного предмету;
- ознайомити вас із навчальними методиками;
- продемонструвати навчальні та творчі доробки учнів;
- відповісти на ваші запитання на ці теми.

Ця зустріч — спільна для всіх батьків і не призначена для індивідуального обговорення успіхів чи поведінки дітей. Якщо у вас є потреба в індивідуальній зустрічі, ви можете записатися до вчителя, написавши йому листа особисто.

## **У листопаді та квітні: Батьківські зустрічі щодо успішності.**

За 2 тижні до Батьківських зустрічей ви отримаєте витяг оцінок «Успішності дитини», у якому наявні відомості (середній бал) про навчальні досягнення учня з кожного предмету, динаміку розвитку, формування навчальних і комунікативних навичок, а також рекомендації вчителів. Якщо після ознайомлення із витягом у вас виникнуть запитання, ви можете відвідати батьківські зустрічі. Зустрічі відбуваються у форматі 10-хвилинних співбесід із учителями за попередньою реєстрацією онлайн або телефонному режимі через класного керівника.

### **Відомості про учнів**

Будь ласка, переконайтеся, що всі надані гімназії відомості про вас і вашу дитину є актуальними.

З міркувань безпеки потрібно надати коректні номери та електронні адреси батьків та довірених осіб для зв'язку в разі екстрених ситуацій. Якщо ці номери або адреси змінюються, будь ласка, оперативно повідомте класного керівника для оновлення відповідних даних.

Політика Новогуйвинської гімназії передбачає нерозголошення відомостей, які стосуються учнів. У разі проблем, пов'язаних із питанням позбавлення батьківських прав, відповідні юридичні документи мають бути надані до гімназії, в іншому випадку передбачається, що обидва батьків мають рівний доступ до своїх дітей. Копії всіх документів будуть зберігатися в суворій конфіденційності.

### **Розсилки**

Усі відомості про гімназійне життя батьки отримують на свої персональні номери. Будь ласка, слідкуйте за гімназійними розсилками на сайті, оскільки нам часто потрібна ваша відповідь: заповнення анкети, наприклад.

### SMS-розсилки

Найважливішу інформацію ми надсилаємо батькам у SMS-повідомленнях. Просимо вчасно повідомляти про зміни телефонних номерів, щоб ми могли оперативно надсилати найсвіжіші гімназійні новини.

Виконавець: Олена ЯРОШЕНКО.

**НАЦІОНАЛЬНА  
ПОЛІЦІЯ**

**УВАГА !**  
набули чинності зміни в Кодексі України  
про адміністративні правопорушення

УПРАВЛІННЯ  
ЮВЕНАЛЬНОЇ  
ПРЕВЕНЦІЇ

**ст. 184 Невиконання батьками або особами, що їх замінюють, обов'язків  
щодо виховання дітей**

**поширено відповідальність батьків шляхом збільшення штрафних санкцій**

Ухилення батьків або осіб, які їх замінюють, від виконання передбачених законодавством обов'язків щодо забезпечення необхідних умов життя, навчання та виховання неповнолітніх дітей - **попередження** або накладення **штрафу** на суму від **850** до **1700** грн.

Ті самі дії, вчинені повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, - накладення **штрафу** на суму від **1700** до **5100** грн.

Вчинення неповнолітніми віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років правопорушення, відповідальність за яке передбачено КУпАП, - накладення **штрафу** на суму від **850** до **1700** грн.

Вчинення неповнолітніми діянь, що містять ознаки злочину, відповідальність за які передбачена Кримінальним кодексом України, якщо вони не досягли віку, з якого настає кримінальна відповідальність, - накладення **штрафу** на суму від **1700** до **5100** грн.

...

**ДОРΟΣЛІ, БУДЬТЕ ВІДПОВІДАЛЬНИМИ !**  
**ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ - ВАШ ОБОВ'ЯЗОК !**

## **ЗБІРКА СТАТЕЙ ДЛЯ БАТЬКІВ ПРО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**



### **СТАТТЯ 1. Батьки в смартфоні та інших гаджетах: вплив на дітей**

Останнім часом ми часто чуємо, що цифрові технології руйнують зв'язки між людьми і сприяють соціальній ізоляції. За злою іронією, соціальні мережі дозволяють нам віртуально спілкуватися з людьми практично цілодобово. Але, якщо ми проводимо у віртуальному світі занадто багато часу, ми потрапляємо в соціальну ізоляцію.

Якщо батьки занадто захоплені електронними пристроями, це може погано позначитися на їх взаєминах з дітьми. Такі діти згодом теж будуть страждати від нестачі соціальних навичок.

#### **Самотність та ізоляція створюють ризик для здоров'я**

Почуття самотності виникає внаслідок нереалізованої емоційної потреби. Воно відображає відсутність емоційного зв'язку, а не відсутність інших людей поруч. Саме тому ми можемо відчувати себе самотніми, навіть перебуваючи у натовпі.

Насправді, перебуваючи серед людей, ми можемо відчувати самотність у двох випадках. По-перше, якщо ми знаходимося серед незнайомих людей і не схильні спонтанно спілкуватися з людьми. У такому випадку ми відчуваємо самотність, а не просто хвилювання, тому що шукаємо емоційного зв'язку і не знаходимо його.

По-друге, ми можемо відчувати самотність, якщо знаходимося поруч з сім'єю або друзями, і всі зайняті своїми мобільними телефонами, а не спілкуванням один з одним.

Дійсно, надмірна захопленість електронними гаджетами може призводити до того, що люди, навіть перебуваючи в компанії, відчувають себе самотніми. Найсильніше це проявляється, коли на сімейному святі на честь Дня



народження когось із членів сім'ї або з іншого важливого приводу усі дивляться в свої смартфони.

Почуття самотності може бути реакцією на соціальну ізоляцію. Коли ми позбавлені можливості взаємодіяти з іншими людьми, ми відчуваємо себе самотніми. Раніше дитина, відчуваючи самотність, виходила зі своєї кімнати і грала з іншими дітьми у дворі, у крайньому випадку - дражнила брата або сестру або дошкуляла батькам своїми примхами. Ні у кого не було мобільних телефонів, а комп'ютери використовувалися тільки для ігор.

В останні роки користувачі смартфонів не тільки розучилися мислити самостійно, у всьому покладаючись на мобільний Інтернет, а й втратили свої соціальні навички. З кожним роком діти все рідше грають і спонтанно спілкуються з батьками. Це пов'язано з тим, що і ті, і інші все більше часу проводять за своїми смартфонами. Сучасні діти з ранніх років знають, які можливості для спілкування дає мобільний Інтернет. Вони захоплюються новими технологіями і не розуміють небезпек, які вони тягнуть за собою.

### **Сучасна молодь - покоління самотніх?**

Багато з нас відчували самотність у певний момент свого життя, деякі схильні до такого почуття більше, ніж інші. Однак у результаті недавніх досліджень вчені дійшли висновку, що молоді люди частіше відчувають себе самотніми, ніж люди середнього і старшого віку. Вони недостатньо грали і спілкувалися з однолітками в дитинстві, будучи надто захопленими своїми смартфонами. Крім того, їх батьки теж водили їх на прогулянки і на дитячі свята, одночасно гортаючи стрічку в соціальних мережах.

Сьогодні батьки все частіше купують електронні іграшки навіть немовлятам і дошкільнятам. Це свідчить про їхню власну одержимість електронними пристроями. Поки діти розважаються натисканням кнопок, у батьків більше часу залишається на свої смартфони. Дослідники виявили, що ситуації, коли батьки вчать уроки разом з дитиною, і при цьому відволікаються на мобільні телефони (наприклад, відволікаються на дзвінки), негативно впливають на успішність дитини в школі.

Зрозуміло, у сучасному світі повністю ігнорувати електронні пристрої нерозумно. Однак необхідно більше уваги приділяти соціальним потребам кожного - від дітей до людей похилого віку.

Можливо, одна з причин самотності, яку відчуває сучасна молодь, це те, що вони - перше покоління, чиї батьки не приділяли їм належної уваги через електронні пристрої.

До появи електронної пошти та Інтернет-форумів молоді мами спілкувалися одна з одною по телефону. Однак вони швидко розуміли, що поки вони розмовляють, можуть трапитися неприємності: дитина може вкрасти цукерки зі столу, дивитися телевізор, якщо їй це заборонено, влаштувати бійку з

братом тощо. Так чи інакше, розмови по телефону не могли бути довгими, тому що співрозмовниці на іншому кінці дроту теж потрібно було відходити від телефону.

Однак Інтернет-технології проникли у життя сучасних батьків так сильно, що відмовитися від них стало складніше. Чати, форуми, інтернет-магазини, соціальні мережі - все це забирає у батьків багато часу. Якщо дитині потрібен батьківський контроль, вона може відчувати себе самотньою, навіть якщо батьки перебувають з нею в одній кімнаті і зайняті своїми смартфонами.

Нестача контакту з батьками - головна причина самотності, яку відчуває сучасна молодь (так зване покоління мілленіалів). Вони не спілкувалися зі своїми батьками стільки, скільки попередні покоління. Тому і в спілкуванні з однолітками вони покладаються на електронні пристрої замість того, щоб навчитися реальному спілкуванню. Батькам варто самим обмежити свій час, який вони проводять за екранами смартфонів, замість того, щоб забороняти смартфони своїм дітям.

### **Чи варто в усьому звинувачувати інтернет?**

Вплив цифрових технологій на взаємодію між людьми - це одна з причин «епідемії самотності». Але не можна звинувачувати в ній тільки смартфони або соціальні мережі. Ми багато часу проводимо, читаючи, коментуючи або публікуючи повідомлення в соціальних мережах. Наше мислення стало більш швидким, але при цьому ми стали забувати про емоційну сторону спілкування.

Сьогодні ми бачимо фотографію в профілі соцмережі і вирішуємо, чи хочемо ми дізнатися про цю людину більше. Ми читаємо інформацію профілю (часто - подану в кращому світлі) і припускаємо, що це за людина в реальному житті. Однак ми забуваємо, що відносини між людьми часто виникають з незбагнених причин, коли ми зустрічаємо когось в найнесподіваніших місцях (на вечірці, у поїзді тощо).

Соціальні мережі можуть познайомити нас з мільйонами нових людей, але тільки спілкування в реальному житті дозволяє знайомствам перерости в дружбу або відносини. Ніякі соціальні мережі цього дати не можуть.

## **СТАТТЯ 2. «Золоті правила виховання дитини в сім'ї»**

1. Повага до індивідуальності дитини (врахування бажань, інтересів, потреб), її самостійності, допомога у пошуку шляхів виходу зі складних ситуацій;
2. Формування системи цінностей та збереження в сім'ї емоційного комфорту;
3. Підвищення психологічної освіти батьків, набуття знань, урахування індивідуальних та вікових особливостей дитини;
4. Забезпечення тісного взаємозв'язку і взаємодії зі школою та іншими дитячими колективами. Лише дружні, відкриті стосунки дитини з батьками, взаємодопомога, турбота та увага забезпечать добрі відносини в сім'ї, бажаний результат виховання.

### **ДИТИНУ НЕ КАРАЮТЬ:**

1. За те, що вона чимось не влаштовує дорослих: холерика за те, що він непосидючий і впертий, сангвініка — за рухливість, флегматика — за повільність, неврівноваженого — за плаксивість.
2. Під час їжі.
3. Якщо вона зазнала невдачі (вона й без того засмучена, присоромлена, пригнічена). Краще підтримати її.
4. За необережність, а вчать обережності, роблячи висновки з прорахунків дитини; за повільність, незібраність (за цим може бути приховане занурення в себе або фантазування); за забруднений і порваний одяг, а вдягають відповідно до обставин; за прорахунки самих батьків тощо.
5. На людях (в автобусі, на вулиці), адже це ще й публічне приниження.
6. При молодшій дитині, оскільки підривається авторитет старшої, а якщо є ревності між дітьми, то це може породити озлобленість у старшій дитині, а в молодшій — злорадство, а це погіршить їх взаємини.
7. За емоційність, імпульсивність, енергійність. Здатність передбачати наслідки своїх вчинків остаточно формується у дівчат до 18 років, у хлопців — до 20, але навчати цього слід з трьох, а особливо з п'яти років. Карати за вчинки, які дитина не може передбачити, — значить карати за те, що вона дитина.
8. Поспішно, не розібравшись: краще пробачити десятьох винних, ніж покарати одного невинного. Необхідно поєднувати покарання з іншими методами виховання, дотримуючись педагогічного такту та враховуючи вікові та індивідуальні особливості дитини. Реакція батьків на вчинок



дитини має бути продуманою, вільною від негативних емоцій. У реакції не повинно бути істеричності. На істеричний крик, жестикуляцію, надлишок емоцій дитина відповідає тим самим. Не повинно бути люті, гніву. Люті призводить до надмірних покарань, а це породжує в батьків муки сумління. Спочатку покарали, а потім шкодують, жаліють. Тепер в очах дитини винні батьки і вона стає в позу ображеної. Не слід погрожувати дитині, краще попередити. Часом погроза сприймається гірше, ніж саме покарання. В погрозі завжди є шантаж, і зрештою дитина також починає шантажувати батьків.

### **Ні — виховній агресії в сім'ї!**

Виховуючи дитину, ми частіше використовуємо метод «агресії» і спрямовуємо на дитину потік нищівної енергії з величезним негативним зарядом. Ми зриваємося на дитині, не розуміючи, що цим «заряджаємо» її. А вона, не в змозі розрядитися, як ми з вами, накопичує агресію в собі. І рано чи пізно ця агресія дасться взнаки — дитина хворіє (від легких колік до серйозних психозів). Своєю нищівною словесною агресією батьки зазвичай намагаються наївно припинити імпульсивну агресію дитини, не замислюючись над тим, що дитина, коли стане дорослою, апробує такий урок на батьках. Ще один вид виховної агресії — тілесна: биття, ляпаси. Будь-яка дія бере реванш протидією. Ляпас колись може відгукнутися насильством, а биття — злочином. Вихована такими методами дитина дзеркально спрямує потік агресії на своїх дітей. Вона не забуде гніт батьківських емоцій і, сама стане пригнічувати. Своїми методами виховання ми позбавляємо дитину права на виявлення негативних емоцій, хоча самі їх провокуємо. Дуже важливо, щоб ми використовували симпатію та усмішку, підтримку, співчуття та навіювали доброту, бо всі негативні емоційні вияви позначаються на психічному стані дитини. Змініть тактику виховних впливів і полюбіть її, свою дитину. Якою б вона не була. Адже обов'язок батьків — зробити свою дитину щасливою. Тільки батькам під силу прокласти правильний шлях взаємин. Виявіть розуміння й любов, і дитина відплатить вам тим самим — любов'ю та розумінням!

### **Як зняти дитячу агресію.**

- 1.Замислитися над причинами такої поведінки.
- 2.Якщо причина агресивності – дефіцит батьківської уваги, то Ви самі знаєте, що потрібно робити.
- 3.Не карайте малюка фізично.
- 4.Не кричіть, не звинувачуйте дитину у вчиненому. Це не допоможе.
- 5.Спробуйте заспокоїти та відвернути дитячу увагу.
- 6.Поговоріть із дитиною, розкажіть, чого Ви від неї очікуєте.

7. Якщо напади агресії відбуваються досить часто, можна допомогти дитині і спрямувати її агресію в безпечне русло. Це можуть бути заняття спортом, найкраще – плаванням.

8. Іноді агресивним дітям допомагає боксерська груша, що знаходиться вдома у доступному місці.



### **СТАТТЯ 3. Золоті правила виховання в сім'ї**

- Повага до індивідуальності дитини (врахування бажань, інтересів, потреб), її самостійності, допомога у пошуку шляхів виходу зі складних ситуацій;
- Формування системи цінностей та збереження в сім'ї емоційного комфорту;
- Підвищення психологічної освіти батьків, набуття знань, урахування індивідуальних та вікових особливостей дитини;
- Забезпечення тісного взаємозв'язку і взаємодії зі школою та інтими дитячими колективами.
- Лише дружні, відкриті стосунки дитини з батьками, взаємодопомога, турбота та увага забезпечать добрі відносини в сім'ї, бажаний результат виховання.

#### ***Поради батькам***

- Любіть дитину: жалійте її, втішайте, підтримуйте, допомагайте, довіряйте.
- Дитина, якій усе дозволено, теж нещаслива. В необмеженому просторі вседозволеності, де немає орієнтирів, дитині незатишно, а головне, вона втрачає відчуття, що є щось, чого не можна. Передавайте дитині такий досвід взаємовідносин, як компроміс.
- Ніколи не порівнюйте своїх дітей між собою або з іншими дітьми типу: що ти за дитина така! Он у інших діти як діти..." Це ознака нелюбові до того, кого порівнюєте.
- Дитина повинна відчувати, що Ви сердитесь не тому, що вона погана, а тому, що вона, така гарна і розумна, приголомшила Вас своїм негарним вчинком.
- Помірна похвала й подяка нестандартними словами сприяють формуванню в дитини впевненості в собі й прагненню до успіху. Знаходьте найменшу можливість підкреслити в дитині її позитивні риси, нові досягнення, просування вперед. Не використовуйте стандартне "молодець!" Краще, якщо Ви скажете: "Ти мені дуже допоміг!", "Ти нас так порадувала! Ми знаємо, що ти нас не підведеш!". Назвіть на знак подяки дитину ласкавим ім'ям.
- Перед відходом дитини до школи, а якщо нема можливості, то ще ввечері, погладьте її зі спини за плечики й скажіть спокійно кілька слів впевненості: "Не хвилюйся в школі, ми віримо, що ти нас не підведеш. Ми любимо тебе". Тактильний контакт дуже важливий.

- Уранці не вмикайте яскраве світло, не розмовляйте голосно й дуже емоційно. Увечері, перед сном, бажано аутотренінг із позитивною настановою.

- Привчайте дитину до режиму дня, сну й відпочинку і зробіть добре не тільки для неї, а й для себе.

- Нехай в дитини буде її особистий куточок, столик, ватман, де вона зможе демонструвати свої творчі роботи, проробки, і буде впевнена, що все це при першій ліпшій нагоді не буде викинуте на смітник. Підростаючи, дитина поступово сама, коли буде готова, відмовиться від цього, на наш погляд, непотрібну. Ваша маленька людина не ваша особиста власність, і теж має право на свій особистий недоторканий психологічний простір, як ви на косметику, гребінець, капці.

- Навчіть дитину прибирати за собою, але не робіть те, що дитина в змозі зробити сама. Хай буде правилом для Вас принципі педагогіки М. Монтессоррі, своєрідний заклик дитини: "Допоможи мені зробити це самому!".

І нехай з вами буде завжди поруч духовність, бо все матеріальне - тимчасове й тлінне. Вічні цінності неминущі, вони допоможуть виховати вам гарного сина, гарну дочку. Ніхто батьками не народився. Маєте право на помилку і ви, і ваша дитина. Але з висоти вашого досвіду треба розуміти, що не всі помилки можна виправити, не кожне слово дитина забуде, не кожна настанова, згорячу сказана, буде корисною.

### **Десять заповідей батькам**

1. Не навчайте тому, у чому ви самі не обізнані. Щоб правильно виховувати, треба знати вікові та індивідуальні особливості дитини.
2. Не сприймайте дитину як свою власність, не ростіть її для себе.
3. Довіряйте дитині. Залишайте за нею право на власні помилки, тоді дитина оволодіє вмінням їх самостійно виправляти.
4. Не ставтеся до дитини зневажливо. Дитина повинна бути впевнена в своїх силах, тоді з неї виросте відповідальна особистість.
5. Будьте терплячими. Ваша нетерплячість — ознака слабкості, демонстрація вашої невпевненості в собі.
6. Будьте послідовними у своїх вимогах, але пам'ятайте: твердість лінії у вихованні досягається не покаранням, а стабільністю обов'язкових для

виконання правил, спокійним тоном спілкування, неквапливістю і послідовністю.

7. Вчіть дитину самостійно приймати рішення і відповідати за них.
8. Замініть форму вимоги "Роби, якщо я наказав!" на іншу: "Зроби, тому що не зробити цього не можна, це корисно для тебе і твоїх близьких".
9. Оцінюючи дитину, кажіть їй не тільки про те, чим ви невдоволені, а й про те, що вас радує. Не, порівнюйте її з сусідською доганою, однокласниками, друзями. Порівнюйте, якою вона була вчора і якою є сьогодні. Це допоможе вам швидше набути батьківської мудрості.
10. Ніколи не кажіть, що у вас немає часу виховувати свою дитину, бо це означатиме: мені ніколи її любити.

Завжди пам'ятайте, ми виховуємо дітей власним прикладом, системою власних цінностей, звичним тоном спілкування, ставленням до праці та дозвілля. Тож давайте вчитися виховувати наших дітей, пізнавати те, чого ми не знаємо, знайомитись з основами педагогіки, психології, права, якщо насправді любимо їх і бажаємо їм щастя.

### **Пам'ятка батькам творчих дітей**

- Створіть безпечну психологічну атмосферу дитині в її пошуках, де вона могла б знайти розраду у разі своїх розчарувань і невдач.
- Підтримуйте здібності дитини до творчості й виявляйте співчуття до ранніх невдач. Уникайте негативної оцінки творчих спроб дитини.
- Будьте терпимі до несподіваних ідей, поважайте допитливість ідеї дитини. Намагайтесь відповідати на всі запитання, навіть якщо вони вам здаються безглуздими,
- Залишайте дитину одну і дозволяйте їй, якщо вона бажає, самій займатися своїми справами. Надлишок опіки може обмежити творчість.
- Допмагайте дитині формувати її систему цінностей, не обов'язково засновану на її системі поглядів, щоб вона могла поважати себе і свої ідеї поряд з іншими ідеями та їх носіями.
- Допмагайте дитині задовольняти основні людські потреби, оскільки людина, енергія якої скута основними потребами, рідко досягає висот у самовираженні.

- Допомогайте дитині долати розчарування і сумніви, коли вона залишається сама в процесі незрозумілого ровесникам творчого пошуку: нехай дитина збереже свій творчий імпульс.

- Поясніть, що не на всі запитання дитини завжди можна відповісти однозначно. Для цього потрібен час, а з боку дитини - терпіння. Вона має навчитися жига в інтелектуальному напруженні, не відкидаючи своїх ідей.

- Допомогайте дитині цінувати в собі творчу особистість. Однак її поведінка не має виходити за межі пристойного.

- Допомогайте дитині глибше пізнати себе. Виявляйте симпатію до її перших спроб виразити таку ідею словами і зробити зрозумілою для оточення.

### **Дитину не карають.**

- За те, що вона чимось не влаштовує дорослих: холерика за те, що він непосидючий і впертий, сангвініка - за рухливість, флегматика - за повільність, меланхоліка - за плаксивість.
- Під час їжі.
- Якщо вона зазнала невдачі (вона й без того засмучена, присоромлена, пригнічена). Тут краще підтримати її.
- За необережність, а вчать обережності, роблячи висновки з прорахунків дитини; за повільність, незібраність (за цим може бути приховане занурення в себе або фантазування); за забруднений і порваний одяг, а вдягають відповідно до обставин; за прорахунки самих батьків тощо.
- На людях (в автобусі, на вулиці), адже це ще й публічне приниження.
- При молодшій дитині, оскільки підривається авторитет старшої, а якщо є ревності між дітьми, то це може породити озлобленість у старшої дитини, а в молодшої - злорадство, а це погіршить їхні взаємини.
- За емоційність, імпульсивність, енергійність. Здатність передбачати наслідки своїх вчинків остаточно формується у дівчат до 18 років, у хлопців - до 20, але навчати цього слід з трьох, а особливо з п'яти років. Карати за вчинки, які дитина не може передбачити, - значить карати за те, що вона дитина.
- Поспішно, не розібравшись: краще пробачити десятьох винних, ніж покарати одного невинного. Необхідно поєднувати покарання з іншими методами виховання, дотримуючись педагогічного такту, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дитини.

Реакція батьків на вчинюк дитини має бути продуманою, вільною від негативних емоцій. У реакції не повинно бути істеричності. На істеричний крик, жестикуляцію, надлишок емоцій дитина відповідає тим самим. Не



повинно бути люті, гніву. Лють призводить до надмірних покарань, а це породжує в батьків муки сумління. Спочатку покарали, а потім шкодують, жаліють. Тепер в очах дитини винні батьки і вона стає в позу ображеної. Не слід погрожувати дитині, краще попередити. Сама погроза сприймається гірше, ніж саме покарання. В погрозі завжди є шантаж, і зрештою дитина теж починає шантажувати батьків.

### **Як уникнути покарань?**

Необхідна профілактика. Вона полягає в тому, щоб запобігти небажаним діям дитини ще до їх здійснення. Для цього потрібно сформувати в дитини прийнятну реакцію на певні обставини, виробити вміння самостійно й адекватно їх оцінювати і відповідно діяти. Краще запобігти, ніж потім карати. Необхідно поспілкуватися з дитиною, поясниш, розповісти, показати на прикладі, чому так робити можна, а так - не можна, до яких наслідків може призвести порушення якогось правила, норми, розпорядження, яке покарання воно тягне за собою. Треба вчити дитину робити такий аналіз самостійно, думати, перш ніж щось зробити, передбачати наслідки скоєного. погроза сприймається гірше, ніж саме покарання. В погрозі завжди є шантаж, і зрештою дитина починає шантажувати батьків.

Дитина народжується гармонійною, чистою і досконалою. Вона відкрита для світу, вона всотує все, що їй дають дорослі. Чим буде насичуватися її розум, наповнюватися її душа, залежить переважно від нас - батьків, дорослих.

Напевно, покарання як засіб виховання ще надовго залишиться в нашому житті. Для того, щоб його позбутися назавжди, треба дуже багато змінити в нашому суспільстві, в культурі сімейних взаємин, у системі суспільного виховання.

### **Як запобігти негативним наслідкам покарання**

Відокремлюйте свої почуття від дій. Не засуджуйте дитину. Вона має відчувати, що її люблять, але її дії в конкретному випадку можуть бути неприйнятними. Пам'ятайте: щоб змінити вчинки дитини, треба навчитися розуміти її. Суворі слова мають стосуватися тільки неправильних дій дитини, але не її особистості. Брутальність, моралізування, нетактовність свідчать про педагогічну непридатність, а дитину роблять невпевненою, знервованою, тривожною.

Уважно вивчайте свою дитину. Обов'язковою умовою у виборі форм покарання є знання індивідуальних особливостей дитини: її темпераменту,

характеру, особливостей реагування на певний вид покарання. Ви маєте звати стан її здоров'я, нервової системи. Дії дитини у стані нервового розладу є симптомами емоційних ускладнень через критику, звинувачення або покарання, напружену сімейну атмосферу. Зрозуміло, що витончений, вразливий меланхолік сприйматиме покарання зовсім не так, як енергійний, товариський сангвінік, вибуховий холерик чи врівноважений, спокійніший флегматик. Дівчаток туж треба карати не так, як хлопчиків. Дівчинка взагалі погребує особливого виховання, заснованого більшою мірою на ніжності й ласці. Вона більш чутлива й емоційна, глибше переживає з приводу зроблених помилок. Часом одного суворого слова, навіть докірливого погляду, досить, щоб вона припинила небажані дії. Необхідно взагалі відмовитися від тілесних покарань, від яких шкоди більше, ніж користі.

Треба враховувати емоційний стан дитини. Якщо видно, що дитина засмучена і дуже переживає, то чи потрібно додавати негативу, використовуючи покарання? Але водночас треба пам'ятати, що змінити поведінку дитини можна тоді, коли активізується її почуттєва сфера. Відчувши всю повноту негативних переживань, дитина навряд чи захоче повторити подібний вчинок. Потрібно, щоб вона набула цього негативного досвіду, але тут не можна перестаратися. А дорослий у цей час повинен бути поруч, зі схваленням поставитися до рішення дитини виправитися і всіляко підтримати її. Відповідайте на почуття дитини. Давайте їй виговоритися, щоб негативні емоції знайшли вихід у словах, а не в діях.

### **Перш ніж карати, треба обов'язково з'ясувати мотиви вчинку.**

Якщо без покарання не можна обійтися, нехай дитина вибере його сама. Практика показує: діти здебільшого вибирають суворіше покарання, ніж батьки. Але в таких випадках вони не вважають його несправедливим і не ображаються.

Караючи дитину впевніться у тому, що вона розуміє причину, щоб вона звинувачувала себе, а не того, хто карає. Якщо ж дорослий змушений застосувати покарання, то при цьому йому не можна використовувати образливі слова, принижувати гідність маленької людини, акцентувати увагу на слабких сторонах, фізичних вадах дитини.

Дайте зрозуміти синові чи доньці, що дисциплінарні проблеми дітей стосуються не тільки дорослих, а є спільними для всіх.

Навчайте дитину норм і правил поведінки в різних місцях, у різних життєвих ситуаціях ненав'язливо та без моралізування.

Накладіть обмеження на небезпечні та руйнівні дії. Допоможіть дитині спрямувати свою активність у дозволене русло. У цьому полягає основна формула динамічного підходу до проблеми дисципліни дитини.

Будьте самі прикладом культурної поведінки з іншими людьми, з предметами та довкіллям.

Треба пам'ятати, що вся відповідальність за наслідки покарання цілком покладається на дорослого. Слід пам'ятати, що міра покарання повинна відповідати важкості провини, тобто не треба застосовувати серйозне покарання за несерйозну провину.

### **Вислови відомих людей про батьківство**

**Ні пеклом, ні раєм не повинен бути дім для дитини - але місцем, де можна жити. Місцем де жити хочеться, але не настільки, щоб прагнути ним обмежуватись. Звідки можна впевнено йти і куди радо повертатись. Де все співвідноситься з життям, - де якщо й немає гармонії, є надія.**

*Я. Каменський*

**З багатьох доріг (якими йде у своєму житті людина) сім'я є першою та найважливішою. Ця дорога для кожного особлива, єдина та неповторна, від якої неможливо віддалитися. Кожен з нас народжується у сім'ї, і власне цим ми дякуємо їй за можливість бути людиною. А якщо народження на світ та входження у суспільство відбувається без сім'ї, то це завжди болісний процес, який впливатиме на все подальше життя.**

*В. Леві*

**Любов - як ртуть: її можна втримати на розкритій долоні, але не у стиснутому кулаці.**

*З листа до сімей Яна Павла II*

**Якщо твої наміри на рік—сій жито, на десятиліття - саджай дерево, на віки - виховуй дітей.**

*Олексій Еельмаов, сучасний письменник.*

### **Ні виховній агресії в сім'ї!**

Виховуючи дитину, ми частіше використовуємо метод "агресії" і спрямовуємо на дитину потік нищівної енергії з величезним негативним зарядом. Ми зриваємося на дитині, не розуміючи, що цим "заряджаємо" її. А вона, не в змозі розрядитися, як ми з вами, накопичує агресію в собі і рано чи

пізно ця агресія дасться взнаки - дитина хворіє (від легких колік до серйозних психозів).

Своєю нищівною словесною агресією батьки зазвичай намагаються наївно припинити імпульсивну агресію дитини, не замислюючись над тим, що дитина, коли стане дорослою, апробує такий урок на батьках.

Ще один вид виховної агресії - тілесна: биття, ляпаси. Будь-яка дія бере реванш протидією. Ляпас колись може відгукнутися насильством, а биття - злочином.

Вихована такими методами дитина дзеркально спрямує потік агресії на своїх дітей. Вона не забуде гніт батьківських емоцій і сама стане пригнічувати інших. Своїми методами виховання ми позбавляємо дитину права на виявлення негативних емоцій, хоча само їх провокуємо.

Дуже важливо, щоб ми використовували симпатію та усмішку, підтримку, співчуття та навіювали доброту, бо всі негативні емоційні вияви позначаються на психічному стані дитини.

Змініть тактику виховних впливів і полюбіть її, свою дитину. Якою б вона не була. Адже обов'язок батьків - зробити свою дитину щасливою. Тільки батькам під силу прокласти правильний шлях взаємин. Виявіть розуміння й любов, і дитина відплатить вам тим самим - любов'ю та розумінням!

### **Вислови, яких ніколи не повинна чути ваша дитина:**

- "Підеш в школу,— ще довідаєшся...", "Може там з тебе людину зроблять!..."
- "Мені такий хлопчик (таке ледащо...) не треба...!"
- "Вчитель не такий", "Клас поганий, - не такий, як сусідній", "Школа взагалі гірше, ніж та (якась!)"
- "Перестань! Сядь і посидь! Набрид, мотаєшся отут перед очима!"
- "Дай здачі, чого сидиш?", "Вдома ти он яка швидка, а як без мене, то нічого не варта..."
- "А чого від нього чекати гарного? Він же..."
- "То й що, що вчителька казала писати ось тут, а я тобі кажу...", "Хай собі каже вчителька, а в нас немає часу ходити на вулицю, давитись на ту берізку... Ще чого!..."
- "І що ти за дитина така! Он у інших діти як діти..."
- "Поклади на місце! Пам'ятаєш, як минулого разу... Втомилася я вже прибирати після тебе..."

- "І коли ти вже... До тебе треба п'ять няньок, щоб витримати...", "Скільки це може продовжуватися..."
- ти в мене найкраща, найгарніша, не те що та Тетянка... Ніколи нічого в неї нема: ні фарб, ні клею.. Не дружи з нею..."

### **Вчіться та навчайте дітей правильно спілкуватись**

- Щоб навчишся правильно говорити, треба навчитися читати і слухати.
- Читаючи, зосереджено заглиблюйтеся в зміст написаного: намагайтеся побачити, почути, зрозуміти й запам'ятати художні особливості мови, мовні звороти.
- Збагаченню словникового запасу допоможе спеціальна робота: заведіть словник для запису нових слів, тренуйтеся в їх вимові та використанні, добирайте до них антоніми та синоніми, вивчайте слова, що використовуються в переносному значенні.
- Намагайся не лише запам'ятати мову оратора, а й прийоми її побудови.
- Стежте за тим, щоб у розповіді не було слівпаразитів, не використовуйте непотрібних повторів - це збіднює мову.
- Стежте за побудовою речень, не вживайте складних конструкцій.
- Щодня читайте вголос по 15-20 хвилин, усвідомте зміст тексту, поміркуйте, де зробити паузу, поставити наголос, якого емоційного відтінку надати мові.

### **Вислови, які хотіла б почута ваша дитина:**

- "Ти мені дуже допоміг!"
- "Ти нас так порадувала! Ми знаємо, що ти нас не підведеш!"
- "Я подумала, а що як нам зробити отак... Знаєш, а в бабусі виходить саме так, як ми хочемо, але вона робить трохи інакше..."
- "Я тебе так люблю... Ти нам дуже потрібна..."
- "Ми з татом хочемо, щоб..., тому, що...."
- "Я в тебе вірю...", "Подумай ще раз,... я теж колись зробила таку? саму помилку..."
- "Якщо вчителька саме так просила написати, то звичайно, звісно ж..."
- "А ти подякувала Сергійку за фарби ?... А чому ти не запропонував Толі свою допомогу.... Я зробила б так..."
- "Колись давно я теж була у схожій ситуації... Знаєш, я подумала, може й тобі так зробити..."
- "Давай з татом порадимось... Разом ми вигадаємо найкращий вихід..."
- "Мені було б приємно, якби ти... А бабуся мені вже давно казала, що дуже зраділа б, якби.."
- "У тебе сьогодні такий войовничий настрій... То може оголосимо війну бруду й пилу ... Допоможеш мені..."

- "У тебе таке непросте домашнє завдання. Ти розумний хлопчик, впорався. Але додавши ще й охайності, вийде ідеально... Що, як ми зробимо так..."
- "Пам'ятаєш, як минулого разу я тебе хвалила, мені так сподобалось. Зроби й цього разу так, щоб я тебе похвалила..."

#### **СТАТТЯ 4. Простий спосіб поліпшити здоров'я і благополуччя дитини**

Є одна маленька дія, використовуючи яку, ви можете зміцнити емоційний зв'язок зі своїми близькими. Це - обійми.

Обійми - це сильна форма визнання того, що інша людина важлива для вас. Мова йде не про дружнє поплескування по плечу, а про міцні і ніжні обійми, у які ви вкладаєте свої почуття. Це показник емоційної близькості між двома людьми. Обіймаючи іншу людину, ви ніби говорите їй: «Я з тобою». І це надзвичайно важливо, особливо у важкі часи.

З фізіологічної точки зору обійми сприяють виділенню окситоцину - так званого «гормону прихильності». Він сприяє зміцненню існуючих зв'язків і стосунків, у тому числі між матір'ю і новонародженою дитиною. Ймовірно, обійми та інші дотики - це еволюційний механізм, що сприяє виживанню. Окситоцин виробляється не тільки в результаті фізичної близькості з іншою людиною, а й у результаті інших форм емоційного зв'язку (наприклад, зорового контакту, посмішки і проявів уваги).

Крім такої користі для психіки, обійми також корисні для здоров'я. Вони знімають стрес і мають заспокійливий ефект. Недавні медичні дослідження показують, що окситоцин знижує рівень гормонів стресу кортизолу і норадреналіну, а також підвищують рівень дофаміну і серотоніну (гормонів, що мають властивості природних антидепресантів). Більш того, дослідження показали, що обійми і викид окситоцину, який їх супроводжує, знижують пульс і артеріальний тиск, покращують самопочуття, підвищують імунітет і терпимість до болю.

Турботливі дотики - це свого роду мова, що зрозуміла нам з дитинства. Вона задовольняє емоційні потреби дитини - зміцнює почуття спокою, довіри і надійної прихильності між батьками і дітьми. Батьки повинні знаходити час для спілкування зі своїми дітьми, незалежно від того, наскільки ви зайняті. Говоріть дітям, що любите їх, як можна частіше. Багато батьків роблять це надто рідко або взагалі не роблять, вважаючи, що «це і так зрозуміло».

Така людська природа: люди часто намагаються бути більш добрими і уважними до чужих людей (іноді - абсолютно сторонніх), ніж до своїх рідних і близьких. Людям набагато складніше будувати стосунки зі своєю сім'єю, тобто з людьми, які сприймають емоційний зв'язок і добре ставлення до себе як належне. Наприклад, такі люди на роботі можуть створювати враження



найдобріших людей, але при цьому терпіти повне фіаско в спробах знайти спільну мову зі своїми дітьми.

Ми повинні зрозуміти свою схильність сприймати любов і турботу близьких як належне. Так ми з більшою ймовірністю будемо ставитися до них з любов'ю і вдячністю, яких вони заслуговують. Виховання - це ланка в ланцюжку, яка пов'язує минуле з майбутнім. Запитайте себе: як ваші батьки розмовляли з вами, як вони впливали на ваше самосприйняття, на ваш внутрішній голос? І пам'ятайте: ваше ставлення до дітей і спілкування з ними впливає на те, як дитина ставиться до самої себе.

Кожен день ви спілкуєтеся з багатьма людьми. Ці зустрічі і це спілкування впливають і на них, і на вас. Ви впливаєте на оточуючих вас людей сильніше, ніж ви думаєте. І в ваших силах наповнити свої повсякденні слова і вчинки більшою добротою, співчуттям і любов'ю.

Масштаб ваших дій не має значення. Навіть найменший вчинок важливий і цінний. Всі вчинки, у які ви привносите свою любов, мають велике значення, особливо, якщо вони спрямовані на ваших дітей. Тому завжди чиніть так, ніби ваша дія важлива - адже так і є насправді.

### **СТАТТЯ 5. Роль сім'ї у вихованні дітей**

Роль сім'ї у вихованні дітей – велика відповідальна. Батьки є першими вихователями, які зміцнюють і загартовують організм дитини, розвивають її мову і мислення, волю і почуття, формують її інтереси, прагнення, смаки, здібності, виховують любов до знань, допитливість, спостережливість, працьовитість.

Виховання дітей у сім'ї є першоосновою розвитку дитини як особистості. Духовний вплив батьківського дому на формування її особистості створюється завдяки щирій материнській ласці, небагатослівній любові батька, домашньому теплу, піклуванню, затишку і захисту, родинній злагоді.

В. Сухомлинський вважав, що сім'я – «джерело, водами якого живиться повноводна річка нашої держави». Але з досвіду роботи, ми знаємо. Що не кожна сім'я є саме таким «джерелом», не всі батьки мають певні знання про виховання дітей.

Сімейне виховання – це процес досить складний і завжди пов'язаний з суб'єктивними факторами. Недосвідченість батьків, їхнє намагання опиратися виключно на власний досвід, брак певних педагогічних знань навичок призводить до серйозних помилок.

Однією з важливих передумов виховання в сім'ї є підвищення педагогічної культури батьків. Піднесення педагогічної культури батьків є самоосвіта – читання психолого-педагогічної літератури з проблем виховання дітей у сім'ї; твори класиків української і світової літератури;

добірки матеріалів періодичної преси, де широко представлено роль сім'ї у вихованні дітей.

### ***Поради батькам щодо виховання дітей***

#### **ПЕДАГОГІЧНИЙ ТАКТ**

Розмовляйте з дитиною так, щоб не образити її грубим словом.

Не говоріть з дитиною зразу ж після вчинку.

Умійте вибирати місце й час для серйозної розмови з сином чи дочкою. Зауваження дітям при ровесниках не приносить ніякої користі.

В розмові з дитиною намагайтесь схилитися до тону порад, щоб було більше прохання, а не категоричних вимог.

#### **ОРГАНІЗАЦІЯ ДОМАШНЬОЇ ПРАЦІ**

Домашня праця – найважливіший засіб виховання дітей. Привчайте дітей до посильної праці.

Хай дитина не зростає черствим споживачем в побуті.

Формами домашньої праці можуть бути самими різноманітними.

#### **ОСОБИСТИЙ ПРИКЛАД**

«Не думайте, що ви виховуєте дитину тільки тоді, коли з нею розмовляєте. Ви виховуєте її в кожен момент вашого життя, навіть тоді, коли Вас нема дома. Як ви одягаєтесь, розмовляєте з іншими людьми і про інших людей, радієте або сумуєте, як ви відноситеся до друзів і ворогів, смієтесь, читаєте газету – все це має для дитини величезне значення».

А.МАКАРЕНКО

#### **БАТЬКІВСЬКА ЛЮБОВ ДО ДІТЕЙ**

Батьківська любов до дитини повинна бути розумною.

Дитина, яку навчали з дитинства лише брати від інших, ніколи не зможе бути добрим батьком або матір'ю, чоловіком або дружиною, вірним другом, гідним громадянином своєї Батьківщини.

#### **ГРА В СІМ'Ї**

Гра в сім'ї – важливий метод виховання. Частіше спілкуйтеся з своїми дітьми через різні види ігор.

Серйозні і веселі, голосні і тихі, математичні і літературні, спортивні і музикальні – ігри задовільняють потребу дітей у творчості, розвивають їх допитливість, навчають бути чесними, стриманими, уважними, сміливими, підкорятись колективу, допомагати всім.

#### **ЗНАЙТЕ СВОЮ ДИТИНУ**

Щоб правильно виховати дитину, треба дуже добре придивитись, до поведінки дітей, батьки не можуть розібратись в причинах того чи іншого

вчинку сина чи дочки. Педагогічна спостережливність – постійна потреба зрозуміти дитину.

### **СІМ БАТЬКІВСЬКИХ ЗАПОВІДЕЙ**

1. Не вважайте дитину своєю власністю - вона Божа.
2. Любіть її такою, якою вона є, навіть якщо вона не надто талановита, не в усьому досягає успіху...
3. Не очікуйте, що вона виросте сама такою, якою хочете ви, - допоможіть їй стати собою.
4. Запам'ятайте: найголовніший ваш обов'язок - розуміти й втішати. Ви – не суддя, не приклад для наслідування, а людина, на грудях якої можна виплакаться і у п'ять, і в п'ятдесят років.
5. Не переймайтесь, якщо не можете чогось зробити для сина чи дочки. Найгірше, якщо можете, але не робите.
6. Усвідомте: для дитини зроблено замало, якщо зроблено не все.
7. Не очікуйте на вічну вдячність: ви дали життя своїй дитині, вона віддячить вашим онукам.

### **СТАТТЯ 6. Суворе виховання: ризики для здоров'я дитини**

Американські вчені з університету Лома Лінда (Каліфорнія) в ході недавнього дослідження прийшли до висновку, що неправильний стиль виховання має негативні наслідки для здоров'я дітей навіть у зрілому віці.

Дослідження показало, що теломери - захисні ковпачки на закінченнях ланцюжків ДНК - у людей, які вважали, що батьки виховували їх строго, були в середньому на 25% меншими, ніж у інших учасників експерименту, які вважали, що їх виховували з теплотою.

Дослідники прийшли до висновку, що стрес у ранньому віці пов'язаний з більш короткими теломерами. А це означає, що люди, які відчували стрес в дитинстві, схильні до прискореного клітинного старіння і ризику розвитку різних захворювань у зрілому віці.

Керівник експерименту Реймонд Кнутсен стверджує: «Довгий час теломери вважалися своєрідними «генетичними годинниками». Але тепер ми знаємо, що, якщо людина перебуває у стресовому стані в ранньому віці, її теломери коротшають. Через це виникає ризик багатьох захворювань і передчасної смерті. Кожен раз, коли клітини діляться, теломери коротшають, а тривалість життя людини скорочується».

Цікаво, що генетичні мутації, які відбуваються в теломерах, викликають ряд рідкісних захворювань, що призводять до передчасного старіння. «Однак ми

встановили, що певні клітини організму виробляють фермент теломеразу, здатну відновлювати теломери», - заявляє Реймонд Кнутсен.

У дослідженні взяли участь 200 осіб. Воно тривало протягом п'яти років. Окремо були проаналізовані дані чоловіків і жінок.

У дослідженні детально розглядається вплив стилю виховання батьків на стан теломерів дитини. «Стиль виховання дитини - це ключ до розуміння її генетики», - говорить Реймонд Кнутсен.

У дослідженні також було встановлено взаємозв'язок між стилем виховання дитини, довжиною її теломерів і такими факторами, як успішність і індекс маси тіла.

«Люди, які були схильні до суворого виховання, частіше мали проблеми з надлишковою вагою і мали низький рівень освіти» - заявив Реймонд Кнутсен. У результаті дослідження було зроблено висновок про те, що розумова діяльність і нормальний індекс маси тіла можуть у деякій мірі запобігати старінню клітин і, таким чином, протидіяти суворому вихованню, пережитому в дитинстві.

## **СТАТТЯ 7. Чому стилі виховання батьків відрізняються?**

Стосунки між батьками й дитиною мають вагомий вплив на розвиток дітей. Правильний підхід до виховання здатний позитивно впливати на дитячу самооцінку, успішність у школі, розвиток пізнавальних навичок і поведінку.

### **Наскільки це важливо?**

Батьки відрізняються тим, як вони реагують на сигнали дітей і контролюють свою поведінку. Якісне виховання, для якого характерне м'яке ставлення до дитини, розвиток її пізнавальних навичок і помірний контроль, забезпечує дитині безпеку і умови для розвитку. Дійсно, багато навичок, які діти набувають в ранньому віці, залежать від якості їх взаємодії з батьками.

Наприклад, батьки відіграють важливу роль у розвитку мовних навичок, здатності вирішувати проблеми, а також соціально-емоційних навичок (наприклад, емоційної регуляції, реакції на стрес і самооцінки).

Крім того, батьки впливають на формування позитивних моделей поведінки і корекцію негативних. Якість виховання, яке дитина отримує в перші роки життя, впливає на три ключові чинники, що визначають їх успішність у школі. Йдеться про когнітивний потенціал дитини, розвиток соціальних навичок і моделі поведінки.

Навички виховання можуть формуватися з досвідом або передаватися з покоління в покоління. Тому батькам важливо постійно докладати зусиль для того, щоб розвивати свої навички виховання.

## **Чому стилі виховання батьків відрізняються між собою?**

Підхід до виховання, який обирають батьки, залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів. До них відносяться:

- характеристики дітей;
- характеристики батьків;
- широкий соціальний і культурний контекст, у якому живе сім'я.

### **Характеристики дітей і батьків**

Чуйність батьків у процесі виховання зазвичай призводить до формування позитивних емоцій у дітей. І навпаки, дефіцит підтримки батьків призводить до того, що діти стають дратівливими або агресивними. Зокрема, непослідовність батьків у діях, їх жорсткість і дратівливість, відсутність контролю і недостатня взаємодія з дитиною призводять до виникнення проблем в її поведінці.

Однак важливо також розуміти, що батьки по-різному реагують на поведінку і темперамент дитини. На манеру їх виховання впливає те, як вони інтерпретують поведінку своєї дитини, які очікування мають з приводу її здібностей. Також багато у вихованні залежить від особливостей психіки самих батьків.

Батьки, які здатні зрозуміти причини страждань дитини і впевнені в своїй здатності її виховати, як правило, виявляють більше турботи і підтримки.

Навпаки, батьки, які вважають, що дитина маніпулює ними, у важких ситуаціях схильні використовувати неефективні методи, проявляючи ворожість або потураючи дитині. Так само батьки, які не мають чітких переконань або погано розуміють особливості розвитку дитини, як правило, менш чутливі до її сигналів.

Зрештою, на манеру виховання сильно впливають особливості психіки батьків. Наприклад, батьки, які відчувають тривожність, схильні опікувати і надмірно захищати дитину. Для когнітивного, соціального та емоційного розвитку дітей молодшого віку важливо навчити їх адаптуватися до зовнішніх змін. Тому зайвий захист дитини може бути спробою батьків вберегти її від почуття неспокою і тривоги.

### **Соціокультурний контекст**

Методи виховання також багато в чому залежать від соціокультурного контексту. Хоча загальноприйнятою нормою вважається демократичний стиль виховання, у якому зберігається баланс контролю і свободи дій дитини, він переважає не у всіх культурах і соціальних шарах. Більш того, він не завжди є оптимальним. Наприклад, у соціально неблагополучних регіонах у вихованні дітей корисніше застосовувати авторитарний стиль виховання з

високим рівнем контролю і низьким рівнем свободи дитини. Авторитарний стиль, таким чином, знижує ризик небезпечної поведінки дитини.

## **СТАТТЯ 8. Як виростити дітей, добре пристосованими до життя**

Ми не виховуємо дітей, щоб підготувати їх до дитинства - ми готуємо їх до дорослого життя. Ми здійснюємо певні дії для виховання наших дітей, і, виходячи з цього, діти розуміють, яка поведінка є нормальною. Вони закріплюють свої звички і моделі поведінки, які залишаються з ними і в дорослому житті.

Зрозуміло, що ми бажаємо своїм дітям тільки найкращого. Ми хочемо, щоб вони прожили щасливе життя, змогли подолати всі труднощі дорослого життя або просто краще вчилися в школі. Найчастіше ми просто хочемо, щоб вони досягли успіху в житті, і шукаємо поради, які могли б допомогти їм у цьому.

Але найкраще ми можемо допомогти нашим дітям, коли ми показуємо їм приклад, а не розповідаємо щось. За допомогою певних дій, які ви будете здійснювати в присутності вашої дитини, ви зможете виховати її успішною і добре пристосованою до дорослого життя. Нехай ваші діти бачать вас і беруть з вас приклад.

### **1. Долайте труднощі**

Багато батьків намагаються не показувати дитині, що вони стикаються з труднощами, щоб не здатися в її очах слабкими. Але набагато важливіше показати дитині, як ви долаєте труднощі. Дозвольте дітям побачити, як ви не здаєтеся, як ретельно працюєте над тим, щоб вирішити проблему, як ви просите про допомогу тощо.

### **2. Плачте**

Батьки сильно бентежаться, коли їм доводиться плакати в присутності своїх дітей. Але якщо ви будете це робити, ви покажете дитині, що це допомагає позбутися від почуття смутку. Дитина зрозуміє, що не потрібно приховувати почуття, які її обтяжують.

### **3. Цілуйтеся з чоловіком**

Це може збентежити дитину, але разом з тим і буде корисним для неї. Особливо важливо виявляти прихильність до чоловіка в періоди, коли ви дуже завантажені на роботі. Навіть короткий поцілунок в щоку перед виходом з дому показує, що прихильність і сімейні відносини - це щось більше, ніж зручності, які приносить спільне проживання.

### **4. Проявляйте фізичну активність**

Покажіть дитині, наскільки важливий здоровий спосіб життя і фізична активність. Можна навіть підкоригувати розклад, щоб сходити разом з дитиною на пробіжку або тренування. Не варто говорити дитині про те, що



займатися спортом потрібно, щоб бути сильним і здоровим. Просто покажіть їй, що здоровий спосіб життя - це щось природне і само собою зрозуміле.

Головний ворог здорового способу життя - телевізор, комп'ютер і електронні гаджети. Тому звертайте увагу, скільки часу ви приділяєте їм.

### **5. Звертайте увагу на те, що відбувається навколо вас**

Дитина не повинна думати, що всі і весь світ обертається навколо неї, і ви повинні показати їй в цьому приклад. Займайтеся волонтерською діяльністю і робіть добрі справи.

Один з найбільш ефективних способів дати дитині можливість відчувати свою значимість - дозволити їй допомогти комусь або взяти участь в суспільно важливій справі. Покажіть їй приклад того, що навколишній світ важливіший, ніж егоїстичні мотиви.

### **6. Витрачайте гроші розумно**

Добре, якщо добробут вашої сім'ї дозволяє вам не турбуватися про поточні витрати. Однак буде корисно залучати дитину до обговорення покупок. Чим раніше ви це зробите, тим швидше дитина зрозуміє, скільки коштують речі, і навчиться бути економною.

### **7. Вчіться новому**

Деякі моделі поведінки батьків (наприклад, подолання труднощів або демонстрація складних почуттів) можуть здатися дитині нелогічними і створювати напругу. Також дитині може здатися нелогічним необхідність вчитися чомусь новому протягом усього життя.

Отриманню нових знань потрібно приділяти багато часу. Розуміння цього стане в нагоді дитині в дорослому житті. У неї повинні бути досить комфортні умови, щоб вчитися чомусь новому. Перш за все покажіть їй приклад. Наприклад, дитина проявляє більший інтерес до читання, коли бачить, що її батьки читають.

### **8. Будьте добрими до себе**

Дослідження показують, що у дітей, самооцінка яких ґрунтується на схваленні оточуючих, частіше виникають психологічні проблеми. І навпаки, діти, самооцінка яких пов'язана з внутрішніми цінностями, краще навчаються в школі, рідше вживають алкоголь або наркотики, рідше страждають від розладів харчової поведінки тощо.

Навколишній світ таїть в собі багато загроз для дитячої самооцінки. Тому вам варто навчити її бути доброю до себе і пробачати собі дрібні слабкості. Це може виявитися важким завданням, особливо, якщо ви самі схильні ставити собі високу планку. Однак це може принести дитині величезну користь в майбутньому.

### **9. Аналізуйте свою поведінку і почуття**

Схильність до роздумів може бути проявом духовності або просто самоаналізом. Так чи інакше, цьому варто приділяти час. Прийнято вважати, що самоаналіз - це щось протилежне рішучості і реальним діям. Хтось може сказати, що зайві роздуми заважають дитині досягти успіху в дорослому житті. Однак це не так. Роздуми допомагають їй глибше зрозуміти свою людську природу.

## **10. Проявляйте творчість**

Люди можуть втрачати інтерес до своєї роботи з багатьох причин, але найчастіше це відбувається тоді, коли вони позбавляються можливості проявляти свою творчість, а робота перетворюється в рутину.

Привчіть дитину до творчих занять якомога раніше. Мова йде не про досягнення в мистецтві, а про самовираження.

Кращим способом навчити чогось дитину є хороший особистий приклад. Тому виконуйте дані дії в присутності дитини - і ви допоможете їй досягти успіху в житті.

## **СТАТТЯ 9. Як ефективно привчати дитину до дисципліни**

Дисципліна – це одне з найважливіших, але водночас і незрозумілих слів для батьків. Усі батьки єдині в тому, що дітям потрібна дисципліна, але думок, як цього досягти, – безліч.

Розгляньмо докладніше, як найкраще привчити дитину до дисципліни. Спочатку з'ясуємо, що це таке.

### **Дисципліна й покарання**

Які у вас асоціації із словом «дисципліна»? Покарання? Влада? Позитивне підкріплення? Усі ці варіанти по-своєму правильні. Привчання до дисципліни – це навчання людини того, як дотримуватися норм поведінки, і для цього придатні і покарання, і позитивне підкріплення, і демонстрація влади. Іншими словами, дисциплінування – це спосіб змусити дитину поводитися належним чином.

Однак методи, які використовують для цього батьки, можуть суттєво відрізнятися. Більшість батьків застосовує для дисциплінування покарання, ставлячи дитину в куток, позбавляючи її привілеїв або навіть шльопаючи. Деякі батьки відкрито розмовляють із дитиною, пояснюють їй свої очікування від її поведінки й наслідки за порушення правил. У ході бесід батьки використовують логічні судження й позитивне підкріплення.

Окремі із цих методів ефективні й допомагають дитині бути щасливою і успішною, а інші спроможні перетворити її на бунтаря, котрий ненавидить владу і порядок.

### **Як правильно привчати дитину до дисципліни?**

Привчити дитину до дисципліни – непросте завдання. Для цього ви потребуватимете достатньо терпіння, любові і наявності навичок впливу на дитину.

### **1. Чітко позначте свої очікування**

Як би ви хотіли, щоб дитина відповідала на ваші запитання? Якою ви бачите її поведінку з гостями або в громадських місцях? Що ви маєте на увазі, коли говорите про дисципліну й гарну поведінку?

Якщо не маєте чітких відповідей на ці запитання і не знаєте напевно, як повинна діяти дитина в тих чи інших ситуаціях, то звідки вона може це знати? Батькам варто сформулювати очікування щодо поведінки дитини і пояснити їх їй.

### **2. Виявляйте розсудливість**

Установлюючи свої очікування, пам'ятайте, що ніхто не досконалий. Визначте конкретні реальні цілі, посилені для дитини. Якщо тій буде дуже важко виправдати ваші очікування, вона може зневіритися й піти шляхом найменшого опору.

### **3. Будьте послідовні**

Деякі батьки самі час від часу порушують правила, які ж і встановили, тому що це їм зручно. Однак такими діями батьки демонструють дитині, що порушувати правила допустимо. Навпаки, послідовно дотримуючись правил, батьки підкреслюють важливість дисципліни. Дотримуйтеся правил за будь-яких обставин. Але водночас не варто встановлювати для дитини занадто суворі правила або робити те, що може її принизити або збентежити.

Коли ви порушуєте правила, це схиляє дитину до думки: «Якщо батьки порушують правила, то чому я маю їх дотримуватися?»

### **4. Не будьте занадто авторитарними**

Батьки для дитини – авторитетні фігури в сім'ї. Однак вам вирішувати, який стиль спілкування з дитиною обрати – авторитарний чи демократичний. Розгляньмо, у чому між ними різниця.

Авторитарні батьки пояснюють свої вимоги фразою: «Тому що я так сказала (сказав)!». Вони очікують, що дитина виконуватиме вказівки без жодних пояснень. Авторитарне виховання не враховує думок дитини і може принижувати її. Що старшими стають діти, то більше вони прагнуть, щоб їх поважали. Тому дотримуватися авторитарного стилю у вихованні дітей – не найкраща ідея.

На відміну від авторитарних батьків демократичні чітко пояснюють свої очікування і встановлюють обмеження. Вони показують дитині взірцеву поведінку і хвалять її за таку ж. Щоб заслужити повагу дитини й донести до неї свою точку зору, вам потрібно поважати її думку.

## **5. Підтримуйте зв'язок**

Коли ви розмовляєте з дитиною, не відволікайтеся ні на що інше. Перервіть усі справи, приберіть мобільний телефон і дивіться на дитину. Тільки так вона зрозуміє, що її слова для вас мають вагу.

Дитина краще слухатиметься вас і дотримуватиметься встановлених правил, відчуваючи емоційний зв'язок із вами. Вона потребує вашого співчуття. Спробуйте зрозуміти, що дитина відчуває. Розмовляючи з нею на основі цих позицій, ви зауважите, що й вона почне прислухатися до ваших слів.

## **6. Спілкуйтеся відкрито**

Не робіть категоричних заяв, після яких ваша розмова з дитиною припиняється. Наприклад, якщо вона відмовляється йти в гості, не варто говорити їй: «Я сказала, що ми йдемо – і крапка». Натомість спробуйте зрозуміти дитину й запитайте: «Чому ти не хочеш іти в гості?». Коли ви розумітимете причини такої поведінки, відкоригувати її буде набагато легше.

## **7. Використовуйте помилки дитини як можливість навчити її нового**

Користуйтеся допущеними дитиною помилками, щоб допомогти їй стати кращою особистістю. Якщо ви бачите, що вона робить щось не так, не поспішайте втручатися або критикувати її. Зберігайте спокій і дайте дитині можливість зрозуміти, що саме вона зробила не так. Вказуючи їй на помилки, поясніть, як їх виправити.

Привчаючи дитину до дисципліни, важливо якомога чіткіше озвучувати свої очікування, демонструвати позитивний приклад, давати дитині вибір і простір для розвитку, встановлювати межі, щоб убезпечити її.

Але наскільки жорсткими повинні бути межі, які ви встановлюєте? Чи допустиме фізичне покарання дітей?

### **Покарання й дисципліна – це не одне й те ж**

Чи вважаєте ви, що дисциплінування неможливе без покарань? Якщо так – ви не самотні. Багато батьків у всьому світі думають так само.

Однак через певні причини цього робити не варто:

- у перекладі з латини слово «дисципліна» означає «навчання». Привчання дитини до дисципліни має на меті навчити її гарної поведінки, а покарання контролює поведінку дитини за допомогою страху;
- хоча покарання – це засіб певною мірою контролювати поведінку дитини, такий вид контролю формує в неї переконання, що вона не відповідає за свою поведінку;
- покарання, що принижують дитину, здатні завдати довгострокової шкоди її психіці;

- тілесні покарання можуть спричинити агресивну поведінку. У дітей, котрі переживають фізичні покарання, також виникає ризик фізичних і емоційних травм, антисоціальної поведінки тощо;
- надмірні тілесні покарання нерідко переростають у насилля, що травмує психіку дитини.

Дитина, котру часто карають, починає вірити, що відповідальність за її поведінку лежить на комусь іншому, а не на ній самій.

Пам'ятайте: поганих дітей немає – є тільки погана поведінка. Ваша мета – не завдати дитині шкоди, а виправити її поведінку.

### **Ефективні методи дисциплінування дитини**

Дисциплінування спрямоване на те, щоб навчити дитину, навіть із її суб'єктивної точки зору, розрізняти гарну й погану поведінку. Головне – пояснити дитині загальноприйняті правила поведінки й те, що вона ніколи не повинна завдавати шкоди іншим людям. У різному віці можна застосовувати різні методи дисциплінування дитини.

### **3–5 років**

Діти, старші від трьох років, розуміють вказівки і здатні дотримуватися їх. Вони також у змозі бачити взаємозв'язок між своїми вчинками й наслідками. У цьому віці діти люблять усе робити по-своєму, і тому потрібно встановити для них обмеження. Ось декілька ефективних способів зробити це.

#### **1. Позитивне дисциплінування**

Як впливає з назви, позитивне дисциплінування спрямоване на те, щоб наголосити на добрих, а не на поганих вчинках дитини. Ідея такого методу – підкреслити, яких саме дій ви очікуєте від дитини. Цей метод добре працює із маленькими дітьми.

#### **2. Керівництво дитиною**

Маленькі діти ще не у змозі відрізняти правильні і неправильні вчинки. Малюків потрібно вчити поводитися в суспільстві, спілкуватися з новими знайомими й гостями, які приходять в оселю, формувати в дітей гарні манери і навички спілкування. Тому давайте дитині прості й зрозумілі інструкції. Допоможіть їй розрізняти гарну і погану поведінку.

Найліпший спосіб зробити це – демонструвати позитивний приклад. Робіть те, що вважаєте правильним, поведіться так, як хотіли б, щоб поводитися ваша дитина. Навчіть дитину говорити «дякую», «будь ласка» й «вибачте» у відповідних ситуаціях. У ранньому віці дитина може також вивчити фрази: «Я розгнівана», «Я голодна» або навіть «Я тебе люблю» тощо.

#### **3. Дисципліна, заснована на винагороді**

Ставити для дитини умови найкраще, коли вона ще занадто мала, щоб зрозуміти логіку й пояснення батьків. Також батьки часто використовують покарання, аби змусити дитину поводитися певним чином. Але, використовуючи покарання, ви зосереджуєтеся на негативі.

Дисципліна, заснована на винагороді, наголошує на позитиві, тобто тому, що повинна робити дитина. Однак винагорода не має перетворюватися на підкуп. Якщо ви нагороджуєте дитину за будь-яку дрібницю, вона втратить мотивацію добре поводитися без винагороди.

Щоб уникнути цього, привчіть дитину до того, що нагорода не завжди повинна бути матеріальною. У її ролі може бути, наприклад, звичайна похвала. Якщо дитина щаслива, бо допомогла іншій людині, це почуття для неї – нагорода.

#### **4. Періоди заспокоєння**

Якщо дитина вперта, позитивне дисциплінування в стосунках із нею може не спрацювати. Такі діти здатні впадати в істерики, щоб виразити свої злість і розчарування. Якщо ви сваритимете дитину або змушуватимете її чинити згідно з вашими вказівками – лише погіршите ситуацію.

Коли дитина відмовляється слухатися вас і впадає в істерику, дайте їй час, щоб вона могла заспокоїтися. Не варто ставити її в куток, краще дозвольте провести деякий час у її кімнаті. Комфортна атмосфера допоможе їй швидше заспокоїтися.

Далі поговоріть із дитиною про те, чому вона не повинна поводитися певним чином.

#### **6–7 років**

У цьому віці дитина співвідносить слова батьків із їхніми вчинками. Тому, перш ніж встановлювати для дитини наслідки за її погану поведінку, переконайтеся, що вони обґрунтовані. Не погрожуйте їй перебільшеними покараннями або тими, які ви не зможете виконати.

#### **5. Встановлюйте правила й кордони**

Діти краще поведуться, знаючи правила. Тому встановіть для дитини рамки дозволеного. Правила, які ви визначаєте, мають бути простими й зрозумілими. Дитина мусить розуміти наслідки, які очікують на неї в разі поганої поведінки. Однак не перестарайтеся. Занадто велика кількість правил і обмежень може дезорієнтувати дитину. Установіть декілька правил і вимагайте, щоб дитина дотримувалася їх.

#### **6. Розкажіть дитині про природні й логічні наслідки**

Ефективний спосіб привчити дитину до дисципліни – використовувати природні наслідки тих чи інших дій, які можна пояснити логічно. Не придумуйте наслідків, зручних для вас, оскільки дитина швидко здогадається про їх надуманість.



Природними наслідками можуть бути почуття дитини до чогось. Наприклад, якщо вона з необережності загубила або зламала іграшку, не поспішайте купувати їй нову. Дайте їй час пережити смуток від втрати іграшки й зрозуміти важливість дбайливого ставлення до речей.

Логічні наслідки – не ті, які обираєте ви, а ті, які прямо пов'язані з поганою поведінкою. Розуміння цього допоможе виправити поведінку дитини.

Наприклад, якщо вона не хоче вчити уроки, можна заборонити їй дивитися телевизор або грати в комп'ютерні ігри. Якщо вона постійно забуває іграшки на вулиці, доцільно заборонити їй гратися ними впродовж одного-двох днів.

## **7. М'яка дисципліна (перенаправлення)**

М'яка дисципліна – це спеціальна техніка, яка полягає в тому, що дитину потрібно відвернути від поганої поведінки й запропонувати альтернативу. Наприклад, якщо дитина хоче погратися з вашим мобільним телефоном, ви можете сказати їй: «Тобі подобається гратися з мобільним телефоном? Добре, візьмімо іграшковий телефон». У такий спосіб ви перенаправите увагу дитини.

Якщо дитина грається в небезпечному місці, вам треба відвести її в безпечне. Не варто шльопати дитину або застосовувати фізичне насилля. Торкайтеся її ніжно, використовуйте фрази, наприклад: «Ця кімната краще підходить для ігор» або «Там дуже небезпечно, іди сюди».

## **8. Емоційний коучинг**

Діти влаштовують істерики, кусаються або б'ються тоді, коли не в змозі висловити усно свої емоції. Мета емоційного коучингу – виключаючи тиск на дитину, навчити її визначати емоції і виражати їх словами. Коли дитина почне битися або розкидати речі, спокійно скажіть їй: «Я знаю, що ти лютуєш, бо тобі потрібно багато часу приділяти урокам. Зараз ти можеш зробити перерву й трохи помалювати, а потім знову повернешся до виконання уроків».

Емоційний коучинг передбачає 5 кроків:

- відстежуйте власні емоції;
- співчуйте дитині, підтримуйте з нею зв'язок;
- слухайте, що говорить дитина;
- називайте дитині емоції, які вона відчуває. Для цього укладіть список почуттів або роздрукуйте фотографії обличч людей, які виражають різні емоції.

## **9–12 років**

У цьому віці для дисциплінування дитини найкраще використовувати природні наслідки. Крім того, ми радимо вам скористатися низкою технік.

## **9. Причини й наслідки: допоможіть дитині вчитися на її помилках**

Наслідки, які ви встановлюєте для дитини за погану поведінку, мають бути відповідними її віку й ситуації. Наприклад, якщо дитина відмовляється вчасно лягати спати, дозвольте їй лягти спати пізніше. Наступного дня, коли вона почуватиметься сонною й роздратованою, поясніть їй, що причина – у тому, що вона не лягла вчора вчасно.

Використовуйте природні наслідки, щоб допомогти дитині вчитися на помилках.

## **10. Запропонуйте альтернативи**

Коли ви говорите дитині «ні» і не пропонуєте нічого натомість, вона може стати впертою. Логічні пояснення не спрацюють, якщо дитина намагатиметься виразити свою незалежність за допомогою дій. Придумайте альтернативи, що дадуть вам змогу співпрацювати.

Коли ви надасте дитині вибір, у неї не буде можливості сказати «ні». При наявності в неї двох простих варіантів будь-який її вибір буде правильним. Наприклад, якщо дитина влаштовує істерику, бо ви не хочете купувати їй газовані напої, наступного разу запитайте: «Що ти хочеш – яблучний чи апельсиновий сік?». У такий спосіб ви дасте їй зрозуміти, що вона має тільки ці два варіанти. Якщо дитина все ж відмовляється від обох варіантів, не втрачайте наполегливості. І далі пропонуйте їй ці варіанти, поки вона не обере один із них.

## **13 років і старші**

Підлітків зазвичай нелегко переконати. Логічні аргументи не завжди можуть діяти на них. Якщо ці аргументи не спрацюють, спробуйте такі способи.

## **11. Дискусія і пошук спільного рішення**

Підліткам не до вподоби, коли їм вказують, що робити і як поводитися. Їм до душі, коли з ними поводяться як із дорослими, хоча насправді вони ними не є. Тому, коли у вашого підлітка з'являються проблеми з поведінкою, не ставте йому ультиматумів. Натомість обговоріть із ним проблему й придумайте спільне рішення. У результаті підліток відчуватиме велику відповідальність і, імовірно, погодиться на вашу пропозицію.

## **12. Позбавлення привілеїв**

Коли підліток порушує правила, як покарання можна позбавити його привілеїв. Наприклад, якщо він вчасно не приходить додому, забороніть йому гуляти впродовж наступних декількох днів.

Привілеї, яких ви позбавляєте підлітка, повинні бути пов'язані з його провиною, щоб він мав змогу усвідомити наслідки своєї поведінки.

## **13. Переговори**

Ще один спосіб дисциплінувати підлітка – це переговори. Як було сказано раніше, підлітки охоче виявляють свою незалежність, самотійно приймаючи

рішення. Коли між вами виникає конфлікт інтересів, укладіть угоду. У результаті підліток більш імовірно піде вам на поступки.

Ви не привчите дитину до дисципліни, якщо самі не дотримуватиметеся правил. Незалежно від того, три чи шістнадцять років вашій дитині, вона звертатиметься до вас по пораду й підтримку. Демонструйте позитивний приклад для вашої дитини, щоб вона не виправдовувала свою погану поведінку тим, що ви чините так само.

## **СТАТТЯ 10. Як розвинути у дітей самооцінку і впевненість в собі**

Самооцінка відіграє важливу роль у розвитку здорової дитини. Діти з високою самооцінкою, як правило, стають більш успішними в житті. І навпаки, низька самооцінка може сильно нашкодити дитині в дорослому житті. Тому завдання батьків - розвинути в дитині здорову самооцінку і впевненість у собі.

Діти з високою самооцінкою легко і впевнено пробують нові для себе заняття і пишаються своїми досягненнями. Зрозуміло, відчуття невдачі ні для кого не буває приємним, однак діти з високою самооцінкою володіють достатньою емоційною силою, щоб впоратися з цим. Крім того, вони мають сміливість спробувати ще раз.

Діти з низькою самооцінкою самокритичні. Їм важко позитивно сприймати допущені помилки. Це часто призводить до того, що такі діти відмовляються від подальших спроб домогтися успіху.

Діти можуть бути чутливими і гостро реагувати на несприйняття їх дій однолітками. Тому величезне значення в таких випадках має те, як до них ставляться батьки і яка атмосфера панує вдома. Дуже важливо, щоб у дитини була здорова самооцінка - образно кажучи, вона служить буфером, який дозволяє дитині долати негативне ставлення до неї однолітків.

Тому вам варто дати своїй дитині шанс на процвітання і щасливе життя в майбутньому.

Розглянемо кілька порад, які допоможуть вашій дитині відчувати себе добре вдома:

**1. Проявляйте безумовну любов до вашої дитини.** Дитина повинна завжди вірити в те, що незалежно від того, домагається вона успіху чи зазнає невдачі, батьки її люблять, підтримують і завжди залишатимуться поруч з нею.

- уявіть ситуацію, коли дитину люблять тільки тоді, коли вона веде себе певним чином. Подумайте, як це впливає на самооцінку дитини.

**2. Допоможіть дитині поставити досяжні цілі.** Це принесе більшу користь для підвищення її самооцінки, ніж для досягнення життєвого успіху. Після цього допоможіть дитині досягти поставлених цілей.

- почніть з цілей, які дуже легко досягти. Дозвольте дитині відчувати смак успіху і впевненість у собі. Ці відчуття допоможуть їй у майбутньому. Наприклад, такою маленькою метою може бути наведення порядку в кімнаті дитини.

**3. Заохочуйте в дитині наполегливість.** Успіх і наполегливість крокують поруч. Розвійте у своїй дитині завзятість - так ви допоможете їй досягти багато чого в житті.

- хваліть дитину, коли вона намагається впоратися з важким завданням і не здається;
- хороший спосіб допомогти дитині розвинути наполегливість - показати їй хороший приклад. Покажіть їй, що означає не здаватися перед лицем труднощів.

**4. Давайте дитині вибір.** Важко бути впевненим у собі, якщо не можеш контролювати своє власне життя. Тому ви повинні давати своїй дитині вибір, нехай навіть в простих ситуаціях. Наприклад, ви можете запитати у неї, яку з двох страв на вибір приготувати на вечерю або що вона хоче одягти до школи.

**5. Не змушуйте дитину бути ідеальною.** Спроби бути ідеальним - це гра, у якій немає переможців. Коли дитина зрозуміє, що ідеальним бути просто неможливо, її самооцінка постраждає.

- покажіть дитині, що ви цінуєте її досягнення і зусилля, які вона докладає. Помічайте її найменші досягнення.

**6. Уникайте надмірної похвали.** Діти помічають награну або надмірну похвалу. Це підриває впевненість дитини в собі, а не підвищує її.

- хваліть дитину тільки тоді, коли на це є реальна причина. Крім того, похвала доречна і тоді, коли дитина докладає зусиль, щоб досягти будь-якої мети.

**7. Дозвольте дитині чути, як ви хвалите її в присутності інших людей.** Це сильно підвищує її самооцінку і впевненість у собі.

- ваша дитина завжди дивиться на вас. Використовуйте це на благо їй і собі.

**8. Дбайте про себе.** Ваше дбайливе ставлення до себе служить для дитини сигналом, що ви вважаєте себе важливим. Вона повірить, що також важлива і тому повинна піклуватися про себе. Іншими словами, піклуючись про себе, ви показуєте дитині хороший приклад.

Без сумніву, дитина з високою самооцінкою стає щасливішою і впевненішою в собі. Ми бажаємо своїм дітям тільки найкращого, тому наше завдання - допомогти їм у цьому.

Те, як ми поведимося з нашими дітьми вдома, може сильно вплинути на їх майбутнє. Навчіть свою дитину любити себе і вірити в свої сили - і це принесе їй користь на все життя.

## **СТАТТЯ 11. Як упоратися з неконтрольованою дитиною**

Є багато способів контролювати дитину, і ви як батьки, напевно, добре їх знаєте і використовуєте у відносинах із дитиною, зокрема, встановили для неї ті чи інші правила поведінки й наслідки за їх порушення.

Але іноді діти повністю виходять із-під контролю. Це засмучує батьків і, закономірно, вони починають непокоїтися. Якщо вам знайома така ситуація – не поринайте у відчай. У цій статті ми розглянемо поради про те, як упоратися з неконтрольованою дитиною.

### **Причини, через які дитина здатна вийти з-під контролю**

Причин, через які дитина може стати неконтрольованою, досить багато. Ось деякі:

- дитина потребує уваги, бо не відчувається улюбленою й упевненою;
- дитина відчуває фізичне нездужання або сильні негативні емоції;
- дитина стикається зі складною ситуацією в школі (знущання однокласників, зміна вчителів, брак друзів у школі тощо);
- дитина засмучена через ситуацію в родині (розлучення батьків, переїзд);
- батьки не встановлюють для дитини жодних наслідків і покарань за її провини. Вона упевнена у своїй безкарності.

### **Як упоратися з неконтрольованою дитиною**

Якщо дитина вийшла з-під контролю, батькам варто вжити ті чи інші заходи.

#### **1. Установіть владу**

Поза сумнівом, усі батьки хочуть бути друзями своїм дітям. Ніхто не бажає прискіпуватися до синів і доньок через дрібниці. Але насамперед вам слід підтримувати свій авторитет в очах дитини й піклуватися про її добробут. У дитини вже є друзі, але інших батьків, крім вас, вона не матиме. Тому будьте авторитетними людьми для неї. Дитина потребує цього чи не найбільше.

## **Що робити**

- ваша дитина може погано поводитися, оскільки не розуміє, що добре, а що погано. Навчіть її, як варто поводитися вдома й на вулиці, а як – ні;
- заохочуйте дитину спілкуватися з вами. Ставте їй запитання, будьте уважні до того, що вона вам говорить. Батьки повинні знати, чим живе їхня дитина, щоб визначити, що її турбує. Це допоможе з'ясувати причину її поведінки. Можливо, вона страждає від розладів поведінки й потребує допомоги психолога; над нею знущаються в школі або ж вона просто хотіла б мати більше вашої уваги;
- завжди будьте в курсі того, де знаходиться ваша дитина. Підлітки часто приховують від батьків, де і з ким перебувають. Це може бути ознакою певних проблем.

## **2. Визначте правила**

Недостатньо сказати дитині: «Поводься добре». Її та ваші уявлення про гарну поведінку можуть не збігатися. Уточніть спільно з дитиною правила, усунувши в них усі двозначні формулювання. Наприклад, доцільно чітко сказати, яких дій ви очікуєте від дитини («Завжди застеляй ліжко вранці» або «Ніколи не бери із собою мобільний телефон за обідній стіл»). Установлюйте правила відповідно до віку дитини. Деякі правила прийнятні для дітей різного віку. Але якщо у вас двоє різновікових дітей (наприклад, дошкільник і підліток), імовірно, вам потрібно буде укласти для них різні правила.

## **Що робити**

- завжди майте поінформованість, де знаходиться ваша дитина. Підлітки часто приховують від батьків, де і з ким перебувають. Це може бути ознакою певних проблем.
- установіть порядок у домі. Коли всі справи відбуваються відповідно до відомого дитині порядку, дитина почувається в безпеці. Знаючи, що й коли потрібно робити, вона краще контролює свою поведінку. Завдяки вашому авторитету й установленим правилам дитина знатиме, що погана поведінка є неприйнятною;
- пояснюйте правила, щоб дитина зрозуміла їх важливість. Старша дитина б'є молодшу? Розкажіть старшій, як це вас турбує і чому така поведінка неприпустима.

## **3. Установіть наслідки**

Правила без заохочень і покарань неефективні. Дитина повинна знати, що її погана поведінка не мине для неї безкарно.

## **Що робити**

- візьміть за правило заохочувати гарну поведінку дитини. Це допоможе їй зрозуміти, що гарна поведінка – це добре. Також дитина рідше виявлятиме погану поведінку, щоб привернути вашу увагу;

- установіть покарання, здатне вплинути на поведінку дитини. Наприклад, на певний час доречно заборонити дитині дивитися телевізор або грати в комп'ютерні ігри;
- помічайте позитивні прояви поведінки дитини. Якщо вона впадає в істерики, не зважайте на це, інакше ви мимоволі винагороджуватиме її погану поведінку своєю увагою.

#### **4. Виконуйте обіцянки**

Порожні погрози не допоможуть вам контролювати дитину. Встановивши для дитини наслідки за її поведінку, виконуйте їх. Якщо ви цього не зробите, дитина, імовірно, почне зловживати вашою добротою, використовуючи її у своїх інтересах.

#### **Що робити**

- визначте для себе, які покарання ви зможете застосовувати до своєї дитини. Якщо ви не наважуєтесь позбавити дитину десерту – не погрожуйте їй цим. Ви ж не хочете, щоб дитина сприймала вас як батьків, котрі не тримають слова?
- складіть список заохочень і покарань, які ви плануєте застосовувати. Завдяки цьому ви будете готові діяти в ситуації, яка потребуватиме демонстрації вашого авторитету. Ви маєте бути впевненими. Дитина відчує, що є межа, яку не варто перетинати. Коли ж вона випадково поведеться погано – ви знатимете, як діяти;
- будьте послідовні, встановлюючи правила, заохочення й покарання.

#### **5. Робіть висновки**

Заохочення й покарання позбавлені сенсу, якщо дитина не робить із таких ситуацій жодних життєвих уроків. Якщо вона не розуміє, за що її покарали, то, імовірно, знову й знову повторюватиме подібні дії, навіть більш інтенсивно.

#### **Що робити**

- якщо дитина погано поводить, запропонуйте їй деякий час провести у своїй кімнаті. Дайте їй час самотійно зрозуміти, за що її покарано. Коли вона скаже, що зробила неправильно, оберіть для неї відповідне ситуації покарання;
- коли дитина погано поводить, обміркуйте ситуацію на самоті, щоб краще її зрозуміти. Можливо, ви самі якимось чином спровокували її неконтрольовану поведінку.

Немає конкретних правил, що гарантовано допоможуть вам контролювати дитину. Найліпший спосіб зарадити у важкій ситуації – це робити те, що найкраще підходить для вашої дитини. Методом спроб і помилок ви зможете випрацювати власні рекомендації, що найкраще пасуватимуть вашій родині.



## **СТАТТЯ 12. Якщо дитина не підкорюється правилам**

Сьогодні дитячі психологи розходяться в думках про те, як правильно виховувати дітей, як правильно застосовувати принципи позитивної дисципліни, які правила підходять для різних вікових груп дітей тощо.

Від батьків досить часто можна почути: «Ми намагалися встановлювати правила для своєї дитини. Ми пояснювали, що, якщо дитина буде їх порушувати, її чекатимуть наслідки. Ми зробили все, що могли - і це не дало ніякого результату. Наша дитина так і залишилась некерованою (грубою, зухвалою тощо). Якщо ви виховуєте дитину, можливо, вам теж приходили в голову подібні думки.

Багато батьків перепробували всі можливі способи, щоб дисциплінувати дитину, і досі впевнені, що нічого не працює. Те, що дитина не реагує ні на які способи привчити її до дисципліни, тільки дратує батьків. Якщо все це знайомо і вам, поставте собі кілька запитань:

### **1. Чи послідовна я в своїх правилах чи застосовую їх час від часу?**

Послідовність у правилах дисципліни необхідна для того, щоб виховувати дитину ефективно. Якщо батьки застосовують наслідки у вихованні дитини тільки від випадку до випадку, вона може швидко зрозуміти, що батьки непослідовні і можуть передумати. Дитина може спробувати використовувати це в своїх інтересах. Наприклад, вона може подумати: «Я спробую порушити правила - можливо, мене не покарають».

Для батьків може бути корисно спробувати бути більш послідовними в своїх правилах, перш ніж думати, що наслідки для дитини не працюють.

### **2. Чи всі заодно в даній ситуації?**

Іноді буває так, що інші родичі (бабусі, дідусі тощо) не знають про правила і наслідки, які ви встановлюєте для дитини. Іноді вони свідомо порушують правила, коли вас немає поруч. Це може стати проблемою.

Діти завжди беруть приклад зі своїх батьків, але й інші близькі родичі теж можуть мати вплив на них. У таких ситуаціях варто взяти ініціативу в свої руки і переконатися, що у вихованні дитини всі заодно. Це буде тільки на благо дитині.

### **3. Чи відстежую я поведінку своєї дитини?**

Для цього ви можете використовувати «таблицю відповідальності». Це хороший спосіб пояснити дитині правила, обов'язки по дому або бажану поведінку, а також повідомити, які наслідки її чекають у випадку, якщо вона не буде дотримуватися правил.

Перевага такого способу в тому, що він може швидко покласти край суперечкам з дитиною з приводу того, чи справедливо ви чините по відношенню до неї. Ви завжди можете аргументувати свої дії тим, що «так написано в таблиці».

Якщо дитина виконує домашні обов'язки або дотримується правил, вона отримує галочку або зірочку. Якщо ж ні, ви можете запитати дитину: «Які наслідки передбачені за те, що ти зробив (або, навпаки, не зробив)?»

«Таблиці відповідальності» можуть допомогти дитині стати більш самостійною. Також вони допомагають їй зміцнити впевненість у собі, тому що дитина починає думати: «Я можу бути організованою. Я можу доводити справу до кінця. Я молодець. Я здатна на багато що».

#### **4. Які наслідки я застосовую? Чи достатньо вони суворі?**

Наслідки найбільш ефективні тоді, коли дитина тимчасово позбавляється привілеїв - не може дивитися телевізор, грати в комп'ютерні ігри, гуляти з друзями тощо.

Якщо наслідки будуть дуже м'якими, дитина навряд чи захоче підкорятися. Коли батьки встановлюють правило і вимагають його дотримання, залишаючись при цьому непохитними, але люблячими, коли вони застосовують наслідки за недотримання цих правил, вони роблять дитині величезну послугу. Вони не злі - вони просто ефективно виховують дитину.

Зрештою, якщо не батьки навчать дитину тому, що за кожним неправильним вибором чекають погані наслідки, то хто ж?

Тому перш ніж думати, що дитина некерована і не підкоряється ніяким правилам, батьки повинні відповісти на чотири запитання, описаних вище, і скорегувати свій підхід. І дитина, котра раніше здавалась неслухняною, зміниться.

Коли дитина виросте, вона буде глибоко вдячна батькам за їхню любов і ті життєві уроки, які вони їй надали.

Виконавець: Олена ЯРОШЕНКО

