

## Поради-рекомендації для батьків «Моя щаслива дитина», які сприяють формуванню гармонії у родині

*Добра людина не падає з неба, її потрібно виховувати.*

*В. О. Сухомлинський*

Я, мати (батько)

прикладу усі зусилля і усю любов свого материнського (батьківського) серця, щоб допомогти своїй дитині відчувати підтримку та любов, я з розумінням поставлюся до почуттів та переживань дитини. Я хочу стати **ДРУГОМ** для своєї дитини.

### **ВАЖЛИВО:**

#### 1). здійснювати прояви **ЛЮБОВІ**:

- позитивні тілесні контакти - гладити по голівці, обнімати, цілувати;
- кожного дня говорити дитині: «Я тебе люблю»;
- на вихідних проводити з дитиною спільний час, **ВАЖЛИВО** емоційно розслабитися і насолоджуватися спільною діяльністю (наприклад, разом прогулятися по парку, піти до цирку АБО разом почитати казку, помалювати, помайструвати, поліпити вареники тощо).

Подібні дії будуть сприяти емоційній єдності дитини з батьками; відчуттю, що вона любима батьками;

2). *заснувати традицію ДОВІРЛИВОЇ БЕСІДИ* - щовечора влаштовувати після вечері «Сімейне чаювання» або перед сном «Розмова перед сном». Під час бесіди розпитувати дитину про справи у школі, які проблеми її хвилюють, які почуття турбують. Довірлива, щира, спокійна розмова для дитини є надзвичайно важливою – дитина буде відчувати зацікавленість, небайдужість, підтримку зі сторони тата і мами. При спілкуванні з дитиною потрібно:

- а) проявляти *щирий інтерес* до проблем дитини;
- б) прагнути *зрозуміти* дитину. Коли дитина висловлює свої почуття, думки потрібно прагнути зрозуміти, що значать слова дитини для неї самої, потрібно увійти у її внутрішній світ;
- в) *прийняти* дитину такою, якою вона є. Дитина повинна відчувати, що вона залишається для матері (батька) любимою незалежно від своїх недоліків, негативних вчинків;
- г) *не принижувати дитину* («Ти – дурень»), подібне приниження буде призводити до невпевненості дитини у собі, по життю вона нічого не доб'ється. **ВАЖЛИВО** хвалити дитину навіть за незначні успіхи, потрібно давати дитині зрозуміти, що ви вірити у її сили та можливості (наприклад: «Я вірю, що тобі у житті вдасться все, чого забажаєш. Я буду пишатися тобою»), подібна реакція матері (батька) буде сприяти прагненню дитини до вдосконалення, до того, щоб бути кращою;

#### 3). **ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ:**

- а). у дитини потрібно розвивати відповідальність за свої вчинки, варто дотримуватися *метода «батогоа і пряника»*. Дитина повинна знати, за які вчинки вона буде покарана («Я буду тебе карати за...., тому що я тебе люблю

і хочу, щоб ти виріс ПОРЯДНОЮ, ЧЕСНОЮ, СПРАВЕДЛИВОЮ ЛЮДИНОЮ»), заборона чогось значимого для дитини на даний момент (наприклад: «Якщо ти будеш далі так себе поводити, ми не підемо у цирк, хоча білети й купили»), а за які вчинки отримає винагороду (щось цінне для дитини, наприклад: «Якщо ти сьогодні не отримаєш зауваження, я тобі куплю щось смачненьке або разом підемо у кінопалац, до парку, в піцерію тощо»).

Психологи підкреслюють, що для закріплення бажаної поведінки *більш дієвими є ЗАОХОЧЕННЯ* (похвалити ласкавими словами, щось подарувати чого давно хотів, прогулятися разом до парку, погратися у улюблену гру разом з дитиною, дозволити щось зробити, виконати бажання, купити щось смачненьке, обняти, поцілувати). Заохочення виступає своєрідним якорем, за який батьки «чіпляють» дітей у виконанні певних вчинків. Наприклад, син виніс сміття, а мати погладила по голівці і ласкаво сказала: «Мое ти сонечко». Відтак, у дитини з'явиться бажання виносити сміття, лише тому, щоб почути лагідні мамині слова (якір). Подібним чином потрібно діяти декілька разів, психологічно тренуючи дитину.

Дієвими *заборони і заохочення* стають тоді, коли батьки **РЕГУЛЯРНО** їх **ДОТРИМУЮТЬ І ВИКОНУЮТЬ**.

б). головний принцип виховання, за А. С. Макаренка, це знайти середину – міру виховання активності й гальмування. Потрібно виховувати, щоб дитина була активною, прагнула до чогось, добивалася і щоб вміла гальмувати бажання, які є шкідливими. Наприклад, гроші розбещують дитину, коли дозволити їх витратити як завгодно – цим ви будете виховувати лише активність без гальмування. Потрібно виховувати у дитини потребу витратити гроші на щось корисне, щоб вона гальмувала своє бажання купити будь-що: «Ось тобі гроші, ти можеш витратити їх куди захочеш. Однак скоро день народження у тата і я думаю, що йому було б дуже приємно отримати від тебе вітальну листівку».

в). не задовольняти кожне бажання, нехай бажання буде стимулом до певних вчинків дитини («Ти цього не заслужив, прояви себе у навчанні... тощо»).

Педагог А. С. Макаренко зазначає, що батьки, які обмежують свої обов'язки лише обслуговуванням дитини – це раби своєї дитини, а не батьки-вихователі. У дитини потрібно розвивати відчуття, що він **член сімейного колективу**, де потрібно думати не лише про себе, але й про інших. Вона повинна відчувати відповідальність за загальну сімейну справу: «Ми зараз не можемо тобі цього купити. Виростеш, допоможеш, або я стану більше заробляти, купимо. Ти допоможи мені помити посуд».

Коли батьки виконують кожне бажання дитини, то автоматично ставлять її у позицію «вимогливого батька» («Купи...», «Дай...»), який звик отримувати те, що він хоче і не зважати на потреби інших. Однак батьки пам'ятайте, що з віком вимоги збільшуються, а відмова дитині в чомусь буде нею розглядатися, як прояв батьківської нелюбові. Дитина міркує: «Раніше мені все дозволяли, купували, а зараз заборони і відмови – батьки мене вже

не люблять».

Вседозволеність дитини у сім'ї, формування відчуття «кумир сім'ї» призводить до неадекватних поведінкових реакцій дитини у школі: агресія на інших, бо «Я звик, що всі роблять так як я сказав» або «Я вимагаю постійної уваги вчителя лише до себе», у дитини відсутнє відчуття співпереживання, усвідомлення потреб інших, розвивається емоційна тупість.

Розвиток таких особистісних рис, як чуйність, допомога іншим, доброта, відповідальність виховуються, коли батьки ставлять дитину на позицію «помічника»: «Синочок, переведи мене через дорогу. Ти ж у мене такий розумний», «Донечко, давай допоможемо бабусі нести сумочку», «Синочок, ти у мене сьогодні, як сонечко. Давай зігріємо діток на дитячому майданчику і поділимося з ними цукерками», «Донечко, ти у мене така швидка. Давай покажемо бабусі, як швидко ти миєш посуд» тощо;

г). для впливу на поведінку дитини з метою її зміни варто *застосовувати Я-повідомлення* («Я б дуже раділа, якби ти виніс сміття», «Я відчуваю біль у серці, коли ти не слухаєш мене», «Мені дуже неприємно, коли ти не миєш руки перед їжею»), які зберігають сприятливі відносини між батьками і дитиною. *Не використовувати ТИ-повідомлення* («Ти завжди залишаєш бруд у кімнаті», «Ти ніколи не виносиш сміття», «Ти постійно кидаєш портфель, де прийдеться»), які порушують взаємини між дитиною і батьками, викликають у дитини відчуття образи;

д). *опора на позитив*. Для впливу на поведінку дитини з метою її зміни варто спочатку виокремити позитив, а потім лише критикувати («Синочок, ти у мене такий добрий, чому ти забрав ручку у дитини?» тощо), таким чином у дитини буде бажання відповідати вашим словам-позитивам і змінюватися. Якщо відразу критикувати дитину, то у неї бажання змінитися буде у декілька разів менше;

е). *важливо обговорити негативний вчинок, розібрати чому дитина вчинила неправильно* (наприклад: «Ти вчинила дуже погано, коли штовхнула іншу дитину. Давай подумаємо, **чому так сталося** і що потрібно зробити, щоб ти так більше не робила. Як ти вважаєш?»). Часто батьки карають за наслідок (наприклад, забрала додому підручник іншої дитини), не з'ясувавши причини (дитина була дуже розгублена, бо вчора тато пішов від них з мамою. Дитина поклала підручник через власну неуважність, через переживання ситуації розлучення);

є). *контролювати виконання домашнього завдання дитиною, підкреслюючи*: «Я дуже буду пишатися моїм синочком (донечкою), якщо ти отримаєш гарну оцінку. Якщо тобі важко, то я завжди допоможу». Створювати установки позитивного мислення: «Ти обов'язково вирішиш цю задачу, я впевнена у твоїх силах», «Ти намалюєш гарний малюнок, я впевнена у твоїх творчих здібностях» тощо. Подібна реакція матері (батька) буде сприяти прагненню дитини до вдосконалення, до того, щоб бути кращою. Сформувані у дитини стимул до навчання: «Ти навчаєшся, щоб передати свої знання меншому братику (сестричці) або майбутнім діткам». Діти краще вчаться, якщо вони це роблять для когось;

ж). *не порівнювати дитину з кимось іншим.* Для дитини усвідомлення того, що вона гірша за когось, є дуже шкідливим. Якщо ви хочете покращити поведінку, навчання дитини, то **КРАЩЕ** порівнювати результати дитини з її власними результатами тиждень тому або зі своїми результатами, які ви (батьки) мали у школі. **ПРИКЛАД БАТЬКІВ** для дитини є найкращим стимулом до навчання, до гарної поведінки.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ**, щоб дитина вас слухала, хотіла вас наслідувати треба стати для неї **авторитетом**. Педагог А. С. Макаренко підкреслює, що *справжній авторитет ґрунтується на любові, повазі до особистості дитини в поєднанні з вимогливістю до неї.* Контроль з боку матері (батька) в поєднанні з емоційним прийняттям дитини, висуванню до неї зрозумілих, несуперечливих вимог сприяє високій адаптованості дитини до оточення, позитивним відносинам з однолітками, формуванню незалежності, ініціативності, доброзичливості, досягненню дитиною високої самоповаги, створенню стійкого позитивного образу Я.

з) слідкувати за власним емоційним станом при розмові з дитиною. Врівноважений, емоційно позитивний психічний стан матері (батька) надасть дитині відчуття спокою, стабільності, зниження рівня збудливості, імпульсивності, нервової напруги, тривожності. Пам'ятайте: «Від мого емоційного стану залежить емоційний стан дитини».

❖ Не використовувати крик, як єдиний метод виховання. Не кричати постійно на дитину, тому що дитина агресію переносить у клас на інших дітей, її психічний стан стає емоційно-нестабільним. Дитина вважає, що розмова на криках є нормальною, адже тато або мама так розмовляють. Батькам потрібно обговорювати з дитиною її негативні вчинки спокійно і розсудливо, роблячи акцент на моральних якостях дитини («Ти у мене такий добрий, як же ти зміг вдарити дитину? Я дуже засмучена! Ти відчуваєш, що зробив неправильно? давай напишемо листа з вибаченням до цієї дитини?!»);

❖ Фізично не карати дитину, тому що дитина таку форму взаємодії переносить у клас у стосунки з однокласниками. Часті фізичні покарання викликають у дітей відчуття приниження, озлоблення до оточуючих, ненависть до себе.

*Пам'ятайте*, агресивна поведінка дитини є показником неблагополуччя у родині (дитина зростає у атмосфері сімейної агресії, де їй не вистачає уваги, любові, піклування зі сторони тата і мами; або у атмосфері вседозволеності, де від дитини не вимагають дотримання моральних норм поведінки). Така дитина є нещасною.

к). основний метод виховання – самовідчуття батьків, за думкою видатного педагога А. С. Макаренка. Якщо батьки отримують задоволення від життя (ходять та приймають у себе гостей, відвідують театри тощо), якщо на очах у дітей вони радісні, оптимістичні – вони є найкращими вихователями, найкращими зразками для наслідування. Відтак, діти хочуть бути схожими на своїх батьків, вони є для них авторитетом. Якщо батьки жертвують собою заради дітей, постійно невдоволені життям, роздратовані,

песимістично налаштовані – це найгірші вихователі.

Для розвитку дитини важливим є не спадковість, а добре виховання.

#### 4). ДОДАТКОВІ ЗАХОДИ ВИХОВАННЯ:

- перед сном, доки дитина не заснула, включати музичний супровід (звуки природи, мелодії для релаксації), бажати «Спокійної ночі» Це сприятиме емоційно-м'язовому розслабленню, зняттю внутрішньої напруги. Батькам для зняття м'язевої напруги слід зайнятися: фізичними вправами (шейпінг, йога, масаж, басейн), творчістю (вишивання, написання віршів, малювання тощо).

- рекомендовано завести домашню тваринку (за бажанням дитини), за умов, що члени родини не будуть проявляти агресію до тваринки (обрати тварину за своїм смаком). Однак важливо підкреслити: «Я подарую тобі тваринку, якщо ти візьмеш на себе відповідальність по догляду за нею. Тваринка буде неначе твоя дитина (твій друг), про яку потрібно буде піклуватися: вигулювати собачку або прибирати у клітці, розмовляти з папугою. Потрібно буде виховувати тваринку, вчити багатьом речам. Ти згоден на такі умови, будеш доглядати тваринку?». Лише при позитивній відповіді дитини потрібно купляти певну домашню тваринку. Тварини сприяють:

- розвитку у дитини емоційної сфери: почуття любові, співчуття, відповідальності та піклування;
- емоційному відреагуванню негативних переживань при тактильній стимуляції;
- зниженню проявів емоційної нестабільності (собаки, коти);
- поповненню дефіциту позитивних емоцій (забезпечують підтримку, віддають любов, впливають на розвиток відчуття безпеки);
- стимуляції вербальної експресії.