

Пам'ятка для батьків

Кращий спосіб зробити дітей хорошими – це зробити їх щасливими.

(Оскар Уайльд)

Батьки! Дідусі і бабусі!

Пам'ятайте!

Від знаків вітання, схвалення, любові і прийняття, що повторюються, у дитини складається відчуття: «зі мною все в порядку» «я — хороший» Від сигналів засудження, незадоволення, критики з'являється відчуття «зі мною щось не так» «я — поганий».

Душевна скарбничка дитини працює день і ніч. Її цінність залежить від того, що ми туди кидаємо.

Навіть вимоги, які ви пред'являєте, мають бути наповнені любов'ю і надією.

Навчіться слухати свого дитяти в радості і в жалі.

Караючи свою дитину, залишайтеся поряд з ним, не уникайте спілкування з ним.

Станьте для своєї дитини прикладом для наслідування в прояві позитивних емоцій по відношенню до членів своєї сім'ї та до інших людей.

Не розмовляйте зі своїм дитям з байдужим обличчям.

Обіймайте і цілуйте свого дитяти в будь-якому віці.

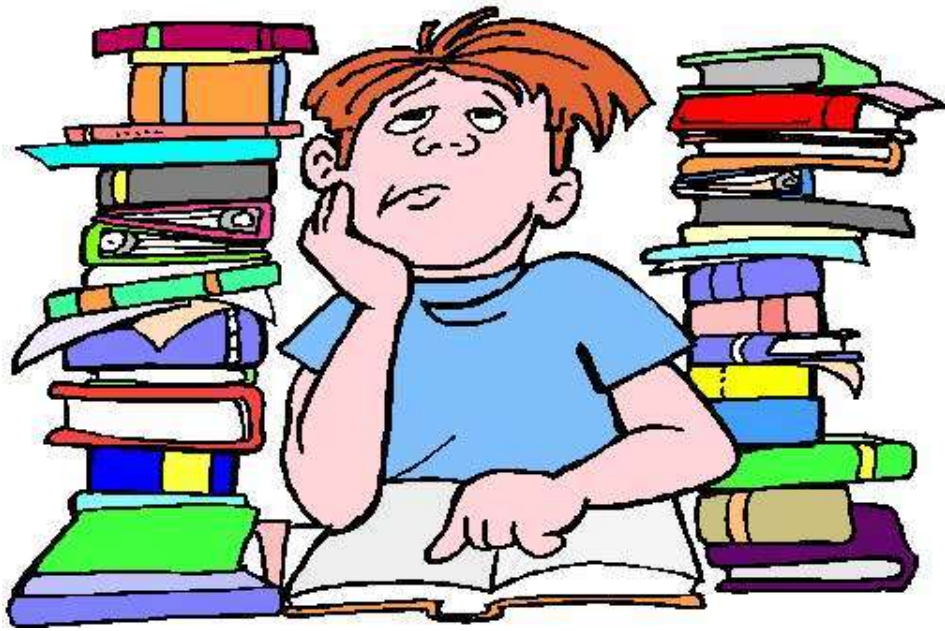


Пам'ятка для батьків

Як навчити дитину успішно виконувати домашнє завдання?

Як допомогти дитині не просто виконати сьогоднішнє домашнє завдання, але й навчити її обходитися без нашої допомоги?

Комусь з дітей вистачить тиждень-другий, комусь – декілька місяців або ще більше. Але у будь-якому випадку в цьому процесі буде декілька етапів.



Перший етап – перший час виконуйте завдання разом із дитиною.

Прагніть зрозуміти, яких знань, навичок їй не вистачає, з'ясуйте, чи немає у неї неправильних способів виконання, звичок у роботі. Допомагаєте позбутися недоліків і правильних способів дії.

Другий етап. Частину роботи дитина виконує сама. Але ви повинні бути впевнені, що з цією частиною роботи вона впорається. Швидше за все, спочатку це буде дуже невелика частина, але дитині необхідне відчуття успіху. Оцініть з нею результат. Після кожної самостійно й успішно виконаної частини ставте який-небудь значок, наприклад знак оклику або задоволене личко. Через якийсь час ви разом з дитиною переконаєтеся, що правильно зроблена частина збільшується щодня. У разі невдачі спокійно розберіться, що є перешкодою. Навчіть дитину звертатися по допомогу у разі виникнення конкретних питань. Головним на цьому етапі має бути усвідомлення дитиною, що вона може працювати самостійно і впоратися зі своїми труднощами.

Третій етап. Поступово самостійна робота розширюється до того, що дитина сама виконує усі уроки. Ваша підтримка на цьому етапі швидше психологічна. Ви знаходитеся неподалік, займаєтесь своїми справами. Але готові прийти на допомогу, якщо знадобиться. Перевіряєте зроблене. Сенс цього етапу в тому, аби дитина переконалася, що вона дуже багато може зробити сама, але ви завжди її підтримуєте.

Четвертий етап. Дитина працює самостійно. Вона вже знає, скільки часу піде на те або інше завдання, і контролює себе за допомогою годинника, звичайного або пісочного. Ви в цей час можете бути відсутні удома або знаходитися в іншій кімнаті. Сенс цього етапу в тому, що дитина прагне подолати всі труднощі сама. Відкладати до вашої появи можна тільки найважче. Ви перевіряєте зроблене. Це необхідно, поки остаточно не виробиться навичка самостійної роботи.

Ви вважаєте, що такий підхід займе у вас багато часу і сил? А хіба менше часу і емоцій ми витрачаємо на безплідну боротьбу («щоб сів, щоб почав, щоб не відволікався...»)? На надолужування упущеного по ночах перед контрольною? Чого ж тоді вимагати від дитини, якщо ми самі не можемо організувати, спланувати свою допомогу їй? На

надолужування упущеного по ночах перед контрольною? Чого ж тоді вимагати від дитини, якщо ми самі не можемо організувати, спланувати свою допомогу їй?

Тож будьте гарним прикладом для вашої дитини і допоможіть їй!

Поради батькам на кожний день

Негайне втручання при *агресивних* проявах

В випадках незначної агресії, коли вона безпечна і може бути пояснена:

- Повне ігнорування реакції дитини/підлітка;
- Розуміння почуттів дитини («Звісно, ти образився...»);
- Переключення уваги, пропозиція будь-якого завдання («Допоможи мені, будь ласка, скласти речі...»);
- Позитивне позначення поведінки («Ти злишся, тому що ти втомився»).

1. Для зниження агресії встановити з дитиною зворотній зв'язок:

- Констатація факту («Ти поводиш себе агресивно»);
- Констатуюче питання («Ти злишся?»);
- Розкриття мотивів агресивної поведінки («Ти прагнеш мене образити? Ти намагаєшся продемонструвати силу?»);
- Висловлювання своїх почуттів до небажаної поведінки («Мені не подобається, коли зі мною розмовляють в такому тоні», «Я гніваюся, коли на мене хтось голосно кричить»);
- Апеляція до правил (« Ми же з тобою домовлялися»).

2. Зберегти позитивну репутацію дитини.

Дитині, особливо підлітку, важко відразу визнати свою поразку і провину. Найстрашніше для нього – публічний осуд і негативна оцінка, які провокують психологічні механізми захисту. Щоб цього не сталося, необхідно:

- Публічно мінімізувати провину підлітка («Ти погано себе почуваєш», «ти не хотів його образити»), але в бесіді віч-на-віч розкрити істину;
- Не вимагати повного підпорядкування, дозволити підлітку/дитині виконати ваші вимоги по-своєму;
- Запропонувати підлітку/дитині компроміс.

3. Контролювати свої негативні емоції.

Коли дитина демонструє агресивну поведінку – це викликає негативні емоції – роздратування, гнів, обурення, страх і безпорадність. Коли дорослий вміє керувати своїми негативними емоціями, він не підкріплює агресивну поведінку дитини, зберігає з нею гарні відносини і водночас демонструє, як треба взаємодіяти з агресивною людиною.

4. Акцентувати увагу на поведінці, а не на особистості за допомогою техніки об'єктивного опису поведінки.

Після того як дитина заспокоїлася, обговорити з нею, як вона поводи́ла себе під час прояву агресії, які слова говорила, які дії здійснювала, не даючи при цьому ніякої оцінки. Обговорювати необхідно лише те, що трапилося «тут і зараз», не згадуючи минулих вчинків. Замість «читання моралі» краще показати негативні наслідки її поведінки, переконливо продемонстрував, що агресія більше шкодить їй самій.

5. Показати зразок конструктивної поведінки за допомогою наступних прийомів:

- Витримка паузи, яка дасть змогу дитині заспокоїтися;
- Навіювання спокою невербальними засобами;
- Прояснення ситуації за допомогою питань, що наводять на відповідь;
- Використання гумору;
- Визнання почуттів дитини.