



[ПОРАДИ БАТЬКАМ: «Дитячі крадіжки»](#)

[Пам'ятка батькам на тему: «Діти і наркотики: як говорити з підлітком про наркотики?»](#)

#Бракує терпіння у вихованні дитини?

У дослідженні американських психологів, проведеному наприкінці 90-х років ХХ століття, батьки висловлювали свою думку з приводу того, яких якостей їм бракує. Із-поміж усіх названих рис перше місце посіло терпіння. Крім того, більшість батьків наголосили, що не хотіли б, аби діти успадкували їх нетерплячість.

Зрозуміло, не можна в усіх ситуаціях зберігати терпіння і стримувати фрустрацію. Однак помірне терпіння може значно поліпшити взаємини між батьками й дитиною.

Терпіння – це, імовірно, ключова навичка, яку батькам варто розвинути для ефективного спілкування з дітьми. Батькам часто здається, що втратити терпіння надто легко, а зберігати його, навпаки, практично неможливо. Щоб бути терплячими у спілкуванні з дитиною, дотримуйтеся таких рекомендацій.

Спілкуйтеся. Брак спілкування здатен зруйнувати будь-які стосунки. Розмовляйте з дитиною, повідомляйте їй новини, розглядайте з нею поточні події – словом, робіть усе, чого ви очікуєте від дитини. Спілкуйтеся зрозумілою їй мовою. Говоріть із дитиною так, щоб вона могла засвоїти життєві уроки, яких ви хочете її навчити.

Будьте завбачливі. Дозволяйте собі іноді сповільнитися, щоб дати дитині змогу виконати ті чи інші справи самостійно. Знаходьте для цього час і відповідні способи. Наприклад, якщо дитина перед виходом із дому в школу наполягає, щоб самотужки зав'язати шнурівки, а ви вже спізнюєтеся, запропонувати їй продовжити зав'язувати шнурівки вже в машині.

Зберігайте спокій у будь-яких ситуаціях. Секрет спокою – у тому, щоб не реагувати на поведінку дитини відразу ж. Негайна реакція може призвести до фрустрації. Зробіть невелику паузу, подумайте, що найліпше сказати або зробити в тій чи іншій ситуації, а потім відреагуйте. Зачекайте, коли зможете легко сказати дитині, що ви відчуваєте і з чим саме пов'язані ваші почуття.

Формуйте реальні очікування. Наші очікування з приводу поведінки дітей можуть бути набагато вищими, ніж діти в їхньому віці здатні задовольнити. Це, своєю чергою, може

зашкодити самооцінці дитини й викликати в неї почуття невпевненості. Тому враховуйте вік дитини і рівень її психічного розвитку.

Давайте дитині достатньо простору. Якщо дитина наполягає на виконанні дій, які вам не подобаються, поясніть їй їх плюси й мінуси. Потім дайте дитині достатньо простору, щоб вона могла спокійно обдумати ваші слова і зробити на їх основі висновки. Краще пояснити дитині можливі наслідки її дій, ніж примушувати робити так, як ви хочете. Взаємодіючи з дитиною, батьки певною мірою мають виявляти суворість, але нав'язувати їй свою думку не варто через імовірність небажаних наслідків. Наприклад, дитина може почати відкрито висловлювати протест проти ваших думок.

І, нарешті, запам'ятайте: те, як ви висловлюєте роздратування або гнів, навчає дитину керувати своїми емоціями. Навчіться давати раду своїм почуттям – і ваша дитина навчиться того ж самого. Згадайте випадки, коли ви виявляли терпіння, щоб порозумітися зі своїми колегами або знайомими. Якщо в цих ситуаціях ви могли бути терплячими, то вам до снаги бути такими і в стосунках із родиною. Життєві уроки, яких ви навчаєте дитину, виявляючи терпіння, вона засвоюватиме швидко й ґрунтовно.

#Статеве виховання дітей: поради і рекомендації батькам

На жаль чи на щастя, але скласти чіткий посібник по правильному статевому вихованню практично неможливо. Адже воно залежить від величезної кількості різноманітних факторів: країни проживання і сформованих в ній (або в конкретній сім'ї) традицій, віросповідання, особливостей характеру і темпів розвитку дитини, поглядів на життя його батьків і так далі. Але вирішальну роль у всьому процесі і кінцево-му його результаті грають все ж взаємини між чоловіком і жінкою, спільно виховують дітей, і ступінь їх авторитету для дитини.

А тому з самого початку Вам слід домовитися між собою, як вести себе при дітях, коли виникає конфліктна ситуація. Навчіться проявляти один до одного світлі почуття при будь-яких розкладах – любов, повагу, терпіння, ласку і т.д. А ще краще – робіть це завжди щиро, по-справжньому, не граючи. Від цього всі тільки виграють. Наступний момент – будьте щирі також зі своїми дітьми. Не брешіть, не лукавте і не вигадуйте нічого такого, коли розмова заходить про «це». Ведіть себе природно і невимушено і називайте речі своїми іменами. Не обманюйте дітей історіями про лелеку, тому що вони все одно дізнаються правду, і Ваше лукавство зіграє проти довірчих відно-син між вами в майбутньому.

Контролюйте ступінь деталізації, дозуйте подаючи дитині інформацію, враховуючи його вік і вже наявні у нього знання з «теми». Починаючи пояснювати пікантні нюанси, батьки часто не можуть вчасно зупинитися, видаючи малюкові інформацію, до якої він може бути ще не готовий. Якщо дитина не докопується до глибини питання, то поверхнево, але чесною відповіді для початку буде цілком достатньо. При цьому враховуйте, що малюки мають на увазі під Вашими поясненнями абсолютно не те, що Ви: вони розуміють дорослі теми по-своєму.

Психологи рекомендують звернутися до відомого в їх сфері діяльності прийому – фантазії про народження. Придумайте світлу життєст-вердуючу історію про те, як, коли і за яких умов з'явилася дитинка, щоб це було близьким до правди і звучало оптимістично. Розкажіть, яким чудовим був той день, як раділи всі люди навколо, і навіть птахи з квітами (або небо зі сніжинками), як вас всі чекали з лікарні і так далі. І головне – що він теж був щасливий! Це допоможе дитині легше і якісніше прожити життя і більш впевнено дивитися в майбутнє. Як правило, в 3-4 роки дитина очікує почути від Вас емоційне пояснення того, як він з'явився на світ, тобто пересвідчитися в тому, що він тут важливий і бажаний. І тільки потім, через кілька років, він задумується про «технічну» сторону питання, та й то спочатку йому буде досить знати, що він ріс у мами в животику, звідки його і вийняли. А тому заглиблюйтеся в тему його появи на світло поступово, у міру його дорослішання, відповідаючи лише на його конкретні питання, але завжди роблячи знижку на вік.

Не жартуйте над дітьми, коли у них заводяться друзі протилежної статі. Навпаки: висловлюйте до них доброзичливість і відкритість, цікавтеся їхніми спільними справами, пропонуйте свою допомогу.

І наостанок: не робіть різких змін у вихованні, зокрема статевому. Якщо ніколи раніше Ви не заговорювали зі своєю дитиною на цю тему, то не потрібно зараз звалювати на нього потік інформації. Шукайте слушної нагоди всього лише невимушено перекинутися про це парою-триєю слів, а потім приготуйтеся до відповідей на виниклі питання.

Якщо ж подолати себе, свою сором'язливість, закомплексованість і наслідки неправильного виховання Вас Вашими батьками не представляється можливим, то зверніться до допомоги сучасної літератури. Книжкові магазини не страждають дефіцитом енциклопедій і різних допомог для дітей на тему сексу, пологів і статевих відносин. Головне, вибрати відповідну віку Вашого дитя книгу і ненав'язливо «підсунути» її йому. Цей метод дуже зручний і універсальний – його застосовують в багатьох країнах. І якщо у дитини є подібні книги на інші теми (космосу, флори і фауни, стародавнього світу), то думки про «особливості» теми статевої у нього і не виникне навіть.

У певних життєвих ситуаціях до процесу статевого виховання і освіти слід підключати дитячих психологів – якщо батькам важко самим взяти вудила в руки або якщо трапився форс-мажор. Фахівці рекомендують звернути увагу на наполегливість і вимогливість 3-4-річної дитини розповісти про інтимні стосунки в подробицях: з великою часткою ймовірності такий малюк став мимовільним свідком забороненої для нього сцени або з якогось джерела отримав інформацію, не призначену для свого віку.

Як би ви не розгубилися, якщо дитина загнала Вас в глухий кут якимось питанням, ніколи не залишайте його без відповіді. В крайньому випадку, придумайте що-небудь, щоб виграти кілька хвилин для придуманого самого, на Ваш погляд, відповідного для даного моменту пояснення («Ой, хвилиночку, я начебто не вимкнула праску!» – Або щось в

цьому роді).

Але в цілому все зводиться до того, як сприймаєте «статеву» тему Ви самі. Будьте впевнені, спокійні і розважливі – як і в питаннях, що стосуються будь-яких інших тем. І тоді все буде відбуватися природно, гладко і без зайвої напруги.

Бажаємо Вам удачі!

#Презентація " [Вплив комп'ютерів на психіку дитини](#) "□

#ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ПРОЯВІВ БУЛІНГУ НАД ДИТИНОЮ

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину: зовнішність, що не вписується у загальноприйнятні рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.

Яскравими прикладами булінгу є словесні образи, навмисне неприйняття дитини до колективу, шантаж та навіть побиття.

"Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно", – зауважують психологи.

Частіше за все люди, що цькують, вважають, що це смішно і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це увагу.

ЯК ВІДРІЗНИТИ БУЛІНГ ТА СВАРКУ МІЖ ДІТЬМИ

Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах. У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ

Перше, що треба зрозуміти – діти неохоче розповідають про цькування у школі, а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви питаєте її про це, вона відповість вам чесно.

Тому головна порада для батьків – бути більш уважними до проявів булінгу. Якщо ваша дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитись від агресора. Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то обережно почніть з нею розмову. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.

Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між "пліткуванням" та "підслуханням" про своє життя чи життя друга/подруги.

Також не слід у розмові з дитиною використовувати такі сексистські кліше, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.

#РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

- 1. Вранці піднімайте дитину спокійно, з посмішкою та лагідним словом.**
- 2. Не згадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні, не вживайте образливих слів.**
- 3. Не підганяйте її, розрахувати час - це ваш обов'язок, якщо ж ви цю проблему не вирішили, - провини дитини у цьому немає.**
- 4. Коли щось не виходить, порадьтеся з учителем, психологом, вихователем.**
- 5. Відправляючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів без подібних застережень: "Дивись, поведь себе гарно!", "Щоб не було поганих оцінок!" тощо. У дитини попереду важка праця.**
- 6. Зустрічайте дитину спокійно, не сипте на неї тисячу запитань, дайте їй розслабитись (згадайте, як вам тяжко після важкого робочого дня).**
- 7. Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте, на це ви не витратите багато часу.**
- 8. Якщо дитина замкнулась, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, хай заспокоїться, тоді вона все сама розкаже.**
- 9. Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини.**
- 10. Вислухавши, не поспішайте сваритися. Говоріть з дитиною спокійно.**
- 11. При спілкуванні з дитиною не вживайте образливих слів.**
- 12. Протягом дня знайдіть (намагайтесь знайти) півгодини для спілкування з дитиною. В цей час найважливішими повинні бути справи дитини, її біль, її радість.**
- 13. У сім'ї повинна бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі суперечки щодо виховання дитини вирішуйте без неї.**
- 14. Завжди будьте уважними до стану здоров'я дитини, коли щось турбує її: головний біль, поганий стан. Найчастіше це об'єктивні показники стомлення, перевантаження.**
- 15. Пам'ятайте, що діти люблять казки або пісні, лагідні слова. Не лінуйтеся**

подарувати це для них. Це їх заспокоїть, зніме денне напруження, допоможе спокійно заснути і відпочити. **#Рекомендації батькам щодо**

ВИХОВАННЯ

1. Повірте в неповторність своєї дитини ,у те ,що вона-єдина, унікальна, не схожа на жодну іншу і не є вашою точною копією.Тому не варто вимагати від неї реалізації заданої вами життєвої програми і досягнення поставленої вами мети. Дайте їй право прожити власне життя.

2. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюйте її сильні властивості.

3. Не соромтеся виявляти свою любов до дитини, дайте їй зрозуміти, що любитимете за будь- яких обставин.

4. Не бійтеся «залюбити» своє маля: саджайте його собі на коліна , дивіться йому в очі, обіймайте та цілуйте, коли воно того бажає.

5. Обираючи знаряддя виховного впливу, удавайтеся здебільшого до ласки та заохочення, а не до покарання та осуду.

6. Намагайтеся щоб ваша любов не перетворювалась на вседозволеність та бездоганність. Встановіть чіткі межі дозволеного (бажано, щоб заборон було небагато-лише найголовніші) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Неухильно дотримуйтесь встановлених вами заборон і дозволів.

7. Ніколи не давайте дитині особових негативних оцінювальних суджень « ти поганий», «ти брехливий», «ти злий». Оцінювати треба лише вчинок. Треба казати : «Твій вчинок поганий, але ж ти хороший, розумний хлопчик (дівчинка) і надалі не повинен так робити».

8. Частіше розмовляйте з дитиною , пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть їй навчитися висловлювати свої бажання, почуття та переживання, тлумачити поведінку свою та інших людей.

9.Розмовляйте з дитиною, розвивайте її мовлення. Щодня цікавтесь її справами, переживаннями, досягненнями.

10. Відвідайте разом театри, музеї (спершу достатньо одного залу , щоб запобігати в томі , а згодом поступово, за кілька разів, слід оглянути всю експозицію),організуйте сімейні екскурсії, знайомлячи дитину з населеним пунктом де ви мешкаєте.

Пам'ятайте:

* Покарання – це моральний замах на здоров'я: фізичне і психічне.

- * **Покарання не повинно бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимось іншим.**
- * **Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.**
- * **Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилось. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!**
- * **Хоч би що там трапилось, хоч би якою була провина, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.**
- * **Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї — ваше засмучення.**
- * **Не забувайте, що ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри Ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, навчите краще розуміти один одного.**
- * **Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитись вербально висловлювати свої бажання, почуття та переживання, інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.**

Прийнята в деяких родинах система залякування дітей, безумовно, заслуговує осудження, бо стає джерелом виникнення особливого способу самозбереження – неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування таланту, особистості дитини, легко призводять до психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів.

Існує термін "шкільна фобія", тобто страх у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розлучатися з батьками. Якщо дитина дуже хвороблива, то, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків.

Дуже важливо піклуватись про те, щоб створити дитині ситуацію з гарантованим успіхом. Можливо, це буде вимагати від батьків деякої зміни вимог до дитини, але справа того варта. Потрібно чітко усвідомлювати, що успіх породжує успіх і посилює впевненість у своїх силах як у дитини, так і в батьків.