



ЛЮБОВ



ЗАОХОЧЕННЯ

ЗМІСТ:

ВАЖЛИВІСТЬ ПЕРІОДУ РАНЬОГО ВІКУ ДИТИНИ	...2
НАВІЩО БАТЬКАМ ЗАДОВОЛЬНЯТИ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ	...5
ПРАКТИКУМ ДЛЯ БАТЬКІВ «СИСТЕМА БУТТЯ СОКРАТА»	...10
КРИТЕРІЇ ДОБОРУ ІГРАШОК ДЛЯ ДІТЕЙ	...11
ІГРАШКИ ДЛЯ МАЛЮКІВ, ЯКІ МОЖНА ВИГОТОВИТИ ВЛАСНОРУЧ	...14
НАЙСПРИЯТЛИВІШІ (СЕНСИТИВНІ) ПЕРІОДИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИТИНИ	...21
ПАЛЬЧИКОВІ ІГРИ: ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ	...25
ЯК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТИ ДИТИНУ	...29
ЕФЕКТИВНІ СПОСОБИ ЗНИЗИТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАПРУЖЕННЯ	...30
ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ, ЩОБ ВОНИ СЛУХАЛИСЯ	...34



УВАГА



ВАЖЛИВІСТЬ ПЕРІОДУ РАНЬОГО ВІКУ ДИТИНИ

Досвід та знання, які дитина отримує впродовж перших років, мають дуже велике значення й вплив на все її подальше життя. Період раннього дитинства – це фундамент її майбутнього здоров'я, успіху, самооцінки, життєстійкості та особистісного розвитку.

Діти завжди сповненні безумовної любові, відкриті до світу, допитливі, енергійні, лагідні. А за перші три роки життя вони навчаються більшого, ніж за все життя: тримати голову, сидіти, стояти на ногах, говорити, ходити, самотійно їсти, мислити, проявляти свої бажання та почуття.

На шляху становлення як особистості дитина проходить кілька етапів психічного й фізичного розвитку, які створюють передумови формування та виховання у неї різних якостей і властивостей, розвиток здібностей та інтересів, до яких вона є найбільш сприйнятливою. Неврахування чутливих періодів та нехтування послідовністю періодів розвитку дитини (наприклад, передчасне садіння дитини, переміщення в ходунках замість повзання і качання, зараннє висаджування на горщик, прискорювання і наполягання на інтелектуальному розвитку перед емоційним тощо) може призвести до нервової перенапруженості, погіршення стану здоров'я дитини, втрати інтересу до нав'язуваних видів діяльності, виявів протесту і формування пасивної життєвої позиції. Діти не народжуються здібними чи нездарими, добрими чи злими, мужніми чи боягузами, у спадок від своїх батьків вони одержують усі індивідуальні особливості. Тож, усе, з чим маля прийшло у світ, відіграє важливу роль у формуванні його психіки, але ще не визначає його як особистість.

Постійно перебуваючи з мамою, яка повсякчас задовольняє біологічні (у їжі, теплі, чистоті, свіжому повітрі, тактильному контакті, фізичній безпеці тощо) і психологічні (у любові, прийнятті, захищеності, визнанні, приналежності тощо) потреби, немовля відчувається любленим і вчиться довіряти світу. Майже рік після народження дитина ще не може ходити і повністю

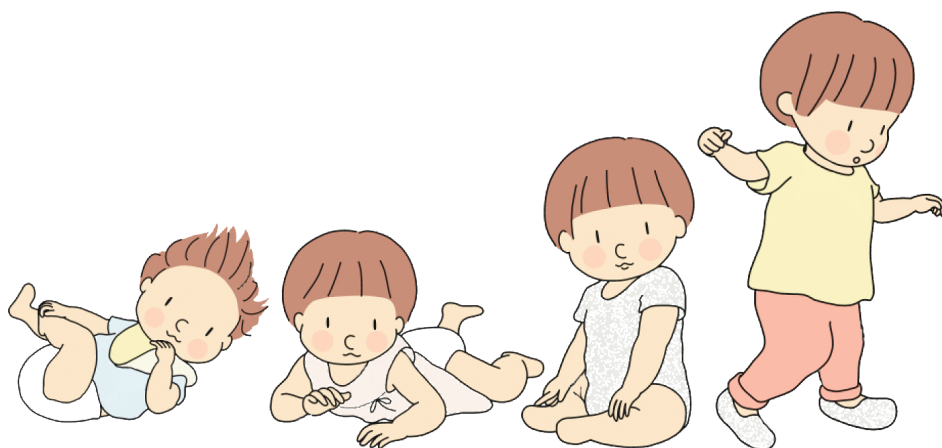


залежна від батьків, тому цей період ще називають доношуванням. На руках у мами чи тата малюк почувається затишно, так йому комфортно знайомитися з оточуючим світом, отримувати нові враження та задоволення. Натомість діти раннього віку, які постійно знаходяться в некомфортних умовах, у майбутньому мають труднощі у стосунках з іншими людьми та в навчанні, проблеми поведінкового та емоційного характеру, що переконливо підтверджується психологічною наукою.

Із сучасних досліджень відомо, що в перші три роки життя мозок людини формується на 75 %, створюючи 1000 мільярдів зв'язків, що вдвічі більше, ніж у дорослих (Крейг Г.). Мозок наділений надзвичайною щільністю, яка зберігається протягом перших 10 років життя. З одинадцятого року він починає позбавлятися зайвих зв'язків і всі нейронні зв'язки впорядковуються. Оскільки клітини головного мозку пов'язані розгалуженою сіткою зв'язків з нервовими клітинами всього організму ще до народження дитини, то вони керують роботою серця, диханням та іншими органами, системами органів, що забезпечують життєдіяльність дитині. Усі інші мозкові зв'язки просто чекають «підключення». При багаторазовому повторенні тимчасові зв'язки стають постійними. А ті, які не використовувалися взагалі або дуже рідко, швидше за все, будуть розірвані. Коли дитина змалечку привчається до мови (з нею багато розмовляють, читають), то вона досконало володітиме всіма мовними навичками, тобто, вмітиме вправно формулювати думки і висловлювати їх. Якщо ж перший лепет дитини, незграбні рухи зустрічаються привітною посмішкою, а не байдужим виразом обличчя, то вона буде емоційно чутливою, відкритою, співчутливою. А дитина, яка часто перебувала на самоті, гралася лише з іграшками, мало чула мову батьків, може в подальшому мати схильності до асоціальної поведінки, тобто, завдавати шкоди оточуючим людям і не відчувати при цьому нічого, не співчувати болю людей, їхнім стражданням.



Тож, коли діти отримують достатньо любові, належний догляд, здорове харчування, турботу про їхнє здоров'я та гармонійний розвиток, то швидко ростуть, стають емоційно збагаченими, стабільними та розвиненими. Пропонуючи дитині різні предмети, які можна самостійно досліджувати, правильно організовуючи безпечне середовище, у якому є все необхідне для малюка (тепле спілкування з дорослою рідною людиною, свобода руху, місце для ігор, іграшок, казок, співу, музики), ви будете спонукати мозок дитини виробляти все нові й нові зв'язки та закріплювати у часто повторюваній діяльності ті з них, які необхідні для гармонійного, повноцінного та найкращого розвитку.



НАВІЩО БАТЬКАМ ЗАДОВОЛЬНЯТИ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ

Людина, як і будь-яка жива істота, запрограмована природою на виживання, а для цього їй необхідні певні умови й засоби. Якщо в якийсь момент життя ці умови відсутні, то виникає велика необхідність в них – потреба. Така потреба на даний момент є найбільш важливою для нормальної життєдіяльності дитини, збереження її життя і подальшого розвитку. У немовлячому віці життя дитини цілком залежить від дорослого. У всіх дітей є базові та індивідуальні потреби, і обов'язок батьків їх задовольняти, тому що це є основою для побудови близьких та міцних стосунків між ними та їхніми дітьми. У таблиці нижче подано базові психологічні потреби і ознаки їх прояву в самооцінці та поведінці дорослого в майбутньому. Якщо потреби дитини не задовольнялися в повному об'ємі, то в своєму дорослому житті вона все так само буде потребувати їх задоволення.

БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ	У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ В
<ol style="list-style-type: none">1. Потреба у прийнятті батьками2. Потреба в любові, без оцінювання3. Потреба в безумовній любові4. Потреба в увазі5. Потреба в ласці й ніжності6. Потреба в розумінні	<ul style="list-style-type: none">» Самоцінності, самоприйнятті, любові до себе і оточуючого світу.» Почутті глибокої віри, що вони є хорошими, красивими, любленими, вартими любові та поваги, впевненості в собі.» Переконаваннях, що не варто витрачати сил, щоб заслужити любов, довести свою кращість.» Люди, чії дитячі потреби були задоволені, просто живуть, насолоджуються життям, дарують безумовну любов іншим, міцно стоять на ногах, не переймаються, чи прийнятні в соціумі.



БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ	У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ В
<p>7. Потреба у власних межах</p> <p>8. Потреба в особистому просторі</p> <p>9. Потреба в приватності</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Опірності до психологічного тиску, незалежності від думок і оцінок інших, непорушності власних меж, простору, часу. » Переконанні щодо власних речей, своєї території, способу життя, думок, мрій, що їх ніхто не зможе порушити. » Чіткому висловлюванні власних бажань, мрій, думок. Умінні говорити «Стоп», «Ні». Наявності планів на майбутнє.
<p>10. Потреба в безпеці й захисті</p> <p>11. Потреба в приналежності</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Почутті впевненості в собі, потрібності, спроможності. Переконанні, що світ доволі надійний, життя стабільне, на людей можна покластися, їм можна довіряти, хвороби виліковуються, труднощі долаються, негаразди минаються. » У оптимістичному погляді на події, життя, готовності до вирішення повсякденних проблем.
<p>12. Потреба в успішності</p> <p>13. Потреба у визнанні</p> <p>14. Потреба в повазі</p> <p>15. Потреба в самоповазі</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Адекватній самооцінці, самоповазі. » Я- хороший/ша.
<p>16. Потреба в свободі руху</p> <p>17. Потреба в незалежності</p> <p>18. Потреба в розвитку</p> <p>19. Потреба у самовдосконаленні</p> <p>20. Потреба в реалізації власного потенціалу</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Самореалізації, успішності. » Я – можу.



Для прикладу розглянемо період раннього дитинства та фундаментальні функції, які формуються в цей час у дитини, звісно, за створення правильних умов, тобто задоволення її потреб.

Від народження до 3 років діти формують базу відносин з мамою і татом. Саме батьки в цьому віці, задовольняючи усі потреби дитини, закладають основу базової довіри до світу, тобто допомагають сформувати у дитині такі риси як впевненість, переконаність у добрих намірах оточуючих людей і світу загалом. Потреби, які мають діти у цьому віці окрім фізіологічних (турбота, догляд, годування, тепло), – у *безпеці, постійності та стабільності*. Якщо батьки справляються зі своїми обов'язками – вони створюють міцні та здорові стосунки з малюком.

У наші дні, на щастя для нашого покоління, відмовилися від помилкового уявлення про те, що дітей потрібно виховувати і привчати до дисципліни від самої колиски. У духовному розумінні немовля – це чисте золото. Відтак на правильному шляху ті батьки, які є учнями своєї дитини. Постійно торкаючись своєї дитини, беручи її на руки, захищаючи від всіх небезпек, граючи з нею і віддаючи їй свою увагу, вони встановлюють з нею духовний зв'язок. Без цих «примітивних» реакцій з боку того, що його оточує, людський організм не може розквітнути – він буде чахнути і втрачати сили точно так само, як квітка, позбавлена сонячного світла.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: любов, ніжність, увага.



Вік 3 – 5 років – це найскладніший період у житті дитини, коли вона проходить шлях від «Я є» (2 роки) до «Я можу» (5 років). Дитина починає пізнавати оточуючий світ, проявляти ініціативу, відкривати свої здібності. Оскільки цей віковий період є ключовим у формуванні особистості, то в цей час дитині потрібні *свобода для дослідження й розвитку, похвала й підтримка її ініціатив та старань, розумні обмеження, перенаправлення (негативних) дій замість придушення і ламання*. У результаті такого збалансованого підходу у дитини формується самостійність і воля.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: свобода,
заохочення, повага.



Саме на цій стадії у дитини розвивається почуття самоповаги. Самоповага забезпечує готовність покинути межі сім'ї, щоб зустрітися з величезним світом. Це період завдань і випробувань. Поки дитині не виповниться два-три роки, вона не несе жодної відповідальності за поставлені перед нею завдання — їй досить грати і бути життєрадісною. У цей час єдиний духовний обов'язок дитини полягає в тому, щоб давати поживу для захвату, який відчуває «Я» дитини, коли воно відкривається в новому світі.

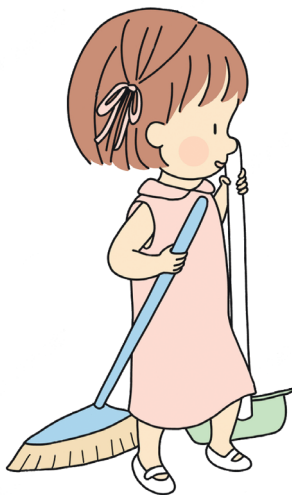
Одночасно з навчанням охайності та вмінню самостійно тримати ложку дитина починає усвідомлювати, що «Я є» можна розширити до «Я можу». Коли «Я» дворічної людини це усвідомило, його вже ніщо не може зупинити. Воно думає, що йому належить весь світ — і, звичайно ж, всі члени його сім'ї. «Я» у цей час подібне до щойно ввімкненого генератора сили, і, що особливо страшно, новонароджене «Я» користується цією силою самим неорганізованим чином.



Крик, вереск, ухилення, використання всесильного слова «ні!» і взагалі спроби керувати дійсністю за допомогою одного лише свого бажання — це як раз те, що й повинно відбуватися в цьому віці.

У духовному сенсі цінність цього віку полягає в тому, що ця сила — духовна, і тільки її спотворення веде до проблем. Так що замість того, аби стримувати ці припливи енергії у своїй дитині, направте їх на такі завдання і випробування, які вчать знайти рівновагу. За відсутності рівноваги нестримне бажання дитини проявляти свою силу зумовить засмучення, адже те, що дитина відчуває, це здебільшого ілюзія сили. Дитина, хоча вже розмовляє без упину, сама одягається і вміє ще багато чого, це ще крихітний, легко уразливий, несформований персонаж. Тож її *почуття самоповаги* не зможе розвинути, якщо в цьому віці зупиняти або придушувати у неї відчуття, що вона *володіє силою*.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: заслуговує на похвалу, досліджує, схвалюваний.



ПРАКТИКУМ ДЛЯ БАТЬКІВ

«СИСТЕМА БУТТЯ СОКРАТА»

Мета вправи – усвідомити бажаний образ дитини та важливість впливу батьків на його формування.

Інструкція: перед вами табличка для самостійного заповнення. Заповнювати її необхідно справа наліво, тобто починати з крайньої правої колонки. Прочитайте запитання, зазначене в крайній правій колонці. Подумайте і запишіть відповідь, важливо детально описати бажаний образ дитини: зовнішність, поведінка, ставлення до батьків, риси характеру тощо.

Чи є у вашому оточенні дитина, яка відповідає описаному образу? Пригадайте, як поведуть себе з цією дитиною її батьки? Відповіді запишіть у другій колонці.

Уважно подумайте і опишіть у першій колонці батьків, які виховують таку дитину. Проаналізуйте їх зовнішність, риси характеру, поведінку, ставлення до дитини, стиль виховання, спілкування, взаємодії з дитиною тощо.

3. ЯКИМИ Є БАТЬКИ ЦІЄЇ ДИТИНИ ЧИ ДІТЕЙ?	2. ЯК ПОВОДЯТЬ СЕБЕ З ЦІЄЮ ІДЕАЛЬНОЮ ДИТИНОЮ (ДІТЬМИ) ЇЇ БАТЬКИ?	1. ЯКОЮ ВИ ХОЧЕТЕ, ЩОБ БУЛА ВАША ДИТИНА?
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	



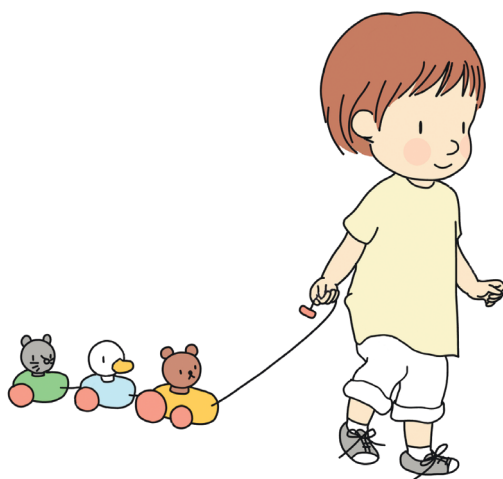
КРИТЕРІЇ ДОБОРУ ІГРАШОК ДЛЯ ДІТЕЙ

У слові іграшка сховане слово «гра». Іграшка – засіб для гри, її провідник. Іграшка – образ, товариш, спогад про тих, хто подарував або зробив її. Вона приходить до дитини змалку.

Раніше іграшки виробляли своїми руками. Мати, сестри, тітоньки, бабусі шили ляльку або виготовляли її з соломи. Тато вирізав з дерева. Іграшка присвячувалася конкретній дитині, на неї витрачали час та думки. Вона несла не тільки образ, але і спогад, і побажання.

Іграшок не було багато, лише декілька, подарованих на Миколая, Різдво, День народження, День Янгола, Великдень. Тобто дитина пов'язувала іграшку з важливою для всіх подією, зі святом. Саме разом із іграшкою в її життя приходило свято.

Що то були за іграшки? Медвяні пряники на Миколая, шиті ляльки, дерев'яний посуд, машинка, візок, дерев'яні яйця, прикрашені візерунком, ляльки та тваринки із соломи, мушлі, камінці, сопілки, дзвоники, підкови, пір'ячко, шкатулочки: звичайні й прекрасні речі дитячого світу.



Зустріч із іграшкою була цілою подією в житті маленької людини. А якщо то подія – то іграшку берегли, передавали від старшого молодшому.

Ляльки ніколи не повторювалися, в кожній був свій день народження. І обличчя у ляльки не вимальовували. А оскільки не було чіткого виразу обличчя, одна й та сама лялька могла бути і донькою, і мамою, і бабою, і сестрою. Могла посміхатись, плакати, журитись, радіти, сварити, прощати, жаліти. Вона – багата й бідна, стара й молода, доросла й маленька. Скільки перетворень, скільки фантазії – і все в одній ляльці!

Іграшка – засіб для виховання та розвитку дитини. Ранній вік характеризується тим, що дитина відтворює все, що бачить зовні, і переносить у свої ігри, свій внутрішній світ. Образи іграшок, які ми пропонуємо дітям, навіюють образ, на який дитина прагне бути схожою.

Сучасний світ наповнений різноманітними іграшками для дітей. Пригадайте, як виглядає сучасна іграшка? З якого матеріалу вона вироблена, якого кольору, який образ несе в собі?

Дорослі Барбі – біляві красуні із довгим волоссям і довгими ногами, пишними формами, багатим гардеробом, схожі одна на одну, всі модні, всі посміхаються. І жодна не схожа на маму, бабусю, жодна не плаче, не журиться, не переживає, не ходить на роботу, не готує смачну їжу, не піклується про інших. Барбі зайнята собою, своїм гарним вбранням, зачіскою, інтер'єром. Образ Барбі є ідеальним для підростаючої дівчинки.

У кімнаті маленького хлопчика, як правило, мешкає ціла купа різних яскравих машин. Їх так багато, що не вистачає місця. А якщо машинка поламалася, її відправляють на смітник, адже можна купити нову, ще кращу. Інші сучасні іграшки хлопчиків – монстри, пластикові роботи з вузькими загрозливими очима. Вони сваряться, б'ються, жахають один одного. Такі іграшки є образами для відтворення у глибинних просторах душі, засобом для виховання певних якостей характеру.

Сучасна іграшка – розумна, вона вміє говорити, пищати, грає мелодії, стріляє, дає приклад для розвитку певних мовленнєвих та емоційних проявів. Граючись з такими гучними іграшками, дитина навчається відтворювати такі самі звуки без допомоги дорослих. Вона довго може бігати зі звуковим кермом у руках. А потім мама незадоволена тим, що її маленький син кричить та верещить не своїм голосом.

Поки не з'явилося величезної індустрії дитячої іграшки, вона відповідала тим вимогам до іграшки, що їх пропонували вчені, педагоги, вихователі, лікарі. Ці вимоги та рекомендації існують і сьогодні.



То якою ж насправді має бути іграшка? У чому її користь для розвитку дитини? Ці та інші можливі питання зникнуть, якщо ви, обираючи іграшку для дитини, будете спиратися на критерії, які пропонують фахівці:

- 📄 **Екологічність** – іграшка має бути виготовлена з екологічно чистого, нетоксичного, гіпоалергенного бажано природного матеріалу (натуральні тканини і наповнювачі, дерево тощо).
- 📄 **Безпечність** – вона має бути абсолютно безпечна для дитини (без гострих кутів, дрібних деталей, особливо таких, які легко обламуються), її розмір і об'єм має бути таким, щоб дитині було зручно тримати її в руках і легко нею маніпулювати.
- 📄 **Естетичність** – іграшка має бути привабливою для дитини, бути природною та гармонійною у співвідношенні форми, розміру, кольору (наприклад, крокодил не буває рожевого кольору, корівкам не плетуть коси і не зав'язують банти, а для трирічної дівчинки більше підходять пупси, ніж Барбі).
- 📄 **Педагогічність** – кожна іграшка є образом для відтворення, несе в собі певний зміст, чогось навчає, спонукає до певних дій з нею, доповнює уявлення дитини про навколишній світ.
- 📄 **Психологічний критерій** – іграшка спонукає дитину до переживання ситуативних почуттів, прояву різних емоцій, сприяє розвитку певних рис характеру, моделей поведінки, розвиває дрібну і велику моторику.



ІГРАШКИ ДЛЯ МАЛЮКІВ, ЯКІ МОЖНА ВИГОТОВИТИ ВЛАСНОРУЧ¹

Для того щоб правильно підібрати або навіть виготовити власноруч іграшки для розвитку та навчання, варто врахувати, що діти досліджують світ через органи чуття (зір, нюх, слух, дотик, смак).

Так, немовлята і діти, які починають ходити, обстежують світ найактивніше своїми очима, отже, батькам слід забезпечити діяльність, яка стимулюватиме їх зір і відповідатиме етапу їхнього розвитку.

Для стимулювання нюху в дітей слід запропонувати їм багате різноманіття навчального досвіду, що забезпечуватиме доступ до нових запахів. Це включатиме розвиток їхньої мови також шляхом опису запахів, які їм подобаються і не подобаються, проти яких вони не заперечують, й тих, які нагадують їм про певні випадки або місця.

У ранньому дитинстві діти здатні називати звуки і знаходити їхнє джерело. Можна заохочувати малюків розвивати слухове вміння шляхом включення звуків у повсякденну діяльність. Пам'ятайте, чим більше у дітей можливості чути й вивчати різні звуки, тим впевненіше вони використовуватимуть їх у тих чи інших ситуаціях.

У той час як діти розвиваються, їм потрібно підбирати, крутити та повертати, ударяти й тягти різноманітні предмети різної текстури й з різних матеріалів. Предмети слід презентувати привабливим способом, роблячи виклик.

Малята досліджують світ, використовуючи свої ротикі. Запропонувавши їм різноманітні прийоми їжі та ігрові матеріали, щоби смакувати їх, ми можемо забезпечити їх багатим навчальним досвідом.

¹ За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).



Блюдця, які літають:

- » Зберіть колекцію білих паперових тарілок різної форми.
- » Виріжте рельєфні форми з паперу чорного кольору та приклейте їх до тарілок. Або ж намалюйте фігури прямо на тарілках.
- » Розвісьте блюдця навколо дитячого ліжка, але не далі одного метра від дитини.
- » Або ж вони можуть вільно звисати над ліжком, прив'язані мотузкою; малюнки мають бути повернуті до дитини.
- » Регулярно міняйте блюдця та використовуйте різні кольори для контрасту.

Книжки, які котяться

- » Зберіть порожні упаковки у формі тубусів (з-під чипсів, наприклад).
- » Прикрасьте тубус дружніми до дитини образами. Це можуть бути намальовані візерунки із сильними контрастами, вирізані популярні дитячі персонажі казок, папір для пакування, зображення знайомих іграшок, вирізані із каталогів тощо.
- » Нехай дитина катає цю «книжку» туди-сюди, розмовляє з образами.
- » Або ж «книжки» можуть бути мобільними. Проколіть дірочки в кришці та повісьте їх.

Кольорові пляшки



- » Зберіть маленькі пляшечки від води або лимонаду. Вимийте їх теплою водою з милом та висушіть.
- » Наповніть кожну пляшечку різними предметами, які привертатимуть увагу дитини. Наприклад, фольгою, кольоровими цукерками тощо.
- » Намагайтесь зробити різною вагу пляшок і звуки, які вони видають, коли їх трясеш.
- » Перевірте, чи міцно закріплені кришки на пляшках, щоб дитина не змогла дістати вмісту.
- » Легенько трясіть одну пляшечку перед дитиною і дозволяйте їй візуально відстежувати рух вмісту.
- » Коли немовлята підростуть, нехай досліджують пляшечки більш вільно.

Блискучі й тьмяні предмети

- » Зберіть колекцію буденних предметів, які мають блиск.
- » Надайте можливість дітям пильно дивитися на предмети й вільно гратися з ними.
- » Застосовуйте такі слова, як «блискучий», «іскристий» і «переливчастий».
- » Спонукайте старших малят сортувати предмети на купи блискучих і матових предметів.
- » Запропонуйте дітям відчутти різну текстуру предметів.

Ти обрамований!

- » Виріжте декілька цікавих картонних рамок.
- » Розфарбуйте їх, щоб зробити привабливішими й цікавішими.
- » Дайте дитині рамку й виведіть на прогулянку.
- » Заохочуйте малюка «обрамовувати» цікаві предмети, як наприклад, гарну квіточку або порожню упаковку з-під хрусткої картоплі.
- » Цей вид діяльності можна впроваджувати в приміщенні або «обрамовувати» дійових осіб у книжках.

Магнітні картинки



- » Візьміть чисті листи для випікання та декілька маленьких буденних предметів.
- » Прикріпіть невеличкий шматок магнітної стрічки до маленьких предметів і заохочуйте дітей створювати картинки предметів на листах.
- » Молодшим дітям подобається додавати до картинок фотографії членів сім'ї та домашніх улюбленців.
- » Старшим дітям можна запропонувати заплющити очі, а потім попросити назвати, які саме предмети ви забрали з картинки.

Чудові носовички

- » Міцно прикріпіть стрічки, намисто тощо на кольоровий носовичок.
- » Тримайте його перед дитиною, щоби привернути її увагу.
- » Рухайте носовичок у напрямку до дитини, а потім назад.
- » Пограйте в хованки з носовичком.
- » Нехай діти маніпулюють носовичком, незалежно від того, що ви прикріпили до нього, тільки пильно наглядуйте весь час.

Палички з кориці

- » Дайте дітям шматочки наждачного паперу різної шершавості.
- » Запропонуйте їм потерти палички кориці об наждачний папір та запропонуйте понюхати, що вийшло.
- » З ароматного наждачного паперу виріжте різні форми та зробіть намисто або прикрасу для новорічної ялинки.
- » Ви можете використовувати які завгодно ароматні матеріали для «малювання» на наждачному папері, наприклад, ароматне мило або свічки.



Духмяні шкарпетки



- » Зберіть непарні шкарпетки й виперіть їх. Потім заповніть шкарпетки ватином або ватою.
- » Додайте в них різні ароматні речовини, наприклад, листя чаю, м'ятну чи лимонну есенції, мелену каву, корицю, слабкий порошок каррі, запашну пудингову суміш, сушені фрукти, трави, спеції тощо.
- » Натріть на тертушці або накришіть мило, свічки із фруктовим ароматом та насипте в деякі шкарпетки.
- » Міцно зав'яжіть шкарпетки та прикріпіть стрічки, щоби зробити їх привабливішими.
- » Прикріпіть шкарпетки до пересувного предмета або розвісьте скрізь у кімнаті для того, щоби діти вивчали різні запахи.

Запашні квіти

- » Візьміть маленькі паперові формочки для випікання та прикріпіть до них ватні кульки, збризнуті парфумами, лосьйоном після гоління, полуничною та лимонною есенціями, фруктовим соком тощо.
- » Прикріпіть до кожної формочки кольорові пелюстки, так щоби вийшли квіти.
- » За ніжку послужить пластикова соломинка, яку можна закріпити у кульку тіста.
- » Розташуйте квіти так, щоби діти могли гуляти між них і нюхати їх на дозвіллі.
- » Старші діти матимуть задоволення від вигадування назв для квітів.

Гора запахів

- » Зшийте маленькі подушечки із залишків тканин із різною текстурою та наповніть їх чимось.
- » Додайте тонкі аромати до набивального матеріалу, наприклад, лаванду, корицю, м'яту тощо.
- » Запропонуйте дітям поповзати по подушках або погратися з ними у хованки.
- » Також можна запитати у дітей, запах яких подушок їм подобається, а яких ні.

Мішечки з милом



- » Вам знадобляться мішечки з сітки зі стрічкою, щоб затягнути їх зверху.
- » Виберіть декілька шматків мила з різними запахами та розкладіть по мішечках. Можна покласти мило цілим або розрізати його на шматочки з тим, щоби посилити аромат.
- » Повісьте мішечки на гачках, прикріплених до стіни.
- » Запросіть дітей, які починають ходити, підійти до мішечків та дослідити запахи в них.
- » Можна дозволити помасажувати ручками мило або створити картинку з чудових запахів!

Застереження: Наглядайте за дітками, щоби вони не брали мило до рота, а також стежте, щоби не було алергічної реакції.

Прищипніть прищіпки

- » Покладіть приблизно 30 дерев'яних прищіпок для білизни в кошик.
- » Покажіть дітям, що слід робити, щоби їх прикріпити: затиснувши один кінець, відкриваємо інший.
- » Дозвольте дітям попрактикуватися деякий час перед тим, як запропонувати їм прищипнути прищіпки по краю кошика.
- » Щоб полегшити гру, можете запропонувати не прищепити, а просто почепити прищіпку на край кошика іншою стороною.
- » Знімання прищіпок також може перетворитися на забаву.
- » Якщо використати пластмасові кольорові прищіпки, діти можуть навіть створити візерунки.



Навішування кілець на гачки

- » Візьміть підставку для чашок із гачками.
- » Покладіть нелаковані кільця для занавісок різних розмірів у кошик чи коробку.
- » Передусім покажіть дітям, як вішати кільця на гачки.
- » Нехай діти вільно пограються з гачками та кільцями.
- » Заохочуйте дітей струшувати кільця й починати все знову.
- » Так само покладіть кольорові резинки для волосся, які не використовувалися, у кошик.
- » Дозвольте дітям вільно погратися з ними перед тим, як запропонуєте так само вдягнути на гачки.

Застереження: За будь-якою діяльністю, в якій застосовуються маленькі предмети, які малята можуть проковтнути, повинна уважно спостерігати доросла людина.



НАЙСПРИЯТЛИВІШІ (СЕНСИТИВНІ) ПЕРІОДИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

У сенситивний період розвитку певні умови позитивно і дуже суттєво впливають на весь хід розвитку дитини. В інші періоди ті самі умови можуть виявитися нейтральними або навіть зашкодити розвитку.

Межі сенситивних періодів визначаються приблизно, тому важливо враховувати, що у кожної дитини вони індивідуальні. Водночас періоди на шаровуються один на інший, при цьому деякі періоди закінчуються, а інші тривають довше.

📌 Наприклад, сенситивний період для **розвитку мови** триває від 0 до 6 років, тобто:

від народження до 4 місяців дитина реагує на мову, повертаючи голову, наслідує звуки;

- » 1 – 1,5 року – вслухається в мелодію мови, вимовляє перші слова;
- » 2 – 2,5 року – лавиноподібне накопичення словникового запасу, вираження бажань і емоцій, початок освоєння граматичних норм рідної мови;
- » 2,5 – 3 роки – дитина думає вголос, промовляє свої думки, егоцентрична мова;
- » 3,5 – 4 роки – усвідомлено вживає мову;
- » 4 – 4,5 роки – використовує мову для вирішення своїх проблем;
- » 5 років – виявляє інтерес до букв, дитина вчиться читати, тобто, розуміти чужі думки.



📌 Сенситивний період для сприйняття **порядку** триває від народження до 3 років.

Дитині необхідний порядок в навколишньому середовищі, у часі, у поведінці дорослих тощо. У дитини є своє ліжечко, своє місце для іграшок. Вона знає, що взуття лежить у передпокої, а посуд на кухні. Малюк обурюється, якщо мама взула татові капці, або якщо бабуся п'є з маминої чашки – тому що порушено порядок.

Порядок в часі не менш важливий. Режим дня встановлюється у дитини, як правило, в перший рік життя. Вона знає, що після сніданку буде прогулянка, а перед сном її купають. Дитина зосереджена на послідовності і, слухаючи одну і ту саму казку, не терпить перестановки слів і будь-яких змін. На цьому етапі вона не оцінить творчу переробку улюблених віршів, а вимагає точного їх повторення. Почуття порядку народжує в дитини відчуття захищеності та незмінності (стабільності).

Вкрай важливим для дитини є також порядок у взаєминах. Вимоги дорослих повинні бути постійними і конкретними. Дорослим важливо бути послідовними. Чому сьогодні не можна їсти солодке, поки не з'їси суп, а завтра, коли прийдуть гості, можна?

📌 Сенситивний період для **сенсорного розвитку** (сприйняття, засвоєння уявлень про колір, форму, запах, смак предметів) триває від народження до 5,5 років.

Сенсорний розвиток є основою мислення, він служить базою словникового запасу, математичного сприйняття, письма, естетичного розвитку. Велике значення надається накопиченню досвіду роботи дитини з матеріалами найрізноманітніших форм, кольорів і фактури, щоб розвивати зорові, слухові та особливо тактильні відчуття.

📌 Сенситивний період **сприйняття маленьких предметів** триває від 1,5 до 5,5 років.

Після року дитина буквально заворожена крихтами, гудзиками, крупинками рису, горошинами. Дуже корисно організувати їй такі заняття, як набишування гудзиків або каштанів на нитку, збір конструктора. З'являється поняття цілого і частини. Збір пірамідки, перегортання книги, мозаїка.

Відомо, що мова живе на кінчиках пальців, і малюка необхідно заохочувати до видів діяльності, що стимулюють чутливість маленьких пальчиків



(перебирання круп, гра з намистом, ліплення маленьких деталей з тіста тощо).

📌 Сенситивний період *рухів і дій* – від 1 до 4 років.

Мозок розвивається разом із тілом. У ранньому віці розумовий розвиток йде паралельно з фізичним і сенсорним. Якщо обмежувати природну рухливість дитини, це згубно відобразиться не тільки на її фізичному здоров'ї, але й на розумовому розвитку, загрожує психологічною скутістю.

📌 Сенситивний період *розвитку соціальних навичок* – від 2,5 до 6 років.

Дитина вчиться ввічливості, долучається до культури, вчиться взаємодіяти з різними людьми, засвоює форми спілкування. Важливим є розвиток вміння домовлятися, оскільки у дитини в цей час формується почуття власності.

📌 Сенситивний період розвитку *самостійності* – від народження до 5 років.

Дитина поступово опановує нові вміння і здатна сама до року тримати склянку, коли п'є, в 1,5–2 роки самостійно їсти, в три роки самостійно одягатися. Дуже важливо дозволити дитині робити самій все, що вона здатна робити сама. На жаль, ми часто поспішаємо і одягаємо малюка, тому що так швидше, продовжуємо годувати дитину з ложки, хоча вона вже сама це вміє. Дуже важливо не пропустити цей час прагнення до самостійності. Якщо постійно перехоплювати ініціативу у дитини до п'яти років, то вона не стане наполегливою і самостійною.



ПАЛЬЧИКОВІ ІГРИ: ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ

Ручки та пальці – це перша іграшка дитини. Приходить той час, коли мама помічає, що її маленька дитина, якій уже 3–4 місяці, розглядає свої пальчики, руки, рухає ними, бавиться протягом тривалого часу. Малюк пізнає навколишній світ через своє тіло. Чим більше дитина рухає своїми пальчиками, тим більше розвиваються її мозкові структури.

Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Сучасні дослідження фізіологів підтверджують існування такого зв'язку. У роботах В.М. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кисті допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє поліпшенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен з пальців руки має своє «представництво» у корі великих півкуль головного мозку. Розвиток рухів пальців передуює появі артикуляції складів. Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки.

Народна мудрість здавна зберігає знання про доцільність використання ігор з пальчиками. У різних культурах зустрічаються народні ігри для малюків, у яких активно задіяні руки та пальці.

«Пальчикові» ігри – це віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Вони не тільки допомагають батькам розвивати мовлення та інтелектуальні здібності дитини, а й приносять задоволення від проведеного разом часу, допомагають у хвилини плачу, стають у пригоді для створення ритму впродовж дня.

Пропонуючи дитині пальчикову гру, важливо відразу створити настрій, правильно вимовляти кожен звук, продумати всі рухи заздалегідь і поступово їх повторювати. Особливу радість приносить дитині ситуація,



коли всі члени сім'ї разом відтворюють гру. Спочатку вона може тільки спостерігати за тим, як батьки граються, і з часом включатися у гру окремими звуками та рухами.

Важливо, щоб відповідна пальчикова гра повторювалася впродовж певного проміжку часу. Наприклад, пальчикову гру, присвячену весні, повторюємо протягом двох перших весняних тижнів. Потім їй на зміну приходить нова гра, пов'язана з певною подією, святом, порою року тощо. Можна виділити певний час для пальчикової гри, наприклад, перед сніданком.

Коли лунають слова з гри, гортань дитини починає вібрувати, повторюючи всі звуки – спершу беззвучно, а часом малюк починає відтворювати склади і слова із гри. І нарешті настає момент, коли малюк разом із вами показує пальчикову гру.

Світ пальчикових ігор дарує радість і малятам, і батькам!

<p>Перший пальчик – наш дідусь, Другий пальчик – то бабуся, Третій пальчик – наш татусь, А четвертий – то матуся, А мізинчик – наш малюк, Він сховався тут.</p> <p><i>(Показуємо на пальчик та кажемо: «перший пальчик...», продовжуємо гру, загинаючи кожен пальчик).</i></p>	<p>Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – наш малыш.</p> <p><i>(Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца).</i></p>
<p>Доброго ранку</p> <p>Доброго ранку, сонце привітне! Доброго ранку, небо блакитне! Доброго ранку, у небі пташки! Доброго ранку тобі і мені!</p> <p><i>(Пальцями правої руки по черзі «вітатися» з пальцями лівої руки, торкаючись один до одного кінчиками).</i></p>	<p>Доброе утро</p> <p>Доброе утро, солнце родное! Доброе утро, небо голубое! Доброе утро, птицам на небе! Доброе утро и мне, и тебе!</p>



<p>Задрімав мізинчик трішки, Безіменний – стриб у ліжко, А середній там лежить, Вказівний давно вже спить. Вранці всі схопились враз – В дитсадочок бігти час. <i>(По черзі загинаємо пальчики до долоні. Потім великим пальцем торкаємося всіх інших – «будимо. Розкриваємо всі пальці на «враз»).</i></p>	<p>Этот пальчик хочет спать, <i>(загибаем мизинец)</i> Этот пальчик — прыг в кровать! <i>(загибаем безымянный палец)</i> Этот пальчик прикорнул, <i>(загибаем средний палец)</i> Этот пальчик уж заснул. <i>(загибаем указательный палец)</i> Тише, пальчик, не шуми, <i>(загибаем большой палец)</i> Братиков не разбуди ... Встали пальчики, ура! <i>(ребенок энергично выпрямляет все пальчики одновременно)</i> В детский сад идти пора.</p>
<p>На роботу Старший встав – не лінувався. Вказівний за ним піднявся – Розбудив сусід його. Той – свого, а той свого. Встали вчасно всі брати – На роботу треба йти. <i>(Стиснути пальчики в кулачок. По черзі розгинати їх, починаючи з великого. А зі словами: «Встали вчасно всі...» широко розставити пальці)</i></p>	<p>Наш мизинчик Утром встал, Безымянного поднял. Средний пальчик потянулся, Указательный проснулся. Должен и большой вставать, – Братьев в садик провожать. <i>(Кисть руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга).</i></p>



<p>Спечем хлібчик</p> <p>Спечем, спечем хлібчик Дітям на обідчик. Найбільшому – хліб місити, А тобі – воду носити, А тобі – в печі палити, А тобі – дрова рубати, А малому –замітати.</p> <p>Тільки хліба напекли – танцювати почали. Це робота не легка – витинати гопака. <i>(Розгинаємо пальчики, починаючи з великого. Імітуємо пальчиками танок).</i></p>	<p>Тесто ручками помнем, <i>(сжимаем-раз-жимаем пальчики)</i></p> <p>Сладкий тортик испечем. <i>(как будто мнем тесто)</i></p> <p>Серединку смажем джемом, <i>(круговые движения ладошками по столу)</i></p> <p>А верхушку – сладким кремом <i>(круговые движения ладошками друг об друга)</i></p> <p>И кокосовою крошкой</p> <p>Мы присыплем торт немножко <i>(сыплем «крошку» пальчиками обеих рук)</i></p> <p>А потом заварим чай – в гости друга приглашай! <i>(одна рука пожимает другую)</i></p>
<p>Я малий веселий хрущ, Мене знає кожен куц. Маю я красиві вуса І нічого не боюся. <i>(Стиснути кулачок. Вказівний палець і мизинець розвести в різні боки («вуса»). Ворушити пальцями-вусами).</i></p>	<p>Я веселый майский жук <i>(сжать кулачок)</i></p> <p>Знаю все сады вокруг. <i>(распрямить указательный палец и мизинец)</i></p> <p>Над лужайками кружу <i>(развести в сторону усы)</i></p> <p>А зовут меня Жу-жу. <i>(шевелит пальцами-усами).</i></p>
<p>В літню спеку віяло Вітерцем повіяло. З нами вітерець погрався – І у віяло сховався. <i>(Зображати руками віяло. Потім пальчики ховаються в кулачок).</i></p>	<p>Если в знойный летний день Даже двигаться нам лень – Мы возьмем красивый веер, И подует легкий ветер...</p> <p><i>(Расслабит руки от локтя, превратив их в большой веер, которым обмахивают лицо в жаркий день).</i></p>



Пташенята в гнізді

Полетіла пташка-мати
Малюкам жуків шукати.
А малята не літають –
Із гніздечка виглядають.

*(Всі пальці правої руки обхопи-
ти долонею. Утворити «гніздо».
Коли ворушити пальцями правої
руки, створюється враження, що у
«гнізді» живі пташенята).*

Птенцы в гнезде

Улетела птица-мать
Малышам жучков искать.
Ждут малютки-птицы
Мамины гостинцы.

*(Все пальцы правой руки обхватить
левой ладонью. Получается «гнездо».
Шевеление пальцами правой руки
создает впечатление живых птенцов
в гнезде).*



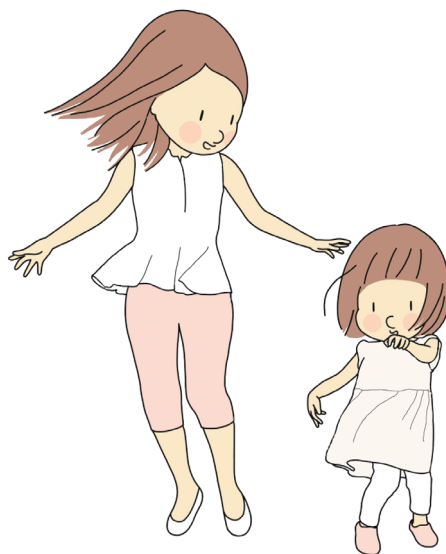
ЯК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТИ ДИТИНУ

У процесі гри та навчання основним показником успішності дитини для неї є схвалення її самої та її дій дорослим. Схвалення, виражене в найрізноманітніших формах – починаючи від усмішки й підбадьорювання і закінчуючи словесною оцінкою – стає найважливішим мотивом поведінки й діяльності дітей, а отже, і найважливішим фактором, що спонукає їх психічний розвиток. Тож, хваліть і підбадьорюйте дітей – ваша підтримка допомагає їм гармонійно розвиватися.

Якісна похвала складається з таких частин:

1. *Опишіть, що ви бачите:* «Я бачу чисту підлогу, рівно застелене ліжко і книги, акуратно виставлені в ряд на полиці».
2. *Опишіть, що ви відчуваєте:* «Так приємно заходити до цієї кімнати!»
3. *Узагальніть все яким-небудь словом:* «Ти склав свої олівці, крейду й ручки і розклав їх в різні коробки. Ось що я називаю порядком!».

Суть в тому, аби знайти слово, яке «продемонструє» вашій дитині щось таке, чого вона не знала про себе раніше. Таким чином, з наших описів діти дізнаються про свої сильні сторони.



ЕФЕКТИВНІ СПОСОБИ ЗНИЗИТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАПРУЖЕННЯ

Як справлятися з власними почуттями? Визнання факту переживання різних почуттів, приємних і неприємних, надання собі такого права – це для батьків перший і дуже важливий крок в умінні справлятися з емоціями.

Черговий крок – це навчитися розпізнавати свої почуття. Варто для цього використовувати сигнали, які передає нам наше тіло. Це цінні вказівки. Так, наприклад, коли ми чогось лякаємося, з'являється ряд реакцій організму: швидше та сильніше б'ється серце, широко відкриваються очі, м'язи напружуються, з'являється гусяча шкіра, змінюється ритм дихання, з'являється відчуття «ватних ніг», тремтіння рук, стиснення горла тощо. Коли ми відчуваємо спокій, тіло розслабляється, дихання стає спокійним і глибоким, обличчя розслабленим. За кожним почуттям приховані конкретні сигнали організму. Варто звертати увагу на інформацію, яку посилає нам тіло, щоб усвідомити, які почуття ми переживаємо.

Іноді буває, що пережиті почуття дуже сильні. Чим більша їхня сила, тим менш обдуманого стає поведінка. Якщо ми піддаємося своїм емоціям, то збільшуємо вірогідність вчинків, про які потім будемо шкодувати. Почуття, яке може завдати багато шкоди, – це злість. Часто її джерело у безсиллі, яке зростає. Батькам, як правило, знайомі обидва ці відчуття, особливо коли вони втомлені. Адже часто не вистачає людини, яка б підтримувала у щоденних турботах, а до цього ще й дитина не припиняє плакати.

Способи, які допомагають батькам опанувати почуття:

- » **Задумайтеся** на хвилину над тим, що ви відчуваєте. **Назвіть своє почуття.** Також ви можете сказати вголос, наприклад: *Я злий/зла.* Усвідомлення почуттів, які ми переживаємо, – це перший важливий крок до самоконтролю.



- » **Дихайте глибоко.** Дуже повільно робіть вдих і видих. Нехай повітря, яке вдихається, доходить аж до живота – ви зрозумієте це з того, що він буде підійматися і опускатися, як грудна клітина.
- » **Рахуйте** подумки від 10 до 0. Також можете ускладнити собі завдання, наприклад, рахувати тільки парними числами від 100 до 0 (100, 98, 96... тощо). Що більше ваша увага буде зосереджена на цій дії, тим кращим буде результат, бо, крім емоцій, ви почуєте голос розуму.
- » **Подумайте про щось приємне.** Уявіть собі або згадайте ситуацію, коли ви почувалися в безпеці, були щасливими, розслабленими. Наприклад, це може бути спогад про відпочинок, приємний момент з кимось близьким, те, що уже відбулося, або про що ми мріємо. Нехай ця думка, крім образів, передає звуки, запахи, кольори. Підготуйте собі таку «теплу думку», до якої звертатиметеся у складні моменти.
- » **Міцно стисніть кулаки**, щоб у них зосередилася вся напруга, а потім **сильно їх струсіть.**
- » Подумки звертайтеся до себе із **заспокійливими фразами.** Вони можуть бути загальні, які стосуються всіх ситуацій (наприклад, «спокійно», «заспокойся», «я впораюсь»), або можуть містити конкретні інструкції, наприклад: «зроби три глибоких вдихи», «заспокойся», «подумай про відпочинок на морі». Також вони можуть бути більш детальними, які стосуються конкретної ситуації, наприклад: «я заспокоюсь, бо ж він не робить це навмисно», «візьми себе в руки, він точно не хотів нічого поганого».
- » Намагайтесь **думати про наслідки своїх дій.** Коли ви хоча б хвилину подумаєте про наслідки свого вибуху злості, є більше шансів, що зможете уникнути деструктивних дій.
- » **Оцініть «масштаби ризику» та підготуйтеся до складних ситуацій.** Подумайте, проаналізуйте, за яких обставин ви втрачаєте терпіння, піддаєтеся своїм емоціям? Деяких ситуацій можна уникнути, інші можна передбачити і підготуватися до них. Якщо ви знаєте, що втрачаєте над собою контроль, коли ваша дитина бігає і не слухає зауважень під час здійснення покупок у супермаркеті, сплануйте свої дії так, щоб мати можливість стримати свій вибух. Можливо, вдасться



залишити дитину з кимось вдома, поки ви сходите до магазину? Або, може, є хтось, хто допоможе і піде з разом з вами в супермаркет? Дитині все навколо цікаво, їй важко втриматися від дослідження того, що її оточує. Тому варто заздалегідь обговорити з дитиною правила поведінки: *«Ти йтимеш біля мене, а якщо віддалишся, то їхатимеш у візку»*. Також ви можете залучити дитину до співпраці: *«Продукти, які я тобі подам, ти кластимеш у кошик»*. Також ви можете взяти з собою іграшку, якою могла б займатися дитина, коли сидить у візку, – буває, що дітям у магазині просто нудно.

- » **Говоріть про свої почуття** – це дозволяє зменшити напругу, яку ви відчуваєте. Може допомогти фраза: *«Я... (назвіть своє почуття), коли ти... (назвіть конкретну поведінку дитини), тому що... (покажіть, які наслідки для вас має така поведінка)»*. Наприклад, якщо дитина бігає по магазину, можна сказати: *«Я злюсь, коли ти бігаєш по магазину, тому що через це я не можу робити покупки»*.
- » **Говоріть про свої очікування**. Чітко встановлюйте правила. Іноді це дозволяє уникати нервових ситуацій. Можете використати формулювання: *«Я чекаю, що...; я хочу, щоб...; мені важливо, щоб ти...»*.
- » **Пам'ятайте про свої потреби**. Виховання дітей може бути складною справою і викликати втому. Тому варто дбати про свою психічну і фізичну форму – давати собі право на відпочинок, моменти релаксації, час тільки для себе, коли ви робите щось, що дає вам задоволення. Це важливо, бо дозволяє уникати перевтоми, від якої недалеко до невдоволення, роздратування, почуття пригніченості та безсилля.
- » **Цінуйте та винагороджуйте себе**. Кожного дня намагайтеся закінчити речення: *«Я можу пишатися собою, бо...»*. Цінуйте навіть дрібниці – бо з них складається повсякденне життя. Показуйте собі, як багато ви робите, як багато можете, який величезний вплив маєте на те, що відбувається у вашому житті. Нехай винагородою для вас буде хоча б одна похвала, яку ви скеруєте до себе.
- » Коли ви відчуваєте, що зараз вибухнете, **вийдіть на хвилину з кімнати або просто відійдіть і спробуйте заспокоїтись**. Скажіть дитині, чому ви виходите: *«Я дуже зла / злий і маю вийти, щоб заспокоїтись»*. Це дасть дитині можливість зрозуміти, що з вами відбувається.



Пам'ятайте, що дитина має право на виховання без будь-якого фізичного та психічного насильства. Треба зробити все, аби не траплялися випадки, коли в результаті безсилля дорослих діти зазнають кривдження.

Отже, з почуттями не треба боротися, але це зовсім не означає, що ми повинні їм піддаватися. Те, що варто робити, це вчитися їх розпізнавати та правильно виражати, тобто так, щоб не ранили інших. Усі наведені вище вказівки варто використовувати, щоб зберігати самоконтроль, тобто не дозволяти, щоб почуття брали над нами гору і тим самим зменшити імовірність дій, які можуть скривдити.



ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ, ЩОБ ВОНИ СЛУХАЛИСЯ

Напевно, всім батькам знайома картина, коли їхня дитина навідріз відмовляється виконувати те, що обов'язково потрібно зробити саме зараз, а спробуєш змусити – так ще й істерику влаштує. Як вирішити проблему?

На думку психологів, щоб впоратися з ситуацією, батькам ні в якому разі не слід йти «напролом». Трохи почуття гумору, винахідливості та дружнєлюбності – і ось вже малюк, замість того щоб в істериці валятися на підлозі, весело вирушає робити те, що ви просите. Ось кілька «чарівних» фраз і прийомів, які можуть запобігти «воєнним діям» у вашому домі. І не забувайте, що усмішка – у всіх ситуаціях, а дивакуватий вираз обличчя – в деяких з них, значно покращать результат.

Перед сном

«Пора спати. Ти як вважаєш за краще дістатися до свого ліжечка – навколішки або задом наперед? Твій вибір!».

«Пора чистити очі!» (Зробіть кілька рухів перед очима, ніби ви чистите зуби і дочекайтеся фрази «Мамо, це не очі !!»). «Ой, ти маєш рацію, пора чистити вушка!» (Тут реакція, швидше за все, буде більш бурхливою). Ну і нарешті: «Ну все, я здаюся, що ж зараз пора чистити?». «Зубки!» – дитя в захваті і йде у ванну без натяку на скандал.

«Пора вдягати піжаму! Може, ось так?» – і одягніть дитячі піжамні штани собі на голову або на руки.

«Пора до ванної кімнати. Ти полетиш на ракеті (підійміть малюка вертикально вгору з відповідним звуком), або попливеш на підводному човні?». Візьміть малюка під пахву і повільно просувайтеся, сигналячи «бін-бін-бін».



0 Прибирання іграшок

«Пора прибирати іграшки. Які дві пісеньки ти б хотів почути, поки ми будемо все збирати?»

«Пора прибирати іграшки. Давай подивимося, хто швидше все прибере, ти – ось ці пазли, чи я ось цей конструктор?»

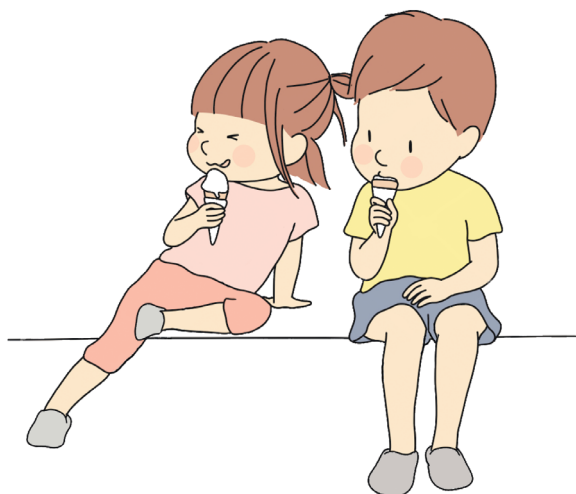
«Давай ти їх будеш не складати, а кидати!». Перед цим переконайтеся, що для «кидання» є відповідне місце, і непомітно сховайте ті іграшки, які можуть не витримати такого поводження.

0 Їжа

«Першим їжу отримає той, у кого чисті руки».

Поставте тарілку з нарізаними овочами на своє місце на столі й скажіть: «Сподіваюся, у нас у будинку немає овочевих злодюжок?». Потім відверніться і займайтеся кілька хвилин своїми справами, поки малюк, посміюючись, під'їсть овочі з вашої тарілки.

«Чого б нам такого додати, щоб ця їжа стала смачненькою?» – якщо малюк відмовляється їсти те, що йому дали, можна спробувати разом зробити страву смачнішою.



📄 Вихід із дому

«Ми йдемо. Одягаємося стільки, скільки я співаю цю пісеньку». Пропівайте веселу пісеньку і, коли вона закінчиться, скажіть: «Пора йти. Ти впевнений, що все встиг одягнути?».

«А ти знаєш історію про дівчинку та її фіолетову кішку? Ні? Я розповім тобі про неї, коли сядемо в машину».

«А ти вмієш сидіти на дитячому сидінні догори ногами?». Дочекайтеся сміху і криків «Ні, мамо!». «А спиною вперед?» – і так допоки дитина не продемонструє вам правильний спосіб сидіти в машині.



МАГІЧНІ СЛОВА У СПІЛКУВАННІ З ДИТИНОЮ

📄 Покажіть дитині, що вірите в неї:

«Я тобі довіряю».

«Я в тебе вірю».

«Я поважаю твоє рішення».

«Це непросто, але ти зможеш».

«Ти робиш правильно».

«Ти все правильно розумієш».

«Як тобі це вдалося?»

«Навчи мене. Як це в тебе виходить?».

«Ти робиш це краще, ніж я».

«У тебе виходить це краще, ніж у мене».

📄 Зверніть увагу на зусилля і старання дитини:

«Я бачу, ти доклав чимало зусиль».

«Я бачу, як ти старався».

«Виходить дуже добре!»

«Можу уявити, скільки часу на це пішло!»

«Уявляю, як довго ти намагався, щоб це вийшло!»

«Твої старання дають гарний результат!»

«Ти добряче потрудився над цим – і результат чудовий!»

📄 Подякуйте за час, проведений разом:

«Я дуже ціную час, який ми з тобою проводимо разом».

«Я з нетерпінням чекаю, коли ми зможемо знову пограти завтра».

«З тобою дуже цікаво».

«Мені дуже сподобалося, як ми пограли».

«Я рада, що ти вдома».

«З тобою дуже цікаво і приємно грати».



0 Допоможіть дитині самій оцінити свій результат:

«Що ти думаєш про це?»

«Уявляю, як тобі самому приємно!»

«Що тобі самому тут найбільше подобається?»

«А як ти сам думаєш?»

«А що ти сам про це думаєш?»

«А як тобі здається?»

«А тобі самому як би хотілося?»

0 Дякуйте дитині за допомогу та внесок:

«Щиро дякую тобі за те, що ти ... (за конкретну справу)».

«Спасибі за те, що ти зробив».

«Спасибі за твоє розуміння».

«Щиро дякую за твою допомогу».

«Ти мені дуже допомагаєш, дякую!»

«Завдяки тобі я закінчила цю роботу швидше».

«Завдяки тобі у нас тепер так чисто».

0 Скажіть про те, що бачите:

«Ого! Кімната чиста!»

«Дивись-но! Постіль застелена!»

«Які яскраві фарби ти береш!»

«Я бачу, ти дуже постарався!»

«Бачу, що ти сам прибрав зі столу!»

0 Змалюйте свої відчуття:

«Я така щаслива, що ти у нас є».

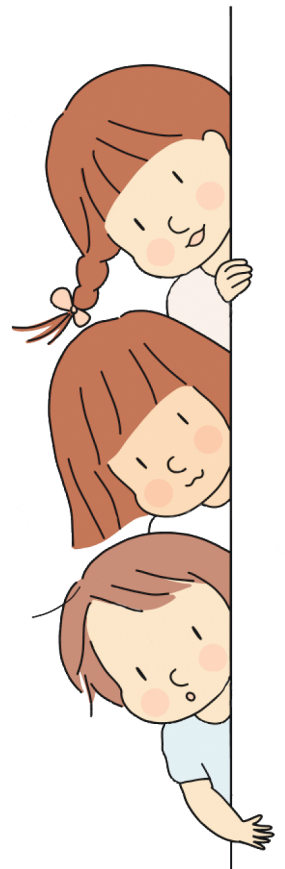
«Мені дуже приємно, коли ти так говориш».

«Я дуже люблю вчитися і гратися з тобою».

«Радію, коли ти вдома».

«Я відчуваю, що ми з тобою як одна команда».

«Мені дуже приємно, коли ти мені допомагаєш».





Проект «Благодійна допомога ВПО та найбільш вразливим родинам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні» впроваджують Diakonie Katastrophenhilfe та ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» за фінансування Міністерства закордонних справ Німеччини.

AA Ref.: S 09-60-321.50 UKR 02/17
Project #: K-UKR-2017-9001