

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДИТИНОЮ

К.Бабенко

Шановні батьки,

нам би дуже хотілося, щоб цей буклет став вашим помічником.

Кожна мати та кожний батько хоче, щоб спілкування з дитиною приносило радість, щоб було взаєморозуміння і дружба. Хоча часом це нелегко. Дитина своєю поведінкою часто ставить перед батьками складні завдання: як відреагувати на спалах злості, неслухняності, що робити, якщо дитина пригнічена і невпевнена у собі, як допомогти їй налагодити контакт з однолітками, як бути, якщо ваша надмірно активна дитина не може всидіти і п'яти хвилин на одному місці... У батьків може виникати багато неприємних почуттів – злість, розчарування, безпорадність, почуття провини за те, що не змогли чомусь навчити.

Сподіваємося, що в цьому буклеті ви знайдете ті ідеї, що допоможуть вам справлятися зі складними ситуаціями, полегшать ваше життя і зроблять батьківство захоплюючим.

Про те, як спілкуватися з дитиною, можна говорити нескінченно багато. Ми виділили деякі загальні принципи, що можуть бути корисними в різних ситуаціях. І більш докладно розглянули деякі ситуації, що, з досвіду консультативної роботи з батьками, часто викликають труднощі.

Щастя вам!

Те, як ми ставимося до дитини, та й не тільки до дитини, впливає на те, чи зможемо ми знайти спільну мову, досягти взаєморозуміння, задоволення, радість у відносинах.

Що ж важливо в нашому ставленні до дитини?

Важливо приймати її. Це означає любити її безумовно. Просто тому що вона є, а не тому, що поводить себе добре, відмінно вчиться, слухняна і т.д. Важливо поважати дитину як особливу людину, поважати її думку і почуття, і демонструвати цю повагу. Важливо прагнути зрозуміти, намагатися уявити себе на її місці. Важлива зацікавленість до її світу і її життя. Тоді дитина почуває себе потрібною, улюбленою. Тоді вона готова довіряти батькам, ділитися і дружити з ними.

Отже, у першу чергу, важливо наше ставлення до дитини.

Що можуть робити батьки, щоб дитина сприймала себе саму як улюблену, гарну і здібну?

!! Більше помічати гарне в дитині, акцентувати увагу на тому, що в неї виходить, а простіше кажучи, більше схвалювати її справи і вчинки, частіше обіймати дитину, гладити, говорити їй, як ви її любите, як вона потрібна вам, як добре, що вона у вас є.

Досвід свідчить, що схвалити завжди є що, головне захотіти знайти. Спробуйте підрахувати, скільки разів на день ви похвалили дитину, а скільки разів - висловили своє невдоволення. Схваленень і заохочень у ваших стосунках повинно бути як мінімум у 2 рази більше, ніж покарань і критики. Частіше говоріть дитині «можна», ніж «не можна», «обережно», «не смій», «не роби», «ні» і т.д.

Такий підхід не означає, що ви не повинні сердитися на дитину чи повинні приховувати свої почуття. Однак, варто **виражати своє невдоволення якоюсь дією дитини, але не дитиною в цілому. Можна засуджувати вчинки, але не почуття дитини.** Навіть якщо дитина відчуває такі почуття як гнів, роздратування, які зазвичай вважають поганими, не засуджуйте її. Якщо вона їх відчуває, це означає, що на це є причини. Ви можете шукати ці причини самі чи разом з дитиною .

Схвалення має бути конкретним. Часто батьки бояться «захвалити», щоб дитина не стала самозакоханою, впевненою в тому, що на світі є тільки вона і її потреби. Ви можете не просто казати “ти чудовий”, “ти найкрасивіша (найрозумніша, найдобріша і т.п.)”. Хваліть за конкретні дії: *«Чудово, що допоміг помити посуд, а то я б ще довго не могла відпочити», «Спасибі, що сама зібрала портфель».*

Не варто хвалити тільки за «великі» справи. Вчіть дітей радіти і цінувати маленькі успіхи теж. Ви можете ввечері разом обговорювати, що гарне і радісне відбулося за день, завести щоденник успіхів, придумати разом як ви будете відзначати, якщо дитина змогла впоратися з чимось вперше у своєму житті. Наприклад, якщо дитина вперше сама дісталася додому зі школи, можна відзначити цю подію разом чимось солодким. Чи придумати будь-які інші способи разом вчитися помічати гарне.

Часто дітям важко сказати, за що вони могли б похвалити себе сьогодні чи що відбулося гарного. Вони розгублюються, говорять, що нічого такого гарного, що варто схвалення, не зробили. Тільки поступово з'ясується, що вони допомогли другові, вдало зіграли у гру, одержали гарну оцінку, швидше звичайного змогли зібратися, побачили особливо красиве дерево, і мають ще купу гарних вражень та справ. Просто вони не звикли зауважувати на те гарне, що вони зробили.

Багато дорослих зі смутком говорять, що вирости на принципі «Якщо ти зробив чи зробила щось добре чи навіть чудове, то це нормально, так і повинно бути, якщо погане – це жахливо». А схвалення і захоплення їх діями та вчинкам вони майже ніколи не чули. Для цього треба було зробити щось надзвичайно чудове.

У деяких ситуаціях, особливо, коли відносини між батьками і дітьми стали вже дуже напруженими, батькам важко буває помітити щось гарне в дитині, хвалити її.

Наприклад, дитина не робить вчасно уроки. І починається важка війна нагадувань, критики, погроз з боку батьків і опору, відмовок, відтягування, істерик, чи просто ігнорування з боку дитини. Ви можете спробувати змінити стратегію – запитати, що цікавого відбулося за день, помітити щойно побудовану модель машинки чи новий малюнок, складені речі, просто обійняти дитину, розповісти щось про свої справи. Можливо, з перших же ваших спроб вона і не почне ставитися до уроків більш відповідально, але це буде кроком до побудови добрих відносин, що дадуть шанс вирішити проблему.

!! Ваша дитина унікальна!

Уникайте порівняння своєї дитини з іншими

Коли ви порівнюєте свою дитину з іншими, ви тим самим нібито говорите їй, що вона гірше за інших, через що знижується самооцінка дитини. Часті порівняння призводять до того, що дитина і сама починає себе весь час порівнювати з іншими не у свою користь. У дитини може з'явитися відчуття, ніби щоб вона не робила, все одно вона не стане такою, як Петро, Марійка чи ще хтось. А тоді навіщо старатися щось покращувати. І дитина починає поводитися таким чином, щоб підтвердити свій образ «недостатньо гарної».

Порівнюйте, якою дитина була вчора, і чому вона вже навчилася сьогодні, що вже робить краще, ніж раніше. Тоді ви зможете зрозуміти, як вона розвивається і чим ви їй можете допомогти.

!! Установка на позитив

Мама десятирічного хлопчика дуже хвилюється, яким виросте її син. Вона зауважує, що він часто невпевнений у собі, йому буває важко спілкуватися з

однolitками, він часто агресивний і поводить себе некеровано. Хлопець зовні і по темпераменту дуже схожий на свого батька, з яким мама давно і болісно розлучилася. Маму дуже лякає така схожість, вона боїться, що її син, коли виросте, стане поводитися так само, як і його батько. Їй дуже хочеться виховати сина відкритим для людей, товариським, сильним, впевненим у собі. Але її страх, що це не вийде, приводить до того, що вона весь час припиняє його дії, виховує «як не треба робити». В наслідок цього, хлопчик вважає себе поганим, багато чого боїться робити, привертає до себе увагу тільки негативними способами – бійкою, вередуваннями.

Що ж робити в такій ситуації? **Дуже важливо говорити, як треба робити, а не як не треба.** Замість фрази «Ти такий замкнений, не треба мовчати» краще сказати «Ти можеш говорити про те, що думаєш. Це чудово, що в тебе є своя думка! Мені буде цікаво її почути».

Всі батьки дуже лякаються, коли помічають, що дитина поводить себе агресивно, краде, бреше, занадто замкнена, брутально себе поводить. Та й як тут не тривожитися. Але в дійсності всі ці види поведінки є лише сигнал – щось про світ наша дитина ще не вивчила, чи чогось їй не вистачає, щось відбувається всередині неї, що змушує її поводити себе так. В усіх таких випадках перелякані батьки приділяють багато негативної уваги, намагаючись «вигнати бісів». Це приводить до того, що дитина навіть може почати посилювати негативну поведінку. **Спробуйте усі свої звернення до дитини замінити з негативу на позитив.**

!! Помічайте та визнавайте особливості своєї дитини.

Ваша дитина моторна чи повільна? Стийка до стресу чи дуже чутлива? У неї більше розвинута образна пам'ять чи пам'ять на словесну інформацію? Їй краще дається математика чи малювання? Спокійна чи дуже рухлива? Може заплакати, якщо ви спокійним, але суворим, голосом зробите їй зауваження, чи ледь відреагує на ляпанець чи інше покарання. Чи потрібно дитині багато контролю, чи вона настільки слухняна і сама вміє себе тримати в рамках, що ваш контроль потрібний лише мінімально?

Кожна з цих особливостей не означає, що ваша дитина краще чи гірша за інших. Вона просто така. Навряд чи вам вдалося б зробити тихоню з дуже активної дитини – усе, що ви зможете зробити, це направляти її енергію в «мирне русло», давати їй вихід, навчити її контролювати свої дії. Якщо ви приймете те, що дитина повільна, ви зможете допомогти їй навчитися розраховувати час, щоб встигати.

Хлопчик 10 років, чутливий, мрійник, який тонко сприймає навколишній світ, який цікавиться книгами, ніжний. Його захоплюють заняття танцями, а батько вважає це заняттям лише для дівчат і хоче, щоб він ходив на боротьбу чи футбол. У тата є чітке уявлення про те, яким повинен бути майбутній чоловік. Йому дуже важко прийняти той факт, що його сина цікавить не те, що важливо було для самого батька в дитинстві. А хлопець страждає, відчуває себе неправильним, йому хочеться бути гарним в очах батька. Але, з іншого боку, йому не подобається те, що батько йому пропонує.

На консультацію звертається мама першокласниці. Жінка дуже активна, багато чого в житті сама домоглася, швидка, рухлива, напориста. Їй здається, що з її дитиною щось не так, тому що дівчинка повільно збирається, довго думає над уроками, повільно реагує. А дівчинка просто від природи повільна. Мама її увесь час намагається поквалити, в результаті дівчинка починає все робити ще повільніше, стає плаксивою, дратівливою. Вона, через особливості свого темпераменту, не може виконати вимоги мами. Від того, що її квалплять, у неї виникає перенапруга. Якщо дати дівчинці робити все в своєму темпі, враховувати її повільність при зборі в школу, вона цілком успішно з усім може впоратися.

Іноді батькам буває особливо важко прийняти в дитині ті якості, які їм самим у дитинстві приносили багато неприємностей.

Мама звертається на консультацію з приводу свого 11-річного сина, що не може за себе постояти. Якщо на нього кричать, починає плакати, багато чого боїться, лякається, коли опиняється в новій ситуації чи знайомиться з новими людьми. У мами така поведінка викликає сильне роздратування. Коли вона стала згадувати своє дитинство, з'ясувалося, що вона теж поводитися саме так, і саме так її лаяли батьки за це, обзивали «нюнею». Вона ненавиділа себе, але нічого не могла із собою поробити. Коли вона бачить ті ж якості у своєму синові, вона згадує про ті часи, про гнів батьків і своє власне невдоволення собою, і переносить усі ці почуття на сина.

А іноді батькам буває важко примиритися з тим, що дитина поводить зовсім не так, як вони поводитися. Якщо мама чи папа в дитинстві були тихими і слухняними, їм важко прийняти рухливість, активність і самостійність дитини, і вони, скоріше за все, будуть розглядати такі якості як «розв'язність і впертість».

!! Висувайте реальні вимоги до дитини.

Спробуйте поставитися до дітей, як до квітів – нехай вони ростуть у тому темпі, що їм задала природа. Форсувати розвиток дитини так само неможливо, як змусити квіти зростати швидше. Вимоги до дитини не повинні бути завищеними.

Досить часто відбувається так. До 6 років до дитини відносяться, як до маляти – балують, все за нього роблять, дозволяють йому вередувати, а коли настає пора підготовки до школи, вимоги істотно посилюються. Від нього починають вимагати відповідальності, самостійності, дорослості. Але звідки ж вона може з'явитися раптом? Усі ці якості варто виховувати поступово. І важливо враховувати вікові і просто індивідуальні особливості дитини.

!! Залучайте дитину до спільного вирішення проблем.

Дітям подобається брати участь в усьому. Залучайте дитину до прийняття рішень – як провести вихідні, коли і куди піти гуляти, що подарувати мамі на день народження. Люди терпіти не можуть, коли їх змушують, але якщо людина вирішує самостійно – інша справа. Дитина почуває себе учасником, а не об'єктом примусу.

Мама 7-річного хлопчика знайшла чудовий хід, щоб справитися з постійними «канюченнями» дитини і проханнями щось йому купити. Якось раз вона посадила його і докладно обговорила з ним їхній бюджет на місяць. Вона радилася з ним, від чого, на його думку, можна відмовитися, щоб йому щось купити, скільки можна виділити на покупку дріб'язків. Чи потрібно говорити, що кількість капризів дитини різко скоротилася.

!! Надавайте дитині можливість вибору

Для розвитку самостійності дитини й вміння приймати рішення дуже корисно надавати дитині можливість вибирати між двома способами поведінки чи дій. Замість того, щоб сказати, «Прибери машинку і конструктор», запитайте в дитини: «Ти хотів би спочатку прибрати конструктор, а потім машинку чи навпаки?» Це дозволяє дитині контролювати ситуацію і не суперечити волі батьків.

Якщо дитина звертається до вас за порадою чи запитує про те, яке прийняти рішення, і вам дуже хочеться підказати їй, що їй робити, спробуйте втриматися від готової відповіді. Спробуйте допомогти їй прийняти рішення самостійно.

!! Вірте у свою дитину.

Родина збиралася переїжджати на нову квартиру. Мама дуже тривожилася, що у хлопця, і так не надто товариського, можуть виникнути труднощі з пошуком друзів. На це інша мама і досвідчений психолог їй порадила для початку змінити

тривогу на віру в те, що в її дитини все вийде, а тоді вже шукати способи допомогти йому.

Отже, ми поговорили про те, яке ставлення до дитини поліпшує наше спілкування з нею. Давайте тепер звернемося безпосередньо до способів спілкування з дитиною.

Які звернення дитина краще чує

Досить часто конфлікти з дитиною виникають тоді, коли дитина не чує батьківських прохань чи вказівок. Це може бути пов'язане з проблемою відносин між вами і дитиною. Наприклад, коли спілкування в основному зводиться до вимог і вказівок. Тоді дитина протестує проти цього і виявляє упертість. Чи, навпаки, коли батьки потурають дитині, не привчають її до того, що в неї є якісь обов'язки.

У той же час, важлива і форма, у якій ми просимо дитину щось зробити.

- **Позитивно формулюйте звернення до дитини.**

Кажіть дитині що робити, замість того, щоб вказувати, чого не робити. Наприклад, замість: «Не дряпайся по меблям», треба сказати: «Злізь зі столу».

- **Не поєднуйте в одному проханні чи вказівці декілька.**

Давайте вказівки по одній, а не всі разом. Розділяйте великі прохання чи вказівки на декілька невеликих. Наприклад, замість: «Прибери свою кімнату», скажіть: «Склади кубики в коробку», «Постав взуття в шафу».

- **Говоріть дитині точно, що потрібно зробити.**

Замініть такі висловлення як «Будь гарним» чи «Роби правильно», більш точними, такими як «Говори пошепки» чи «Будь ласка, сядь за стіл».

- **Звертайтеся до дитини спокійно.**

Діти повинні навчитися реагувати на нормальний тон голосу, а не на крик, авторитарний тон чи благання.

- **Говоріть чемно і з повагою.**

Прохання і вказівки повинні бути чіткими і ясними, в них не повинно бути неповаги до дитини. Дуже допомагає слово «будь ласка».

- **Прохання і вказівки повинні бути такими, щоб дитина була здатна їх виконати.**

Важливо, щоб прохання і вказівки збігалися з фізичними і розумовими можливостями дитини. *Трирічна дитина не зможе зав'язати самотійно шнурки, а п'ятирічна вже спроможна це зробити. Просто так дитина не стане акуратною. Якщо до цього дитина сама не прибирала кімнату, значить в неї це не має навичок. Її треба спочатку навчити цьому, а потім вже вимагати допомоги у прибиранні дому.*

- **Використовуйте команди і накази тільки тоді, коли вони дійсно потрібні.**

Прямі команди повинні використовуватись тільки тоді, коли дійсно важливо, щоб дитина їх виконала. Наприклад, в екстреній ситуації, коли хтось поранився, потрібно щось дуже терміново зробити.

- **Використовуйте вибір, коли це можливо.**

Пропонуйте дитині, якщо є можливість, вибрати, що одягти – сині чи жовті панчохи, що з'їсти на сніданок, як провести час.

- **Пояснюйте, чому ви просите чи вимагаєте**

Пояснення краще давати до прохання чи вказівки. Не варто їх давати між проханням і його виконанням, оскільки діти можуть намагатися втягнути батьків у дискусію, щоб не робити того, що батьки просять.

- **Хваліть!**

Не забувайте похвалити і подякувати дитину за зроблене. Адже, якщо ми просимо про щось чужу людину, і вона виконує наше прохання, ми обов'язково говоримо їй «спасибі».

Давайте тепер звернемося до «особливих» ситуацій спілкування з дитиною.

Коли дитина переживає сильні почуття

(За матеріалами книги Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком как?»)

Коли дитина переживає сильні почуття, їй боляче, страшно, кривдно, соромно, вона гнівається. Перше, що ви можете зробити – це дати зрозуміти, що ви “чуєте і бачите”, що вона відчуває.

Щоб дитина зрозуміла, що ви поруч з нею, готові зрозуміти її і підтримати, ви можете використовувати спосіб, що називається “активне слухання”.

Активно слухати, значить “повертати” дитині в розмові те, що вона вам сказала, при цьому позначивши її почуття.

Ось приклади, як ви можете допомогти дитині поділитися почуттями та більше розповісти, що саме її хвилює.

Дівчинка: Я не буду носити цей кошмар!

Мама (спокійно): Тобі не подобаються ці брюки.. (Повторення почутого)

Дівчинка: Вони ні з чим не гармонують!

Дитина: Я ніколи не буду з ним спілкуватися!

Батько: Ти не хочеш з ним водитися. (Повторення почутого)

Дитина: Так! Він обзиває мене!

Батько: Ти розлютився. (Позначення почуттів дитини. При цьому батько не засуджує різку й агресивну реакцію дитини)

- Якщо дитина звертається до вас з чимось важливим для неї – намагайтеся приділити їй свою увагу цілком, не відволікаючись ні на що інше. Якщо дитина маленька, ви можете сісти поруч з нею. Якщо у вас немає часу зараз обговорювати з дитиною щось, скажіть їй, коли саме у вас буде можливість цілком побути з нею.
- Не варто задавати дитині питання. Краще, щоб ваша реакція була в стверджувальній формі. Фраза, сформульована як питання, не виражає співчуття. Скоріше сприймається як розслідування з боку батьків.
- «Тримайте паузу» - дайте можливість дитині розібратися зі своїми переживаннями, просунути в рішенні своєї проблеми.

Чим корисне активне слухання:

- ви покажете дитині, що ви поруч з нею, розумієте її;
- воно допомагає дитині самій більше розуміти себе, свої почуття, і знаходити рішення;
- ви покажете дитині конструктивний спосіб вираження своїх почуттів і вирішення проблеми.

Є почуття, що прийнято вважати поганими. Наприклад, гнів чи роздратування, особливо, стосовно дорослого (вчителя, родича, когось з батьків). Але заборона на такі

почуття не може усунути самі почуття. Вони залишаються в середині і накопичуються. І періодично вириваються з такою силою, що їх вже неможливо стримати.

Активне слухання дає дитині можливість самій усвідомити свої почуття. Дитина «одержує дозвіл» на вираження таких почуттів і вчиться виражати їх конструктивно. Ви можете створювати й інші ДОЗВІЛЬНІ КАНАЛИ – дозволити дитині вдосталь покричати від злості і викричати її, побити подушку чи грушу для биття, порвати папір.

Звичайно, спочатку може бути не просто використовувати активне слухання. Адже більш звичними є такі реакції:

- **Поради, як поводитися, готові рішення** - "А ти дай здачі", "Я б на твоєму місці..." – дитина не відчуває підтримки, може думати, що її почуття стосовно ситуації неправильні. Така позиція не допомагає дітям більше розповісти про свою проблему, сприяє тому, що вони ще більше замикаються в собі і своїх почуттях. Часто у відповідь на поради виникає негативна реакція, пов'язана з тим, що наступають на бажання дитини бути самостійною. Про це краще поговорити потім, коли почуття заспокояться. Тоді варто дати пораду, поділитися досвідом, обговорити, що варто і чого не варто робити.
- **Критичні зауваження, догани, звинувачення** - "З тобою завжди щось трапляється", "Сама винна!" - такі фрази звичайно викликають тільки сильну захисну реакцію і відмову від розмови, зневіру в тому, що батьки можуть почути, збільшують почуття провини, а також, призводять до зниження впевненості дитини в собі.
- **Мораль, повчання** - "Треба було думати", "Навіщо ти з ними зв'язувався" - викликають у дітей почуття тиску та неповноцінності, коли з ними відбулося щось неприємне.
- **Обзивання, висміювання** - "Боягуз, ти що, здачі дати не міг?", "А ти звичайно завжди правий?".
- **Випитування, розслідування** - "Ні, ти все-таки скажи", "Ну чому ти мовчиш?", "Що все ж таки трапилося?" – краще, замінити питання на стверджувальні фрази. Наприклад: «Тобі зараз важко говорити про те, що відбулося».
- **Співчуття на словах, умовляння** - "Я тебе розумію" і інші подібні фрази можуть пролунати занадто формально для дитини. Іноді краще просто обійняти засмучену дитину.

Коли дитину переповнюють емоції, такі реакції заважають дитині відчути, що її розуміють. Спільним для всіх таких реакцій є те, що вони не допомагають дитині виразити почуття і залишають її наодинці зі своїми переживаннями.

Коли батьки дуже зайняті

Майже всі батьки сьогодні працюють. Багато хто працює дуже багато і важко. Час непростий. Потрібно заробляти гроші, щоб годувати родину. Страшно втратити роботу, тому їй віддаються всі сили. Або просто робота дуже захоплює, важлива для реалізації себе. У стрімкому темпі буднів багатьом батькам важко вибрати час для спілкування з дитиною.

Дитина може використовувати різні деструктивні способи, щоб привернути до себе увагу. Давайте розглянемо, що відчуває дитина, коли батьки дуже зайняті і приділяють їй мало часу і уваги. І які варіанти поведінки допоможуть і вам, і дитині.

По-перше, дитина може не розуміти, чому батьків, чи одного з батьків постійно немає. Вона може почувати себе непотрібною, самотньою, беззахисною.

По-друге, дитина має потребу в передбачуваності і стабільності. Їй дуже важко, коли батьки непередбачено затримуються чи від'їжджають кудись.

Часто діти починають хворіти, погано вчитися, розкидати речі, красти – все тільки для того, щоб хоча б такою своєю поведінкою звернути на себе увагу.

Один хлопчик навмисно кидав взуття посередині передпокоїв, оскільки знав, як любить порядок його батько. Але це був його єдиний спосіб привернути до себе увагу, нехай і негативну, з боку батька.

- Визначте час протягом дня чи тижня (у залежності від віку і ситуації), який ви можете присвятити своїй дитині, не відволікаючись ні на які інші справи. Дитина повинна знати – у цей час вся ваша увага належить їй і нікому і нічому іншому.
- Важливо дати дитині зрозуміти, що навіть коли мами чи тата немає поруч, вони пам'ятають про неї і люблять її. Ви можете подарувати йому чи їй якийсь талісман, дрібничку, що завжди буде з ним чи з нею, через яку дитина зможе відчувати вашу підтримку.
- Спробуйте розповісти дитині про свої справи, про те, що вас захоплює в них. Тоді дитина зможе відчути свою причетність і значимість, оскільки батьки діляться з нею.
- Намагайтеся попереджати свою дитину про те, коли в неї буде можливість вас побачити чи коли вас не буде. При цьому завжди краще, якщо є можливість, щоб дитина знала, як з вами зв'язатися у разі потреби.

Часто батьки відчують почуття провини через те, що в них просто не залишається сил і часу на дитину. Адже крім роботи є ще інші справи: господарство, турбота про своїх батьків, потреба просто відпочити і розслабитися. Існує переконання, що «гарні батьки – це ті, котрі проводять з дитиною дуже багато часу». Звичайно, добре, коли це можливо. Але що ж робити, якщо цього часу немає? Досвід нашої практичної роботи показує, що справа не тільки в кількості. Дитині може бути досить зовсім небагато часу в день, щоб почувати себе потрібною і улюбленою батьками. Уся справа в тім, чим наповнити цей час.

Багато дітей зі смутком говорять, що їхніх батьків цікавить тільки їхнє навчання. Багато хто просто ненавидить щовечірній допит батьків «Як справи в школі? Що ти сьогодні одержав (одержала)?». Схоже, що можливі проблеми в навчанні настільки хвилюють і лякають батьків, що вони витісняють інтерес до того, що захоплює зараз дитину, що її хвилює, що засмучує і тривожить.

Не будемо заперечувати важливість гарної освіти, але дитина не тільки учень. Спробуйте поцікавитися захопленнями дитини і спробувати в них прийняти участь, і ви побачите, що дитина більш охоче стане йти на контакт із вами. Поцікавтеся її мріями, фантазіями, емоційними переживаннями, відносинами, уявленнями про майбутнє. Якщо вас зовсім не цікавить те, що цікавить вашу дитину, допоможіть їй знайти когось (знайомих, гурток, літературу), з ким вона могла б поділяти свої захоплення, і дитина побачить в вас друга і помічника. Часто через уроки вже просто не залишається часу на відносини – розмови, ігри, обговорення прочитаного чи щось ще.

Якщо у вас декілька дітей, вкрай важливо, щоб кожний з них знав, коли в нього буде можливість поспілкуватися з батьками наодинці, без братів і сестер.

Одна мудра жінка, що виховувала сама чотирьох синів, а ще працювала і вчилася, домовилася з дітьми так. Кожний з дітей знав, що вона проводить з ним, і тільки з ним, один вихідний на місяць. Кожен хлопець знав, що це час, коли він може поговорити з мамою про те, що для нього важливо. Завдяки цьому рішення, навіть при такому завантаженні, вона змогла зберегти відносини з кожним із синів і знайти час, щоб підтримати кожного.

Батькам про батьків

У нашому суспільстві дуже розвинутий стереотип, що, коли з'являється дитина, батьки повинні відмовитися від себе, свого особистого простору, своїх інтересів і потреб і присвятити себе вихованню дитини.

Особливо розповсюджений цей стереотип серед жінок. Чоловіки, як правило, все ж таки зберігають свою територію. З одного боку, безумовно, народження дитини

припускає обмеження для батьків. З іншого боку, навіть для самої дитини важливо, щоб батьки мали своє життя, не підкоряли себе цілковито дитині, вміли відстоювати своє право на особистий час, відпочинок, свої власні потреби. Тоді дитина вчиться поважати чужі права й має приклад того, як можна поважати свої права.

Привчайте дитину з малечку поважати право іншої людини, в тому числі, найближчих людей – матері та батька, на власний час і простір!

Нажаль, дуже часто матері підлітків скаржаться, що вони на дитину все життя поклали, в усьому собі відмовляли, а він чи вона не цінують, не чують, не зважають..... Отже, в результаті того, що мама забула про себе, дитина не навчилася враховувати бажання інших.

Діліться з дитиною своїми почуттями. Не завжди дитина може сама зрозуміти і правильно здогадатися про те, який у вас настрій, самопочуття, про те, що ви хочете побути наодинці із собою. Говоріть йому чи їй про це. Ви можете навіть запропонувати якісь умовні знаки, що будуть свідчити про ваш настрій чи ваші потреби. Попередьте дитину, що справа не в ній, що вона не винна, що мама чи тато зараз не спроможні грати чи розмовляти, що це тимчасово. Вам просто потрібно побути наодинці із собою, а потім ви знову зможете бути разом.

Коли ви ділитесь з дитиною своїми почуттями і проблемами, дитина скоріше навчиться ділитися своїми почуттями і проблемами з вами. Їй не потрібно буде влаштовувати істеріку, для того щоб «сказати», що вона розлютилася на недостачу уваги, наприклад.

Навчайте дитину підтримувати вас. Це дуже важливо для вас обох.

Навіть якщо ви розумієте, що якимось не так поведетеся зараз чи раніше не так діяли по відношенню до своєї дитини, спробуйте **відсунути почуття провини**. Якщо вам здається, що десь ви недозрозуміли, недоприділили увагу, недопіклувалися, недопояснили, спробуйте краще зрозуміти, подбати, приділити увагу зараз. Провина віддаляє нас один від одного, пригнічує, іноді навіть може призвести до того, що хочеться діяти ще більш брутально.

Експериментуйте, і ви знайдете нові рішення. Якщо ви бачите, що вас щось не задовольняє у спілкуванні з дитиною, залучайте свою творчість, пробуйте.

Якщо ви вдарили дитину у нападі гніву, а потім каєтеся в цьому, ви можете сказати: *«Вибач мене. Це грубий і поганий спосіб показати тобі, як я розсердилася. Давай сядемо і поговоримо про те, чому тобі так важко виконувати мої прохання.»*

Допомагайте дитині стати самостійною і полегшуйте власне життя. Пам'ятайте, що варто бути уважними до того, на якому етапі розвитку своїх здібностей і можливостей знаходиться ваша дитина. Визначте:

- що дитина вже в стані робити самостійно;
- що може робити сама, але ще має потребу у вашій підтримці і допомозі;
- що ще не може робити, але ви б хотіли, щоб у найближчому майбутньому навчилася робити сама. І не беріть на себе зайву відповідальність.

І вам стане легше, і дитина буде поступово вчитися бути самостійною. Наприклад, традиційна проблема, коли батьки змушені робити уроки постійно разом з дитиною, інакше дитина їх просто не робить чи робить неухважно.

Як навчити її робити уроки самостійно? Якщо спочатку ви робите уроки разом, то потім запропонуйте дитині самій робити, а ви посидьте поруч, допоможіть, якщо треба, а потім разом перевірте. Потім запропонуйте їй спочатку

перевірити усе самій, а потім вже разом. Потім ви можете поступово відмовитися від перевірок, довіривши їй самій функцію контролю. Потім можете домовитися, що ви будете зрідка заглядати до неї, коли вона буде робити уроки самостійно.

Важливо тільки бути уважними до того, чи готова дитина вже впоратися з тим, що від неї очікують.

Коли ви відчуваєте, що дитина своєю поведінкою – вередуванням, брутальністю, неслухняністю – зводить вас з розуму, спробуйте згадувати про активне слухання.

Також у нагоді стануть Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ. Я-висловлювання – це повідомлення про свої почуття у зв'язку із ситуацією від першої особи. Спробуйте заміняти такі фрази, як «*Ти зводиш мене з розуму*», «*Ти огидно поводишся*», на «*Я злюся, коли не бачу ніякої реакції на свої слова*». Ви можете помітити, що в цій фразі немає обвинувачення дитини. Ви просто говорите про себе і свої почуття. **Таким чином, ви не стримуєте своїх почуттів.** Вони не накопичуються в вас, щоб, зрештою, вирватися через крик або сльози. Дитина бачить урок, як можна виразити почуття. І дитина, як і будь-яка інша людина, скоріше буде готова вас почути, оскільки я-висловлювання не роблять її винною і поганою.

У ситуаціях, коли дитина зіткається з труднощами, коли він чи вона не слухаються, коли вам важко пояснювати, чому ви вводите ті чи інші обмеження, ви можете розповісти дитині про те, що ви самі відчували в дитинстві в таких ситуаціях.

Шляхом до того, щоб дитина менше вибивала вас з колії може бути **розуміння причин її поведінки**. І пояснення їх і для себе, і для самої дитини.

Наприклад, діти часто діють імпульсивно. Коли вони роблять ірраціональні вчинки, вони себе почувають жахливо, самотньо і дуже розгублено. Вони думають, що ніхто і ніколи так себе не поведив і, тим більше, ніхто ніколи себе так не почував.

Розповідає мама одного хлопчика: «Коли ми були на риболовлі з друзями, Вітя (6 років) раптом закинув снасть одного з друзів на середину річки. Він стояв і посміхався як дурень. Першою реакцією було роздратування: «Що за неможлива дитина, зробив гидоту і ще посміхається. Невже він не розуміє, що його вчинок жахливий». Тільки потім я побачила в його очах страх і розгубленість. Він явно почував себе винним та розгубленим, і не знав, як спокутувати свою провину. Посмішка виникла від напруги і розгубленості. Я сказала йому, що бачу, як він переживає, що зробив дурницю, яку знає, що не можна було робити, що він може попросити пробачення і допомогти виловити снасть».

Навіть якщо те, як ви зрозумієте і поясните почуття дитини, не буде абсолютно точним, вона відчує, що її намагаються зрозуміти, а не просто вважають поганою.

Інтерпретувати поведінку дитини може бути непросто. Особливо, це стосується поведінки «важких» дітей, до яких найчастіше відносять дітей, які поводять себе неслухняно, агресивно, замкнено. Такі діти частіше викликають роздратування і нерозуміння, відчуття, що вони «навмисно злять», «просто не хочуть слухати і розуміти», просто «байдужі». Найчастіше все оточення їх обвинувачує.

Важливо знати! Такі діти, майже завжди, навпаки є особливо чутливими, вразливими і багато чого розуміючими.

А причини їхньої такої поведінки можуть бути наступні:

1. Боротьба за увагу – дитина знаходить те, до чого батьки найбільш чутливі і починаються проблеми саме в цій сфері (здоров'я, навчання і т.д.).
2. Боротьба за самоствердження проти зайвої влади й опіки батьків. Коли у вихованні є надлишок вказівок, зауважень, критики, заборон, побоювань, тривоги. Дитина, за допомогою неслухняності й упертості починає використовувати всі засоби, щоб показати, що він чи вона – самостійна особистість.
3. Бажання помститися за образи, які завдали батьки (через розлучення, появу молодших дітей, ігнорування або відштовхування дитини) чи інші люди.

4. Втрата віри у власний успіх – коли дитина не справляється з чимось, наприклад, з відносинами з однокласниками, вона починає погано вчитися.

Розуміючи ці причини, батьки можуть бачити в «проблемній» поведінці сигнал про потребу у допомозі. І якщо спілкування з дитиною перестало бути радісним і задовольняючим вас, зайшло в глухий кут, не впадайте у відчай. Можна просто намагатися зрозуміти, що відбувається з вашою дитиною.

Зрозуміти ж причину ви можете, зокрема, спираючись на свої власні почуття.

- Найчастіше батьки відчують роздратування щодо дитини, якщо причиною “поганої” поведінки дитини є те, що їй не вистачає уваги.
- Якщо причиною неслухняності є боротьба за самоствердження, батьки частіше відчують гнів.
- Якщо дитина бажає помститися своєю поведінкою, то вас, як батьків, охоплює образа.
- Якщо ж ви відчуваєте безсилля, безнадійність, розпач, то імовірніше за все, ваша дитина не може впоратися з якимись ситуаціями і відчуває себе неповноцінною.

Що ж тоді можуть робити батьки?

- Якщо вашій дитині не вистачає уваги – ви можете пошукати способи прояву до неї позитивної уваги, які були б приємні і вам, і дитині. У такі моменти, коли дитина не дратує вас, коли у ваших відносинах все спокійно. А традиційні витівки краще взагалі залишити без уваги.
- Якщо ж дитина бореться за самоствердження, надавайте їй право на власні рішення і навіть помилки.
- Якщо дитина своєю поведінкою мстить вам за щось – доречним може бути питання: «Яку біль відчуває дитина?»
- Дуже непросто може бути знайти вихід з ситуації, коли дитина зневірилася у власному успіхові, а ви відчуваєте безсилля. Що ви можете робити, так це допомагати йому чи їй знайти ту сферу, де він чи вона вже успішні або можуть стати успішними, знаходити той рівень завдань, з яким дитина в змозі впоратися та отримати задоволення від досягнутого. Критику варто звести нанівець. У такій ситуації дитина гостро потребує підтримки.

**Вірте, що у вашій дитини і у вас, як у батьків,
та й просто, як у людей, все може бути добре!**

Головне відчувати себе разом з дитиною. Разом – ви сила. Разом ви в змозі пережити будь-яку важку ситуацію і знайти свій вихід. Пам'ятайте, що ви і ваша дитина найближчі та найрідніші люди один для одного. Навіть, в часи, коли вам важко знайти спільну мову, відшукуйте в собі сили залишитися поруч та підтримати один одного. Частіше згадуйте, що ви творча людина. Прислухайтеся до своєї уяви та інтуїції. Вони в змозі підказати вам рішення

Ми вам запропонували результати спільної творчості нас та тих батьків, які зверталися до нас по допомогу. Приєднуйтеся до нас і відкривайте свої власні шляхи спілкування з дитиною.

Щасливих пошуків!

При підготовці буклету було використано матеріали з книг Ю.Б.Гіппенрейтер “Общайся с ребенком КАК?” та Еда Лешан “Когда ваш ребенок сводит с ума”