Поради психолога

ЩО РОБИТИ ЯКЩО ... У ВАС КОНФЛІКТНА ДИТИНА

Визначте причини:

Можливо, конфліктність - наслідок егоїстичності дитини. Якщо вдома вона - центр уваги і найменші її бажання виконуються, то дитина чекає такого ж ставлення до себе і з боку інших дітей. Але, не отримуючи бажаного, вона починає домагатися свого, провокуючи конфлікти.

Можливо, дитина «закинута», їй не вистачає в родині турботи, уваги, вона відчуває образу і злість та зганяє в сварках накопичені в її душі почуття.

Можливо, дитина часто є свідком сварок між батьками або іншими членами сім'ї та просто починає наслідувати їхню поведінку.

Конфліктна поведінка дитини - це сигнал, що і з вами, шановні батьки, щось не так. Тому будьте готові змінити свою поведінку.

Як себе вести з конфліктною дитиною:

Стримувати прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Звертайте увагу на недружні погляди один на одного або бурмотання чого-небудь з образою.

Не прагніть припинити сварку, звинувативши іншу дитину в її виникненні та захищаючи свою; намагайтесь об'єктивно розібратися у причинах конфлікту.

Після сварки обговоріть з дитиною причини її виникнення, визначте неправильні дії дитини, які призвели до конфлікту; спробуйте знайти інші можливі способи виходу з конфліктної ситуації.

Не обговорюйте при дитині проблеми його поведінки з іншими: вона може утвердитися в думці, що конфлікти неминучі і буде продовжувати провокувати їх.

Не завжди слід втручатися в сварки дітей: тільки якщо під час сварок один завжди перемагає, а інший виступає «жертвою». Варто перервати їх контакт, щоб запобігти формування боязкість у переможеного.

Радимо пограти:

Попросіть дитину намалювати її друзів, потім розповісти що-небудь про кожного з них.

З компанією дітей скласти казку так, щоб кожен по черзі додавав свою пропозицію. Таке придумування казки допомагає дітям виразити свою індивідуальність, висловлювати думки. Вчить адекватним способам взаємодії - взаємодопомозі, вмінню спокійно вислухати співрозмовника.

ЩО РОБИТИ ЯКЩО...У ВАС СОРОМ'ЯЗЛИВА ДИТИНА

Визначте причини:

Найчастіше сором'язливість - результат реакції на емоцію страху, яка виникла у дитини в певний момент при взаємодії з іншими людьми і закріпилася.

Робота з подолання сором'язливості вимагає обережності і делікатності, так як сором'язливі діти можуть відреагувати на втручання дорослих зовсім не так, як ви очікуєте.

Як себе вести з сором'язливою дитиною:

Розширювати коло знайомств дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть малюка в гості, розповсюджуйте маршрути прогулянок, вчіть його спокійно ставитися до нових місць.

Не варто постійно турбуватися за дитину, прагнути вберегти її від усіляких небезпек, в основному, вигаданих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, попередити будь-які труднощі, дайте їй певну міру свободи і відкритих дій.

Постійно укріплюйте у дитини впевненість у собі, у власних силах.

Долучайте дитину до виконання різних доручень, пов'язаних зі спілкуванням, створюйте ситуації, в яких би сором'язливій дитині довелося вступати в контакт з «чужим» дорослим. Допомогти подолати сором'язливість, сформувати у дитини бажання спілкуватися, потрібно, поки дитина ще маленька, адже з віком сором'язливість може закріпитися, стати стилем поведінки, який ускладнює життя.

Радимо пограти:

Під час ранкової гімнастики виконуйте різні вправи, наслідуючи тварину: потягнутися, як кішка, витягнути шию, як жираф і т. д. Така гра сприяє розкутості.

«Чаклун» зачаклував дитину так, що вона втратила голос. На всі питання вона повинна відповідати лише жестами і мімікою. Гра спрямована на оволодіння невербальними засобами спілкування.

«Казка». Запропонуйте дитині з вашою допомогою придумати казку про людину, яку звати так само, як її, спираючись на значення і звучання імені. Наприклад: Марина - морська казка про дівчинку, яка живе в море. Гра сприяє кращому усвідомленню себе, розвитку вміння говорити про себе без сорому, оцінюванню кращих своїх сторін.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ...У ВАС НЕСПОКІЙНА ДИТИНА

 Визначте причини:

Якщо емоційна нестійкість (то сміх, то сльози, то образа, то істерика) з'явилася несподівано, і ви раптом стали помічати, що дитина почала загострено емоційно реагувати на все, що відбувається навколо, то причиною може бути:

Кризовий вік (6-7 років). Дитина навчається керувати своїми емоціями, виявляти їх адекватно ситуації, але це поки що не дуже добре виходить.

Недостатньо сильно розвинене гальмування. Дитина безпосередньо, імпульсивно реагує на те, що відбувається, так як не може затримати емоції, залишити її при собі.

Незнання дитини, як їй висловити свій настрій, відсутність навичок володіння способами виявлення своїх емоцій.

Несприятливі відносини всередині родини, які дитина сильно переживає, і накопичена напруга вихлюпується в її емоційних реакціях.

Як вести себе з неспокійні дитиною:

Уникайте крайнощів: не можна дозволяти дитині робити все, що їй заманеться, але не можна і все забороняти; чітко вирішити для себе, що можна і що не можна, і узгодьте це зі всіма членами родини.

Своїм поведінкою показуйте дитині приклад: стримує свої емоції, адже вона наслідує вам в поведінці.

Приділяйте дитині достатньо уваги, нехай вона ніколи не відчуває себе забутою, але в той же час поясніть дитині, що бувають моменти, коли у вас є інші турботи, треба це зрозуміти і прийняти.

Пам'ятайте, що істеричні приступи найчастіше пов'язані з прагненням звернути на себе увагу або викликати жалість і співчуття. Не треба потурати дитині, не треба змінювати свої вимоги, краще, коли дитина заспокоїться, пояснити їй, чому ви зробили так, а не інакше. Не вимагайте від дитини надмірного самоконтролю і наберіться терпіння.

Радимо пограти:

Навчіть вашого малюка розслаблювати м'язи. Часто емоційна нестійкість дитини межує з неспокійним сном, сильним внутрішнім напруженням.

Під час читання казок, будь-яких спільних ігор просите дитину мімікою показувати почуття героїв: радість, інтерес, здивування, печаль, страх, гнів.

Звертайте увагу дитини на те, який приємний стан спокою. Після рухливих ігор запропонуйте йому перетворитися на Соню, ледаря, розслабивши при цьому всі м'язи тіла. Добре, якщо у хвилини розслаблення в кімнаті буде звучати тиха, спокійна музика.

РОЗВИВАЄМО МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ

Батьки дошкільнят найбільше зайняті пошуком відповіді на питання "як і чому вчити дитину?". Вони вибирають з безлічі новаторських методик "саму-саму", записують дитини в різні гуртки і студії, займаються різними "розвиваючими іграми" та навчають малюка мало не з пелюшок читати і рахувати. Що ж таке - розвиток мислення в дошкільному віці? І, дійсно, чому пріоритетно навчати дітей? Як і в будь-якій сфері розвитку особистості, мислення дитини проходить декілька стадій формування. У психології прийнято визначати три стадії розвитку мислення: наочно-дієве, наочно-образне, словесно-логічне.

Для малюка, який пізнає світ за допомогою активної роботи всіх органів відчуттів, основою отримання інформації є руховий і дотиковий канали сприйняття. Маленька дитина в період раннього дитинства буквально «думає руками». Від роботи рецепторів цих каналів залежить не тільки їх власна інформація, але також і активність інших видів сприйняття, інших органів відчуттів. Що це означає? Наприклад, зорове сприйняття малюка, його можливості, в порівнянні із зором дорослої людини, дещо обмежені. Дитина не розуміє перспективи - йому здається, що якщо висотний будинок ледве видно на горизонті, то він дуже маленький. Він ще не завжди може зрозуміти тривимірність речей.

Малюк не розуміє зорових ілюзій - наприклад, хоче дійти до горизонту або помацати веселку. Зображення для нього - особливий стан предмета, він не вірить, що зображене не існує насправді. Все, що дитина бачить, хоче помацати, подіяти з цим предметом, випробувати його. І чим більше дій вона робить з річчю, тим краще сприймає її властивості, тим краще працює у нього не тільки руховий і дотиковий, але і зоровий канал сприйняття. Наочно-дієве мислення - це метод «проб і помилок».

Отримуючи новий предмет, дитина першою справою намагається взаємодіяти з ним - спробувати на зуб, трясе, стукає ним по підлозі, крутить з усіх сторін. У своїй книзі «Дитина вчиться говорити» М. Кольцова приводить в приклад цікавий експеримент: двом групам малюків, які починають говорити перші слова, показували деякі предмети, для запам'ятовування нових слів. В одній групі давали пограти з предметами, в іншій - тільки показували і називали. Діти з першої групи набагато швидше і краще запам'ятовували назви нових для них предметів і вводили їх в мову, ніж у другій групі. Кожен побачений об'єкт для дитини - нова головоломка, яку потрібно «розібрати», а потім «зібрати». Єдине, що його цікавить в ранньому дитинстві - що можна зробити з цим? Тому так небезпечно захоплення новомодними методиками, які пропонують навчання в ранньому дитинстві, спроби розвивати у малюків логіку або основи аналітичного мислення. Чим же займатися з малюком? Частіше включати його в будь-яку побутову діяльність, нехай бере участь у всіх маминих справах - миє посуд, витирає пил, підмітає. Звичайно, від такої "допомоги" мамі іноді доводиться більше прибирати, але ж вчення завжди йде шляхом проб і помилок! Саме в період раннього дитинства дитина пізнає світ в діяльності так активно, як ніколи пізніше. І для освоєння простору, розуміння взаємозв'язку речей йому потрібно якомога більше робити справжніх, осмислених дій, наслідуючи дорослих, а не перекладаючи деталі спеціальної "розвиваючої" гри. Також корисно возитися з різними субстанціями - піском, водою, снігом. Втім, безліч фактур можна знайти і вдома, без будь-яких спеціальних занять - різні крупи, клаптики ганчірочок, посуд і всілякі звичайні побутові речі. У плані творчого розвитку дитина зараз проходить період знайомства з матеріалами, де йому потрібно надати повну свободу і поки не чекати ніяких "виробів" та будь-яких інших результатів. Другий етап розвитку мислення настає приблизно в 3-4 роки і триває до 6-7 років. Тепер мислення дитини наочно-образне. Вона вже може спиратися на минулий досвід - гори вдалині не здаються йому плоскими, щоб зрозуміти, що великий камінь - важкий, йому необов'язково взяти його в руки - його мозок накопичив багато відомостей від різних каналів сприйняття. Діти поступово переходять від дій з самими предметами до дії з їх образами. У грі дитині вже необов'язково використовувати предмет-заступник, вона може уявити собі «ігровий матеріал» - наприклад, «поїсти» з уявної тарілки уявної ложкою. На відміну від попереднього етапу, коли для того, щоб подумати, дитині було необхідно взяти предмет в руки і взаємодіяти з ним, зараз досить представити його. У цей період дитина активно оперує образами - не тільки уявними в грі, коли замість кубика представляється машинка, а в порожній руці "виявляється" ложка, а й у творчості.

Дуже важливо саме в цьому віці не привчати дитину до використання готових схем, не насаджувати власні уявлення. У цьому віці розвиток фантазії та вміння генерувати власні, нові образи служать запорукою розвитку інтелектуальних здібностей - адже мислення образне, чим краще дитина придумує свої образи, тим краще розвивається мозок. Багато хто думає, що фантазія - це марна трата часу. Однак від того, наскільки повно розвивається образне мислення, залежить його робота і на наступному, логічному, етапі. Тому не варто хвилюватися, якщо дитина в 5 років не вміє рахувати і писати. Набагато гірше, якщо він не вміє грати без іграшок (з піском, паличками, камінчиками і т.п.) і не любить займатися творчістю! У творчій діяльності дитина намагається зображати свої придумані образи, шукає асоціації з відомими предметами. Дуже небезпечно в цей період "навчати" дитини заданим образам - наприклад, малювання за зразком, розфарбовувати, і т.п. Це заважає йому створювати власні образи, тобто, мислити.

У період раннього і дошкільного дитинства дитина вбирає звуки, образи, запахи, рухові і тактильні відчуття. Потім відбувається осмислення накопиченого матеріалу, переробка інформації, що надійшла. До кінця дошкільного періоду у дитини добре розвинена мова, вона вже володіє абстрактними поняттями і може самостійно узагальнювати. Так поступово (приблизно з 7 років) відбувається перехід на наступну сходинку розвитку мислення - воно стає словесно-логічним. Мова дозволяє мислити не образами, а поняттями, структурувати і позначати інформацію, отриману за допомогою органів почуттів. Вже у 3-4 роки дитина намагається класифікувати відомі предмети, наприклад: яблуко, ігруша - фрукти, а стілець, і стіл - меблі. Вона часто супроводжує свої дії коментарями, задає безліч питань, для неї називання предмета - позначення його існування. Але мова ще не стала інструментом мислення, вона тільки допоміжний інструмент. До молодшого шкільного віку слово для дитини стає абстрактним поняттям. Наприклад, для малюка трьох років "диван" - це лише відомий йому диван, що стоїть в його вітальні. У нього ще немає узагальнення і абстрагування від конкретного образу. Діти 7-8 років вже можуть відволіктися від конкретного образу і виділяти основні поняття. Дитина самостійно визначає істотні ознаки предмета чи явища, відносить новий предмет до відомих йому категорій, і, навпаки, наповнює нову категорію відповідними поняттями. Діти здатні оцінити справжню величину об'єкта (десятиповерховий будинок на горизонті не здається їм крихітним). У них формуються причинно-наслідкові зв'язки, загальні характеристики явищ і предметів. Вони здатні проводити дії без опори на образи. Але, як би нам, дорослим, батькам і педагогам не здавалося досконалим словесно-логічне мислення, не варто поспішати і формувати його у дошкільника штучно. Якщо дитині не дати повністю насолодитися грою з образами, вчити її мислити логічно в період, коли він ще не готовий до цього, результат виходить прямо протилежний. Гранично схематичне, слабке мислення, формалізм і безініціативність зустрічаються якраз у тих дітей, які пройшли серйозну школу "раннього розвитку", як тепер модно називати механічне навчання малюків. У тому віці, коли мозок готовий оперувати яскравими образами, йому підносили сухі схеми, не даючи насолодитися всім багатством фарб, смаків і запахів цього світу. Все добре вчасно, і дитина обов'язково пройде всі стадії розвитку мислення, нехай же кожна з них дасть йому все, що можливо тільки в певний період.

ДИТЯЧІ ЗАПОВІДІ ДЛЯ МАМ, ТАТ, ДІДУСІВ ТА БАБУСЬ

Шановні батьки! Пам'ятайте, що ви самі запросили мене у свою родину.

Колись я залишу батьківську оселю, але до того часу на-вчіть мене, будь ласка, стати людиною.

У моїх очах світ має інший вигляд, ніж у ваших. Прошу вас, поясніть мені, що, коли, чому, кожен із нас у ньому має робити.

Мої ручки ще маленькі — не очікуйте від мене досконалості, коли я застеляю ліжко, малюю, пишу або кидаю м'яча.

Мої почуття ще недозрілі — прошу будьте чутливими до моїх потреб.

Щоб розвиватись, мені потрібне ваше заохочення, не тиск. Лагідно критикуйте і оцінюйте, але не мене, а лише мої вчинки.

Давайте мені трохи самостійності, дозвольте припускатися помилок, щоб я на помилках вчився. Тоді я зможу самостійно при-ймати рішення у дорослому житті.

Прошу, не робіть усього за мене, адже я виросту переконаним у своїй спроможності виконувати завдання згідно з вашим очікуванням.

Я вчуся у вас усього: слів, інтонацій, голосу, манери рухатись. Ваші слова, почуття і вчинки повертатимуться до вас через мене. Тому навчіть мене бути кращою.

Я хочу відчувати вашу любов, хочу щоб ви частіше брали мене

на руки, пестили, цілували. Але будьте уважними, щоб ваша любов не перетворилася на милиці, що заважають мені робити самостійно кроки.

Любі мої, я вас дуже люблю! Доведіть мені, що ви любите мене також.

СІМ ПОМИЛОК БАТЬКІВ

Побутові погрози

"Якщо не прибереш в кімнаті, залишишся без ласощів", "Роби так, як я сказав. Не став зайвих запитань, бо не пущу на вулицю".

Цим висловам, які злітають з вуст батьків повсякчас, часто не надається ніякого значення, але ж дитина сприймає все набагато складніше.Такі погрози викликають в неї не лише страх, а й почуття ворожості, прихований негативізм щодо батьків.

Авторитарні накази

"Якщо тобі це говорить батько, ти маєш слухатися", "Я тобі забороняю товаришувати з ...", " Я- мати, тож краще знаю, що для тебе добре, а що - ні".

Такі репліки є виявленням прагнення підкорити собі іншу людину. Це призводить до порушення в родині атмосфери рівноправності. Дитина затамовує образу: "Ось виросту, побачимо, хто сильніший" - думає вона.

Критика глухого кута

"Ти абсолютно не привчений працювати", "Ти такий лінивий, як і твій батько", "Учу тебе вчу, а все марно".

Такі зауваження заганяють дитину у глухий кут, не залишаючи їй жодної надії на виправлення, тим більше, коли її обвинувачують у тому, що не залежить від неї. Результат? Дитина, почуваючись позбавленою батьківської любові та підтримки, відчужується, стає замкненою, неговіркою.

Образливі прізвиська

"Ти поводишся, як упертий віслюк", "Таке може сказати лише повний дурень", "І в кого ти такий йолоп уродився?".

Образливі прізвиська знижують самооцінку дитини, а до того ж закріплюють у її свідомості модель спілкування з іншими людьми у формі приниження.

Невмотивований допит

"Ну то скільки часу у тебе на це пішло?", "І чого це ти так запізнився?", "І чим ти тут так довго займаєшся?".

Іноді батьки приділяють надто багато уваги з'ясуванню неістотних деталей у поведінці дитини. Малюк розцінює це, як прояв недовіри до себе. В результаті може зявитись стійкий страх перед дорослими, що змусить дитину в майбутньому приховувати від батьків своє особисте життя.

Безапеляційні твердження

"Ти так робиш мені на зло, я знаю", "Ти просто жадібний, я вже зрозуміла", "Можеш не виправдовуватись, я знаю наперед, що ти скажеш".

Такі твердження надзвичайно болючі для дитини і руйнівні для її психічного здоров'я. Небажання дорослого розібратися в діях дитини зводить між ними стіну, яка згодом ставатиме дедалі вищою.

Несвоєчасні поради

"Якби ти тоді зробила, як я тобі радила, нічого не трапилося, а тепер маєш собі проблему", "Якби в тебе на столі був лад, ти б зараз не переживав, що загубився твій малюнок", "Навіщо ти так переймаєшся? То все дурниці. Ось коли виростеш, зрозумієш: не варто через це плакати".

Такі поради абсолютно недоречні тоді, коли дитині потрібно, щоб її просто вислухали, поспівчували, допомогли. Іншого разу вона не захоче з вами ділитися нічим - ні горем, ні радістю.

 У психології існує думка, що коли в сім»ї між старшою і новонародженою дитиною різниця у віці до трьох років (як у даному випадку), то старша дитина отримує відчутний стрес.

 Адже батьківська увага, що досі була спрямована лише на неї, тепер концентрується на малому вередливому створінні, яке раптом з»явилося і їхній сім»ї. Природно, що старшій дитині з цим важко змиритися і вона починає протестувати.

 Навіть у дітей дошкільного віку після народження молодших братика чи сестрички з»являється агресивність, заздрісність чи підвищена тривожність. Дитина часто поводиться, наче маля, підсвідомо намагаючись привернути до себе увагу – ту, яку йому дарували в малечому віці.

 Не переймайтеся цим – дайте дитині можливість знову побути малюком, поставтеся до ситуації з розумінням і увагою.

 За подібних обставин допоможе ігрова ситуація: деякий час мама поводиться зі старшою дитиною так, ніби вона знову стала маленькою (дає пустушку чи годує з ложечки, заколисує, показує знайомі з дитинства малюнки). Також можете запропонувати дитині ігри, знайомі з найменшого віку.

 Важливо, щоб подібні гри залучалися і інші члени сім»ї. Слідкуйте, аби в цей час вас не відволікали телефонні дзвінки чи раптові гості – інакше порушиться ігрова ситуація.

 Гру час від часу повторюйте. Робіть це доти, доки дитина сама не втратить до неї інтерес. Невдовзі переконаєтеся, що ваша дитина сама заскучає за іграми, що відповідають її справжньому вікові,й повернеться до них.

ВАЖКО БУТИ СТАРШИМ

 Статистика твердить, що більше половина американських резидентів – це старші сини у своїх сім»ях, а з двадцятим трьох американських астронавтів – двадцять один – або старші або єдині сини в сім»ї.

 Доведено, що старші діти роблять успішну кар»єру в два рази частіше ніж інші. Але це вже потім, у дорослому самостійному житті. А поки діти ростуть, саме їм, старшим сестричкам та братикам, дістається й підвищена відповідальність і сувора батьківська вимогливість.

 Часто гостюють в душі дитини ревнощі до молодших братика чи сестрички: їх, мовляв, більше люблять і пестять.

- Я ненавиджу його! Краще б його залишили в пологовому будинку! – доводиться чути батькам від старших дітей на адресу молодших.

- Хіба ж так можна про маленького?! – скрушно зітхає мама. – А ти ж був таким добрим і чуйним раніше!

Проблема в тому, що батьки звикли перекладати відповідальність за

 вчинки однієї дитини на іншу, старшу. До цього привчила давня традиція: з діла-прадіда в багатодітних сім»ях старші діти повністю відповідали за молодших, доки батьки були на роботі. Чи ж доцільно сучасним батькам наслідувати стереотипи?

 Розглядаємо ситуацію, дворічний малюк погрався кубиками й ліг спати, не прибравши їх. Старший майже не грався, але мама просить його прибрати за братиком. Так повторюється щовечора. Нарешті старший у відчаї протестує: «Не буду прибирати! Я їх не розкидав!».

 Ось, що радять психологи з цього приводу:

- Молодша і старша дитина повинні знаходитися в сім»ї у рівних умовах і нести відповідальність в міру своїх сил і можливостей.

У даному випадку іграшки має збирати той, хто з ними грався. Але ваші вимоги будуть справедливими лише за умови, якщо вони збігатимуться з можливостями дитини, з її віковими особливостями.

Зауважимо, що у разі провини дитину тихої вдачі та норовливу і

вперту не слід карати однаково. Більш чутлива дитина може сприйняти ваше жорстке зауваження як образу, що надовго оселиться в дитячій душі.

 Багатьом батькам знайома ситуація, яку розповіла одна мама. Своїм синочкам різного віку вона купила дві абсолютно однакові іграшки – чудові машинки. І яке ж було її здивування, коли старший шестирічний син за десять хвилин втратив до іграшки інтерес. Зате молодший, трирічний, з подвійним задоволенням почав гратися двома машинками одночасно. А старший, виходить, залишився без подарунка.

 Психологи радять:

 Іграшки треба купувати різні – відповідно до віку й смаку дитини. Поясніть дітям: машинка – для молодшого, гра – для старшого. Якщо діти захочуть помінятися – нехай, але спочатку краще домовитися: вони обмінюються назавжди чи на деякий час. (Це допоможе уникнути конфлікту або справедливо його розв»язати). Гадаємо, що й наступні поради психолога допоможуть батькам у стосунках з дітьми.

1. Ніколи не порівнюйте своїх дітей. Це найпоширеніша помилка батьків: одного сварять, а з іншого радять брати приклад. Таке ставлення породжує в одній дитині невпевненість у своїх силах, а в іншій – презирство до слабкого. Пам»ятайте: суперництво – зовсім не кращий принцип у вихованні дітей. Кожна дитина потребує індивідуальної уваги відповідно до віку, темпераменту і характеру.

2. Не впадайте у відчай з приводу дитячих ревнощів.

Пам»ятайте: до певного віку всі діти – власники. Але це почуття може змінитися за відповідних умов та сімейних традицій.

Приділяючи більшу увагу молодшій дитині, знаходьте час і для старшої: побудьте з нею наодинці, розгляньте разом її дитячі фотографії , поцікавтеся її колекціями чи малюнками. Дитина має відчути особисту цінність і незамінність.