

ЗМІСТ

5	ВІД АВТОРКИ
6	ЛИШЕ ДЛЯ СЕБЕ
14	РОЗВИВАЄМО КОРИСНІ НАВИЧКИ У ДИТИНИ І В СЕБЕ
17	ГОЛОВНЕ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ДИТИНИ — «ЯК?»
20	УХВАЛЮЄМО РІШЕННЯ
24	СТАЄМО ВПЕВНЕНИМИ У СВОЇХ СИЛАХ
28	ВІРИМО В СЕБЕ
31	ПОВАЖАЄМО СЕБЕ
36	БАЧИМО МОЖЛИВОСТІ
39	ШУКАЄМО ДРУЗІВ
42	ВІДПОВІДАЄМО ЗА СВОЇ ВЧИНКИ
45	ПРОЯВЛЯЄМО САМОСТІЙНІСТЬ
51	ДЕМОНСТРУЄМО ДИСЦИПЛІНОВАНІСТЬ, НАПОЛЕГЛИВІСТЬ, ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ
55	ВІДСТОЮЄМО СВОЇ ПРАВА
58	РОЗВИВАЄМО КРЕАТИВНЕ МИСЛЕННЯ

61	ВИРАЖАЄМО ЕМОЦІЇ
64	ДОЛАЄМО ТРУДНОЩІ
68	ШВИДКО АДАПТУЄМОСЯ
72	ВМІЄМО ГОВОРИТИ «НІ»
75	ДЯКУЄМО
78	ВИЯВЛЯЄМО ЩЕДРІСТЬ
80	ПОЛІПШУЄМО НАСТРІЙ
83	МРІЄМО
86	ЗНАХОДИМО НАТХНЕННЯ
89	РАДІЄМО ЖИТТЮ
93	ПІСЛЯМОВА
94	ОСНОВНІ ПОМИЛКИ БАТЬКІВ ЩОДО РОЗВИТКУ В ДИТИНИ НАВИЧОК
95	ЯК СТЕЖИТИ ЗА РОЗВИТКОМ ТА ВИРАЖЕНІСТЮ НАВИЧОК У ДИТИНИ



Наш обов'язок — навчити дитину долати труднощі самостійно. Ми не будемо поруч завжди, але дитина має навчитись знаходити способи, шляхи, варіанти.

ДОЛАЄМО ТРУДНОЩІ

Ми не знаємо, як багато перепон стане на шляху в нашої дитини. Ми хочемо, щоб за будь-яких обставин з нею все було добре. Ми намагаємося допомагати їй долати ті труднощі, які трапляються на її шляху, вважаючи це своїм обов'язком. Та ні...

Наш обов'язок — навчити дитину долати труднощі САМОСТІЙНО. Ми не будемо поруч із нею завжди, ми фізично не можемо весь час перебувати поруч. Але вона має вміти не зупинятися перед стінами, а знаходити способи, інші шляхи, варіанти і рухатись вперед.

Є три кроки, які дадуть змогу навчити дитину долати труднощі.

♦ Крок 1

Поразок не існує, є лише перемоги і досвід, який веде до перемог. Це золоте правило. Якщо ви зможете переконати в цьому дитину, вважайте, що ви дали їй чарівний ключ від усіх дверей. Поразки

мотивують не всіх. Справді, є люди, які після поразки починають працювати над собою ще більше і домагаються свого, але більшість просто зневірюється. Тому поразок не існує. Існує тільки досвід. Для того щоб дитина почала сприймати поразку як досвід, ставте їй багато запитань про саму поразку: «Чому так сталося?», «Чи можна було щось змінити?», «Що саме можна було змінити?», «Що наступного разу ти зробиш інакше?», «Як швидко ти спробуєш ще раз?»... І звісно, не сприймайте свої поразки як поразки. Вони також є досвідом. Пам'ятайте, що ви маєте стати дитині гідним прикладом.

♦ Крок 2

Віра в себе та здатність бачити можливості. Віра в себе дає змогу внутрішньо здолати перепону ще до того, як спробуєш зробити це насправді, а здатність бачити можливості допоможе зрозуміти, як саме це потрібно зробити.

♦ Крок 3

Установка. Установки бувають шкідливі, а бувають корисні. Ваше завдання — подарувати дитині установку, яка є «чарівною» фразою. Часто повторюйте їй: «Ти — це ти, і в тобі вже є все, що потрібно для щастя і для того, щоб упоратись із будь-чим у цьому житті».

=====

НОТАТКИ

1. Згадайте та запишіть подію, яку ви вважаєте своєю поразкою.

2. Дайте відповіді на запитання щодо цієї події.

Чому так сталося? _____

Хто впливав на ситуацію? _____

Чи можна було щось змінити? _____

Що саме можна було змінити? _____

Що наступного разу ви зробите інакше? _____

Як швидко ви спробуєте ще раз? _____

Батьки мають навчитися відрізняти «ні» як протест і «ні» як відмову від того, що не подобається, принижує гідність, а також навчитися поважати вибір дитини.

ВМІЄМО ГОВОРИТИ «НІ»

Важко переоцінити необхідність уміння говорити «ні». Адже якщо дитину не навчити говорити «ні», наслідки можуть бути занадто важкими:

- усі будуть сидіти на голові; дитина не буде жити власним життям, власними бажаннями і метою, а служитиме, точніше вислужуватиметься перед іншими людьми;
- дитина не зможе поважати свій час і витратити його на свій розвиток і досягнення у СВОЄМУ житті;
- неможливість говорити «ні» в підлітковому віці може призвести до вживання заборонених речовин, безладних зав'язків, крадіжок тощо;
- емоційний вантаж приниження через необхідність робити те, чого не хочеш, або коли з тобою роблять те, чого не хочеш, залишається на довгі роки й унеможливорює почуття щастя.

Питання «Як навчити дитину говорити "ні"?», на жаль, ставлять не так часто. Цю навичку чомусь дуже часто оминають як незначну. Але насправді це питання надзвичайно важливе.

Уміння говорити «ні» варто розглядати з двох сторін.

1. Як навичку, що дає змогу **не приймати те, що не влаштовує, вважати неприпустимим**: «Я маю право не погодитись!». Розуміння особистих меж. Тобто внутрішнє підґрунтя, необхідне для того, щоб сказати «ні». Це усвідомлення того, чи подобається дитині, як з нею поводяться, чи ні. Чи приємно їй те, що з нею роблять, чи ні. Чи знає вона, як з нею можна поводитись, а як ні. А також чи погоджується дитина сама робити те, чого не хоче, або те, що суперечить її вихованню. Щоб навчити її відчувати власні межі, потрібно ставити їй багато запитань стосовно того, подобається їй чи ні те, що відбувається з нею в кожній ситуації окремо.
2. Здатність говорити «ні» в конкретних ситуаціях, щоб **не вийти на шлях підкорення тим, хто намагається маніпулювати чи принизити**. Це набір заготованих фраз, які дитина може промовляти, коли від неї щось вимагають чи просять, а їй того не хочеться. Це ніби рефлекс на небажане прохання: «Я б із задоволенням, але не можу, тому що...», «Ой, краще б я тобі допоміг, ніж те, що маю робити...», «Ну треба ж таке, а я саме хотіла тебе про це попросити! До кого мені тепер звернутися...», «Нізащо цього не робитиму», «Ні, не можу, в мене є свої справи», «Ні, я свій час уже розподілив інакше». Ці фрази потрібно просто вивчити з дитиною і потренувати, граючись, вимовляти їх упевнено.

Батьки мають навчитися відрізняти «ні» як протест і «ні» як відмову від того, що не подобається, зачіпає гідність, а також навчитися поважати вибір дитини, якщо вона каже «ні». Але, щоб це не переросло у вседозволеність, треба визначити чіткі права й обов'язки всіх членів родини.

З іншого боку, ви теж маєте вміти говорити «ні» дитині. Це дасть змогу вам вибудувати власні межі, що не менш важливо для дитини.