

ВІД РЕДАКТОРА

Трапляється, стоїш перед книжковими полицями і не знаєш, яку книгу вибрати. Тут і про виховання, і про психологію: «Як боротися зі шкідливими звичками?», «Як перемогти дитячі страхи?», «Як упоратися з агресією?». І ще безліч книг для батьків від вельми авторитетних авторів, які напевне знають, як треба виховувати і чого робити не слід.

А я вам раджу, дорогі мами, тата, дідусі та бабусі, звернути увагу на цю книгу. Її автор — молода жінка, але вона вже мама і дипломований дитячий психолог із досвідом роботи. І книга, яку вона написала, не схожа на інші.

Дітям властиво грати, от і Аліна Руденко пропонує дорослим грати з дітьми в цікаві та корисні ігри, вигаданими для того, щоб малюк ріс веселим, самостійним, добрим, сміливим і здоровим. Мені здається, що саме тут багато батьків знайдуть ключики до вирішення багатьох «нерозв'язних» проблем виховання. Книга дуже добра, написана з величезною любов'ю до дітей і знанням дитячої психології. Казки, ігри та грамотні коментарі психолога — що ще треба розумним батькам, які не просто «ростять» дитину, а хочуть, щоб їхній малюк виріс по-справжньому щасливою людиною.

ВІД АВТОРА

ВСТУП, АБО НАВІЩО НАПИСАНО ЦЮ КНИГУ

Немає такої дитини, яка б жодного разу в житті не вередувала, не скупилася, або не билася, чи ніколи нічого не боялася.

Ви тримаєте в руках книгу, яка допоможе вашій дитині впоратися з труднощами. У ній ви знайдете «ліки» від шкідливості, впертості, жадібності, сором'язливості, жорстокості та інших недуг. Чим лікують такі недуги? Звичайно, грою і казкою! Адже якщо дитина боїться, наприклад, засинати одна і всюди бачить монстрів, можна скільки завгодно запевняти її, що їх не існує, — дитина вам не повірить! Для неї вони реальні. Вона почувається самотньою і беззахисною, адже якщо мама і тато їх не помічають, вони не зможуть допомогти. Що тоді залишається? Прочитавши дитині казку «Амулет для хоробрості», ви допоможете їй самостійно впоратися зі своїм страхом. І коли вона виросте, їй буде легше долати будь-які труднощі.

У книзі ви знайдете докладний опис причин шкідливих звичок у дітей,

якщо ці причини не усунути, то шкідлива звичка буде повертатися. Наприклад, якщо дитина гризе нігті і ніяк не хоче позбавлятися від цієї звички, то можна скільки завгодно мазати пальчики гірчицею або карати дитину, але це не вирішить основну проблему. Тому що існують причини, з яких вона це робить, але які слід усунути. Як? Грайте разом з дитиною! У книзі описані гри, граючи в які, ви навчите дитину співчувати, бути доброю, вирішувати будь-які суперечки мирним шляхом, допоможете своєму малюкові стати впевненим у собі.

Мені хотілося написати книгу, яка була б своєрідним довідником «іноземної» мови — мови дитини. Наші діти найкраще розуміють дві мови — мову нашої любові і мову гри та казки. Книга допоможе вам вдосконалити одну мову й опанувати іншу. Зібрані тут ігри і казки — путівник, який допоможе вам у цьому.

А найголовніші ліки від усіх дитячих хвороб — щаслива і дружна сім'я.

АГРЕСІЯ

Часто діти проявляють агресію, якщо хто-небудь поводить ся агресивно щодо них. Тобто «дають здачі» нам, дорослим. Мами і тата не завжди звертають увагу на те, як вони спілкуються з дитиною. Проявом агресії в сім'ї не обов'язково можуть бути стусани. Гучний різкий голос мами, ображене мовчання тата і навіть надмірні заборони і критика можуть спричинити агресивну поведінку дитини.

ГРА «ДЕНЬ НАВПАКИ»

Виберіть один день (або хоча б кілька годин), коли ви поміняєтеся з дитиною ролями. Що це означає? За цей день (годину, кілька годин) запропонуйте їй робити все, що вона захоче, якщо це безпечно для життя і нікому не зашкодить. І ще одне правило: це не повинно стосуватися покупок. Ти можеш робити все, що завгодно, але ми нічого не купувати- мемо. Цю угоду можна навіть написати на аркуші паперу і підписати його у «верховного судді». Верховного суддю ви обираєте разом із дитиною. Це може бути батько або будь-який інший дорослий, якому ваш малюк довіряє. Суддя повинен стежити за виконанням правил і справедливо вирішувати всі питання.





Отже, можна бродити по калюжах, але взувати гумові чоботи. Їсти в ліжку, але потім прибирати за собою. Вирушати в те місце, яке зазвичай під забороною. Смакувати недозволеними тістечками, переглядати улюблені мультки майже безперервно...

Усього один день або кілька годин, але зате за цей час ви:

- знімете в дитини стрес від постійних заборон;
- подаруєте їй незабутні враження;
- дізнаєтеся найпотаємніші бажання свого малюка;
- відновите довірливі стосунки з дитиною;
- дізнаєтеся причину її агресивної поведінки.

Якщо ви переконалися, що причина дитячої агресії не в сім'ї (а таке теж може бути), треба дізнатися її походження.

Як це перевірити?

Малюйте разом. З малюками малюйте фарбами. Старшим дітям можна запропонувати помалювати олівцями. А ось фломастери краще не використовувати.

Запропонуйте дитині такі теми для малюнка: «Мої друзі», «Я в дитячому садку», «На заняттях у ...», покажіть бабусь, дідусів, інших дорослих. Нехай дитина малює, а ви посидьте і поспостерігайте.

Не поспішайте хвилюватися, якщо дитина намалювала малюнки червоним або чорним кольором. Діти часто використовують ці кольори, тому що вони найбільш контрастні щодо білого аркуша. Щоб перевірити, попросіть намалювати щось хороше, наприклад, маму чи улюблену іграшку. У випадку, коли «поганий» і «хороший» малюнки не будуть надто відрізнятися, можна говорити про те, що ви знайшли причину.

Треба також звернути увагу ось на що: дитина намалювала кого-небудь занадто великого розміру, густо заштрихованого, з піднятими руками, зафарбованими очима, великим відкритим ротом, чи відмовилася малювати зовсім. Це привід докладніше розпитати про цю людину або ситуацію.

У будь-якому випадку, якщо ви як мама (або тато) помітите в малюнку щось, що вас турбує, поговоріть про це, поділіться переживаннями з вихователем у дитячому садку, дитячим психологом.

З молодшими дітьми можна використовувати іграшки.

Запропонуйте дитині пограти «В пісочницю», «У кращих друзів». Нехай малюк назве іграшки іменами своїх кращих друзів, вихователя, інших дорослих. Дитина сама може запропонувати умови гри. Нехай малюк розповість, що вони роблять, як грають. У цій грі ви тільки допомагаєте, граєте роль тієї іграшки, яку запропонує малюк, і спостерігаєте збоку. Проаналізувати ситуацію не становитиме значних труднощів, оскільки в дитячій грі все видно — хто хороший, хто поганий, кого дитина боїться, кого любить, а на кого сердиться. Вам залишиться тільки подумати, як змінити ситуацію.



ВИСНОВОК ПСИХОЛОГА

Агресія — природне і необхідне людині почуття. Не можна придушувати агресію — дитина може захворіти або спрямувати свою агресію на саму себе (аутоагресія).

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ЗНИЗИТИ АГРЕСИВНІСТЬ ДИТИНИ

- Зменште кількість заборон. Але поступово досягайте того, щоб заборон було дотримано на 100 %.
- Мама, тато, а також інші дорослі в сім'ї повинні дотримувати єдиної системи виховання. Якщо тато сварить, то мама може — звичайно, пожаліти (на те вона і мама), але обов'язково підкреслить, що тато має рацію.
- Не обговорюйте спірні моменти виховання у присутності дитини.
- Займайтеся спортом і долучіть до занять дитину.
- Не будьте агресивні щодо дитини.
- Не карайте дитину фізично.
- Якщо ви помітили, що ваша дитина починає поводитися агресивно, то перш ніж агресія досягне піку, намагайтеся відволікти дитину.
- Навчіть дитину давати раду своїй агресії.
- Розмовляйте з дитиною. Під час спалаху агресії відведіть дитину в бік і почніть розпитувати її про кривдника: «Що конкретно сталося? Що він зробив? Хто він такий? Де живе? Де його мама?» та ін. Дозвольте дитині виплеснути свою агресію в словах. Запропонуйте дитині скласти казку про кривдника.
- Не порівнюйте дітей — не провокуйте ревності.

ДЗЕРКАЛО

Уважно розгляньмо в дзеркалі самих себе, тобто батьків. Адже поведінка дитини, яка нам не подобається, часто є лише відображенням нас самих, навіть якщо ми цього не помічаємо.

Придивіться уважно до свого малюка і дайте собі відповідь (тільки чесно) на такі питання:

— Чи розмовляєте ви в родині на підвищених тонах?

— Як ви зазвичай реагуєте, якщо дитина вас не слухає?

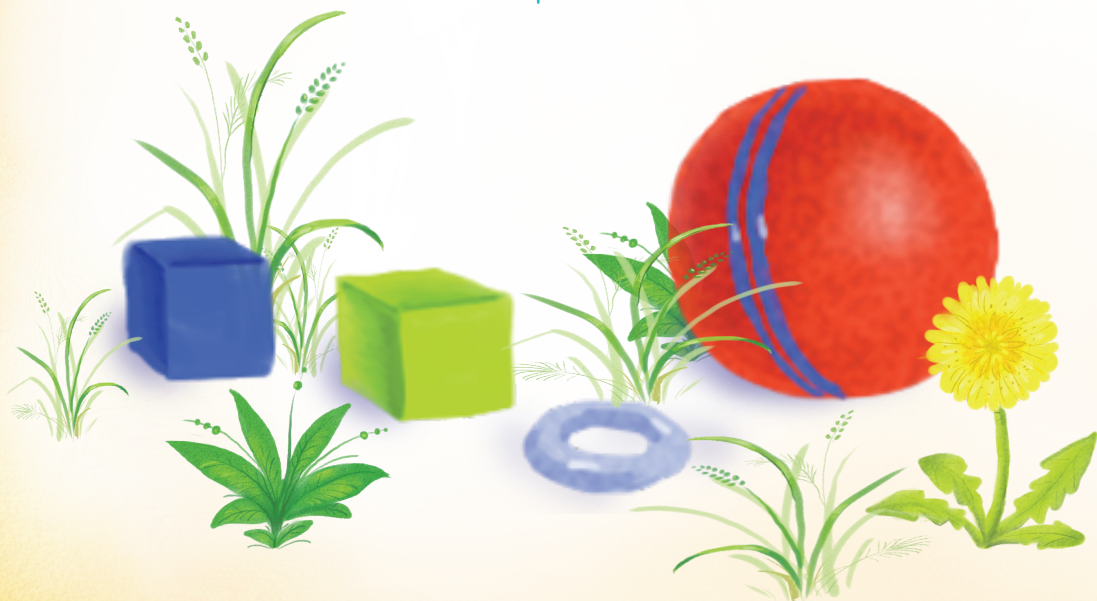
— Чи кричите ви хоч іноді на підлеглих (продавців у магазині, працівників сфери обслуговування та ін.)?

— Чи б'єте ви свою дитину?

ЗВОРОТНИЙ БІК МЕДАЛІ, АБО ПРО КОРИСТЬ АГРЕСІЇ

Позитивний бік агресії — здатність до конкуренції в дорослому віці і вміння відстоювати свою позицію, розуміння захистити себе. Уявіть агресивну дитину. Як вона захищатиметься? А якщо у вас хлопчик, ви хотіли б, щоб він зміг за себе постояти, коли виросте? Учть дитину соціально прийнятних способів проявів агресії, і ви виховате впевнену в собі людину. Що це означає? Наприклад, на-

віть якщо зараз ваш малюк у відповідь на загрозу або образу намагається вдарити свого кривдника, то в міру дорослішання він вже зможе зрозуміти ваші слова: «Бити людину — це неправильно. Краще, якщо ти навчишся домовлятися, говорити людям, що тобі не подобається в її поведінці». Проговорюйте слова, які може сказати ваша дитина своєму кривдникові, і рано чи пізно вам вдасться змінити її поведінку.



ПРО ЗАРЯДКУ І РОЗРЯДКУ, АБО ТРОХИ ПРО ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ І РОЗВАНТАЖЕННЯ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ УПОРАТИСЯ З АГРЕСІЄЮ

Для початку виконайте наступну вправу. Протягом години спробуйте повторювати за дитиною всі її рухи. Раз, два, три... Почали!

Якщо ви виконали цю вправу сумлінно, то зараз читаєте цю книгу ... лежачи на дивані. Стомилися, правда? І звідки в неї стільки енергії?

Як багато вона рухається! Вона ніколи (!) не сидить на місці. А якщо сидить, то неспокійно, а якщо спокійно, то недовго, а якщо довго, то це означає, що вона захворіла. Здорова дитина постійно вовтузиться, чухає за вухом, гойдається на стільці, скаче на одній ніжці... Дитині для нормального розвитку необхідно багато рухатися, а в світі дорослих потрібно «сидіти спокійно», «не соватися», «не заважати дорослим» ...

Якщо дитина не може виплеснути енергію через рух, вона накопичується у вигляді невдоволення, нетерпіння і агресії. Тому кращі ліки від синців і гуль — спорт і зарядка. Дозування: приймати щодня, у великих кількостях, правильно вибрати вид спорту.

Будь-який вид спорту, вибраний вами:

- чудово дисциплінує і розвиває самоконтроль;
- допомагає бути здоровим, а значить, активно пізнавати навколишній світ;
- учить дитину не тільки перемагати, але й програвати;
- учить раціонально використовувати свій вільний час;
- допомагає знайти друзів;
- робить сім'ю дружною (якщо займається спортом усім разом).

ОТЖЕ, НАЙКРАЩИЙ
І ПРИРОДНИЙ СПОСІБ
УПОРАТИСЯ З АГРЕСІЄЮ —
ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ!

КАЗКИ, ІГРИ, ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРИЙОМИ Й ТЕХНОЛОГІЇ

ІСТОРІЯ ПРО ТЕ, ЩО МОЖНА ЛЮБИТИ ЗАНАДТО (ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА КАЗКА ДЛЯ БАТЬКІВ)

Інструкція до казки

Прочитайте казку. Спробуйте подивитися з боку на свої взаємини з дитиною. Як там у вас? Все гаразд? Не кричите, в міру забороняєте, зважаєте на думку дитини, говорите про кохання? Ну, якщо все гаразд, то чудово. Щось усе-таки насторожує? Читайте казку. Адже ви вже зрозуміли, що причини дитячої агресії можуть бути в дорослих.

Собака дуже любив свого господаря. Він чекав його з роботи, заглядав в очі, приносив капці, лащився, як міг.

Господар теж дуже любив собаку. Теж по-своєму. Він годував його, мив йому лапи, радів, коли він зустрічав його, побудував для нього теплий і зручний будиночок. Господар завжди дбав про свого собаку, лікував, коли він хворів, захищав від злих дворових псів.

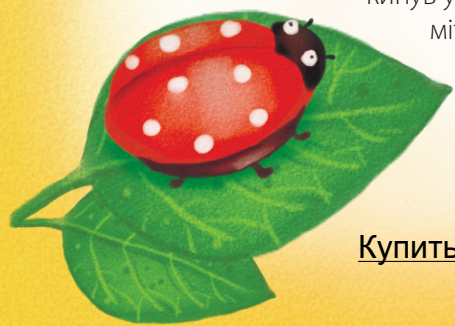
Господар дуже турбувався, коли собака гуляв без нього, а жили вони поблизу великої дороги. Одного ранку, коли собака гуляв сам у дворі і ганявся за голубами, він мало не загинув. Добре, що двірник, побачивши на дорозі вантажівку, кинув у собаку свою мітлу і налякав його, змусивши втекти з дороги.

Саме тоді господар дуже злякався. Він вибіг у двір, схопив собаку на руки і довго не відпускав його. Після цього випадку собака більше ніколи не гуляв без господаря, і той твердо вирішив: я виховуватиму свого собаку, і він завжди мене слухатиме.

Він почав читати книги про дресирування, купив повідок, нашийник і маленький батіжок. Він сподівався, що батіг не знадобиться, але його дуже вже вмовляли в магазині, переконували, що «без батіжка йому ніяк не обійтися», «всім собакам потрібен батіг, на те вони й собаки», «якщо ви справді хочете видресувати собаку — батіг вам необхідний».

Дресирування. І з ним ніколи нічого не станеться. Так вирішив господар.

Спочатку все йшло добре. Собака намагався правильно виконувати команди, приносив палицю, завмирав, коли потрібно, вчився сидіти і лежати.



Уже ніхто не пам'ятає, чому господар одного разу вдарив його. Собаці було боляче. Він дуже злякався і став неухважним і полохливим. Він так само хотів правильно виконувати команди, але весь час ніби очікував нового удару, і це заважало йому зосередитися.

Він почав помилятися, скигив, тікав. А господар почав сердитися. І чим більше він злився і боявся, що з ним щось станеться, тим сильніше кричав. Собака терпів, але одного разу не витримав і загавчав на господаря.

А потім почав кусатися...

**МИ ДУЖЕ ЛЮБИМО СВОЇХ ДІТЕЙ І ХОЧЕМО
ДЛЯ НИХ ТІЛЬКИ ДОБРА! І ТІЛЬКИ ЗАРАДИ
ЇХНЬОГО БЛАГА СТАЄМО ЗАНАДТО СУВОРИМИ,
ЗАНАДТО ВИМОГЛИВИМИ, ЗАНАДТО...**

*А тепер — казка,
яку треба прочитати
дітям! Адже діти обо-
жнюють казки. І готові
слухати їх уранці, вдень
і ввечері. Саме казки
багато чого можуть
навчити наших дітей,
а ось батьківські нота-
ції дітям рідко бувають
цікаві.*

