

10 РЕЧЕЙ,

ЯКІ ДІТИ ХОЧУТЬ ЧУТИ ВІД СВОЇХ
БАТЬКІВ



Я ПИШАЮСЯ
ТОБОЮ



Я ТЕБЕ
ПІДТРИМУЮ



Я ТОБІ
ДОВІРЯЮ



ТИ НАЙКРАЩИЙ
ДЛЯ МЕНЕ



ТИ ВАЖЛИВИЙ



ТИ ЗМОЖЕШ



Я В ТЕБЕ
ВІРЮ



Я ТЕБЕ БАЧУ
І ЧУЮ



Я ТЕБЕ
РОЗУМІЮ



Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ

Батькам на замітку

- ✚ Якщо дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти.
- ✚ Якщо дитина живе у ворожості, вона вчиться агресивності.
- ✚ Якщо дитину висміюють, вона стає замкнутою.
- ✚ Якщо дитина росте у докорах, вона вчиться жити з почуттям вини.
- ✚ Якщо дитина живе в терпимості, вона вчиться сприймати інших людей.
- ✚ Якщо дитину заохочують, вона вчиться вірити в себе.
- ✚ Якщо дитину хвалять, вона вчиться бути вдячною.
- ✚ Якщо дитина росте серед чесності, вона вчиться бути справедливою.
- ✚ Коли дитина живе у безпеці, вона вчиться вірити в людей.
- ✚ Якщо дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе.
- ✚ Коли дитина живе в розумінні та доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

ПОРАДИ БАТЬКАМ НА КОЖЕН ДЕНЬ

1. Думайте над своїми взаємовідносинами з дітьми, цілеспрямовано будуйте їх.
2. Частіше посміхайтесь при спілкуванні з дитиною.
3. Умійте вислухати свою дитину.
4. Будьте тактовні.
5. Частіше обіймайте свою дитину, говоріть їй лагідні, ніжні слова.
6. Станьте для дитини партнером по спілкуванню.
7. Пам'ятайте, що для дитини звук його імені є самим солодким і самим важливим.
8. Оцінюйте вчинок дитини, а не її особистість.
9. Прихильність батьків має бути незаперечною, стабільною, незалежно від ситуації.
10. Утримуйтеся від принижень дитини образливим словом, погрозою позбавити обіцяного.
11. Ніколи не відмовляйте своїй дитині у підтримці та допомозі.
12. Відмовтеся від звички порівнювати свою дитину з іншими.
13. Контролюючи дитину – допомагайте, а не карайте.



Поради психолога батькам підлітка

Головне в спілкуванні з підлітком - зберегти з ним контакт і довірливі відносини.

Пам'ятайте, що протягом двох-трьох років друзі будуть для підлітка більшим авторитетом, ніж батьки. Не варто ображатися. Потрібно просто потерпіти, це пройде.

Безумовно приймати дитину - це означає любити її не за те, що вона гарна, розумна і так далі, а за те, що вона є.

Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Це викличе тільки агресію

Правила і вимоги повинні бути погоджені батьками між собою.

Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Це викличе тільки агресію

Головне, щоб дитина знала: що б з нею не трапилося, вона може попросити у вас допомоги!

Формування позитивного ставлення дитини до самої себе

Батьки мають пам'ятати про те, що обдаровані діти болісно сприймають власні невдачі.

Це зумовлено тим, що завдяки своєму випереджальному розумовому розвитку вони завжди прагнуть зробити більше, ніж можуть насправді.

Невміння виконати свої задуми ("Виделка не слухається", "Гудзики не застібаються") прикро вражає дитину, викликає у неї почуття власної неспроможності.

Щоб підтримати у малюка віру в себе, батькам слід високо оцінювати навіть його наміри й не лише не заважаючи невдачі, а й робити так, щоб він не дуже помічав їх ("Який у мене помічник росте!

Вже й скатертину сам постелив!

Залишилося трішки розрівняти — і все!")

Якщо дитина ставить перед собою явно нездійсненну мету, краще не охолоджувати її словами: "Тіи ще мала — не вмієш!",

а спробувати виконати цю справу разом.

Яка б частина роботи не припала їй самій, вона все одно має відчувати себе автором спільного успіху.



10 ФРАЗ ДИТИНІ ЗАМІСТЬ „Я Ж ТОБІ КАЗАВ/ЛА!“

Мені сумно, що так вийшло.

Мені тебе шкода!

Я засмучена/ий!

Я хочу, щоб
ти мене почув/ла!

Розкажи, будь ласка,
що сталося?

Давай
домовимось!

Мабуть, в тебе була
причина так вчинити!

Будь обережним/ою!

Здається, ти хотів/ла
це зробити сам/а.

Я радію, коли ти
до мене прислухаєшся.



Дитячий мозок

(дуже спрощена схема)



Це "Мозок ящірки" ("лімбічна система"), найдавніша частина мозку людини. Є від народження в кожної дитини.

"Префронтальна кора".
Формується поступово, аж до 25 років. Дитина фізично не може мати такий самий рівень самоконтролю, що й дорослий.

Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) – мислення не працює! Нотації дорослих не працюють!

Саме тому: ЩОБ ДИТИНА
ВАС ПОЧУЛА,
Спочатку їй треба **ЗАСПОКОЇТИСЬ.**

НЕ ПОВЧАЙТЕ І НЕ АГРЕСУЙТЕ НА "ЯЩІРКУ" –

бо вона вас сприйме як загрозу і буде опиратися навчанню.

ЗАСПОКОЙТЕ "ЯЩІРКУ" :). У спокої вмикається мислення, і тоді дитина готова до діалогу та засвоєння уроків.

Інформація на основі книги "Досить істерик!" (Д. Сігел і Т. Брайсон).
Ілюстрація, інфографіка: Наталя Біда

ІДЕАЛЬНІ БАТЬКИ - це неможливо і не потрібно.

Ми всі вчимося бути батьками.
І неодмінно помиляємось.

Кожна помилка – це можливість навчити дитину,
як виправити помилку і / або засвоїти уроки на майбутнє.

Кожен конфлікт – це можливість навчити дитину,
як його вирішувати.

Ми всі – живі люди. І маємо право на усі свої емоції.
Але важлива форма вияву цих емоцій.
Якщо батьки не проявляють свої емоції –
дитина не знатиме, як можна проявляти власні.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗІРВАЛИСЬ?

- **Відновіть емоційний зв'язок з дитиною.**
Спокійний тон, неагресивна поза, обійми.
- **Коли всі заспокоїлись, поясніть дитині**
свої емоції, розпитайте про її.
- **Вибачтесь** перед дитиною.
За тон, а не емоцію.
- **Вибачте собі.**
Ми всі вчимося.



ОЗНАКИ НЕСТАЧІ БАТЬКІВСЬКОЇ УВАГИ У ДІТЕЙ

ІСТЕРИКИ

ЧАСТІ
ЗАХВОРЮВАННЯ

КАПРИЗИ

ПОРУШЕННЯ
ПОВЕДІНКИ

НАДМІРНА
ЗАЛЕЖНІСТЬ

ВИБІРКОВІСТЬ
У ХАРЧУВАННІ

ІГНОРУВАННЯ
ВИМОГ

ІГНОРУВАННЯ
ПРАВИЛ

ВТРУЧАННЯ
У РОЗМОВИ

ПОСТІЙНА
БАЛАКУЧІСТЬ

НАДМІРНІ
СТРАХИ

НЕВРОЗИ

НИТТЯ



10 небанальних запитань дитині замість "Як минув твій день?"

1. Що нового ти дізналася?
2. Чи допомогла ти комусь сьогодні?
3. Хтось зробив для тебе щось хороше сьогодні?
4. У які ігри ти сьогодні грала?
5. Чи дізналась ти щось нове про своїх друзів?
6. Яка подія була найцікавішою?
7. Що сьогодні тебе здивувало?
8. Ти пишалася собою?
9. Ти багато усміхалась?
10. Тебе сьогодні щось засмутило, роздратувало?



11 фраз дитині ПРО КОРДОНИ ТІЛА

(правила сексуальної безпеки для дитини від 3 років)

Твоє тіло належить
лише тобі!

Якщо ти не хочеш
обійматися,
просто скажи "ні"!

Ніколи не терпи,
якщо тобі
страшно
чи боляче,
розкажи
про це нам!

Не всі обійми й поцілунки
бувають приємними,
не треба їх терпіти
навіть від родичів і друзів.

Ніхто не має торкатися
твоїх статевих органів,
окрім питань здоров'я.
Лікар має оглядати дитину
лише при батьках.

Батькам можна
розказати про все.
Ми тобі повіримо,
навіть якщо
це страшно
чи соромно.

Довіряй своїм почуттям.
Якщо дії іншої людини
тобі не подобаються,
достатньо сказати "стоп".

Друг - це той, хто зважає
на твої бажання,
а не примушує до чогось.

Ти не маєш тримати
у секреті те, що тобі
не подобається, навіть
якщо тебе просять або
залякують. Такі секрети
називають "поганими".

Ніхто не повинен просити
тебе торкатися їхніх
інтимних органів
та показувати тобі їх.
Пеніс і вульву прикривають
нижньою білизною - це
інтимні зони людини.

Задавай нам
будь-які питання
про твоє тіло!

Обізнаність
та довіра
до батьків -
це безпека
дитини!

Говорити -
означає
захистити!



Профілактика суїциду у дітей та підлітків

На що батьки повинні звернути увагу?

- якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубства
- якщо прагне усамітнитися під будь-яким приводом
- міркує на тему: “Я нікому не потрібен”, “Все одно ніхто не буде за мною тужити”
- дитина робить спроби “попрощатися”: дарує свої речі і улюблені предмети близьким друзям; доводить справи до кінця (віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті, роздаровує улюблені речі)
- фрази “Завтра мене вже не буде”, “Без мене нічого не зміниться”, “Ти віриш в переселення душ?”
- непрямі погрози теж повинні насторожити: “набридло жити”, “ситий цим по горло”, “більше ви мене не побачите”, “пожив – і вистачить”, “ненавиджу себе”, “якщо ми більше не побачимося, дякую за все”
- дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити
- слова "Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний";
- прямі погрози типу “краще повіситися, ніж з вами жити”



