

Лекція 1. Базові поняття

Батьки — особи (рідні чи прийомні стосовно дитини), які забезпечують її розвиток, навчання та виховання.

Батьківство — комплекс соціальних, психологічних, медичних та інших умов, які дають родині змогу мати стільки дітей, скільки вона бажає; народжувати лише бажаних дітей та здійснювати їхнє позитивно-орієнтоване виховання.

Дитина — людина віком до 18 років.

Компетентність — (лат. *competentio* — відповідність, здатність) — психолого-педагогічна риса, що означає силу і впевненість, джерелом яких є відчуття особистої успішності та корисності.

Компетентнісне батьківство — впевнене виконання батьківських обов'язків, що базується на достатньому рівні психолого-педагогічних знань і вмінні їх доцільно застосовувати.

Сім'я — 1) мала соціальна група, що складається з поєднаних шлюбом чоловіка та жінки, їхніх дітей (своїх або всиновлених), інших осіб, пов'язаних родинними зв'язками подружжям, кровних родичів. Сприяє формуванню особистості з усталеною поведінкою;

2) мала соціальна група суспільства, найважливіша форма організації особистого шлюбу, що базується на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто взаєминах між чоловіком і жінкою, батьками й дітьми (своїми або всиновленими), братами і сестрами іншими родичами, які живуть разом і ведуть спільне господарство;

3) динамічна мала група людей, котрі мешкають разом і пов'язані родинними стосунками (шлюбу, кровної спорідненості, всиновлення, опіки), спільністю формування й задоволення соціально-економічних та інших потреб, взаємною моральною відповідальністю.

Сімейне виховання — 1) більш або менш усвідомлені зусилля старших членів сім'ї, спрямовані на те, щоб молодші відповідали уявленням старших про те, якою повинна бути і стати дитина;

2) система впливів, що спонтанно склалась або була свідомо змодельована, яку дорослі члени родини застосовують з метою формування світогляду і поведінки дітей.

Українські народні прислів'я, приказки про родинні стосунки

1. Найдорожчий клад, як в родині лад.
2. Чоловік і жінка — то єдина спілка.
3. Шануй старших — молодші тебе пошанують.
4. Лаяти батька та матір погано.
5. Не ті батьки, що на світ привели, а ті, що в люди вивели.

6. Годуй діда на печі, бо й сам будеш там.
7. Усе купиш, тільки не тата й маму.
8. Не навчив батько — не навчить і дядько.
9. Шануй батька та Бога — буде тобі всюди дорога.
10. У дитини заболить пальчик, а у мами серце.
11. Який талант у матці, такий і дитятці.
12. Матір не купити, не заслужити.
13. Нема в світі цвіту цвітійшого над маківочкою, нема ж роду ріднішого над матіночки.
14. Жінка для совіту, теща для привіту, матінка рідна лучче всього світу.
15. Куля мине, а материне слово не мине.
16. Добрі діти — вінець, а злі — кінець.
17. Горе з дітьми, горе й без дітей.
18. Добрі діти — потіха, а злі – гризота.
19. Щаслива година, коли заспить вечерю дитина.
20. Малі діти не дають спати, а великі — дихати.
21. Дитину серцем люби, а руками держи.
22. Ледача дитина, котрої батько не вчив.
23. Коли дитину не научиш в пелюшках, не научиш в подушках.
24. Один син — не син, два сина — пів сина, три сини — ото тільки син.
25. Доброму сину не збирай, а ледачому не оставляй.
26. Не збирай сину худоби, а збирай йому розум.
27. Син мій, а розум у нього свій.
28. Коли хочеш з доні молодиці, то держи в їжавих рукавицях.
29. Роби, дочко, так не будеш ликом кожуха шити.
30. Спи, доню, нехай тобі доля росте.
31. Яка мати, така дочка.

32. Який батько, такий син.

Лекція 2. «П'ять шляхів до серця дитини»

Кожна дитина потребує батьківської любові. І батьки повинні навчитися виявляти свою любов до неї. Спілкуючись із дітьми, батьки насамперед мають частіше нагадувати собі таке:

1. Перед вами — діти.
2. Вони поведуться як діти.
3. Буває, що їхня поведінка нервує батьків.
4. Якщо я виконаю свої батьківські обов'язки і любитиму дітей, незважаючи на їхні провини, вони виправляться, коли подорослішають.
5. Якщо я люблю їх незважаючи ні на що, вони відчуватимуть упевненість у собі і мою підтримку.

Дітям необхідна любов батьків — це одна з найголовніших потреб дитини. Висловлювати свою любов дитині батьки можуть через:

- дотик;
- слова заохочення;
- час;
- подарунки;
- допомогу.

Дотик — один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голівці, цілували, садовили її на коліна тощо. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так і для дівчаток. Тому, коли ви виявляєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами «Я тебе люблю».

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто, тому що слова втрачать усю силу і сенс. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно і м'яко, навіть тоді, коли одне задоволені. Слід менше вимагати від дитини і частіше просити її: «Ти не міг би...», «Може зробиш...», «Мені буде приємно, коли ти...»

Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить їй, бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові. Щодня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчитимуть про любов до неї.

Час — це ваш подарунок дитині. Ви нібито кажете їй: «Ти потрібна мені. мені подобається бути з то-бою». Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути покараним все ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом – значить віддати дитині свою увагу сповна. Форми спільного дозвілля в кожній сім'ї різноманітні: читання казок, бесіда за сімейною вечерею, гра у футбол, ремонт машини, допомога на дачі тощо. І як би ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруй-те не лише хатнім справам, телевізору, іншим своїм уподобанням, а передусім — своїй дитині.

Подарунок є символом любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї. Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які отримують такі подарунки, починають думати, що любов можна замінити різними речами. Тому пам'ятайте, що річ не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами і кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу — це плата, якщо намагаєтесь підкупити її — це хабар. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження. Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо якщо то одяг. Подарунки не обов'язково купувати, можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все, що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочки тощо. Головне — придумати, як його подарувати.

Допомога. Материнство та батьківство — це професії, й дуже нелегкі. З вами укладено контракт принаймні на 18 років; і робочий день у вас ненормований. Щодня діти звертаються до вас із різноманітними проханнями. Завдання батьків — почути ці прохання й відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки бурчать і сварять дитину, така допомога їй не радує. Допомогати дітям — не означає повністю обслуговувати їх. Спочатку ми дійсно багато робимо за них. Проте потім, коли вони підростуть, ми мусимо навчити їх усього, щоб і вони допомагали нам.

На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні «мови» нашої любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту «мову» (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомогу), яка веде до серця дитини.

(З книжки Гері Чепмената, Росе Кемпбел «П'ять шляхів до серця дитини»)

Лекція 3. “Психологічні характеристики доміантної та партнерської сімей”

Експерти ООН з проблем сім'ї, американські психологи Беррі і Дженой Уанхолд за завданням ООН здійснили спеціальне психологічне дослідження й визначили ознаки доміанторної (тоталітарної) та партнерської (демократичної) сімей. Ми пропонуємо ознайомитися з основними психологічними характеристиками обох типів сімей, подумати не тільки про те, до якого типу сім'ї належить та сім'я, де ви виростили, а й про те, якого типу сім'ю створили ви. Чи є ваша родина малою структурою демократії в серці суспільства? Чи не є ваша сім'я джерелом виховання агресора — людини, яка може легко когось образити, підняти руку на слабшого? .

Характеристики доміанторної (тоталітарної) сім'ї:

- зловживання владою;
- відсутність рівних прав усіх членів родини, особливо дітей;

- наявність у сім'ї суворих правил, які мають примусовий характер;
- кожному члену сім'ї відведено певну роль, одна з них — відповідно до його статі, тобто дівчинці можна і потрібно це і це, а хлопчику — зовсім інше, адже він — хлопчак;
- відсутність розподілу обов'язків, пов'язаних із життям сім'ї;
- економічні «труднощі» не розподілено між членами сім'ї;
- відсутність поваги до особистого життя членів родини та інших людей;
- конфлікти вирішуються за принципом: «один виграв — інший програв»;
- члени сім'ї не беруть участі у прийнятті рішень;
- батьківські обов'язки не розподілено;
- дисципліна підтримується завдяки силі та приниженню;
- зроблені помилки члени сім'ї не визнають і, пробачення не просять;
- опір будь-яким змінам;
- почуття незахищеності від образливих і насильницьких дій;
- аналізу конфліктів, що виникають, не існує;
- майже зовсім відсутні сміх і радість, проте присутній страх.

Отже, домігаторна сім'я — це сім'я, в якій проблеми не обговорюють, правила поведінки кожної особи чітко визначені. Наприклад, жінка зобов'язана відповідати за все домашнє господарство, виховання дітей, а ще й досить часто працювати. А справа чоловіка — принести в сім'ю гроші. Він сам визначає — скільки і коли. Діти не мають жодних прав. Під час розв'язання важливих для сім'ї проблем у них ніхто не питає, що вони думають. Взагалі вони не мають права на особисту думку. Що їм робити в домашньому господарстві, їх теж не питають.

Характеристики партнерської (демократичної) сім'ї:

- кооперативна структура, рівні можливості;
- відсутність секретів і таємниць;
- гнучкі правила розпорядку;
- розподіл економічної відповідальності;
- домашню роботу та обов'язки розподілено на засадах рівноправності;
- повага до особистого життя членів сім'ї;
- основою дисципліни є повага та довіра;

- батьківські обов'язки рівноправно розподілені;
- зроблені помилки члени сім'ї визнають;
- члени сім'ї почуваються в безпеці;
- конфлікти розв'язують; ,
- члени сім'ї беруть на себе відповідальність за проблеми, які виникають;
- сім'я — це джерело радості;
- діти заплановані й бажані.

І от уявімо собі, що ми можемо спокійно поговорити між собою про гроші, про наші батьківські обов'язки, про розподіл домашньої роботи та вибрати для себе те, що ми робитимемо без напруження, подолання внутрішнього спротиву. А ще уявімо, що мати чи батько, які помилково нагримали одне на одного, вибачилися. Підемо ще далі: уявімо, як хтось із батьків вибачився перед дитиною! Дитина цього ніколи не забуде, її повага до батька чи матері зросте. Результатом виховання в партнерській демократичній) сім'ї буде самостійна, впевнена в собі особистість, яка зможе керувати своїм професійним самовизначенням і життям.

Лекція 4. «Рекомендації батькам щодо взаємодії з дитиною»

- Почнемо з того, що відмовимося розглядати дитину як об'єкт виховання. Дитина — це особистість. Вона має право на любов і повагу до себе — такої, якою вона є. Поводитея з всю треба дбайливо, щоб вона розвивалася в згоді з самою собою. Для цього потрібно передусім, щоб батьки зробили зупинку в своїй життєвій гонитві за манівцями (грошима, кар'єрою, успіхами) і спробували побачити свою дитину та все прекрасне в ній.
- У дитині приховано безліч можливостей і талантів. Для того щоб ввввляти себе, втілювати свої можливоті життя, їй потрібні визнання та підтримка близьких. Віра батьків в обдарованість дитини допомагає їй повірити в себе і виявити здібності.
- Дитинна має бути упевненою в батьківській любові незалежно від своїх сьогоднішніх успіхів і досягнень.
- Формула істинного батьківського прийняття — це не «люблю, тому, що ти хороший», а «люблю, тому, що ти є, люблю такого, який є».
- Спілкуватися з дитиною необхідно на рівних, не принижуючи її гідності, не підвищуючи голосу, не ставлячи її в залежність від вашого стану чи настрою.
- Виробіть для себе правило не оцінювати негативно особистість дитини, а піддавати критиці тільки неправильно здійснену дію або непродуманий вчинок. Наприклад, замість «Ти дуже жадібний хлопчик» можна сказати «Мені шкода, що ти не поділився із сестрою іграшками».
- У спілкуванні з дитиною бажано використовувати не узагальнення: «Ти вічно кидаєш рюкзак де попало, а ситуативні зауваження: «Сьогодні твій рюкзак лежить не на місці».

Постійна мова формує образ — «Я» дитини. Краще в постійній формі оцінювати чесноти її особистості, а в тимчасовій — негативні.

- Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Більшість дітей хворобливо. діпх хворобливо ставиться як до негативних порівнянь, так і до схвалення дій інших дітей, сприймаючи те як нелюбов до себе. Краще порівнювати поведінку дитини з поведінкою вчора, акцентуючи увагу на позитивних моментах.

- Намагайтеся частіше ставити дитину в ситуації, коли вона самостійно робить вибір, довіряйте робити те, що вона може зробити сама. Створюйте сприятливі умови для дитини, щоб вона сама могла домогтись успіху. Це привчає дитину до самостійності, формує віру в себе. Якщо ви використали більшість методів впливу на дитину, а її негативна поведінка повторюється, реагуйте на це нейтрально та неемоційно, уникайте конфлікту з дитиною. Необхідно пам'ятати, що нерідко дитина свідомо припускається поганих вчинків з єдиною метою — домогтись уваги дорослої людини. У цій ситуації дайте відчути, що більш ефективний спосіб привернути до себе вашу увагу — це добре поводитись.

- Зверніть увагу на те, які норми і цінності ви передаєте дитині своєю поведінкою, який приклад ставлення до людей, до життя ви їй показуєте.

Який спосіб взаємодії з дитиною ви оберете — справа вашого смаку, характеру, освіти, але головне — питайте себе частіше: «Якою я хочу бачити свою дитину в майбутньому? Що я можу зробити для того, щоб вона росла в гармонії з собою?»

Шляхи досягнення мети можуть бути різними, але в результаті процесу взаємодії з батьками кожній дитині необхідно отримати самостійність і свободу думки, набути любов до світу і бажання його пізнавати.

Лекція 8. «Стилі батьківського виховання»

Стиль батьківської поведінки
Рівень контролю і теплоти
Характеристика дій батьків

Авторитетний – спосіб дій батьків, який відрізняється твердим контролем за дітьми;

водночас батьки заохочують спілкування та обговорення в сімейному колі правил поведінки, встановлених для дитини.
Високий рівень контролю.

Теплі стосунки.

1. Визнають і заохочують автономію своїх дітей.

2. Відкриті для спілкування та обговорення з дітьми встановлених правил поведінки; допускають зміни своїх вимог у розумних межах.

3. Діти чудово адаптовані: впевнені у собі, вони добре вчаться в школі й наділені високою самооцінкою.

Авторитарний – спосіб дій батьків, який відрізняється підкоренням своєї поведінки жорстким правилам і нав'язуванням цих правил дітям, а також відлученням дітей від процесу прийняття рішень.

Високий рівень контролю.

Холодні стосунки.

1. Віддають накази і чекають, що вони будуть чітко виконані.
2. Закриті для постійного спілкування з дітьми; встановлюють жорсткі вимоги і правила, не допускають їх обговорення, дозволяють дітям лише незначною мірою бути незалежними від них.
3. Їхні діти, як правило, замкнуті, боязливі, дратівливі: дівчатка переважно залишаються пасивними і залежними протягом підліткового та юнацького віку; хлопчики можуть стати агресивними.

Ліберальний – спосіб дій батьків, який відрізняється майже абсолютною відсутністю контролю за дітьми за добрих, теплих стосунків із ними.

Низький рівень контролю.

Теплі стосунки.

1. Слабко чи зовсім не регламентують поведінку дітей; безумовна батьківська любов.
2. Відкриті для спілкування з дітьми, однак комунікація переважно спрямована від дитини до батьків; батьки не встановлюють якихось обмежень.
3. Діти схильні до непокори та агресивності; при сторонніх поводяться неадекватно й імпульсивно, невимогливі до себе; в окремих випадках діти стають активними, рішучими, творчими людьми.

Індиферентний – спосіб дій батьків, характерний відсутністю інтересу до виконання батьківських обов'язків.

Низький рівень контролю.

Холодні стосунки.

1. Не встановлюють для дітей жодних обмежень; байдужі до власних дітей.
2. Закриті для спілкування; через свої проблеми в них не залишається часу для виховання дітей.
3. Якщо байдужість батьків поєднана з ворожістю, дитина дає волю своїм найбільш руйнівним імпульсам і схильна до деліквентної (узалеженої) поведінки.

Лекція 10. «Спілкування в сім'ї»

Сім'я, родина — найвища цінність на Землі, яка робить життя кожної людини щасливим, повноцінним, плідним. Але батьки мають усвідомити, що вони виконують важливу

соціальну роль, адже кожна повноцінна родина є фундаментом здорового суспільства. М.Стельмахович розглядає родину як перше соціальне й емоційне мікросередовище, у якому розвивається та виховується людина з моменту її народження. Виховний феномен, як і саму сім'ю, нічим замінити не можна. Василь Сухомлинський писав: «У сім'ї, образно кажучи, закладається коріння, з якого виростає пагін, і гілки, і квітки, і плоди. Сім'я — це джерело, водами якого живиться повноводна річка нашої держави».

Досвід переконує, що ніякі виховні заклади, навіть найкращі, не можуть виконувати роль, яку відіграє сім'я у вихованні дітей, не можуть ефективно функціонувати без участі й допомоги сім'ї, без взаємодії з батьками.

Саме родина вводить людину у світ соціальних відносин. Родина залишається тією вічною цінністю, що створює для людини порівняно незалежне від соціальних катаклізмів середовище, атмосферу психологічної захищеності. Вона допомагає подолати життєві випробування, дає реальну підтримку, вселяє віру у власні сили і краще майбутнє.

Дитина водночас виступає і об'єктом, і суб'єктом спілкування — з одного боку, вона відчуває на собі вплив оточення, а з іншого — сама певним чином впливає на нього. Це дозволяє вченим стверджувати, що спілкування — особливий вид діяльності, який є неодмінною умовою формування особистості.

Згідно з теорією Л. Виготського, психічний розвиток дитини від самого народження визначається соціальними закономірностями; найважливіше місце у взаємодії людини з навколишньою дійсністю займає спілкування. Вчений зазначає: «...Спілкування з дорослими є основним шляхом виявлення особистої активності дитини...»

Зміни в суспільстві, які відбулися, дали нам прискорену фізіологічну дорослість (акселерацію), значну поінформованість, більш високу матеріальну забезпеченість батьків частини дітей, збільшення кількості малодітних сімей, високий освітній рівень батьків і їхню високу соціальну активність. Усе це негативно вплинуло на виховний процес у сім'ї. У частини дітей з цих причин громадянське становлення відбувається зі значним запізненням, для багатьох із них характерні політична наївність, споживацьке ставлення до життя, прагматизм.

Із плином часу проблеми сімейного виховання ускладнюються. Збільшилася кількість дітей, які тривалий час залишаються без догляду дорослих, батьків та вихователів. Це пояснюється тим, що нині родина переживає важкі часи — ідеологічну та професійну переорієнтацію, пошуки нової роботи, визначення нових життєвих пріоритетів, а також нерозвиненість соціальних інститутів.

У нинішніх соціальних умовах (прискорений ритм нашого життя, справи, робота, потік інформації, домашні клопоти) стає помітним брак спілкування дорослих з дітьми в сім'ї. Батьки причиною цього називають відсутність вільного часу. Хоча діти вважають, що час для спілкування з ними батьки, якщо бажають, можуть знайти.

Сьогодні духовні контакти батьків і дітей різного віку відчують значний голод безпосереднього спілкування, яке не замінять ні екран телевізора, ні друзі, ні музика. Далі вчений наголошує, що слід постійно цікавитися справами і проблемами дітей, бо дефіцит спілкування, який сьогодні виникає між батьками й дітьми, спричиняє важкі психологічні наслідки. Виховна функція може бути успішно реалізована лише в благополучній сім'ї, де приділяється увага спілкуванню, а не тільки матеріальному забезпеченню дітей.

В окремих сім'ях виявлені такі недоліки спілкування батьків з дітьми, як конфліктність, наявність психологічних бар'єрів у спілкуванні, обмеженість його змісту.

Величезне значення для сімейного виховання мають загальна ерудиція батьків, їхнє вміння (і здатність) стати для дитини спочатку джерелом інформації про все, що її оточує, а згодом надійним провідником у світ знань, людських взаємин. Якщо батьки не дбають про постійне збагачення своїх знань, про розширення свого досвіду, то дитина, підростаючи, засвоїть поблажливо-зневажливе ставлення до них, і тоді, батьки, на жаль, втратять авторитет, на який спиралась традиційна педагогіка українців.

Батькам необхідно мати чіткий світогляд, широку ерудицію, уміти відповісти собі й дитині на найважливіші питання, що хвилюють усіх, — про людське буття, його сенс, про навколишній світ, державний устрій, про Батьківщину, про місце людини в суспільстві.

Саме приклад батьків переконує дитину, що знання є способом пояснення її власного життя, що сьогоденне незнання — не недолік, а стимул для подальшого навчання. Нерідко широкий освітній світогляд, здатність відповісти на дитячі запитання стають основою авторитету батьків. Тому так важливо для них не зупинятись у процесі пізнання, а наполегливо працювати над собою.

Система родинно-сімейного виховання настільки важлива в житті кожної людини й усієї планети, що Генеральна Асамблея ООН оголосила 1994 рік Міжнародним роком сім'ї, визначила спільну для всіх країн тему: «Всі ми — одна родина». Генеральна Асамблея ООН постановила, що, починаючи з 1994 року, 15 травня щорічно буде відзначатися Міжнародний день родини, підкресливши цим величезне значення сім'ї у фізичному і духовному становленні особистості й суспільства.

Багато я навчився у своїх наставників, ще більше у своїх товаришів, а ще більше у своїх учнів.

Талмуд

Людина повинна сама виробляти максими своєї поведінки. Здійснюючи моральне виховання, слід уже в ранньому віці заохочувати до пошуків відповідей на те, що добре, а що погано.

Й. Кант Усі перемоги починаються з перемоги над собою.

Народна мудрість

Наказ дітям

(цей наказ написав великий і мудрий педагог В.О.Сухомлинський)

Батько і мати дали тобі життя і живуть для твого щастя. Не задавай їм болю, образи, прикрощів, страждань. Все, що дають тобі батько й мати, - це їхня праця, піт і втома. Вмій поважати працю батьків. Найбільше щастя для батьків і мамі - це твоє життя. Якщо люди називають тебе недоброю людиною - це велике горе для твоїх батьків. По-справжньому любити їх - це означає приносити в дім мир і спокій.

Справжня свобода сина й дочки - бути слухняними дітьми. підкорення волі батьків - перша школа громадянського виховання, перша дисципліна твоєї совісті. Якщо не навчишся підкорятися волі батьків, то не зможеш стати стійким, мужнім громадянином, дисциплінованим трудівником, батьком або матір'ю своїх дітей.

Будьте гідними своїх батьків!

ДОВГОЛІТТЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ДИТИНСТВА

Майбутнє дитини значною мірою залежить від того, яку основу заклали їй у сім'ї. Перед батьками стоїть завдання виховати її вольовою, ініціативною, підготовленою до боротьби з труднощами, які зустрічаються в житті, а також здоровою. Про останнє поговоримо докладніше.

Рухи

Рухи - це те, без чого неможливий розвиток жодної дитини. І в рухах батьки не повинні обмежувати сина чи доньку окриками: "годі гасати", "не бігай, не стрибай", "утихомирся", а, навпаки, стежити, щоб фізична активність дитини була на високому рівні. У дитячому віці вигадувати для неї цікаві рухливі ігри, пізніше заохочувати до занять спортом, залучати до фізичної праці по домашньому господарству, зокрема на дачній ділянці. Пам'ятайте: що більше рухів, то дитина ростиме міцнішою і гармонійнішою. Бо завдяки рухам зміцнюються не лише м'язи, а й всі органи та системи організму, серед яких й імунна.

Постава

Рівний, правильно сформований хребет - обов'язкова умова хорошого здоров'я. Деформований скелет призводить до порушення кровообігу і тиску в голові, зміщення внутрішніх органів, застійних явищ у кінцівках. Тому батьки мають особливу увагу надавати поставі дитини. Формуванню рівного хребта чудово допомагає плавання: влітку - в річці, озері, морі, в холодну пору року - в басейні. Благотворний вплив плавання на всі м'язи та кістки людського тіла визнано світовою медициною. Тому в деяких країнах на державному рівні забезпечується населенню доступ до басейнів. Приміром, у Словенії майже кожне село має по 2-3 басейни.

Дуже важливо виробити у дитини звичку тримати спину рівною. Для цього потрібно стежити, щоб школяр сидів за письмовим столом рівно, не кособочився, не опускав занадто низько голову над книжками та зошитами (відстань між очима та книгою має бути не меншою 30 см). Довготривале сидіння біля телевізора та комп'ютера теж шкодить поставі, а ще ослаблює і перевтомлює нервову систему, спричинює апатію, небажання виконувати шкільне завдання.

Харчування

Із самого раннього дитинства батьки мають привчати своїх дітей до культури харчування. Це поняття поєднує кілька аспектів. По-перше, їжа має бути різноманітною: м'ясо, риба, молочні продукти, овочі, фрукти, зелень, свіжовижаті соки. Таким чином організм забезпечуватиметься всіма необхідними мікроелементами й вітамінами. По-друге, в щоденному раціоні має бути велика кількість овочів і фруктів, які, окрім усього, сприяють налагодженню обмінних процесів та очищенню організму. По-третє, страви мають бути свіжоприготовленими, а не вчорашніми чи позавчорашніми. Адже через 2-3 год після приготування в продуктах руйнуються ферменти, вони погано засвоюються організмом, осідають у вигляді токсинів і шлаків. По-четверте, слід встановити ліміти на вживання солодощів, виробів із здобного тіста. Надмір у раціоні цукру теж зумовлює порушення обмінних процесів, руйнує зуби. По-п'яте, ніколи не перегодовуйте дитину. Зайва маса тіла - це навантаження на всі органи і системи організму, ризик виникнення гіпертонічної хвороби (підвищений артеріальний тиск), а отже, інсультів та інфарктів і багатьох інших патологій. Крім того, у багатьох зайва маса тіла спричинює розвиток психологічного дискомфорту. По-шосте, навчіть дитину ретельно пережовувати їжу. Бо що більше вона подрібнена в ротовій порожнині, то легше перетравлюється іншими органами, не спричинює болю в шлунку, здуття кишечника. А ще це сприяє кращому засвоєнню поживних речовин.

Гігієна

Особиста гігієна - захист від багатьох хвороб. Тому дитину потрібно навчити дотримуватися її. Зокрема привчити мити руки перед їжою, чистити щоранку зуби і полоскати рот після кожного вживання їжі. Це вбереже організм від різних інфекцій, розвитку патогенної мікрофлори, яка може уразити будь-які органи.

Шкідливі звички

Дуже часто діти привчаються до шкідливих звичок з дитинства. Нерідко прикладом їм у цьому є батьки. Особливо, якщо йдеться про тютюнопаління та вживання алкоголю. Тата й мами мають пам'ятати, що діти копіюють їх в усьому. І перш ніж узятися за цигарку чи чарку, варто подумати, чи готові ви пожертвувати здоров'ям і роками життя своїх сина чи доньки заради сумнівного задоволення. Адже доведено, що тютюнопаління скорочує тривалість життя в середньому на 8-12 років, а в окремих випадках і на 20-30.

Американські дослідники стверджують, що серед курців смертність від раку вища у 20 разів, ніж серед тих, хто не курить. За даними російських учених, причиною 90% випадків захворювань на рак легенів є тютюнопаління.

Пристрасть до алкогольних напоїв теж часто бере витoki із сім'ї. Батьки допускають велику помилку, коли за святковим столом наливають дитині чарку. Адже клітини молодого організму дуже чутливі до алкоголю й легко потрапляють у залежність від нього. Навіть пиво може завдати серйозної шкоди. Пригадую, як під час навчання у медичному інституті нам показували 14-річного хлопчика із цирозом печінки. Як з'ясувалося, батько, забираючи сина з дитячого садочка, дорогою спинявся біля пивної діжки. Щоб син не сумував, наливав і йому півсклянки пива. Дитина так звикла до цього, що в шкільні роки гроші, які їй давали на обіди, витрачала на пиво. І в підлітковому віці хлопець був уже тяжко хворою людиною.

Шановні батьки, виховання дитини - це дуже відповідальна, але дуже цікава і вдячна робота. Ващі зусилля відплатяться вам сторицею. Тож бажаємо успіхів на цій благородній ниві.

Захисти дитинство від насилля

Поради психолога школи

Діти, які стали жертвами насилля, не хочуть говорити про "це". Тому, що їм боляче і страшно. Маленькі охоронці страшних таємниць підсвідомо рахують себе винуватцями у тому що стало. Як попередити біду? А якщо так трапилось, як допомогти дитині?

Шановні дорослі! Не проходите повз дитячі сльози. Як часто ваша мовчазність, безсердечність і халатність стають причиною біди! Погляньте навкруги! Можливо, саме зараз чиясь дитина потребує вашої уваги!

Однією з проблем є проблема сексуального насилля. Статистика говорить, що кожна четверта дівчинка і кожний восьмий хлопчик молодші 16-ти років піддаються сексуальному насильству.

Соціологічні опитування на базі даних, говорять про те, що наші діти повинні знати як попередити сексуальні домагання, куди звертатися за допомогою. Ніхто не має права принижувати їх і знущатися.

Що повинно насторожити батьків?

Щоб вчасно надати медичну і психологічну допомогу потерпілій дитині, батьки повинні вміти розпізнати біду. Адже бачачи, що з дитиною відбувається щось негаразд, вони менше всього схильні думати, про те, що вона зазнала сексуального насилля.

Приводом для тривоги є такі зміни в поведінці дитини:

- * дає вам зрозуміти, що в неї є якась страшна таємниця;
- * в її малюнках з'являються сексуальні мотиви;
- * дитина сумна, не виходить на вулицю, не грає з друзями;
- * на членів сім'ї, знайомих, яких раніше вона любила, реагує зі страхом;
- * в іграх відображаються ситуації, характерні для статевих актів;
- * починається енурез, хоча раніше цього не було;
- * має більше грошей, ніж отримує від батьків, і не може пояснити, звідки вони взяті.

Як навчити дитину безпечної поведінки.

Дитина повинна знати елементарні правила безпеки, і одне з них - ні в якому разі не приймати ніяких запрошень від незнайомих дорослих. Побутує думка, що від маніяка врятуватись не можливо. Але прикласти всі зусилля для того, щоб з ним не зустрітись потрібно і можна.. Дорослі повинні вести роз'яснюючі бесіди тоді, коли ваші діти починають самостійно виходити з дому.

Перечисліть ситуації, в яких завжди потрібно відмовляти:

- * коли хтось тебе запрошує проїхатись на машині,
- * показати щось у підвалі,
- * говорить, що у нього гарні іграшки,
- * що його прислала мама.

Переконайте, що не кожен дорослий може йому приказувати, що робити, а повага до старших зовсім не значить повну згоду. Прослідкуйте за тим, щоб він грався в місцях, де його можуть бачити люди. Забороніть дитині підніматися в ліфті з незнайомими дітьми.

Поясніть дитині, якщо дорослі його обіймали, цілували або просто доторкались до нього і при цьому просили нічого не розказувати батькам, то вони робили погано і батьки повинні про це знати, навіть якщо це близькі люди. Скажіть йому, що є частини тіла, до котрих ніхто не повинен доторкатися. Робіть це тактовно, не залякуючи дитини і не пробуджуючи в ній болячої підозри до оточуючих її людей.

Якщо вона не знає, як поведистись в тій чи іншій ситуації, навчіть її задавати собі питання: "Чи згодилася б мама на те, що я хочу зробити?"

Якщо до вашої дитини були домагання сексуальних відносин від будь кого, зверніться за допомогою до лікаря, психолога, юриста або районну соціальну службу для молоді.

Пам'ятка батькам від дитини

- Не заставляйте мене відчувати себе молодше, ніж я є насправді. Я відіграюся на вас за це, ставши «плаксою» і «скигликом».
- Не робіть для мене і за мене те, що я в змозі зробити для себе сам. Я можу продовжувати використовувати вас як прислугу.
- Не вимагайте від мене негайних пояснень навіщо я зробив те або інше. Я інколи і сам не знаю, чому поступаю так, а не інакше.
- Не піддавайте дуже великому випробуванню мою чесність. Будучи заляканий, я легко перетворююся на брехуна.

Хай мої страхи і побоювання не викликають у вас занепокоєння. Інакше я боятимуся ще більше. Покажіть мені, що таке мужність.

- Не давайте обіцянок, яких ви не можете виконати — це поколиває мою віру у вас.
- Не чіпляйтеся до мене і не бурчіте на мене. Якщо ви будете це робити, то я буду вимушений захищатися, прикидаючись глухим.
- Не намагайтеся читати мені повчання та нотації. Ви будете здивовані, відкривши, як прекрасно я знаю, що таке добре і що таке погано.
- Не захищайте мене від наслідків власних помилок. Я, як і ви, вчуся на власному досвіді.
- Не забувайте, я люблю експериментувати. Таким чином я пізнаю світ, тому, будь ласка, змиріться з цим.
- Не поправляйте мене у присутності сторонніх людей. Я зверну набагато більшу увагу на ваше зауваження, якщо ви скажете мені все спокійно віч-на-віч.
- Не намагайтеся від мене звільнитися, коли я ставлю відверті питання. Якщо ви на них не відповідатимете, я взагалі перестану задавати їх вам і шукатиму інформацію десь на стороні.

Я відчуваю, коли вам важко і тяжко. Не ховайтеся від мене. Дайте мені можливість пережити це разом з вами. Коли ви довіряєте мені — я довірятиму вам.

- Не турбуйтеся, що ми проводимо разом дуже мало часу. Для мене важливіше те, як ми його проводимо.
- Не покладайтеся на силу в стосунках зі мною. Це привчить мене до того, що вважатися потрібно лише з силою. Я відгукнуся з більшою готовністю на ваші ініціативи.
- Будьте уважні, коли в моєму житті настає час більшої орієнтації на однолітків і старших хлопців. В цей час їх думка для мене може бути важливіше за вашу. У цей період я відношуся до вас критичніше і порівнюю ваші слова з вашими вчинками.

Прислухаємося до порад своїх дітей!

Поради психолога

Вислови

Найбільша помилка у ставленні до дітей полягає у тому, що ми вважаємо дитячу душу цілком і в усьому схожою на нашу, наче в дитячій душі можна простежити ті самі психічні пороки, що й у нас, лише поки що не розвинуті, слабкі. Дитяча душа нам часто уявляється душею дорослого в мініатюрі, на ранній стадії свого розвитку. У чому ж сенс дитинства, якою є його функція у формуванні людини? Очевидно, секрет дитинства можна зрозуміти лише тоді, коли дитинству надавати певного особливого значення.

/В.Зеньковський/

Мистецтво виховання має ту особливість, що майже всім воно здається справою знайомою і зрозумілою, а іншим - навіть легкою, і тим зрозумілішим і легшим воно здається, чим менше воно відоме людині теоретично або практично. /К.Ушинський/

Якщо Господь посилає у світ дітей, значить він ще не розчарувався в людстві.

Усі ми родом з дитинства... /Антуан де Сент-Екзюпері/

Щоб рости і бути щасливою, дитині потрібна любов, впевненість у своїх силах, у своїй значущості для нас, дорослих. /Я.Корчак/

Якщо дитина чує лихослів'я, це створює в ній схильність до моральних інфекцій.

/Я.Корчак/

У нашій країні на землі нічого кращого немає, як тая мати молодая з своїм дитяточком малим. /Т.Шевченко/

Для батьків

Дитина не знає чітко своїх недоліків і, значить, не знає, в чому їй потрібно виправлятися.

Дитина знає, що вона чудова. Дорослі часто змушують її про це забути.

Не судіть дитину за знаннями, судіть її за стараннями, моральними якостями, апелюйте не тільки до розуму, а насамперед до серця.

Ваша поведінка-найвирішальніша річ. Ви думаєте, що виховуєте дитину тоді, коли розмовляєте чи караєте її? Ви виховуєте її кожен мить вашого життя, навіть тоді, коли вас немає вдома.

/А.С.Макаренко/

Заповіді сімейного виховання

1. Не погрожуй.
2. Не вимагай обіцянку.

3. Не бійся визнати свою помилку.
4. Починай виховання із себе.
5. Вір у свою дитину.

Допоможи дитині повірити у себе. (В.О.Сухомлинський)

Роль матері та батька у вихованні дитини

Давайте поміркуємо про те, які ролі грають чоловік і жінка у своєму житті. Чи завжди комфортно ми відчуваємо себе в цих ролях? Яким ми виховуємо хлопчика, а якою — дівчинку? Як ми повинні себе поводити, щоб виховати гарну людину?

Ці питання є дуже важливими, тому ми вирішили присвятити їм цю статтю.

Кожна людина в своєму житті грає багато ролей. У різні моменти ми — пасажери в транспорті, учні, студенти, співробітники, керівники чи підлеглі, покупці. Але, крім того, ми завжди залишаємося жінкою чи чоловіком. Чи помічали ви, що ми, як чоловік та як жінка, зовсім по-різному виконуємо свої ролі? Зовсім по-різному сприймаємо світ, звертаємо увагу на різні речі, приймаємо рішення, поведимося в складних ситуаціях.

А коли ми стаємо жінкою чи чоловіком? Як ми про це дізнаємося? Як виховується чоловік і жінка? Хто їх виховує? Як формуються жіночі та чоловічі риси та особливості? Чому є жінки, схожі на чоловіків, і чоловіки, які нагадують нам жінок? Чи нормально це?

Чоловіки та жінки, безумовно, різні. Але також вони, безумовно, рівні. Вони рівні в праві бути такими, якими вони є. Вони рівні в праві мати те, що вони хочуть. Вони рівні в праві мріяти і здійснювати СВОЇ мрії. Кого ви чекали, коли мала народитися ваша дитина?

Хлопчика чи дівчинку? По даним одного з досліджень, у 80% сімей у всьому світі чекають на хлопчика. Чи запитували ви себе, чому?

У одній молодій сім'ї всі 9 місяців чекали на хлопчика. Батько, звертаючись до дитинки, називав її тільки "він". Мріяв, як він буде виховувати сина, але народилася донька. Батько був у розпачі. Він останнім прийшов до пологового будинку. Хоча дружину дуже кохав. Він казав: "Я не знаю, що тепер робити! З сином я знав, що робити, а що робити з донькою, ніяк не зрозумію".

Чоловіки вважають, що їм буде легше виховувати сина. Крім того, існує думка, що чоловікам легше. Тоді чому майже всі чекають хлопчика, радіють, коли він народжується, а потім батько любить більше дівчинку? А з хлопчиком не знає, що робити. Не може знайти спільну мову.

Давайте спробуємо в цьому розібратися. Не дивуйтеся, що в нас зараз більше запитань, ніж відповідей. Ми обов'язково знайдемо їх. Чи це буде привід замислитися. Візьмемо ідеальну ситуацію. У сім'ї є і мама, і тато. Вони люблять один одного. Вони чекають на свого первістка. І от дитина народжується. Нехай це буде хлопчик. Які обов'язки бере на себе мати, а які батько? Яку роль вони виконують? Чи є специфічна батьківська роль? Мати доглядає за дитиною, проводить з нею майже весь час, пестить її, цілує. Назвемо цю роль мами - "любляча турботлива мама". Це все може робити і батько. Є чоловіки, яким дуже подобається доглядати за дитиною. І вони це роблять із задоволенням.

Яка ж тоді роль суто чоловіча? Може, це роль "захисника"? У наш час ми розуміємо цю роль дещо інакше. У нас немає війни. Нашим чоловікам не потрібно нас захищати кожного дня. І, здається, що ми, жінки, і самі впораємося. Виявляється, що - ні, не дуже. Коли ми, жінки, беремо на себе не властиву для себе роль, ми не можемо якісно виконати ні ту, ні іншу. В нас немає часу і сил любити, тому що ми ще й захищаємо.

Мабуть, захист нам потрібен завжди. Не завжди від ворогів. Але завжди - як впевненість (чоловіча впевненість), як сила (чоловіча захищаюча сила), як опора (опора на сильне

впевнене та розуміюче чоловіче плече), як підтримка. Якщо ми віддамо чоловікам чоловіче, тоді нам не треба буде брати на себе непід'ємне. Тоді чоловікам завжди буде місце в нашому домі. Тому, що в них буде діло, яке вони вміють, люблять і будуть робити. Наш дім стане захищеним. Зрозумійте правильно. Ми не проти того, щоб чоловік брав на себе частину домашньої роботи. Більш того, ми вважаємо, що немає жіночої і чоловічої роботи в домі. Є тільки домовленість - хто, що робить. І в кожній сім'ї це по-своєму. Ви можете запитати: "Яким чином повернути чоловіку чоловіче, а жінці жіноче?" Це, справді, не так просто. Кожного з нас не так просто переконати зробити щось додатково. Особливо, коли раніше нас переконували в тому, що наша допомога не потрібна. «Ну що ж ти робиш! Ти його пораниш (упустиш, стукнеш і т. п.)!» — слова, які часто можна почути в адресу новоспечених тат. І батько відсотонюється від догляду за малюком. Але це півбідиди. Малюк, недоотримуючи грубоватої чоловічої уваги, виявляється нездатен зробити один з перших висновків у своєму житті — що існує дві половини цього світу: жіноча та чоловіча, материнська і батьківська. Якщо тато годує дитину, купує, доглядає за ним, вколисує його, не варто робити це в точності, як мама. Нехай у нього буде свій підхід.

Отже, якщо ми, жінки, вирішили переконати свого чоловіка чи сина в тому, що ми потребуємо його захисту та допомоги, потрібно йому про це сказати. При цьому пам'ятайте: важливо, не тільки, що сказати, а ще й, важливо - як сказати. Спробуйте не докоряти свого чоловіка тим, що він чогось не робить, не підтримує вас. Замість цього, хваліть його за те, що він робить. Скажіть йому, наприклад, так: "Я (чи ми) так люблю тебе. Я так рада, що ти в мене є. Я відчуваю себе такою захищеною поряд з тобою." Якщо у вас поки немає почуття захищеності, не докоряйте його. Знайдіть те, що дає чи могло б дати вам почуття захищеності у ваших відносинах і скажіть своєму чоловікові про це. Можна сказати так: "Коли ти поряд, я відчуваю себе дуже захищеною." Можливо тоді ваш чоловік частіше буде вдома, ніж тоді коли ви кажете йому: "Тебе ніколи немає вдома. Ти нас не любиш."

Спробуйте, і ви через деякий час побачите, як зміняться ваші стосунки. Вам не потрібно буде докоряти чоловіка, що він не може заробити гроші, розповідати, як він повинен це робити. Він і сам спроможний зробити це. Скажіть йому: "Я вірю в тебе!" Замість постійного незадоволення поведінкою чоловіка, у вас з'явиться час для створення доброзичливих стосунків у вашій родині. Адже жінки, дуже люблять створювати стосунки. Спрямуйте свою творчу енергію на це. У вас обов'язково вийде. Я вірю в вас! Зверніть увагу, що для цього знадобляться суто жіночі особливості: любов, турботливість, лагідність, терпіння. Саме - терпіння, а не терплячись. Терпіння не в тому розумінні, щоб терпіти те, що не подобається. А терпіння дочекатися результатів. Почалося щось нове. І для того, щоб щось змінилося, потрібен час. Повернемося до дитини. А як ми поводитимось себе, коли справа стосується дитини? Часто буває так, що коли дитина з'являється на світ, мама бере на себе майже всю роботу по догляду за дитиною. Помічниця в неї – бабуся, а ніяк не батько. Та й серед чоловіків поширена думка, що чоловікові не місце біля немовляти. Вони кажуть: "Він ще дуже маленький. Нехай ним мама займається. А от, коли він виросте, тоді я і стану його виховувати."

Таким чином, з самого початку, за батьками закріплюються певні ролі: мама - вихователь дитини, а батько - сторонній спостерігач.

Шановні мами! Не відштовхуйте тата зараз, коли ваша дитина тільки народилася. Їй дуже потрібен батько. Це. саме той час, коли він відкритий для того, щоб брати на себе нові обов'язки. Якщо ви будете відштовхувати його, боячись, що він зробить щось не так, ви можете зіткнутися з двома небезпеками. Ви можете відбити в чоловіка бажання бути татом. А крім того, ви ризикуєте втратити зв'язок з чоловіком.

Шановні татусі! Знайте, що ви дуже потрібні зараз своїй дружині та дитині! Вони потребують вашої підтримки і допомоги. У цей час вашій дружині страшно і важко. Зрозумійте, що вона дійсно може зациклитися на дитині. Але це не означає, що ви для неї

стали менш потрібним та важливим. Ви також важливі і вона любить вас. Не звинувачуйте її в тому, що вона захоплена дитиною. Можливо буде краще, якщо ви просто об'єднаєтеся і будете доглядати за маленьким разом. Виховання - непроста справа. Візьміть на себе посильні обов'язки. І тоді ви відчуете зв'язок із дружиною. Тоді ваша родина буде єдиним цілим. Ви разом будете справлятися з труднощами і радіти успіхам. Ніщо так не об'єднує, як спільна справа. Ви самі знаєте це.