

Департамент освіти Вінницької міської ради
Комунальна установа «Міський методичний кабінет»
Центр практичної психології та соціальної роботи

**ТВОРЧА ГРУПА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ,
СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ТА ДОШКІЛЬНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Інформаційні матеріали
як відгук на актуальні проблеми
(буклети, пам'ятки, папки-пересувки,
інформбюлетні)*



**ВІННИЦЯ
2016-2017 н.р**

Авторський колектив:

Назарова Людмила - керівник творчої групи - практичний психолог комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів з класами з поглибленим вивченням математики і фізики № 34 Вінницької міської ради»

Черниш Ольга - практичний психолог комунального закладу «Гуманітарна гімназія №1 ім. М.І. Пирогова Вінницької міської ради»

Кудлаєнко Тетяна – практичний психолог комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №4 ім. Д.І. Менделєєва Вінницької міської ради»

Дремко Ірина – практичний психолог комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №20 Вінницької міської ради»

Вацлава Ольга – соціальний педагог комунального закладу «Навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів - гімназія №2 Вінницької міської ради»

Савчук Ірина - соціальний педагог комунального закладу «Навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів - гімназія №6 Вінницької міської ради»

Раку Наталя - соціальний педагог комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №27 Вінницької міської ради»

Заїка Наталія – практичний психолог комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад № 36 Вінницької міської ради»

Луценко Тетяна – практичний психолог державної установи «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 39 (м. Вінниця) комбінованого типу Національної поліції України»

Поплавська Оксана – практичний психолог комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад № 59 Вінницької міської ради»

Зміст

I. Вступ

Пам'ятки, папки-пересувки:

1. Поради батькам першокласників
2. Як оцінювати шкільні успіхи своїх дітей.
3. 8 речей, які не слід казати дітям.
4. Тривожна дитина.
5. Агресивна поведінка дитини.
6. Захистіть свою дитину.
7. Як виховувати відповідальність?
8. Емоційний комфорт – запорука успішної адаптації до умов дошкільного закладу.
9. Якщо дитина гризе нігті, смочче пальці.
10. 1 неймовірний трюк, який допоможе заспокоїти будь-яку дитину.
11. 7 помилок виховання, які заважають дітям добиватися успіху.
12. 7 способів говорити з дитиною так. Щоб вона зрозуміла з першого разу.
13. 10 корисних хитрощів у спілкуванні з дитиною.
14. Заповіді Марії Монтесорі для батьків.
15. 25 способів зробити так, аби дитина вас слухала.
16. 10 заповідей батькам від людини, яка зайшла до газової камери разом з дітьми.
17. 17 подарунків, які ваші діти ніколи не забудуть.
18. Такі важливі слова.
19. "Злочин" і покарання. Яким чином і з якою метою?
20. Чутки.
21. Дитячі омбудсмени.
22. Батьківське виховання.
23. Як спілкуватися з другом в депресії?
24. Психологічна підтримка випускників, які беруть участь у ЗНО.
25. Тато з мамою розлучаються: вони мене вже не люблять.
26. Нагадування для мам і тат, які вирішили розлучитися.
27. Рівні права батьків на виховання дитини після розлучення.
28. Допомога батькам у ситуації розлучення.
29. Як говорити з дітьми про розлучення.
30. Життя після розлучення.
31. Діти переживають розлучення: як їм допомогти?
32. Діти і розлучення батьків. Психологічний супровід.
33. Як дошкільники переживають розлучення батьків.
34. Взаємодія з дитиною в ситуації розлучення батьків.

Буклети:

Робота з обдарованими дітьми

Засоби сказати дитині "Я тебе люблю"

Наркотикам ні

Способи врегулювання емоційного стану в кризових ситуаціях

Ми і наші діти (для батьків першокласників)

Наш світ вартий того, щоб в ньому жити!

Допоможіть дитині подолати агресію

Виховання сором'язливих дітей

Як навчитися виховувати дітей та розуміти їх поведінку

Якщо дитина бере чуже

Принципи розумного виховання

Батькам про дітей

Учням про їх права

Психологічна служба є частиною системи освіти, тому її основні завдання і функції повинні виходити з місії системи освіти. Задекларовані у статті 6 Закону України «Про освіту» принципи гуманістичного характеру освіти, пріоритету загальнолюдських духовних цінностей, життя та здоров'я людини, свободи розвитку особистості та адаптивності системи освіти до рівня і особливостей розвитку особистості повинні бути організаційно забезпечені системою освіти. Відповідно, місія психологічної служби полягає у забезпеченні розвиваючого характеру освіти, тобто психолого-педагогічних умов для успішного вирішення завдань навчання та розвитку.

Основні завдання психологічної служби полягають у сприянні повноцінному розвитку особистості на кожному віковому етапі, створенні умов для формування у них мотивації до самовиховання і саморозвитку.

Досить актуальною залишається проблема психологічної готовності випускників до зовнішнього незалежного оцінювання:

- допомога у вирішенні проблем адаптації дітей до закладу та запобігання конфліктам в дитячих колективах;
- забезпечення захисту прав і свобод дітей, створення належних соціально-психологічних умов для комфортного освітнього середовища та захисту честі і гідності учнів, вихованців;
- одним із основних завдань є підвищення рівня обізнаності населення шляхом проведення інформаційних кампаній, у тому числі серед дітей;
- проведення «всеобучів» батьків та лекторіїв на правову тематику для батьків, надання їм теоретичних знань та практичних навичок, спрямованих на встановлення нормального сімейного мікроклімату, налагодження взаємин між батьками і дітьми, батьками і вчителями; дітьми і вихователями.

Діяльність практичного психолога спрямована на оптимізацію навчально – виховного процесу та розвиток особистісної зрілості й соціальної компетентності дітей та підлітків.

Для підвищення компетентності батьків, вчителів, дітей використовуються різноманітні форми роботи.

Однією з найпоширеніших і найефективніших форм є підготовка інформаційних матеріалів: буклетів, пам'яток, папок-пересувок, інформбюлетнів.

Кращий спосіб зробити дітей хорошими – це зробити їх щасливими.
(Оскар Уайльд)

Папи і мами! Дідусі і бабусі!
Пам'ятайте!

Від знаків вітання, схвалення, любові і прийняття, що повторюються, у дитини складається відчуття: «зі мною все в порядку» «я — хороший» Від сигналів засудження, незадоволення, критики з'являється відчуття «зі мною щось не так» «я — поганий».

Душевна скарбничка дитини працює день і ніч. Її цінність залежить від того, що ми туди кидаємо.

Навіть вимоги, які ви пред'являєте, мають бути наповнені любов'ю і надією.

Навчіться слухати свого дитяти в радості і в жалі.

Караючи свого дитяти, залишайтеся поряд з ним, не уникайте спілкування з ним.

Станьте для своєї дитини прикладом для наслідування в прояві позитивних емоцій по відношенню до членів своєї сім'ї та до інших людей.

Не розмовляйте зі своїм дитям з байдужим обличчям.

Обіймайте і цілуйте свого дитяти в будь-якому віці.



Поради батькам першокласників



Початок навчання дитини у першому класі - складний і відповідальний етап у її житті. Адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності - це й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем. Змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок чи бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною, обов'язковою, соціально значущою та оцінюваною, такою, що розширює права і обов'язки дитини, її взаємостосунки з навколишнім середовищем. Змінюється життя дитини: усе підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам.

Поради батькам першокласників

1. З початку навчального року привчіть дитину прокидатися раніше, щоб збирання до школи не перетворювалось у щоденні хвилювання. Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом.
2. Не підганяйте дитину, розраховувати час - це ваш обов'язок.
3. Обов'язково привчіть дитину зранку снідати. Це важливий момент у запобіганні хвороб шлунка.
4. Привчіть дитину збирати портфель напередодні ввечері. Перевірте, чи не забула вона чогось важливого.
5. Проводжаючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів.
6. Забудьте фразу „Що ти сьогодні отримав?!", а краще запитайте: „Про що нове ти сьогодні дізнався?".
7. Після закінчення занять дайте дитині відпочити. Обід – зручний момент для цього. Школяр може розповісти про свій робочий день і у такий спосіб звільнитися від психологічного напруження.
8. Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно.
9. Пам'ятайте, що телевізор - ворог № 1 успішного навчання. Не потрібно вмикати його раніше, ніж усі завдання будуть виконані.
10. Протягом дня знайдіть (намагайтеся знайти) півгодини для спілкування з дитиною.
11. З перших днів навчання вимагайте виконання режиму дня дитиною, щоб вона лягала спати в один і той же час. Сон для школярів має першочергове значення. У I чверті дитина повинна спати не менше 10-11 годин, потім можна скоротити до 9-10 годин.
12. Батькам необхідне терпіння. Ентузіазм перших днів швидко проходить, його місце займає втома. Допоможіть дитині зберегти нормальний ритм і не піддайтеся спокусі зробити їй маленьке послаблення. Часті нарікання на дитину чи порівняння з іншими можуть розвинути комплекс неповноцінності. Навпаки, інколи треба похвалити дитину, навіть коли у неї щось не виходить, дати їй невеличкий перепочинок і потім повернутися до виконання завдань.
13. Дитина має відчувати, що ви завжди її любите, завжди їй допоможете та підтримаєте.
Якщо ви дотримаєтеся порад у вихованні, ваша дитина виросте врівноваженою та спокійною.

Як оцінювати шкільні успіхи своїх дітей

Батьки у взаєминах зі своїми дітьми мають зменшувати хворобливість їхніх переживань з приводу невдач, допомогти їм емоційно долати ситуації, пов'язані зі шкільними оцінками. Похвала їм необхідна, але треба вказати на помилки, неточності.

Як ставитися до шкільної оцінки в сім'ї? Як зробити так, щоб ваше ставлення позитивно впливало на вашу дитину, а не ще більше її пригнічувало?

Правило 1: заспокойтеся. Сконцентруйте свою увагу на диханні: один... два... десять... відчуйте спокій, рівновагу. Згадайте про свої колишні «успіхи». «постійте в черевиках» своєї рідненької дитини. А ось тепер можна починати розмову, а може... тільки послухати дитину, співчуючи її бідам, а може... допомогти розібратися у складній теоремі, а може... Пам'ятайте, що спілкуватися в люті, роздратуванні – все одно, що включити в автомобілі «газ» і натиснути гальма.

Правило 2: не поспішайте. Старий, педагогічний одвічний гріх. Ми очікуємо від дитини всього і негайно. Ми вимагаємо негайних успіхів, іноді не отримуємо їх, але при цьому не уявляємо, як нашкодили. Нам потрібно, щоб дитина вчилася сьогодні добре, ми примушуємо її – вона вчиться, але стає зубрил кою і ненавидить учіння, школу, а може й... вас.

Правило 3: безумовна любов. Ви любите свою дитину не зважаючи на її успіхи в школі. Вона відчуває вашу любов, і це допомагає їй бути впевненою у собі і долати невдачі. А як же ставитися до невдач?... Вона вас засмучує і... все.

Правило 4: не бийте лежачого. Двійка, а для когось і четвірка – достатнє покарання, тому й не доцільно карати за одні й ті ж самі помилки. Дитина очікує від батьків не докорів, а спокійної допомоги.

Правило 5: щоб позбавити дитину недоліків, намагайтеся вибрати один – той, якого ви хочете позбутися найбільше, і говоріть тільки про нього.

Правило 6: вибирайте найголовніше, порадьтеся з дитиною, почніть з ліквідації найзначущіших для самої дитини шкільних труднощів. Але якщо вас обох турбує, наприклад, швидкість читання, не вимагайте одночасно й виразності, й переказу.

Правило 7: - головне: хвалить – виконавця, критикуйте – виконання. Людина схильна сприймати будь-яку оцінку глобально, вважати, що оцінюють всю її особистість. У ваших силах допомогти відокремити оцінку її особистості від оцінки її роботи.

Правило 8: - найважче: оцінка має порівнювати сьогоднішні успіхи дитини з її особистими вчорашніми, а не тільки з державними нормами оцінювання та не успіхами сусіднього Івана.

Правило 9: не скупіться на похвалу, будуючи стосунки зі своєю дитиною, не орієнтуйтеся тільки на шкільні оцінки. Нема такого двієчника, котрого нема за що похвалити.

Правило 10: означає в морі помилок острів успіху, на якому зможе триматися, вкорінюватися дитяча віра в себе та в успіх навчальних старань. Оцінювати дитячу працю потрібно індивідуально, тактовно. Саме за такої умови в дитини не виникне ні ілюзії повного успіху, ні відчуття цілковитої невдачі.

Правило 11: ставте перед дитиною найбільш конкретні та реальні завдання, й вона спробує їх виконати. Не спокушайте дитину метою, якої не можливо досягти.

Правило 12: не рвіть останньої нитки. Досить часто дорослі вимагають: щоб зайнятися улюбленою справою, дитина повинна виправити свою успішність у навчанні. В ряді випадків така заборона має стимульний характер і справді спонукає дитину до навчання. Але найчастіше так буває, коли справи з навчанням не дуже запущені і до нього ще не втрачено інтересу. Якщо ж його вже нема, а в дитини є хобі, галузь живого інтересу, то її треба не забороняти, а всіляко підтримувати, бо це та ниточка, за яку можна витягнути дитину до активного життя в навчанні.

Для того щоб правила були ефективними, необхідно їх об'єднати: дитина має бути не об'єктом, а співучасником своєї оцінки. Її слід самостійно навчити оцінювати свої досягнення. вміння себе оцінювати є необхідним компонентом уміння вчитися – головного засобу подолання труднощів у навчанні.

«8 речей, які не слід казати дітям».

1. Коли я був у твоєму віці...

Дитина чує – твої проблеми не важливі, мені було важче.

2. Ти просто не розумієш!

Дитина чує – ти не спроможний зрозуміти і немає сенсу намагатися пояснити це тобі;

3. Ти тільки думаєш, що в тебе якісь проблеми

Дитина чує – у тебе немає справжніх проблем.

4. У мене немає часу, щоб вислухати тебе...

Я надто зайнятий, щоб піклуватися про твій світ.

5. Роби те, що я кажу, а не те, що я роблю...

Дитина чує – роби правильно, я не зобов'язаний так робити тому, що я дорослий..

6. Тому, що я наказав тобі!

Дитина чує – Я не хочу чути твоїх спроб домовитись зі мною.

7. Та чому ж ти не можеш бути схожим на.....

Дитина чує – мені жаль, що ти не хтось інший.

8. Одного разу ти повернешся до цього дня...

Дитина чує – забудь про сьогодні і зосередься на завтрашньому дні.

Ні в якому разі не оцінюйте дитину, як особистість,

засуджуйте лише її негативні вчинки!



Тривожна дитина

Тривожна дитина_(якщо стан тривоги повторюється часто й у різних ситуаціях: під час відповіді біля дошки, спілкування з незнайомими дорослими тощо)

Можливі причини

Порушення взаємини між батьками і дітьми, авторитарний стиль батьківського виховання в родині, авторитарний стиль роботи вчителя, перевантаження організму дитини навчанням, завищені вимоги до дитини, постійне порівнювання її з іншими дітьми, розлучення батьків, висока тривожність учителя чи батьків, невроз чи інші психічні розлади.

Критерії

Тривожна дитина:

1. Не може довго працювати, не стомлюючись.
2. Їй важко зосередитися на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.
4. Під час виконання завдань дуже напружена, скута.
5. Бентежиться частіше за інших.
6. Часто говорить про напружені ситуації.
7. Як правило, червоніє в незнайомій ситуації.
8. Скаржиться, що їй сняться страшні сни.
9. Руки в неї зазвичай холодні і вологі.
10. У неї нерідко буває розлад роботи шлунку.
11. Сильно упріває, коли хвилюється.
12. В неї поганий апетит.
13. Спить неспокійно, погано засинає.
14. Полохлива, багато що викликає в неї страх.
15. Зазвичай неспокійна, легко засмучується.
16. Часто не може стримати сліз.
17. Погано переносить чекання. Не любить братися за нове діло.
18. Невпевнена у собі, у своїх силах.



Рекомендації

Працюючи з тривожною дитиною:

1. Уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість.
2. Не порівнюйте дитину з її оточенням.
3. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
4. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть, але так, щоб вона знала за що.
5. Частіше звертайтеся до дитини на ім'я.
6. Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини.
7. Не ставте до дитини завищених вимог.
8. Будьте послідовні у вихованні дитини.
9. Намагайтеся робити дитині як найменше зауважень.
10. Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.

Агресивна поведінка дитини

Агресивна поведінка дитини - (мотивована деструктивна поведінка), що суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві; відображення внутрішнього дискомфорту, невміння адекватно реагувати на події, що відбуваються навколо неї)

Можливі причини

Деякі соматичні захворювання чи захворювання головного мозку; виховання в родині; характер покарань, що застосовують батьки у відповідь на виявлення гніву (притлумлюють агресивність у своїх дітей).

Критерії

Дитина:

1. Часто втрачає контроль над собою.
2. Часто сперечається, лається з дорослими.
3. Часто відмовляється виконувати правила.
4. Часто навмисно дратує людей.
5. Часто звинувачує інших у своїх помилках,
6. Часто сердиться і відмовляється зробити щось,
7. Часто заздрісна, мстива.
8. Чуттєва, дуже швидко реагує на оточення (дітей і дорослих), що нерідко дратують її.

Рекомендації

Працюючи з агресивною дитиною, потрібно:

1. Бути уважним до потреб дитини.
2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.
3. Бути послідовним у покараннях дитини, карати за конкретні вчинки.
4. Покарання не повинні принижувати дитину.
5. Навчати прийнятних способів вираження гніву.
6. Давати дитині можливість виявляти гнів безпосередньо після фрустраційної події.
7. Навчати розпізнавати власний емоційний стан і стан оточення.
8. Розвивати здатність до емпатії.
9. Розширювати поведінковий репертуар дитини.
10. Відпрацьовувати навички реагування в конфліктних ситуаціях.



Корисно знати для батьків

«Захистіть свою дитину!»

Найчастіше тільки фізичне насильство ми вважаємо насильством.

Нам складно припустити, як часто ми самі демонструємо насильство або стаємо жертвами.

Виявляється, насильство – це ще й:

- ✓ Погроза нанесення собі або іншому тілесних ушкоджень;
- ✓ Невиразні погрози, як-от: «ти в мене дограєшся!»;
- ✓ Погрози піти, забрати дітей, не давати грошей подати на розлучення, розповісти про щось;
- ✓ Заподіяння шкоди домашнім тваринам (щоб помститися партнеру);
- ✓ Ламання та знищення особистих речей;
- ✓ Використання брутальних слів, лайка;
- ✓ Принижування, ображання, постійне підкреслювання недоліків;
- ✓ Контролювання, обмеження в спілкуванні, стеження;
- ✓ Заборона лягати спати, або насильне позбавлення сну;
- ✓ Звинувачування у всіх проблемах;
- ✓ Критикування думок, почуттів, дій;
- ✓ Поводження із ним/нею як із прислугою;
- ✓ Ігнорування.

Насильством щодо дітей слід вважати:

- ✓ Нехтування дитиною;
- ✓ Нехтування обов'язків стосовно дитини;
- ✓ Відсутність в сім'ї доброзичливої атмосфери;
- ✓ Недостатнє забезпечення дитини наглядом та опікою;
- ✓ Втягування дитини в з'ясування стосунків між батьками та використання її з метою шантажу;
- ✓ Недостатнє задоволення дитини в їжі, одязі, освіті, медичній допомозі, за умови, що батьки матеріально спроможні зробити це;
- ✓ Використання алкоголю до втрати самоконтролю над дітьми;
- ✓ Нездатність забезпечити дитині необхідну підтримку, увагу, прихильність.

Не складно помітити, що все це не рідкість у наших сім'ях. Ми не розглядаємо це як щось особливе. Так поводитися наші батьки, батьки їхніх батьків. Така поведінка стала для нас звичною. І часто ми просто не замислюємось над тим, як це може вплинути на нас самих і наших дітей.

Чи знаєте ви, що:

✚ Діти бачать, чують та пам'ятають більше ніж думають дорослі. Нам здається, що дитина в цю хвилину не бере участі в конфлікті (захоплена грою, дивиться телевізор, перебуває в іншій кімнаті). Але насправді діти завжди знають коли батьки сваряться.

✚ Діти різного віку по-різному реагують, але на всіх дітей, навіть на немовлят, впливає домашнє насильство.

✚ Будь-яке домашнє насильство, не залежно від того спрямоване воно безпосередньо на дитину чи іншого члена сім'ї, травмує дитину!

Як діти реагують на насильство в сім'ї:

✚ Діти зазнають почуття провини, сорому і страху, так, ніби вони відповідальні в насильстві, яке їм доводиться спостерігати.

✚ Діти відчують сум.

✚ Діти відчують гнів, тому що вони не спроможні змінити те, що відбувається в сім'ї.

Як ці переживання відбиваються на поведінці дітей?

Вони можуть:

- ✚ Реагувати надто агресивно;
- ✚ Не визнавати авторитетів;
- ✚ Бути пасивними чи пригніченими;
- ✚ Мати вигляд заляканих;
- ✚ Скаржитися на головний біль, постійне відчуття втоми, сонливість тощо.

Пам'ятайте!

В сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як впоратися з труднощами і, за великим рахунком, що таке життя.

Які уроки може отримати дитина, що стикається з домашнім насильством?

Діти, що були свідками насильства в сім'ї, засвоюють:

1. *Насильство – це засіб розв'язання конфліктів або отримання бажаного.* Цю навичку вони переносять спочатку в дитячий садок і школу, потім у дружні і близькі стосунки, а потім у свою сім'ю та своїх дітей.

2. *Негативні форми поведінки в суспільстві – найвпливовіші.* Діти переконуються, що тиск та агресія призводять до бажаного результату, і не шукають інших способів взаємодії з іншими людьми. Вони не знають про те, що можна домогтися бажаного, не обмежуючи прав іншого.

3. *Довіряти людям, особливо дорослим – небезпечно.* У своїх сім'ях діти не мають прикладу позитивних стосунків. Тому їм складно встановити близькі стосунки з іншими людьми. Вони не спроможні розуміти почуття інших людей.

4. *Свої почуття й потреби не можна виявляти відкрито.* Дитина не може виявити свої справжні стосунки в сім'ї, тому що до неї просто нікому немає діла, або за цим настане покарання. Врешті-решт вона втрачає цю навичку – виявляти свої справжні почуття. Дієві негативні почуття – вони привертають увагу, піднімають авторитет – тому тільки їх і варто проявляти. В результаті дитина: або приховує свої почуття в сім'ї, знаходячи їм вихід на вулиці, в школі; або керується принципом – мовчи, терпи і принижуйся.

У сім'ях, де в стосунках з дітьми переважають контролювання, нехтування дитячими проблемами, тиск приниження один до одного, дитина може вирости агресивною або забитою, такою, яка не вміє постояти за себе. Тому ми повинні частіше думати про те, кого ми хочемо виховати. Ми весь час маємо пам'ятати, що дитина – це наше дзеркало.



Психологічна підтримка випускників, які беруть участь у ЗНО

Чому вони так хвилюються?

- ✓ Сумніваються у повноті та міцності знань
- ✓ Стрес незнайомої ситуації
- ✓ Стрес відповідальності перед батьками і школою
- ✓ Сумнів у власних здібностях: у логічному мисленні, умінні аналізувати, концентрації і розподілу уваги
- ✓ Психофізичні і особистісні особливості: тривожність, стомлюваність, невпевненість у собі

Чим Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО?

- ✓ Володінням інформації про процес проведення іспиту
- ✓ Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили
- ✓ Відмовтеся від закидів, довіряйте дитині.
- ✓ Якщо школяр хоче працювати під музику, не треба цьому перешкоджати, тільки домовтеся, щоб це була музика без слів.

Участь у підготовці у ЗНО

- Обговоріть, який навчальний матеріал потрібно повторити. Разом складіть план підготовки.
- Разом визначте, «жайворонок» випускник або «сова». Якщо «жайворонок» - основна підготовка проводиться вдень, якщо «сова» - ввечері.
- Проведіть репетицію письмового іспиту (ЗНО). Встановіть тривалість пробного іспиту (3 або 4 години), організуйте умови для роботи, при яких випускник не буде відволікатися. Допоможіть виправити помилки і обговоріть, чому вони виникли.
- Організацією режиму (саме батьки можуть допомогти своєму одинадцятикласнику найбільш ефективно розпорядитися часом і силами при підготовці до ЗНО)
- Під час підготовки дитина регулярно повинна робити короткі перерви.
- Домовтеся з дитиною, що ввечері напередодні екзамену вона раніше припинить підготовку, сходить на прогулянку і ляже спати вчасно. Останні дванадцять годин повинні піти на підготовку організму, а не придбання знань.

Як допомогти підготуватися до іспитів

Слово «іспит» переводиться з латинської як «випробування». Безумовно, іспити - справа суто індивідуальна, випускник виявляється один на один з комісією. І батькам залишається тільки хвилюватися за свою дитину. Чудово, якщо у батьків є можливість оплачувати заняття з репетиторами, але їх допомога тільки цим ні в

якому разі не повинна обмежуватися. Саме батьки можуть допомогти своєму одинадцятикласнику найбільш ефективно розпорядитися часом і силами при підготовці до ЗНО. Допомога дорослих дуже важлива, оскільки людині, крім усього іншого, необхідна ще й психологічна готовність до ситуації здачі серйозних екзаменів. Погодьтеся, що кожен, хто, здає іспити, незалежно від їх результату, осягає найважливішу в житті науку - вміння не здаватися у важкій ситуації, а провалившись - вдихнути на повні груди і йти далі. Задовго до іспитів обговоріть з дитиною, що саме їй доведеться здавати, які дисципліни здаються їй найбільш складними, чому? Ця інформація допоможе спільно створити план підготовки - на які предмети доведеться витратити більше часу, а що вимагає тільки повторення.

Визначте разом з дитиною її «золотий годинник» («жайворонок» він чи «сова»). Складні теми краще вивчати в години підйому, добре знайомі - у години спаду.

Прочитайте список питань до іспиту. Не соромтеся зізнатися дитині, що вже не дуже добре пам'ятаєте більшість розділів біології, хімії або будь-якого іншого предмета. Нехай вона просвітить вас з тих чи інших тем, а ви ставте питання. Чим більше він встигне вам розповісти, тим краще.

Обговоріть питання про користь і шкоду шпаргалок. У будь-якому випадку допомогти людині може лише та шпаргалка, що написана його власною рукою.

У вихідний, коли ви нікуди не поспішаєте, влаштуйте дитині репетицію письмового іспиту (ЗНО).



ПАТІО З МАМОЮ РОЗЛУЧАЮТЬСЯ:

ВОНИ МЕНЕ ВЖЕ НЕ ЛЮБЛЯТЬ

ВАЖКО переоцінити почуття захищеності маленької дитини, коли вона має родину, щасливих, люблячих одне одного тата й маму. Лагідні слова, погляди, турботливе ставлення, добрі вчинки — до всього цього діти не залишаються байдужими, це тішить, вони щасливі від того, що щасливі батьки.

За грою, за повсякденним життям дітлахи не помічають якихось суттєвих зрушень у стосунках таких рідних, здавалося б, нерозлучних, людей, їхніх прихованих душевних ран, болючих докорів сумління, таких «дорослих» і незрозумілих. У дитини з'являється імунітет від будь-яких негараздів у власній родині.

Дріб'язкові непорозуміння, суперечки між батьками дитина зазвичай не помічає або ж оцінює як незначущі, скороминучі, неспроможні зруйнувати міцний і надійний дах, знищити те домашнє тепло, яке огортає дитину, зігріває її не тільки в негоду; але й у хвилини страхів, хвороб, образ і невдач.

Малюки не замислюються над двоєдністю цього місткого і неподільного слова «батьки», над тим, що дві найулюбленіші для дитячого серця істоти уособлюють два різні світи, дві незбагненні галактики, що об'єдналися чи то на мить, ненадовго, чи на все життя...

Коли ж у стосунках мами з татом засріблится іній, і мороз сум'яття малює свої химерні узори в рідних очах — це спочатку сприймається як легка тимчасова негода, що зовсім не загрожує сімейному вогнищу. Але поступово в душі сина чи доньки нарастають хвилювання, тривога, почуття розгубленості: «Що ж відбувається? Чого це вони? Вони ж такі добрі, чому сердяться?..». Дитина перевіряє свої сумніви ще і ще раз. Випробовує маму й тата на їхню любов до себе. І дуже страждає, коли рідна людина відвертається або кричить: «Відчепися!», «Мені не до тебе!», «Завтра поїдеш до бабусі!».

Малюк починає приймати ці хворобливі стосунки на свій рахунок, звинувачувати себе, маленького, в тому, що відбувається між батьками: «Це я не слухався, ось татко і лається!», «Мама зовсім не зла, вона образилася на мене, тому що я її не слухався і розбила посуд». Згадайте, коли ви, маленькі, бігали прохолодною підлогою босоніж, а мати попереджала вас «Одягни шкарпетки, застудишся і захворієш!». І коли у вас почалася нежить, піднялася температура, мама хвилювалася й

стривожено повторювала: «Я ж казала, а ти мене не послухав!». Тож і тепер дитина думає, що знову вона вита, але ніяк не втямить, у чому саме.

Малюк іще не розуміє, що в мами і тата можуть бути свої причини для непорозумінь, хоча вони продовжують його любити і щиро піклуватися про нього. Але для дитини сварки і прохолода у стосунках — це крах, безсилля, страх того, що «мене не люблять!». І з'являється питання: «А як же я?».

Рідна, тепла домівка, цей колись такий надійний та безпечний корабель розколюється надвоє; залишаючи тому, хто прагне врятуватися, лише хисткий човник. І настає відчуття кінця світу. Своєрідної смерті. Образи. Самотності. Непотрібності. Розгубленості.

Згодом настає момент, коли батьки, вирішивши розлучитися, нарешті намагаються пояснити своїй донечці чи синочку, що вони вже не будуть жити всі разом. Що, насправді, не дитина винна, і що вони її обоє, як і завжди, дуже люблять і будуть про неї дбати. Хоча при цьому один із них, частіше це батько, житиме окремо, а мати залишиться поруч. Навіть за таких умовлянь, коли ціле розбивається і до крові нівечить душі дуже близьких одне одному людей, боляче. І найболючіше дитині.

Залишившись з одним із батьків, вона всією своєю душею відчував що того, колишнього, теплого, радісного, безтурботного життя більше ніколи не буде. Судорожними й палкими стають дотики матері, адже вона має залікувати біль і страждання не лише свої, а й дитини; сумнішими і трохи винними — очі батька, бо він відходить за межу того життя, в якому вся сім'я була щасливою. Не розуміючи причин того, що відбувається, маля відчуває гіркі зміни. В його очах — благання і смуток, надія та розчарування.

Пізніше, коли хлопчик і дівчинка підростуть, вони зможуть прийняти запевнення того, що батько і мати, ці два світи, дві галактики хоча й почали існувати самотійно, але все ж таки зберегли одне до одного добрі почуття і спогади про своє кохання, щасливе життя удвох, а потім зі своєю дитиною. Головне—вони не втратили живого емоційного зв'язку із сином та донькою і люблять їх, як і раніше. Навіть знаходячись на деякій відстані одне від одного, є і залишаться для своєї дитини надійним захистом, який зараз їй здається назавжди втраченим.

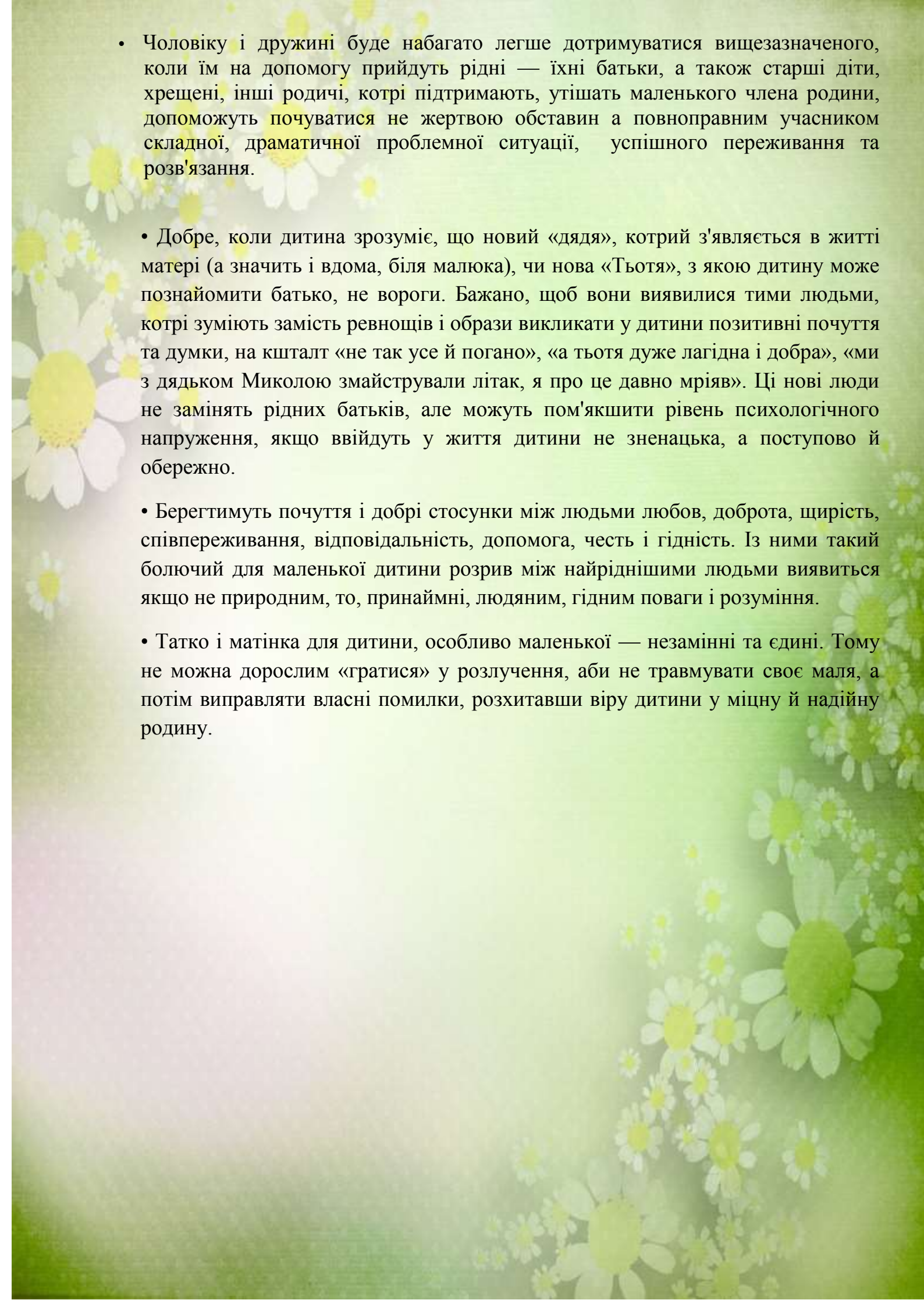
З часом, коли син і дочка стануть дорослими, пізнають світ і себе, то зрозуміють вчинок своїх батьків, приймуть їхнє рішення як єдино можливе на той час і не втратять при цьому відчуття «єдиної родини», любові та прихильності, почуття щирої вдячності до мами й тата. І бажання зберегти у своїй майбутній сім'ї все те найкраще, що закарбувалось і збережеться в їхній пам'яті назавжди, і те, що присутнє в житті тепер.

Але сьогодні Петрик чи Маринка зовсім маленькі, розгублені і стривожені. Від батьків потребується уважне й обережне ставлення як до власних почуттів, які так чи інакше «прочитуються» дитиною й відбиваються на ній, так і до дитячих, крихких і тендітних, що відбиваються на становленні дитини, формуванні її майбутнього.

Кажуть, діти батьків не вибирають, до кожного з них дітлахи тягнуться, кожного по-своєму люблять, і без них не уявляють свого життя. Тому не слід визначатися в перевагах, доводити собі й дитині, хто кращий, розумніший, добріший. У «маминій-татовій» війні, в їхньому егоїстичному протиборстві «хто кого» програє дитина.

НАГАДУВАННЯ ДЛЯ МАМ І ТАТ, ЯКІ ВИРІШИЛИ РОЗЛУЧИТИСЯ

- Розпад сім'ї може завдати дітям непоправної шкоди, аж до виникнення психічної патології. Тому при розлученні на першому місці має стояти дитина, її здоров'я, психологічне самопочуття, те, що вона переживає і які надії пов'язує з «мамою-татом».
- Свої рішення слід узгоджувати так, щоб не порушити інтереси дитини, її психоемоційного стану. Необхідно проявляти терпимість до неї, розуміння того, що дитина переживає справжній стрес. Потрібно звертати увагу на такі прояви, як сльозливість, дратівливість, відмова від спілкування, агресивність.
- Дитина має бути підготовленою до цієї події. В доступній формі і в спокійній, доброзичливій обстановці тато й мама мають повідомити малечі про те, що вони надалі не будуть жити всі разом. Треба запевнити дитину і зробити все можливе, аби вона не сумнівалась у тому, що і мама, й тато будуть завжди поряд із нею — і подумки, і в діях. Навіть тоді, коли хтось із батьків повинен покинути дім і жити окремо, це має відбуватися поступово, щоб донька чи синок могли звикнути до неминучого.
- Дитина не мусить відчувати різких суттєвих змін у режимі дня, у проведенні спільного дозвілля з батьками, у прояві їхніх почуттів до неї, а має відчувати їхню любов і турботу, цікавість до її справ, бажань, сподівань, які можна буде задовольнити всім разом, без поділу на «ви» і «ми». Дітям, як і раніше, слід зустрічатися і проводити час із тим із батьків, хто вирішив піти з сім'ї.
- Малюк має бути свідком щирих, чесних, правдивих стосунків між батьками, але не повинен стати заручником сварок, скандалів, огидних і образливих взаємних звинувачень батьків у з'ясуванні своїх стосунків, неконтрольованих руйнівних емоцій. Категорично не можна осуджувати одне одного в очах дитини, «тягнути ковдру на себе», навішувати прикрі й несправедливі ярлики («твій батько — негідник», «мати мене зовсім не розуміє, думає лише про себе», «він п'яниця», «вона істеричка, котра нікого не любить» тощо). Діти мають вірити у чесноти й достоїнства своїх батьків і бачити їх на ділі, щоденно.

- 
- Чоловіку і дружині буде набагато легше дотримуватися вищезазначеного, коли їм на допомогу прийдуть рідні — їхні батьки, а також старші діти, хрещені, інші родичі, котрі підтримають, утішать маленького члена родини, допоможуть почуватися не жертвою обставин а повноправним учасником складної, драматичної проблемної ситуації, успішного переживання та розв'язання.
 - Добре, коли дитина зрозуміє, що новий «дядя», котрий з'являється в житті матері (а значить і вдома, біля малюка), чи нова «Тьотя», з якою дитину може познайомити батько, не вороги. Бажано, щоб вони виявилися тими людьми, котрі зуміють замість ревнощів і образи викликати у дитини позитивні почуття та думки, на кшталт «не так усе й погано», «а тьотя дуже лагідна і добра», «ми з дядьком Миколою змайстрували літак, я про це давно мріяв». Ці нові люди не замінять рідних батьків, але можуть пом'якшити рівень психологічного напруження, якщо ввійдуть у життя дитини не зненацька, а поступово й обережно.
 - Берегтимуть почуття і добрі стосунки між людьми любов, доброта, щирість, співпереживання, відповідальність, допомога, честь і гідність. Із ними такий болючий для маленької дитини розрив між найріднішими людьми виявиться якщо не природним, то, принаймні, людяним, гідним поваги і розуміння.
 - Татко і матінка для дитини, особливо маленької — незамінні та єдині. Тому не можна дорослим «гратися» у розлучення, аби не травмувати своє маля, а потім виправляти власні помилки, розхитавши віру дитини у міцну й надійну родину.

РІВНІ ПРАВА БАТЬКІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

З чим можна порівняти розлучення? Що це? Землетрус? Катастрофа? Космічний вибух? На що б це не було схоже, кожен із подружжя під час розлучення зазнає травматичного впливу, який зберігається на довгі роки. Зважте, травматичного впливу зазнають дорослі люди, які тією чи іншою мірою цю ситуацію спровокували самі. А що вже говорити про дітей, які є заручниками ситуації?

Дитині дуже важливо не втратити в цей час батьків, котрі, якій часто здається, розлучаються через неї. Їй хотілося б, аби поряд були вони обоє — тато і мама — розуміли, підтримували, просто любили. Після припинення шлюбу колишнє подружжя зазвичай проживає окремо. І хоча, відповідно до законодавства України, батьки мають рівні права на виховання дитини, всі питання виховання дитини повинні вирішуватися ними спільно, на практиці тому з батьків, хто проживає окремо від дитини, реалізувати це право майже не вдається. Адже той із батьків, з яким проживає дитина, має значно більші можливості щодо реалізації своїх прав на її виховання, ніж той, хто проживає окремо. Зауважимо також, що той, хто проживатиме з дитиною, матиме можливість щоденно бачити, як вона розвивається, який стан її здоров'я, який стан шкільної успішності. Саме цей із батьків відіграватиме основну роль у формуванні цінностей дитини, в її освітньому розвитку, навіть більше — у формуванні правової свідомості та правової культури дитини.

Як же допомогти дитині вільно спілкуватися з обома батьками? Як забезпечити, щоб кожен із батьків міг повною мірою виконати свої батьківські обов'язки?

КОЛИ БАТЬКИ НЕ МОЖУТЬ ДІЙТИ ЗГОДИ...

Якщо між батьками немає домовленості (усної чи письмової), то місце проживання дитини визначає суд, ураховуючи висновки Комісії з захисту прав дитини. Це складна категорія судових справ. Адже від справедливого вирішення такої справи залежить доля дитини.

Вирішуючи такі спори, суд насамперед керується інтересами самої дитини.

Суд враховує:

- хто з батьків піклується про дитину;
- прихильність дитини до кожного з батьків;
- якщо в родині є ще діти, то враховують їхню прихильність одне до одного;
- вік дитини;
- стан її здоров'я;
- особисті якості та спосіб життя кожного з батьків.

Не можна, наприклад, довірити дитину батькові-алкоголікові, наркоманові або матері, яка веде аморальний спосіб життя.

Якщо з'ясовують, що і матері, й батькові однаковою мірою притаманні необхідні якості для виховання дитини, суд звертає увагу на інше: чи мають вони реальну можливість займатися дитиною, створити їй необхідні умови для виховання й розвитку. Тут суд враховує специфіку діяльності кожного з батьків, режим їхньої роботи, наявність у родині матері (батька) осіб, здатних надати допомогу в догляді за дитиною (бабусь, дідусів, інших родичів), матеріальне становище батьків тощо.

Але кращі побутові умови чи вищий рівень матеріальної забезпеченості одного з батьків самі по собі суд ніколи не бере за основу рішення про визначення місця проживання дитини.

У міжнародній судовій практиці важливими чинниками, на які суд зважає при розгляді справи, є також:

- сталість — збереження звичних умов проживання дитини, її друзів, школи, близького оточення;
- характер стосунків дитини з кожним із батьків;
- докази здатності кожного з батьків особисто піклуватися про дитину;
- бажання кожного з батьків проживати з дитиною;
- побажання самої дитини;
- психічне та фізичне здоров'я всіх зацікавлених осіб.

Сімейний кодекс України передбачає захист права того з батьків, хто проживає окремо від дитини, на виховання та спілкування з дитиною в адміністративному й судовому порядку.

У випадках, коли батьки не змогли досягти згоди про порядок участі того з батьків, хто проживає окремо від дитини, у вихованні дитини і спілкуванні з нею, цей порядок визначається органом опіки та піклування за участю батьків. Право на подання заяви про визначення порядку участі того з батьків, хто проживає окремо від дитини, у вихованні дитини та спілкуванні з нею, має як той із батьків, хто проживає з дитиною, так і той, хто проживає окремо від неї.

Органи опіки та піклування після ретельного дослідження всіх обставин життя дитини (ставлення до неї батьків, їхніх можливостей і здатності до виховання дитини, віку дитини, стану її здоров'я, прихильності до батьків тощо) пропонують батькам встановити той чи інший порядок участі того з батьків, хто проживає окремо від дитини, у вихованні та спілкуванні, виходячи з повної рівності прав батьків.

Рішення органу опіки та піклування виносять, перш за все, з урахуванням інтересів дитини: той із батьків, хто проживає окремо, не має права вимагати спілкування у невстановлений час, порушувати нормальний режим життя дитини, приймати стосовно неї будь-які рішення, не погоджуючи їх з іншим з батьків. Рішення органу опіки та піклування є обов'язковим для виконання.

Якщо той з батьків, із ким проживає дитина, чинить перешкоди тому з батьків, хто проживає окремо, у спілкуванні з дитиною та у її вихованні, зокрема, якщо він ухиляється від виконання рішення органу опіки та піклування, інший із батьків має право звернутися з позовом до суду про усунення цих перешкод.

КОЛИ БАТЬКИ ДОМОВЛЯЮТЬСЯ...

У випадку, коли батьки усвідомлюють права та потреби дитини й справді виходять у всіх своїх діях з її найкращих інтересів (як того вимагає Конвенція ООН про права дитини), вони можуть відділити власні негативні емоції одне до одного від почуттів і усвідомлення свого обов'язку щодо дитини.

Сімейний Кодекс України встановлює загальну норму, яка надає батькам дитини право врегулювати свої стосунки за домовленістю.

Відповідно до ст. 109 Сімейного Кодексу України, подружжя, яке має дітей, і розлучення якого відбувається за взаємною згодою, має право подати до суду заяву про розірвання шлюбу разом із письмовою угодою про те, з ким із них будуть проживати діти, яку участь у забезпеченні умов їхнього проживання братиме той із батьків, хто проживатиме окремо, а також про умови здійснення ним права на виховання дітей.

Угода має укладатися у простій письмовій формі та підлягає нотаріальному засвідченню. В угоді повинна бути визначена участь у забезпеченні умов життя дитини тим із батьків, хто проживатиме окремо, а також умови здійснення ним права на особисте виховання дітей.

Спілкування дитини з тим із батьків, який проживає окремо, не має бути формальним, повинне носити характер епізодичних зустрічей.

Між тим із батьків, хто проживає окремо, і дитиною має існувати постійний систематичний контакт. Таке спілкування сприяє повноцінному вихованню дитини,

її розвитку, оскільки спілкування дитини з батьками, а батьків — зі своїми дітьми служить задоволенню життєво важливих потреб як дитини, так і дорослих членів сім'ї.

Саме на забезпечення максимально сприятливих умов реалізації обома батьками своїх прав на виховання та спілкування з дитиною, а дитини — з обома батьками і повинна бути спрямована дія угоди про участь у вихованні дитини.

В угоді може бути обумовлена низка питань. Ось лише основні з них⁷, які потребують свого відображення.

Спільний план виховання дитини

Спільний план виховання дитини може містити відповіді на такі запитання:

- * з ким проживає дитина;
- * скільки часу проводить з кожним із батьків;
- * скільки часу проводитиме з іншими родичами, наприклад, з бабусею та дідусем;
- * як батьки будуть розподіляти відповідальність і консультуватися одне з одним щодо прийняття рішень (наприклад, в якій школі навчатиметься дитина);
- * як буде спілкуватися дитина з кожним із батьків та іншими родичами (приміром, по телефону чи електронною поштою);
- * які заходи мають відбуватися в особливі дні (наприклад, у дні народження чи на свята);
- * якою повинна бути процедура внесення змін у план чи вирішення будь-яких суперечок стосовно плану;
- * догляд за дитиною;
- * інші питання.

Складаючи такий план, варто звернути особливу увагу на те, скільки часу з кожним із батьків буде проводити дитина.

Це питання можна розглядати стосовно кожної конкретної ситуації. Воно включає в себе два підходи: спільне виховання обома батьками або проживання дитини з одним із батьків та участь у вихованні дитини іншого з батьків.

Час, який дитина проводить з кожним із батьків за умови спільного виховання, може бути поділений порівну, або, наприклад, дитина може жити з одним із батьків протягом визначеного часу, а потім протягом такого ж часу може проживати з іншим з батьків.

За спільного виховання зберігається можливість змістовних взаємин дитини з кожним із батьків. Таке виховання дозволяє дитині мати у своєму житті обох батьків, і хоча їй доводиться постійно змінювати місце проживання, вона відчуває впевненість у тому, що і батько, й мати піклуються про неї. Якщо ж дитина постійно проживає лише з одним із батьків, то між нею та тим із батьків, який проживає окремо, утворюється як фізична, так і емоційна дистанція.

Така форма спілкування матиме переваги лише тоді, коли батьки зможуть відволіктися від своїх негативних емоцій одне до одного й будуть готові дотримуватися низки правил.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ РОЗЛУЧЕНИХ БАТЬКІВ, ЯКІ СПІЛЬНО ВИХОВУЮТЬ ДИТИНУ

1. Батьки мають зберігати ввічливі стосунки, не сперечатися й не сваритися в присутності дитини.
2. Для того, щоб передати дитину від одного з батьків іншому, батьки повинні завжди приходити точно в обумовлений час на визначене місце.
3. Не потрібно використовувати дитину для того, щоб стежити за колишнім чоловіком (дружиною).
4. Не слід коментувати поведінку колишнього чоловіка (дружини), не висловлюватися негативно на їхню адресу.
5. Труднощі, з якими стикається дитина, та проблеми виховання необхідно обговорювати. Так, батьки мають зійтися в поглядах на те, як дисциплінувати дитину, що їй можна й чого не можна робити. Батьки повинні дотримуватися одного підходу у вихованні, бо якщо вони сповідуватимуть різні цінності, то дитина буде дезорієнтована і втратить поняття про те, що є добре, а що погано.
6. Дитина має підтримувати стосунки з родичами з обох сторін (з бабусею, дідусем, тіткою, дядьком, двоюрідними сестрами та братами).

Низка досліджень свідчить про те, що діти розлучених батьків, які продовжують змістовні стосунки з кожним із батьків, легше переживають їхнє розлучення. Спільне виховання можливе навіть за наявності глибокого конфлікту між батьками, за умови, коли батьки зосередяться на тому, що буде кращим для їхньої дитини.

Адже часто буває так, що люди, які не змогли створити подружні стосунки, люблять своїх дітей і виявляються хорошими батьками.

Навіть проживання по черзі то в одній, то в іншій оселі іноді є перевагою для дитини. Вона може побачити різні стилі життя, ознайомитися з різним побутом, переконаннями інших людей. Дитина порівнюватиме і вирішуватиме, що буде для неї кращим, коли вона виросте й будуватиме власне сімейне життя.

Не дивлячись на те, що рівна участь батьків у житті дитини має і багато протиріч, розлучені батьки все частіше обирають спільне виховання, адже це — можливість зберегти для дитини любов і підтримку найрідніших людей.

В Україні після розлучення дитина зазвичай залишається жити з одним із батьків. Перед тим із батьків, який живе окремо (найчастіше це тато), стоїть відповідальне завдання: так підготуватися до кожної зустрічі з дитиною, щоб час, проведений разом, був справді значущим для неї.

Як підготуватися до зустрічі зі своєю дитиною

- * У день побачення виділіть певний час, який ви проведете з дитиною.
- * Заздалегідь усе сплануйте так, щоб час, проведений з дитиною, був результативним, цікавим і пам'ятним для неї.
- * Присвячуйте цей час виключно дитині, насолоджуйтеся часом, проведеним з нею, забудьте про всі інші справи.
- * Діліться досвідом і навичками, передавайте дитині свої знання.
- * Вислуховуйте свою дитину, діліться з нею думками щодо подій і прочитаних книжок, грайтеся й читайте разом, враховуйте її думки та інтереси.
- * Подумайте про те, що ваша дитина — це повторення вас самого багато років тому, коли ви були в її віці, і перебуваючи поруч з нею, ви зігрієте дитину та зрозумієте всі потреби її віку.

Якщо дитина постійно проживає з одним із батьків, установлення та підтримка стосунків із нею вимагають зусиль, часу і терпіння від того з батьків, який проживає окремо. Але, спілкуючись із вашою дитиною, ви відчуєте приголомшливу радість. Знаючи про міцний зв'язок із дитиною, будете насолоджуватися її присутністю і довірою, а вона, у свою чергу, зрозуміє, що ви — не лише її батько, але також і найкращий друг.

Тому з батьків, з яким залишається проживати дитина, важливо розділити турботу про неї зі своїм колишнім чоловіком або дружиною. Розлучення не має бути причиною того, що в дитини залишається лише мати чи батько. Турбота й участь у вихованні дитини і матері, і батька — незамінні. Батьків не можуть замінити ні бабуся, ні дідусь, ні інші родичі. Хоча це й нелегко, батьки мають визначити, які обов'язки виконуватиме кожен із них, щоб діти не відчували браку уваги та любові, а батьки змогли повною мірою реалізувати своє право на виховання дитини.

За сприятливих умов лише через рік дитина починає адаптуватися до ситуації розлучення. Цього можна очікувати, якщо:

1. Розлучення минуло досить спокійно, без бурхливих сварок і скандалів.
2. І мати, й батько пояснили дитині, що, як і раніше, люблять її.
3. Батьки зберегли спокійні, рівні стосунки одне з одним.
4. Батьки мають спільний план виховання дитини, де прописані обов'язки кожного з них, яких вони чітко дотримуються.
5. Той із батьків, який не проживає з дитиною, зустрічається з нею не рідше двох разів на тиждень.
6. Після розлучення матеріальний рівень сім'ї, в якій проживає дитина, не став нижчим.

Складно? Але ж щастя вашої дитини того варте!

ДОПОМОГА БАТЬКАМ У СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

Думок у голові багато, і всі переважно сумні: «Двері зачинено. Такий шмат життя залишився позаду», «Усе скінчено... Ми тепер розлучені», «А що попереду? Важко подумати, не те щоб сказати. Та що поробиш», «Як жити далі? Що сказати дітям, як їм пояснити?». Це звичні запитання для розлучених мам.

Мама і тато для дитини — одне ціле, і коли половинки не можуть відчувати себе щасливими разом, їм краще піти кожному своїм шляхом. Дітям важко бачити нещасних батьків. Діти дуже тонко відчують холод в їхніх стосунках і вчаться будувати свої взаємини саме так, як їм показали батьки: з відтінком непорозуміння, нелюбові, емоційного холоду, нещастя тощо. Ось і думайте, що краще?

Негативний досвід — теж досвід, який накопичується з часом і допомагає цінувати позитивне.

Більшість батьків після розлучення бояться розповісти дітям про те, що сталося, про свої справжні почуття. Або ще, чого доброго, можуть «зривати» свої образи на дитині, яка не вчасно потребує уваги, пояснень (дорослі теж не залізни) або стає некерованою, замкнутою, агресивною... Та це проблема дорослих.

Насправді страждання — природна частина нашого життя. Що глибше ми здатні страждати, то більші глибини радості нам відкриваються. Якщо ми не боїмося страждати — ми не боїмося кохати.

Особливо важливо мати посильну долю суму і горя особистості, яка зростає. Для дитини і підлітка це умова, формування їх внутрішнього світу — захищений від чужих очей особистий, суб'єктивний простір, де кожному добре і спокійно з самим собою (без телевізора, телефона). Тільки в печалі ми знаходимо найглибшу точку стосунків зі своїм життям: чи зможу я любити життя після втрати (зради)?

Уміння радіти і насолоджуватися передається дітям від народження — вміння страждати їх треба вчити, не демонструючи свій страх перед переживанням горя, а зберігаючи честь і гідність.

Нехай діти теж про все знають. Якщо ви не говорите їм про свої почуття, вони все одно здогадаються, який у вас насправді настрій, та будуть думати, що винні у всьому саме вони. Діти відчують набагато більший страх, коли ви даєте їм мало інформації, навіть якщо ця інформація неприємна. Дайте дитині можливість знати,

що її мати й батько нещасливі. Ви навіть не уявляєте, як багато любові, розуміння та співчуття можуть дати вам ваші діти в такій ситуації. Коли дитина відчуває, що її залучено до вирішення проблеми, вона набагато менше травмується.

Дорослому ніяково в ситуації розлучення, але він більш стійкий і досвідчений. Та не дивлячись на це, дехто все-таки потребує допомоги.

Дитина, безперечно, страждає від розлучення, але іноді важче буває самій жінці, з якою трапляється подібна ситуація. Звичайно, про це хтось може здогадатися, хтось бачив, а хтось відчув на собі. Жінка залишається сам на сам зі своїми страхами, проблемами, травмами, світосприйняттям, обов'язками. Не менш важким є і саме виховання дітей. Коли мати залишається без чоловіка, то, як правило, весь вантаж буденності тисне її з подвійною силою. І можливі випадки, коли мати або не знає, як впливати на свою дитину (дітей), або губить з нею спільну мову, розуміння, дружбу.

Коли матеріальна база дозволяє продовжувати хороше та якісне навчання дітей (гуртки, репетитори, школи, центри розвитку, спорт, танці, няньки), це дає впевненість самій жінці. Та буває й інакше: жінка змушена після розлучення самотужки здобувати прожитковий мінімум.

Один із варіантів терапевтичної вправи: напишіть листа до своєї колишньої половини. Напишіть усе те, що хотілося б сказати, вилийте на папір усі образи, пишіть стільки, скільки потрібно... Усе те, що важко сказати у вічі, скажіть у листі. А потім порвіть його чи спаліть, уявляючи при цьому, що горить і залишається в минулому ваш біль і суми

Не відкладайте розмови з дітьми (дитиною). Почніть із найважливішого: «Ми розлучилися. Що це значить? Тепер тато буде жити окремо від нас. Живучи разом, згодом ми перестали відчувати себе щасливими. І щоб не мучити одне одного, вирішили піти кожен своїм шляхом. Будемо шукати щастя окремо. Ми назавжди залишаємося вашими (твоїми) батьками і ніколи не перестанемо вас любити».

У цей час краще частіше проводити вільні години зі своїми дітьми, розмовляти на різні теми, грати в ігри, читати казки, ходити в гості.

Добре розповісти про тварин, які вирощують своє потомство без іншої половинки — ведмеді, домашні кішки, собаки тощо... У зоопарку можна подивитися на ведмедів і придумати ще й казку з цього приводу.

Відповідайте на запитання дітей якомога відвертіше, відкрийте їм свої теперішні почуття. Спробуйте, як би це не було важко, не розповідати про образи, які стосуються вас і вашого колишнього чоловіка. Якщо все-таки важко стримуватися, виконуйте вправу — пишіть листи і паліть їх.

Напишіть листа з подякою своїм діткам. Подякуйте їм за те, що вони у вас є. За радість, яку вони вам дарують, за щастя, за турботу, за любов, і прочитайте такого листа-подяку дітям уголос.

Пропонуємо вам один варіант казки з терапевтичним ефектом, яку можна розказувати дітям після розлучення дорослих. Вона допоможе дитині адаптуватися в ситуації.

Казка

У далекому королівстві жив принц. Він був дуже гарним хлопчиком. Любив гратися зі своїми друзями, простими дітьми, які жили в його королівстві, грати з м'ячем, бігати, стрибати, сміятися, плавати, читати, мріяти, загалом, усе те, що люблять звичайні діти й ти, мій синочку.

Принц навіть трохи був схожий на тебе: такий же добрий і чуйний, веселий та задерикуватий...

У маленького принца були батьки. Король-тато й королева-мама. Вони дуже любили свого принца-синочка. Король і королева часто проводили час разом. Вони розповідали одне одному цікаві історії, жартували, сміялися, гуляли...

Але одного разу щось трапилося, й вони перестали розуміти одне одного, їм стало нудно разом, вони навіть почали сваритися. Якось король і королева, щоб не заподіювати біль одне одному, вирішили розлучитися. Королева залишилася разом із принцом у цьому королівстві, а король виїхав правити іншим королівством.

Король дуже любив свого принца-синочка, згодом він іноді відвідував його.

Спочатку королева-мати дуже сумувала, разом із нею сумував і синок. Але одного разу до них заглянула в гості добра фея. Вона була дуже люб'язна, знала багато цікавих ігор, історій і навчила в них грати королеву-мату й принца-синочка. Незабаром вони припинили сумувати й забували, що таке сум, горе. Тепер їм було весело і добре навіть без короля, котрий пішов правити іншим королівством.

Фея сказала королеві та принцові: «Якщо вам колись стане сумно, напишіть мені листа, а я надішлю вам замовляння, що розвіє ваш смуток».

Якось одного дощового дня мама і принц-синок грали в ляльковий театр і показували спектакль про мандрівника, котрий заблуdivся й не міг знайти собі прихистку. Раптом у ворота їхнього замку постукали... Охоронці довго не впускали гостя у двір, тоді вийшла королева-мама й поцікавилася про його наміри.

Виявилося, що він теж король, тільки з іншого королівства, яке розташовувалося на березі моря. Але здійнялася сильна бура й затопила весь його маєток. Він один врятувався.

Королева запросила прибульця до себе в замок. Він обсохнув, повечеряв, ліг спати. Вранці познайомився з принцом.

Принц йому дуже сподобався. Принцові гість теж. Відтоді вони стали друзями, і гралися всі разом.

Новому королю було добре з королевою та принцом. Король усім серцем полюбив їх і сказав, що може залишитися в замку, допомагати у королівських справах, гратися з ними, любити їх і бути замість короля-батька.

Королева-мама й син погодилися, тому що їм теж було дуже добре з новим королем, котрий любив їх, і якого вони теж полюбили.

Відтоді новий король, королева й принц жили втрьох, як одна родина. І живуть і донині!

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО РОЗЛУЧЕННЯ?

Розлучення — це ухвалене рішення людей не бути парою. І не важливо, залишаються вони жити в одній квартирі чи роз'їжджаються на різні континенти, спілкуються одне з одним чи ненавидять одне одного.

Відрадження — це розлука через необхідність. Є діти, які місяцями, роками чекають повернення батька. Для них стосунки «тато, мама, я» не закінчуються.

Однак маленькі діти, до трьох років, не розуміють такої різниці. Вони фантазують, що мама чи тато більше ніколи до них не прийде, що їх розлюбили. Тому батьки дуже часто чують від малят, які йдуть до дитячого садочка, такі слова: «А ти точно по мене прийдеш?», «А тато мене любить?», «А ти мене любиш?». Вони начебто постійно сумніваються в батьківських почуттях, їм потрібне постійне підтвердження. Мудрі батьки, якщо їм потрібно поїхати надовго, заздалегідь готують свого малюка: розповідають йому про свої плани, вигадують особливі ритуали, які нагадуватимуть дитині про батьківську любов навіть тоді, коли когось із батьків немає поруч.

Матері часто вважають за краще не травмувати дитину новиною про розлучення й вигадують різні історії про те, що тато працює десь далеко, надсилають від його імені листи, подарунки. Такі матері помиляються, коли думають, що дитина в цій ситуації нічого не розуміє й вірить мамі. Діти дуже добре «читають» усі емоції та почуття, тому що з народження їм доводилося лише невербально спілкуватися з навколишнім світом і, не знаючи мови, розуміти близьких. Тому дитина, скільки б років їй не було, бачить, що мати переживає сум, злість, почуття провини, страх перед невідомим майбутнім. А чує від матері зовсім протилежне: що все добре, нічого не змінилося. Дитина розгублена, вона лякається, бо не розуміє, чому мама каже неправду й чому їй так погано. Найчастіше діти пов'язують це з собою, починають себе звинувачувати: «Я погано поведився, погано вчився, вередував, не слухався, тому мамі так погано». Дітям взагалі властиво звинувачувати себе у всіх батьківських негараздах.

Тому для психіки дитини буде меншою травмою довідатися правду, пережити розлучення батьків за допомогою мами й тата, родичів або фахівців-психологів, аніж відчувати сильну тривогу та почуття провини за те, що все начебто добре, але батьки в пригніченому стані.

Одне з найважливіших завдань, яке мають виконати батьки, — знайти правильні слова, інтонації, час для того, щоб сказати дитині про розлучення. Пам'ятайте: не

суттєво, якого віку дитина, їй один рік чи 15. Від того, як ви повідомите новину дитині, залежить, як вона згодом звикатиме до нового, мінливого, тривожного життя, як загалом реагуватиме на розлучення, на тата, маму й на себе. Звісно, однією «правильною розмовою» ми не знімемо біль втрати, але зробити його менш інтенсивним можемо.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ БАТЬКІВ, ЯКІ РОЗЛУЧАЮТЬСЯ

- **Умовний спокій.** Постарайтеся не виплескувати свої почуття в присутності дитини. Це стосується і розмови з дитиною про розлучення, і з'ясування стосунків між собою. Коли батьки сваряться, вони забувають про дитину, вони зайняті одне одним, а дитина при цьому відчувається покинутою і непотрібною.
- **Однакова стратегія інформування дитини про розлучення.** Яким би не було ваше розлучення — бурхливим чи спокійним — постарайтеся домовитися, заради дитини, про що ви будете їй розповідати. Вам слід обговорити причину розлучення, позицію мами й тата, а найголовніше — докладно розповісти дитині про те, що її та вас очікує в майбутньому.

Уникайте таких фраз, як «не знаю, що буде далі», «ми ще не вирішили». У дитини має бути чітка картина її майбутнього, без найменших сумнівів.

3. Не звинувачуйте одне одного. Усі батьки знають це правило, але не завжди його дотримуються. Пам'ятайте: коли дитина чує, що тато, який запевняв її у своїй любові, виявляється «гадом, котрий нас покинув», вона починає боятися, що мати її теж покине.

4. Запевніть дитину у вашій любові й надійності. Якщо один із батьків після розлучення переїжджає в інше місто, а то й країну, чесно зізнайтеся в цьому дитині і постарайтеся зрозуміти, що для неї це велика втрата.

5. Не давайте дитині надії на возз'єднання родини.

6. Ніколи не кажіть, що ваше весілля й ваші стосунки були помилкою. Найчастіше батьки розповідають дитині, що вона з'явилася на світ саме через любов і весілля. Це формує у свідомості дитини таке переконання: «Якщо батьки вважають помилкою свій шлюб, то мене вони також вважають помилкою».

Ви можете сказати дитині щось на кшталт фраз, пропонованих нижче.

«Річ у тім, що мама й тато більше не щасливі одне з одним. Тому нам так погано й важко».

«Ось що відбувається з нами: ми більше не щасливі один з одним. Тому хочемо розлучитися, жити окремо. Я знаю, як тобі боляче чути це. Але ти бачиш, яке погане в нас життя. Тому ми вирішили розстатися».

«Через це ми так часто останнім часом кричимо на тебе, навіть коли ти насправді зовсім не винний. Ми начебто самі не свої, це схоже на хворобу».

«Розлучення — це коли тато й мама більше не живуть під одним дахом. Але ми так само залишаємося твоїми мамою й татом».

«Ми розлучаємося. Але не тому, що ти робив щось неправильно! Ти не винний, це не через тебе!»

«Хоча ми зробили багато неправильного в сімейному житті, але те, що в нас з'явився, було найправильнішим. Ти — найбільша радість у нашому житті».

«Так склалося, що тато переїжджає, більше з нами жити не буде, але приходитиме до нас, і ти зможеш із ним бачитися стільки, скільки захочеш».

«Я знаю, ти плачеш, тому що тобі багато довелося пережити. Я бачу, що ти сильний, адже продовжуєш любити нас, незважаючи ні на що».

«Що б ти не робив, мама й тато не залишаться разом. Ми дуже довго думали про це, й у нас немає іншого виходу».

Навіть якщо ви зробили все правильно, але дитина все-одно дуже важко переживає розлучення, й ви зауважуєте зміни в її характері та поведінці, негайно зверніться по допомогу до фахівця-психолога.

Зміни, що насторожують

7. Дитина стає агресивною. Часто реагує на прохання батька чи матері спалахами люті, зневаги або ігнорує прохання, ніби не чує батьків.
8. Дитина боїться залишатися сама, не вимикає світло на ніч, не хоче нікуди йти без когось із батьків.
9. Різко знизилась успішність у школі, дитину більше не приваблюють її улюблені заняття, хобі. Вона багато мовчить (чого раніше не було) або, навпаки, багато плаче, кричить, свариться.
10. Дитина приховує від оточення, що батьки розлучилися. Вона соромиться розлучення.
11. Не думайте, що лише негативні зміни є показниками сильного стресу дитини. Про це можуть свідчити й позитивні зміни. Наприклад, дитина починає добре вчитися, старанно прибирати в кімнаті (чого раніше не було), дотримується всіх правил гігієни. Припиняє огризатися (у підлітковому віці), беззаперечно виконує кожне прохання. Усе це — ознаки сильного страху втратити батьків. З такою дитиною, звісно, легше пережити розлучення. Але для гіпервідповідальних дітей, які не зляться, розлучення — набагато більша травма, ніж для спонтанних дітей, котрі вміють злитися.

Прислухайтеся до себе. Ваше батьківське серце вам підкаже, як підтримати і втішити дитину.