

АННА ГРЕСЬ

ЗРОЗУМІЙ МЕНЕ!

СЕКРЕТИ РОЗШИФРОВАВАННЯ
ДИТЯЧОЇ ПОВЕДІНКИ

Харків
Видавнича група «Основа»
2019

Зміст

● Від автора	3
● Учимося спостерігати за дитиною	5
● Шкідлива й корисна агресія	9
● Як виявити та знешкодити страхи дитини	17
● Секрети дитячих малюнків	25
● Про що розповість мова жестів?	33
● Праворука чи ліворука дитина?	37
● Що таке самооцінка?	43
● Як і для чого потрібно перевірити пам'ять дитини?	50
● Взаємини дитина-батьки	55
● Взаємини між дітьми в сім'ї	61
● Як виявити обман?	67
● Що приховано в дитячій грі?	71
● Товариськість і конфліктність	80
● Як визначити темперамент дитини?	86
● Як визначити позицію дорослого щодо дитини?	92

Віг автора



Дорогі батьки!

Хочеться відразу написати:

Увага! Увага! Ахтунг! Ахтунг!

Самолікування небезпечне для здоров'я та психіки вашої дитини!

І якби в книжках був рухомий рядок, то саме такий текст «віг» би на кожній сторінці нашої книги.

Як ідеться у приказці? Не берися не за свою справу. Отже, дитячою поведінкою, її розшифруванням та коригуванням повинні займатися спеціально навчені люди. Психологи, неврологи й психоневрологи, логопеди й дефектологи та ін. Здавалося б, давати батькам таку «психологічну зброю», як спеціальні знання,— це неправильно й навіть шкідливо. Щоб дитині НЕ НАШКОДИТИ! І фахівці глобально не довіряють батькам і навіть побоюються їх. Раптом вони чогось не зрозуміють. Чи зрозуміють, та висновки не ті зроблять.

Але!

У моїй практиці траплялося чимало випадків, коли батьки (вихователі-учителі-няні) помічають, що в поведінці дитини «щось не так», проте не розуміють, що із цим робити. Або відчувають, що робити щось потрібно, але куди звертатися із цим «щось не так», не знають.

Ця книга допоможе дорослим якщо не надати першу допомогу, то хоча б побачити проблему. Спробувати зрозуміти, чи варто терміново вживати заходів або «якось минеться».

Увага, дорослі!

Для чого вам потрібна саме ця книга, і чим вона відрізняється від сотень інших книг для батьків?



У книзі наведено прості й дуже ефективні способи спостереження за дитячою поведінкою та прийоми її первинного аналізування. А також подано конкретний алгоритм дій: чи робити щось, чи ні, утритися самим або залучити фахівців. І ще, що вкрай важливо, чого потрібно НЕ РОБИТИ! Щоби знов-таки не нашкодити дитині.

Для батьків ця книга буде найкращим доповненням до їхньої унікальної батьківської інтуїції!

І загалі, до чого тут методи секретних агентів? Усе водночас просто й непросто.

Прочитавши книгу, ви навчитеся:

- СПРИЙМАТИ поведінку дитини абсолютно по-іншому.
- РОЗУМІТИ, чому дитина чинить саме так.
- ЯК ПРАВИЛЬНО ПОВОДИТИСЯ з дитиною, щоби не нашкодити, а допомогти у її розвитку.

А яку конкретну користь матимете від цієї книги ви особисто й ваша дитина?

- Наприклад, визначивши темперамент, ви зможете правильно вибрати для дитини гурток чи секцію.
- Якщо ви з'ясуєте, що рівень агресії у неї дуже високий, то зможете зрозуміти її причини й навчити дитину давати собі раду.
- З'ясувавши, яка в малюка рука є провідною (ліва чи права), ви зможете правильно організувати заняття для нього.
- У книзі ви знайдете прості, але ефективні тести, алгоритми спостереження за дитячою поведінкою. А також прийоми аналізування поведінки й шляхи розв'язання нагальних і найпоширеніших проблем у вихованні дітей.



Учимося спостерігати за дитиною

Як спостерігаємо?

Спостерігати також необхідно вміти. І це не така вже й легка справа. Тому що слід бути дуже уважним, вміти аналізувати ситуацію і при цьому жодним чином не виказати своїх емоцій.

Спостерігаємо зацікавлено

За будь-якою дитиною спостерігати дуже цікаво. Адже дитяча поведінка забавна, мінлива й дає чимало приводів для роздумів. Тому спостерігаємо зацікавлено. Чи вам зручно занотовувати свої спостереження? Добре! Ведіть щоденник. Так навіть краще, і ви зможете повернутися до своїх записів, щоб уточнити нюанси, виявити закономірності. Також аналізувати поведінку, порівнювати її в різних ситуаціях і в різні періоди вам буде легше.

Спостерігаємо дуже непомітно

Так, щоб дитина не помічала, що перебуває під вашим пильним наглядом. Це важливий момент. Адже явне спостереження може спричинити відчуття дискомфорту в дитини. І ви не побачите «справжньої» поведінки. Помітивши, що ви стежите за нею, дитина може поводитися неприродно.

Спостерігаємо без коментарів

Ось іще важливий момент. Спостерігаємо без коментарів. Адже тільки-но ми, дорослі, починаємо коментувати дитячу поведінку, вона зазнає змін. А нам важливо спостерігати реальну картину й оцінити, зрозуміти саме сьогоднішню поведінку. Тож, без коментарів, зітхань, закочування очей під лоба й цикання, мовляв, «що ж ти в мене такий незграбний, дурний, несамостійний» і т. ін.

Спостерігаємо й хвалимо

Якої ви думки щодо того, чи варто поділитися результатами своїх спостережень із дитиною? Наприклад, так: *«Знаєш, синку, мені здається, що ти в мене дуже сором'язливий. Дати здачі нікому не можеш. Як же ти житимеш надалі?»*.

Хтось усе ж таки скаже: *«Ні, мовчімо, як партизани. Ані пари з вуст!»*. Це вкрай рідко. Зазвичай мами й татусі намагаються відразу виправити ситуацію. Посварити, навчити чи навіть провчити дитину. Так чинити не слід!

Проте! Спостерігаючи за дитиною, ви, напевно, помітили щось хороше, оптимістичне. І справді, чому б тоді не похвалити дитину? Це ніколи не завадить.



Спостерігаємо без паніки

А що робити, якщо результат спостережень вас налякав? Адже таке трапляється. Передусім не піддавайтеся паніці. Навіть якщо дитина малює страшні картинки, не може запам'ятати хоча б пару слів, подеколи поводить себе просто жахливо (на думку дорослого), на неї скаржаться вихователі або вчителі, це ще не привід піддатися панічному настрою. Радше, це привід для того, щоби розібратися в ситуації самостійно чи за допомогою фахівців.

За чим спостерігаємо?

Жести й пози



Ми спостерігаємо, як дитина рухається, які жести найчастіше використовує. І читання її тілесних сигналів дає нам багату інформацію про думки й почуття дитини. Хоча «мову тіла» дитини тлумачити складніше, аніж «мову тіла» дорослої людини. Це відзначають навіть найдосвідченіші психологи.



Міміка

Гра переживань на обличчі, стрімка зміна емоцій від радості й задоволення до смутку чи страху — це своєрідний безмовний «текст» дитини — також цікава складова ваших спостережень. Навіть якщо дитина не говорить про свої почуття, можна багато чого прочитати по її обличчю.



Висловлювання

Мовлення також може стати предметом ваших спостережень і аналізування. Те, що говорить дитина, як саме вона говорить, з якою інтонацією, який у неї словниковий запас, чи не заїкається вона, — важливим є буквально все.



Вчинки

І тепер, власне, поведінка. Це вчинки дитини в різних ситуаціях. Наприклад, удома чи в дитячому садку, у школі, на прогулянці, на тренуванні. Особливо цікаво дізнатися, як поводить себе дитина, якщо поруч немає близьких. Що робить у ситуації конфлікту або

почуваючись схвильованою? Як спілкується з дітьми, як сприймає дорослих? Що робить, опинившись у незвичній для себе атмосфері? Поведінку дитини можна оцінити як у звичних для неї умовах, так і за допомогою спеціальних тестів.

Що робити з наявною інформацією?

Ви уважно спостерігали за дитиною. І отже, маєте уявлення про те, як вона, наприклад, спілкується з дітьми в дитячому садку чи в школі. І ви розумієте, що щось відбувається не так, як вам хотілося б. Наприклад, дитина не може потоваришувати з іншими дітьми. Або постійно б'ється замість того, щоби дружно грати. Чи дуже сором'язлива.

Будь-який момент, що занепокоїв вас, потребує додаткової перевірки й спостереження. Отже, якщо вас щось насторожило в поведінці дитини, дійте так.

1

Не поспішайте відразу діяти.

2

Продовжуйте спостерігати у різні періоди та в різних ситуаціях.

3

Поговоріть із вихователем, учителем, нянею, тренером.

4

Окресліть план дій.

5

Дійте, якщо ви розумієте, як змінити ситуацію або поведінку дитини.

6

Зверніться до фахівця у разі, якщо ви не розумієте, що робити.



Шкідлива і Корисна агресія

Агресія. Яка вона?



Що таке агресія, чи може вона бути корисною для дитини та якою мірою, і що робити, якщо син чи дочка б'ються, кусаються, дряпаються та вживають погані слова? Певна частка агресивної поведінки є в кожному з нас. Але проявляється агресія у кожного по-різному. Хтось може відкрито висловлювати свою точку зору, розмахувати кулаками, ображати словами. Хтось сердиться мовчки, жодним чином не виявляючи цього щодо оточення.

ЯК ПОБАЧИТИ АГРЕСІЮ ДИТИНИ? За якими зовнішніми ознаками можна визначити, що дитина агресивна?

- Передусім, за особливостями невербальної поведінки.
- У розлюченої дитини зазвичай губи стиснуті або, навпаки, рот може бути відкритим, проте зуби зчеплені. Недарма говорять, що чутно скрегіт зубів.
- Кулаки стиснуті, руки можуть бути піднесені в оборонну позицію.
- Голова нахилена вперед, корпус також нахилений уперед. Поза демонструє готовність або напасти, або захищатися.
- Ноги широко розставлені, нібито дитина намагається міцніше втриматися на них, щоб її раптом не перевернули або не штовхнули.
- Дихання нерівне, переривчасте, прискорене й може бути гучним.

Як проявляється агресія?

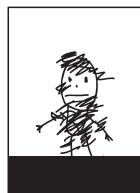
Дитина може виявляти фізичну агресію, спрямовану на інших — вона може битися, штовхатися, кусати іншу дитину або дорослого, дряпатися, брикатися. Також дитина може проявляти агресію вербальну, словесну, викрикуючи образи.

Можлива агресія, спрямована на себе. У цьому разі дитина кусає нігті, шкіру, видирає волосся на собі, б'є себе кулаками по голові. Чи навіть може битися головою об стіну, щоби зробити собі боляче.

У чому користь агресії?

Однак, варто зазначити, що агресія не завжди є шкідливою для дитини, надто, якщо йдеться про її взаємодію з оточуючими та власну безпеку. Якщо дитина буде абсолютно позбавленою агресії, не здатною захистити себе, то вона може зазнати серйозних проблем. Вона піддається ризику стати жертвою, постійно отримувати «стусани», як фізичні, так і емоційні, від оточуючих. Отже, не можна завжди забороняти дитині захищати себе, відстоювати своє право, свою думку, територію.

Агресія в дитячих малюнках



Малюнки дітей із високим рівнем агресії відрізняються від малюнків неагресивних дітей. Наприклад, ви можете відзначити, що тематика малюнків є агресивною (війна, бійка, злочин, напад і т. ін.). На малюнках можна помітити агресивні деталі: зброю, кров, вибухи.

У фігурах людей і тварин наявні агресивні ознаки (зуби, кулаки, занадто великі руки тощо).

Агресія виявляється також у тому, які кольори вибирає дитина для своєї творчості: занадто яскраві (червоний, оранжевий) і занадто темні, похмурі (чорний, коричневий).

Як визначити рівень агресії?

Наведений далі маленький тест-опитувальник допоможе вам зрозуміти, чи агресивною є поведінка дитини і на кого спрямована її агресія.

Дайте відповідь на запитання, позначаючи їх знаками «+» або «-».

- 1 Моя дитина часто б'є або намагається вдарити (замахується) іншу людину.
- 2 Моя дитина може ображати іншу людину словесно.
- 3 Дитина може кусати, дряпати, бити себе.
- 4 Дитина доволі часто злиться на інших, стискаючи кулаки й ледь стримуючи злість.
- 5 Трапляється, що моя дитина псує речі й ламає іграшки, якщо сердиться.
- 6 Мені доводилося бачити, як дитина кусає інших дітей або дряпає їх.
- 7 Моя дитина може вдарити мене (або когось із близьких), якщо розсердиться або щось відбувається не так, як вона того бажає.

8

Ігри моєї дитини часто мають агресивний характер.

9

Вона може говорити про себе погані слова («я дурень», «я дурепа», «краще б мене взагалі не було»).

10

Дитина може бути агресивною, ворожою до мало-знайомих людей.

11

У її малюнках нерідко наявні теми агресії.

12

Дитина може говорити мені (іншим близьким людям), що я поганий (погана), обзивати поганими словами.

13

Дитина може псувати, ламати те, що зробила власноруч (свої малюнки, вироби).

Цей тест містить 13 питань.

- Якщо ви дали **5–13 позитивних відповідей**, у такий спосіб відзначивши, що в дитини частими є агресивні прояви в поведінці, то можна вважати, що її агресія досить висока.
- **1–4 позитивні відповіді** свідчать про невисокий рівень агресії.

Питання № 3, 9, 13 говорять про те, що для дитини характерна агресія, яку вона спрямовує на себе. Таке трапляється, якщо дитину часто лають батьки чи інші дорослі, проте вона не може їм відповісти.

Питання № 1, 2, 4, 6, 10 свідчать про те, що в дитини наявна агресія, спрямована на оточуючих ЧУЖИХ людей або на оточуючих узагалі.

Питання № 7, 12 відображають агресію дитини щодо власних близьких.

Позитивні відповіді на питання № 5, 8, 11 характеризують підвищений рівень загальної агресії.

Як виправити агресивну поведінку?

Що робити, якщо ви помітили, що агресія у дитини занадто висока, завдає незручностей оточуючим і самій дитині?

Спробувати з'ясувати причини й допомогти дитині.

1

Дитина не вміє виражати свої почуття словами.



Навчіть дитину говорити про свої почуття: *«Я серджуся!»*, *«Я гніваюся!»*, *«Мені неприємно, що ти береш мої іграшки без дозволу!»* Тоді їй не доведеться демонструвати це за допомогою кулаків.

Дитина копіює агресивну поведінку батьків.



Оскільки дитина завжди копіює поведінку батьків, тому ви не маєте іншого виходу, як припинити виявляти агресію у її присутності.

2

Дитина страждає від дефіциту батьківської уваги. Або мама з татом не показують своєї любові до дитини, не вміють висловлювати свої почуття. І за допомогою агресії малюк намагається компенсувати їхню любов і увагу, демонструючи вороже ставлення до світу.



Важливо переглянути своє ставлення до дитини, а також «розклад» свого життя, щоби знайти більше часу для спілкування з дитиною.

Необхідно навчитися висловлювати в різний спосіб свої теплі почуття до дитини, щоби вона могла дізнатися про те, як ви до неї ставитеся.

4



Дитині важко в тій ситуації, у яку вона потрапила.

Навіть найпростіша життєва ситуація може виявитися для дитини досить важкою. Наприклад, спілкування з однолітками, складне завдання в школі, тривале перенапруження, утом — усі ці ситуації можуть спричинити нервове збудження дитини і, як наслідок, агресивну поведінку, злість. У такому разі дитина потребує підтримки дорослого, зміни ситуації (вийти, припинити щось робити, поговорити з дитиною, узяти її на руки, заспокоїти).

Дитина опинилася в стресовій ситуації. Наприклад, це може бути госпіталізація або розлучення батьків, утрата близької людини чи тварини, адаптація до дитячого садка або школи.



5

Оскільки більшість стресових ситуацій складно попередити, намагайтеся допомогти дитині пережити їхні наслідки. Не залишайте її на самоті. Говоріть про те, що ви відчуваєте, і захоочуйте дитину висловлювати свої почуття словесно. За потреби допоможіть дитині позбавитися агресії за допомогою простих способів (фізичного навантаження, «боксу з подушкою»).

Дитина відчуває тиск з боку батьків, її карають фізично або принижують морально.



6

Припиніть кричати на дитину (це ваш прояв агресії) та карати її фізично. А також тиснути морально. Якщо ви не зробите цього, то дитина засвоїть, що агресивна модель поведінки — це та, яку слід копіювати, адже її демонструють батьки, найважливіші для дитини люди.

Дитина грає в агресивні комп'ютерні ігри.

7



Усе просто. Приберіть від дитини комп'ютер чи хоча б замініть агресивні ігри на інтелектуальні й розвивальні.

Дитина злиться на одного з батьків. А якщо агресія дитини спрямована на маму чи тата? Дитина може сильно злитися, кричати «Я тебе не люблю!», замахуватися на дорослого й навіть намагатися вдарити. Таке трапляється, коли дорослий позбавляє дитину іграшки, бажаної їжі чи іншого задоволення. Як учинити в такій ситуації?

Визнайте за дитиною її право злитися й назвіть агресію словами.

— Я бачу, що ти сердишся. Я розумію, що тобі не до вподоби те, що ми маємо повертатися з прогулянки додому. Мені неприємно, що ти так говориш. Я тебе люблю й не хочу для тебе нічого поганого. Тож пропоную домовлятися.

Якщо ж дитина б'є маму чи тата, важливо зупинити її, наприклад, обійнявши за плечі. Якщо такий спосіб не спрацьовує, можна відійти від дитини й сказати їй, що вам боляче й неприємно бачити таку поведінку.

Потрібно допомогти дитині швидко позбутися злості, агресії? Пропонуємо кілька прийомів.

◦ **Бокс**

Вам знадобиться звичайнісінька подушка. Разом із дитиною боксуйте її з такою силою, як забажаєте. Робіть це почергово.

◦ **Хто голосніше вигукне?**

Позбавитися агресії та напруження також допомагає такий прийом: потрібно вдихнути побільше повітря й крикнути голосніше звук «А-а-а-а!».



Важливо!

Не можна відповідати дитині агресією на агресію. Інакше ви вкоріюватимете подібну поведінку.

Які гуртки й секції рекомендують дітям із високою та підвищеною агресією?

Упоратися з агресивною поведінкою допомагають плавання, легка атлетика, спортивні секції, у яких відсутній чітко окреслений змагальний момент, проте є фізичні навантаження, що відповідають віку дитини. Як бути з боксом та різноманітними видами боротьби? Із ними варто почекати. Дочекайтеся, поки рівень агресії дитини знизиться.



Ліплення й малювання також сприяють зняттю агресії та напруження. Заняття танцями, акторською майстерністю цілком підійдуть для маленького задираки. При цьому важливо, щоб тренер або наставник були уважними й ставилися до нього з розумінням.

Якщо дитина часто демонструє агресію, не вміє стримувати свою імпульсивність, важливо вчити її терплячості, формувати вміння контролювати свою поведінку, здатність співпереживати іншим.



Як виявити та знешкодити страхи дитини

Отже, перед нами нове завдання: виявити та знешкодити дитячі страхи.

Відомо, що всі діти чогось або когось бояться. І що дитячі страхи є різноманітними. Наприклад, діти бояться темряви, висоти, води, казкових персонажів, собак, виступів на святі, чужих людей і багато чого іншого.

У різні періоди життя дитини її страхи можуть різнитися.

Перші страхи з'являються у немовляти незабаром після народження. Приблизно в шість місяців малюк може дуже сильно злякатися того, що мама випала з поля зору. І поява в оточенні дитини чужої людини також може налякати її. Малюк плаче й намагається сховатися за маму, побачивши незнайоме обличчя.

Дитина дорослішає і, поступово починаючи розуміти, що відбувається довкола і з нею самою, вона може переживати страх темряви, води, замкненого простору. Набувши досвіду болісних відчуттів, лякається лікарів або щеплень.

Передусім потрібно з'ясувати, що саме дитина відчуває, чи в неї страхи (і, як наслідок, підвищена тривожність), чи ні. У цьому допоможуть спостереження за дитячою поведінкою. Нормально, якщо дитина не забігає до темної кімнати, а входить побоюючись. Якщо вона не стрибає у воду з розгону, а заходить поступово. Якщо малюк не відразу починає спілкуватися з незнайомим дорослим, а спочатку придивляється.

Стверджувати, що страх — це однозначно погане явище, не можна. Адже саме страх є базовою емоцією людини, і саме він допомагає людині зберегти власне життя. Іншими словами, страх має життєзбережувальну функцію.

Боятися — нормально для кожної людини. Така поведінка допомагає уникати багатьох небезпек і в такий спосіб зберігати своє життя й здоров'я.

Інша річ, якщо страхи заважають жити й виражені занадто сильно. Тоді їх слід виявити й знешкодити чи хоча б послабити.

Як перевірити наявність страхів

Спочатку маленький тест для батьків. Чому для батьків? Тому що саме дорослі можуть спричинювати дитячі страхи й тривоги.

- Як часто ви говорите дитині *«Не біжи — упадеш», «Не будеш добре їсти — не виростеш», «Будеш пити холодне — захворієш»?*
- Чи часто ви кричите на свою дитину?
- Чи може дитина бути свідком ваших сімейних конфліктів?
- Чи розповідаєте ви дитині про власні страхи (говорите *«я боюся темряви», «мені страшно, коли я в незнайомому місці», «я боюся уколів»* і т. ін.)?
- Чи лякаєте ви дитину бабаєм, бабою-ягою, чужим дядьком та іншими вигаданими персонажами, щоби домогтися її слухняності, покори?
- Чи переглядає дитина різноманітні мультфільми й фільми, зміст яких ніхто з дорослих не контролює? Чи може дитина переглядати страшні фільми, негативні новини?
- Коли ви хочете домогтися від дитини слухняності, ви можете сказати їй *«Я тебе вб'ю»?*
- Іноді ви лишаєте дитину на самоті?
- Ви караєте дитину мовчанням (коли гнівається чи ображені, припиняєте розмовляти з нею)?

Цей тест умовний. Якщо ви відповіли ствердно на всі запитання або на більшість із них, імовірно, ви значно перебільшуєте тривоги вашої дитини. І вам варто простежити за тим, як ви спілкуєтеся з дитиною, що говорите їй чи в її присутності.

А тепер спробуймо визначити, які страхи «найстрашніші» для вашої дитини. Робитимемо це дуже обережно. Спочатку спробуйте, спостерігаючи за дитиною, зафіксувати, чого саме вона боїться.

Нижче наведено орієнтовний перелік найпоширеніших дитячих страхів. Позначте знаком «+» страхи, що характерні для вашого малюка.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Темряви | <input type="checkbox"/> Пожежі |
| <input type="checkbox"/> Лишатися на самоті | <input type="checkbox"/> Померти |
| <input type="checkbox"/> Чужих людей | <input type="checkbox"/> Що помруть мама й тато |
| <input type="checkbox"/> Того, що покарають | <input type="checkbox"/> Що лаятимуть |
| <input type="checkbox"/> Вогню | <input type="checkbox"/> Плавати, де глибоко |
| <input type="checkbox"/> Баби-яги (Коція, динозаврів, вампірів, скелетів тощо) | |
| <input type="checkbox"/> Тварин (собак, павуків, ос, бджіл, змій і т. ін.) | |
| <input type="checkbox"/> Коли високо, дивитися вниз; кататися на гойдалках | |
| <input type="checkbox"/> Їхати потягом (летіти літаком, їхати в метро) | |
| <input type="checkbox"/> Болю (уколів, коли боляче тощо) | |
| <input type="checkbox"/> Коли зачинені двері (у ліфті, маленькому приміщенні) | |

А тепер прочитайте перелік вдруге. І позначте ті страхи, що непокоять вашу дитину сильніше за решту, ще одним знаком «+».

Для того щоб краще зрозуміти, що відбувається в душі дитини, скористайтеся нескладним прийомом.

Намалюйте на аркуші паперу два будиночки — чорний та червоний. У чорному будиночку мешкатимуть страхи страшні, а в червоному — нестрашні. Запропонуйте дитині «розселити» страхи в будиночки. Зверніть увагу на те, як вона це робитиме, які страхи визначить як «дуже страшні», а які — як «нестрашні».

Що дитині сниться?

Розповідаючи про свої сни, дитина насправді ділиться власними переживаннями і, зазвичай, страхами.

Якщо дитина розповідає про те, що їй сняться чудовиська, то вам насамперед варто звернути увагу на те, що ваша дитина переглядає по телевізору, у які ігри грає в комп'ютері чи мобільному телефоні. Окрім цього, її можуть налякати теленовини або розповіді про якісь неприємні події. Тому слід особливо ретельно вибирати контент для дитячого перегляду. А комп'ютер і телефон бажано взагалі прибрати з дитячого доступу.

Якщо дитина бачить уві сні, що вона загубилася, втратила батьків, заблукала — це проекція таких самих страхів у реальному житті. Можливо, ви нерідко від'їжджаєте кудись або залишаєте дитину саму вдома. Дитина може переживати розставання з мамою під час відвідування дитячого садка. Отже, малюк ще не готовий розлучатися з батьками й болісно переживає такі моменти. І потребує вашого тепла, захисту й прояву любові.

Страхи в малюнках

Свої страхи та переживання дитина відображує у творчості. Як же за дитячим малюнком зрозуміти, що дитину дуже непокоїть щось страшне?

Страшні сюжети малюнків, постійне зображення дитиною лиходіїв, драконів, мумій і зомбі, чудовиськ свідчить про наявність страхів у дитячій свідомості. Якщо такі теми панують і в малюнках майже відсутні позитивні мотиви, це означає, що дитина зазнає сильних переживань.

Великі очі, чорні діри замість очей, величезний рот, гігантські фігури також є ознаками страхів.

Тривожна, перелякана дитина використовує темні кольори, зафарбовує в чорний колір деталі малюнка.



Що робити з дитячими страхами?

Потрібно допомогти дитині впоратися зі страхами. Працювати слід із тими страхами, що непокоять дитину найбільше, спричинюючи тривожність, недовірливість, затиснутість, заважають їй спокійно засинати, спілкуватися й жити повноцінним життям.



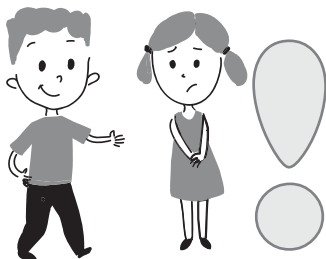
Не намагайтеся переконати дитину в тому, що те, що її лякає,— не страшно!



Не смійтеся над дитячими страхами!



Не соромте дитину за її страхи, не обзивайте маленькою!



Страхи можна подолати

Якщо дитині самотійно щось робити страшно, то можна спробувати зробити це разом із нею. Ну, наприклад, побоюється дитина самотійно щось купувати в супермаркеті чи боїться входити до темної кімнати. А ось із татом чи мамою робити це не страшно. І якщо це багаторазово зробити разом, то потім дитина не злякається цього.

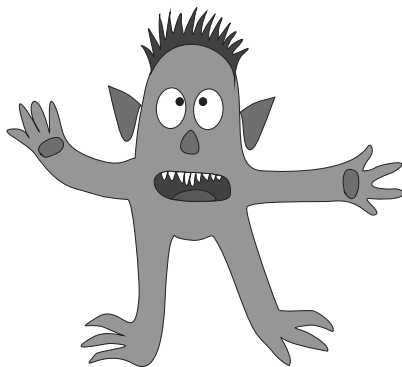
Страхи можна раціоналізувати

Уявіть, що дитина боїться пилососа. Ще б пак! Адже він гуде, на вигляд доволі страхітливий (може бути великим, чорним, з незрозумілими отворами й довгим шлангом). Типовий страх дитини, якій здається, що в пилососі хтось мешкає, жадливий і небезпечний. Або що пилосос може легко затягнути тебе всередину. Що означає раціоналізувати? Запропонуйте дитині разом відкрити пилосос. Разом розгляньте його вміст. Нехай дитина переконається в тому, що там ніхто не живе. Поясніть їй популярно будову та призначення пристрою: чому й навіщо він всмоктує повітря, чому гуде... Прості пояснення допомагають дитині впоратися зі страхом.

Дітям, які полюбляють ґрунтовні пояснення, допомагає раціоналізація страху. Наприклад, дитині, яка боїться заходити до ліфта (хоча поруч із нею дорослий), можна допомогти, розповівши й показавши (використовуючи зображення), як влаштований механізм, що підіймає та опускає кабінку ліфта. Так само можна чинити зі страхом темряви, освітлюючи темні кутки й показуючи дитині, що там немає нічого страшного й небезпечного. До речі, цей прийом ефективно спрацює з дорослими людьми.

Перетворення страхів

Наприклад, якщо в дитини є страх якогось казкового персонажа, ви можете запропонувати їй намалювати героя так, щоб він вишов якимось кумедним, зовсім не страшним.



5 чарівних прийомів, що допоможуть упоратися зі страхами

Страх
можна
намалювати.



Зображуючи свій страх, дитина не просто переживає його, а також уже не сприймає дуже гостро. Після завершення малювання страшний малюнок можна розірвати чи спалити.

Страх можна
виліпити з
пластиліну.



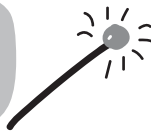
Під час ліплення дитина може позбутися зайвого напруження.

А зліплений страх (фігуру) можна трансформувати, переробити. Або зробити з ним усе, що заманеться,— зім'яти, побити, викинути.

2

Можна вигадати
казкову історію,
у якій щось страшне
перетвориться
на нестрашне.

3



Вигадуючи історію про свій страх, дитина може створити собі помічників, володіти різними супер-здібностями, що їй допоможуть.

4

Перетворитися
на свій страх,
наприклад,
пограти
в бабу-ягу.



Так можна зробити, програвши казкову історію, у якій дитина самостійно вибере для себе роль страшного персонажа. Проживання такої ролі допоможе впоратися зі страхом.

Можна
зробити
страшне
смішним.



5

Гумор — хороший засіб боротьби зі страхом. Навчїть дитину вигадувати смішні історії про власний страх.

Секретний прийом

Найкращий засіб позбавлення від дитячих страхів — це батьківські любов і підтримка.

Спробуйте:



Не кричати на дитину й не бити її!



Говорити дитині про свою любов.



Проводити з нею якомога більше часу.



Надавати дитині достатньо тілесного контакту (обіймати, брати на руки, гладити, цілувати).

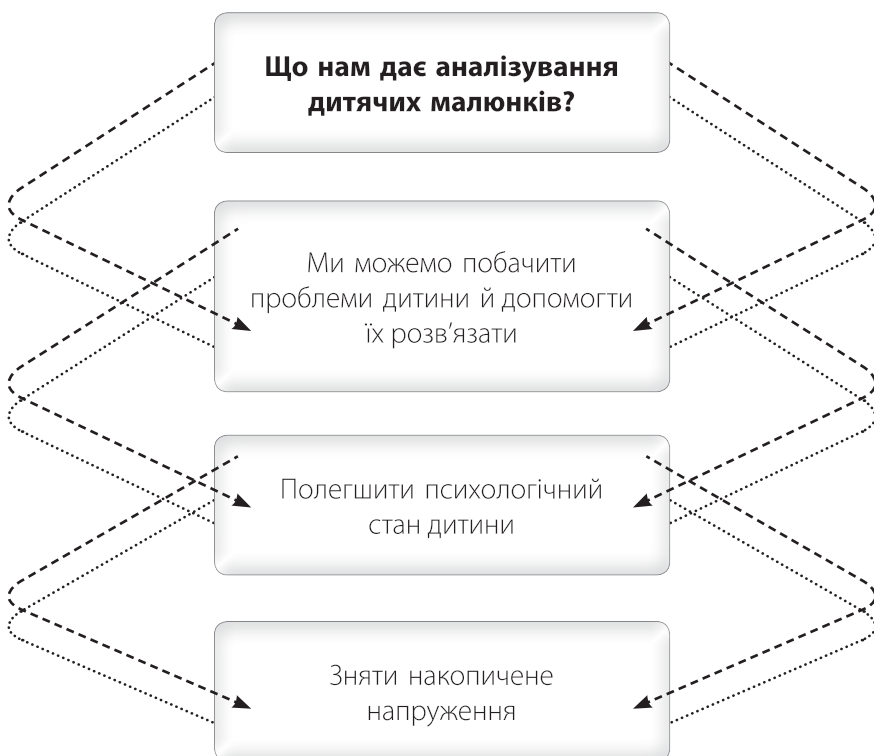
3 вправи

для виховання сміливості

- 1 Навчіть дитину пишатися своїми хоробрими вчинками. «Я зміг!», «Я змогла!», «У мене вийшло!».
- 2 Вправа «Більше не боюся!». Запитайте в дитини, чого вона боялася, коли була маленькою. Нехай згадає. І скаже: «Я більше не боюся...».
- 3 Вправа «Хоробрий як лев». Запропонуйте дитині пограти. Ви можете перетворитися в найхоробріших на світі тварин. Наприклад, у левів або ведмедів. Поцікавтеся в дитини, якщо вона — лев, то чого вона тепер НЕ боїться.

Секрети дитячих малюнків

Діти багато й охоче малюють. Тільки-но під рукою трапляться олівець і аркуш паперу і ось — раз-два, і картинка готова. А ми з вами можемо поглянути на дитячий малюнок і багато чого зрозуміти. Це так само, як із полотнами видатних живописців. Непідготовлені глядачі бачать лише те, що відразу впадає в очі. А досвідчений, підготовлений глядач помічає нюанси, деталі й півтони.



У якому віці можна розшифровувати малюнки?

Коли вже можна щось зрозуміти й зробити висновки? Імовірно, вік від 4 до 7 років — найкращий для інтерпретації малюнків дитини. Чотирирічний малюк уже навчився тримати олівець у руках. Його рухи стають дедалі спритнішими й чіткішими. Отже, настав час розглянути малюнки серйозно. Саме в них можна побачити емоційне ставлення дитини до всіх людей, які її оточують. А також до себе самої.

І після семи років, безсумнівно, дитяча творчість становить інтерес для нас. Із розвитком і дорослішанням дитини її малюнки стають дедалі складнішими.

Що потрібно аналізувати в малюнку?

Психологи інтерпретують малюнок, буквально перекладають його з мови графіки на психологічну мову, розглядаючи малюнок загалом, а також його деталі й манеру виконання.

Тому в дитячому малюнку для його аналізування важливо абсолютно все. Але, щоб не занадто заплутатися, зупинімося на кількох пунктах.



Настрій 

Передусім маленький художник переносить на аркуш паперу свій емоційний стан. Погляньте уважно на малюнок. Які почуття він у вас викликає, який настрій передає?

Добре, якщо настрій малюнка є радісним, веселим чи хоча б нейтральним.

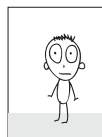
Не дуже добре, якщо настрій малюнка похмурий, сумний, агресивний. Або малюнок є занадто яскравим, надміру «переповненим» емоціями, нехай навіть позитивними.

Тема

Нерідко тема малюнка немовби демонструє стан дитини та її найактуальніші проблеми. Ось, наприклад, кілька назв дитячих малюнків: «Мама захворіла», «Ми з татом ідемо до зоопарку», «Бій монстрів», «Сумна кішка з пораненою лапою». Чи не правда, кожна назва відображає думки дитини, її стан? Що позитивнішою є тема, то, звичайно ж, краще.

Які теми мають насторожити дорослих?

- Темі смерті.
- Темі агресії (якщо вони часто повторюються).
- Темі самотності.



Розмір малюнка

Тут є певна закономірність: чим малюнок менше щодо розміру аркуша, тим нижчою є самооцінка дитини. І навпаки. Що більше, то вище. Адекватна самооцінка — це коли розміри фігури людини, предмета, тварини не великі й не дуже маленькі.

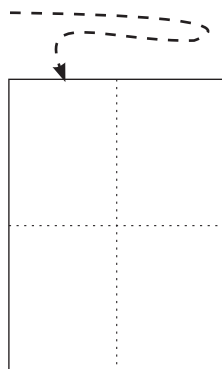
Розміщення на аркуші паперу

Для того щоб простіше було аналізувати малюнок, складіть учетверо аркуш паперу, на якому малювала дитина. Тепер легше буде оцінювати розташування зображення на аркуші щодо країв і центра. • - - - - -

Якщо картинка зміщена вгору, то можна відзначити, що дитина оцінює себе, свої можливості й здібності, дуже непогано. Окрім того, вона може бути схильною до фантазування, творчості.

Малюнок, занадто зміщений до нижнього краю, «розповідь» про занижену самооцінку й невпевненість у собі.

А ось що ближче малюнок до центра аркуша, то самооцінка дитини адекватніше.



Характер штриха



Зверніть увагу на те, як дитина оперує олівцем. Тисне на грифель чи ледь торкається аркуша? Залежно від того, скільки зусиль доклала дитина, виходить штрих — боязкий, переривчастий або впевнений, із натиском. Або занадто сильний, грубий, коли олівець навіть рве папір.

- **Переривчастий, занадто легкий, млявий штрих** свідчить про невпевненість дитини в собі, підвищену тривожність, можливо, про слабкість нервової системи, підвищену стомлюваність.
- **Слабкий натиск** — пасивність, боязкість, невпевненість.
- Якщо в одному малюнку поєднано **сильні й слабкі лінії** — мінливість, перепади настрою, імпульсивність.
- **Сильний натиск** — значне емоційне напруження, можливо, агресія.
- **Постійне наведення тих самих ліній** також свідчить про емоційне напруження.

Колір у малюнку



Звичайно, можна дати дитині простий олівець. Але діти дуже люблять кольорові олівці. А для дорослих — це можливість побачити ще більше й пізнати дитину ще краще. Те, який колір вибере дитина, якнайкраще показує її настрій та забарвленість переживань.

- **Чорно-коричнева гама** (якщо малюнок виконано лише цими кольорами) свідчить про, імовірно, пригнічений емоційний стан дитини.
- **Яскраві кольори** в малюнку — ознака веселого настрою, позитиву й хорошої працездатності.
- **Сірий (простий) олівець і небажання використовувати колір** повідомляють про смуток, депресію, пригніченість.

Деталі

Особливо цікаві для аналізування малюнки, на яких є фігури людей. Також діти полюбляють зображувати будиночки, машинки, тварин, казкових і вигаданих персонажів.

Спробуймо показати, що можна побачити й зрозуміти за малюнком, на якому зображено людину.



Голова

Саме цій частині малюнка дитина приділятиме найбільшу увагу, адже саме тут, на думку психологів, зосереджене її «Я».

Якщо голову намальовано завеликою щодо пропорцій тіла, то це може свідчити про:

- головний біль;
- труднощі в адаптації до навколишнього соціального середовища;
- проблеми в спілкуванні;
- зниження інтелектуальних здібностей і пов'язані з цим переживання.

Відсутність чола повідомляє про те, що дитина з якихось причин ігнорує інтелектуальну сферу.



Обличчя

Якщо контури й деталі фігури зображено добре, але при цьому обличчя практично не промальовано, лінії нечіткі, ледь помітні, то це свідчить про проблеми в спілкуванні з навколишнім світом.

Веселий чоловічок із відкритим, усміхненим обличчям показує позитивне й доброзичливе ставлення до оточуючих.

Агресивне, неприємне обличчя свідчить про вороже ставлення до світу.

Якщо риси обличчя чіткі, добре промальовані, то дитина ставить до свого «Я» із самоповагою.

Якщо обличчя зафарбоване, заштриховане, то це негативна ознака, що демонструє втрату власної ідентичності.



Вуха

Цей орган на малюнку відповідає за зв'язок дитини із зовнішнім світом. Не варто панікувати, якщо вуха на малюнку відсутні. Таке трапляється у дітей, тому можна не звертати уваги на цей факт.

Якщо вуха на малюнку сильно заштриховані, виділені, то це свідчить про те, що дитина є чутливою до зауважень, критики, а також про деяку впертість і небажання підкорятися авторитету.



Рот

Відкритий рот або рот із чітко промальованими губами — яскрава ознака агресії, причому саме вербальної агресії.



Очі

Очі — немовби чорні діри, із промальованими в них точками — явні ознаки страхів і сильної тривоги, якої дитина хотіла би позбутися.

Якщо погляд намальованого чоловічка спрямований убік, то це говорить про підозрілість дитини.



Шия

Ця частина тіла демонструє стан контролю тілесних спонукань розумом, тобто те, наскільки дитина спроможна контролювати свої фізіологічні спонукання. Що акуратніше й чіткіше промальовано шию, то цей контроль краще. І навпаки, нечіткі контури шиї чи відсутність шиї на малюнку можуть свідчити про те, що дитині складно контролювати себе.



Руки

Руки показують соціальну активність дитини, її вміння налагоджувати соціальні контакти зі світом.

Великі кулаки або широко розчепірені пальці говорять про агресію юного художника.

А ось боязкі, тонкі руки без пальців чи навіть без кистей показують, що дитина зазнає труднощів у налагоджуванні контактів з оточуючими. Невіра у власні сили, тривога й невпевненість у собі — ось що повідомляють про дитину такі руки.

Важливо також з'ясувати, яким є тонус обох рук. Наприклад, якщо вони безвольні, як батоги висять уздовж тіла — дитина слабка, млява, не соціалізована.

Широко розставлені руки, що немовби обіймають оточуючих, — ознака відкритості, готовності до контакту, не ворожості.

І, зрештою, жорсткі, немов металеві прuti, руки, що не згинаються, свідчать про емоційну негнучкість.

Трапляється, що руки на малюнку зовсім відсутні. Це — граничний ступінь пасивності й некомунікабельності.

Увага!

Якщо дитина зображує прозоре тіло з видимими нутрощами, то варто порадитися з фахівцем. Те саме стосується дитячих малюнків, на яких фігуру людини зображено не цілісною, а частини тіла розташовані по всьому аркушу окремо.

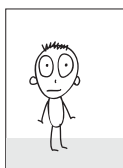
Проаналізували? А що тепер із цим робити?

Аналіз дитячого малюнка — це маленький ключик до причин проблем у поведінці дитини. Наприклад, ви бачите, що в малюнку виражені тривога, страхи. Нерідко, малюючи, дитина розповідає про те, що її бентежить. Або дорослі, знаючи тепер про проблему, можуть спробувати зрозуміти, де джерело тривоги для малюка. Чи в малюнку є вказівка на те, що в дитини накопичилася агресія. Що ж, існують способи зняти агресію, наприклад, позайматися спортом, дати дитині вдосталь побігати, пострибати на прогулянці.

*Що бачимо
на малюнку*

*Що
це означає?*

*Що з цим
робити?*



Великі очі
з точками-
зіницями.

**Страхи,
тривога**

З'ясуйте причини страхів і тривоги, намагайтеся їх усунути. Якщо не вдається, відвідайте з дитиною психолога.

Що бачимо
на малюнку

Що
це означає?

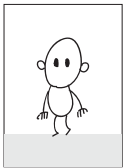
Що з цим
робити?



Великі
кулаки.

Агресія

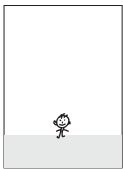
Допоможіть дитині впоратися з агресією, зняти її (запропонуйте заняття спортом, більше активності на прогулянках). Але з причинами також слід розбиратися.



Відсутній
рот.

**Стримування
емоцій**

Погляньте, чи не «затикаєте» ви рот дитині. Можливо, вона щось хоче вам сказати. Вислуховуйте дитину, цікавтеся її думкою.



Дуже
маленький
малюнок.

**Низька
самооцінка,
невпевненість**

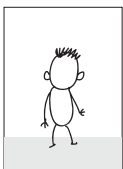
Хваліть дитину, підтримуйте її, допомагайте повірити у власні сили.



Погано
промальовані,
мляві, слабкі
руки або вони
відсутні.

**Проблеми з
комунікацією**

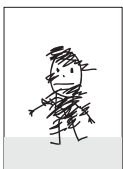
Допомагайте дитині вчитися налагоджувати контакт із довколишнім світом.



Відсутнє
обличчя
або обличчя
погано
промальовано.

**Сором'язливість,
невпевненість
у собі, низька
самооцінка**

Допомагайте дитині приймати себе, почуватися впевнено.



Малюнок пе-
рекреслено або
заштриховано
занадто сильно,
малюнок стерто.

**Прояв
негативізму щодо
самого себе**

Позитивно оцінюйте дитину, причайте приймати себе, не критикуйте.

Про що розповідь мова жестів?

Жести, пози й міміка — це невербальна комунікація. Розшифровувати дитину, її мову доволі складно. Це вміють далеко не всі фахівці. Але якщо бути уважним, то можна побачити й зрозуміти багато цікавого та корисного. Не варто вважати, що подібні навички й знання можуть допомогти лише відрізнити правду від неправди. Навчившись розрізняти відтінки дитячих емоцій, значно простіше зрозуміти почуття дитини, адже вона не завжди може розповісти про те, що відчуває. До того ж, деякі діти вирізняються доволі замкненим характером. І тоді можна застосувати своє вміння «читати» «мову тіла».

Отже, навіть якщо дитина не може (не хоче або не вміє) розповісти про те, що вона переживає, що її непокоїть, дорослі можуть це побачити. Але слід бути уважними й не поспішати з висновками. Тіло дитини «розповідь» про те, чого саме вона боїться, розгнівана вона чи весела, напружена або розслаблена.

До речі, невербальне спілкування — найважливіша складова спілкування дитини з оточенням. Помічено, що чим яскравіше міміка дитини, чим багатший репертуар її невербальних знаків, тим краще її приймають інші діти. Тому скутим, затиснутим дітям із недостатньо вираженою мімікою надзвичайно важко привертати увагу однолітків.

За чим потрібно спостерігати?

Поза

Спостерігаючи за дитиною, відзначте, якою є її поза: розслабленою, напруженою? Тіло м'яке, гнучке, пластичне? Або скуте, жорстке, позбавлене природності? Що сильніше напруження, то більше тривоги, хвилювання відчуває дитина цієї миті. І чим частіше дитина напружена, тим може бути більше приводів для занепокоєння.

Руки, схрещені на грудях

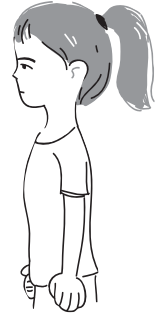
Начебто доросла поза, але навіть найменші дітки нерідко вдаються до неї, якщо... соромляться, відчувають небезпеку і руками немов затуляються від людей, що їх оточують. Або так може поводитися скривджена дитина. І тоді на підтвердження цього скривджений вираз матиме її обличчя (очі опущені донизу, злегка відстовбурчена губа або стиснуті губи, серйозний погляд). Дитині зі схрещеними руками однозначно некомфортно, і вона прагне підтримки з боку дорослого.



Дитина може тримати в своїх обіймах велику іграшку, немовби прикриваючись нею. Ця поза також демонструє беззахисність, потребу в спокої та безпеці.

Міцно стиснуті кулаки

Зовсім не обов'язково це будуть кулаки, виставлені перед собою або підняті вгору. Це можуть бути опущені руки, але при цьому дитина стискає кулачки з такою силою, що навіть кісточки пальців можуть побіліти. Це знак прихованої агресії щодо когось або чогось. Наприклад, дитина злиться на дорослого, але не може вдарити його й лише стискає кулаки. Так само дитина поводить, якщо їй дуже не подобається ситуація, у якій вона опинилася. Хлопчик лишився в дитячому садку, проте не хотів, щоб мама залишала його тут. Він плаче й стискає кулаки, хоча поруч нікого немає і злиться йому начебто нема на кого.



Дитина не дивиться в очі

Таке трапляється, якщо малюк уникає вашого погляду, побоюючись покарання за щось, що, на його думку, він накоїв і за що може бути покараним. І якщо дитина так чинить, не потрібно намагатися вивідати у неї, що вона накоїла. Результат її витівки ви завжди побачите на власні очі. Проблема в іншому: чому дитина так сильно побоюється вас? Можливо, ви кричите чи занадто жорстоко караете її.



Широко розплющені очі й «завмерла міміка»

Це вияв страху на обличчі дитини. Зрозуміло, що малюки можуть боятися багато чого — чужих людей, собак, лікарів тощо. Однак, якщо ви розумієте, що таким є вираз обличчя у дитини в ситуаціях, коли боятися начебто нічого (спілкування з вихователем, із кимось із близьких, під час перегляду телепередач і т. ін.), то варто поспостерігати, чому їй страшно. Наприклад, няня чи вихователька кричать на дитину, хоча у вашій присутності розмовляють із нею ласкаво. Але в дитини страх на обличчі, хоча вона не говорить про те, що їй страшно і кого вона боїться.



Дитина затуляє рот руками

Робить вона це під час розмови, якщо боїться сказати щось зайве. Або, навпаки, їй дуже хочеться поділитися з вами чимось, але вона не знає, якою буде ваша реакція.



Дитина смикає одяг, крутить ґудзик

Вона може смикати себе за поли одягу, смикати блискавку на одязі, крутити волосся, щипати шкіру. У такий спосіб тіло дитини повідомляє про її хвилювання, переживання та сильне напруження. Помітивши подібне, не потрібно робити зауважень, бити по руках та кричати на дитину. Вона не може контролювати таку поведінку. Її хвилювання настільки сильне, що дитина не в змозі стримати себе. Вона може навіть гризти нігті та обдирати шкіру навколо нігтів.



Дитина слухає, нахиливши голову вперед

Упертість і незгоду з тим, що їй говорять або що просять зробити, — ось що означає така поза дитини.



Дитина смоче палець



Це не стільки жест, скільки звичка дитини. Проте багато батьків сприймають її саме як жест. Психологічно смокання пальця означає потребу розслабитися, заспокоїтися, зняти тривогу. І саме смокання повертає дитину до цього стану. Якщо палець дитини тягнеться до рота — це свідчить про досить сильний дискомфорт, що змушує малюка це робити. Зауваження, окрики цьому не зарадять. Змінійте обстановку, вивчайте причину й усувайте її.

Необхідно розвивати в дитини навички невербального спілкування. У цьому допоможуть забавні вправи.

- Перед дзеркалом гримасувати, корчити різні пички — сумну, злу, веселу, перелякану, реготливу.
- Удавати, що ви дерево, птах, хвиля, хмара, сніжинка.
- Станцювати як солдатик, як пінгвін, як пушинка, як слон.

Під час заучування разом із дитиною віршів можна запропонувати їй «виступати як артистові» — набувши відповідної впевненої пози, жестикулювати руками, «працювати» мімікою, голосом.

У рисунку тіла важливу роль відіграють пластика, уміння красиво рухатися й жестикулювати. Хорошою невербальною поведінкою можуть похвалитися діти, які займаються танцями, спортом, балетом. Адже їхнє тіло відмінно натреноване. І, окрім того, на заняттях танцями або хореографією педагоги вчать дітей передавати свої емоції за допомогою тіла.

Праворука чи ліворука дитина?

Батьки майбутніх першокласників переймаються питанням: «Наша дитина — правша чи шульга?». На думку багатьох мам і татусів, правшею бути зручніше. Інші батьки зауважують, що шульгою бути цікавіше. На щастя, минули часи, коли дітей жорстко перучували, якщо раптом вони брали ложку або олівець лівою рукою. Сьогодні вважають абсолютною нормою, коли дитина пише або виконує інші дрібні рухи тією рукою, якою їй зручно. Чи обома руками по черзі. Тому завдання батьків — з'ясувати, яка рука є провідною в дитини, і залежно від цього правильно організувати її життя й навчання.

Чому є ліворукі й праворукі діти?

Чому дитина або дорослий визнають за краще більше користуватися лівою чи правою рукою? Причин декілька.

- Вибір провідної руки багато в чому визначений генетично. Причому, ліворукість можна успадкувати не тільки від мами й тата, але також від їхніх батьків.

Статистика показує залежність кількості ліворуких дітей від віку мами. Чим вона старша на момент народження малюка, тим імовірніше, що її дитина буде шульгою.

- Якщо хтось із батьків — ліворукий, то дитина може стати навченим шульгою, наслідуючи рухи й звички дорослого.
- Зрештою, якщо дитина травмувала праву руку, то їй доводиться користуватися лівою рукою. Але це вже не вроджена, а набута ліворукість.

Чим різняться ліворукі й праворукі?

Якщо ви вважаєте, що шульга й правша різняться тільки тим, у якій руці вони тримають ручку під час письма або ложку під час їжі, ви помиляєтеся. Відмінності набагато суттєвіші.

У праворукої людини домінує ліва півкуля головного мозку, а у шульги — права.

За що відповідають півкулі?

Ліва півкуля

Математичні обчислення

Конкретне мислення

Дії правої руки й правої ноги

Праве око й праве вухо

Розпізнавання мовлення

Відтворення мови

Письмо

Читання

Права півкуля

Образна пам'ять

Абстрактне мислення

Дії лівої руки й лівої ноги

Ліве око й ліве вухо

Орієнтування у просторі

Емоційні реакції



Як зрозуміти, яка рука у дитини провідна?

Згадайте, якою рукою найчастіше користувалася дитина до року-двох. (У якій руці вона тримала брязкальце, якою рукою трималася за вашу руку, кидала м'ячик тощо?) А якою є ситуація сьогодні?

Ось кілька простих тестів. Важливо проводити їх в ігровій формі. Коли ви пропонуєте дитині предмети, вони мають бути розташовані перед дитиною на однаковій відстані як від правої, так і від лівої руки.

Л

П

Попросіть дитину поплескати в долоні. Або спостерігайте за дитиною, коли вона плескатиме в цирку або на святі. Яка долонька виявиться зверху?

Л

П

Запропонуйте дитині скласти руки в замок. І простежте, великий палець якої руки виявиться зверху.

Л

П

Попросіть дитину схрестити на грудях руки. Провідна рука виявиться зверху.

Л

П

Намалюйте два квадрати. Дайте дитині олівець і запропонуйте заштрихувати обидва квадрати рівними вертикальними лініями. Один квадрат правою рукою, а другий — лівою. Простежте, якою рукою дитина виконала завдання найкраще.

Л

П

Запропонуйте дитині тупнути ногою. Якою ногою вона тупнула?

Л

П

Візьміть сірникову коробку й викладіть сірники на стіл. Попросіть дитину скласти сірники до коробки. Зверніть увагу на те, якою рукою діятиме дитина.

Л

П

Поспостерігайте, якій руці дитина віддає перевагу, виконуючи дрібні рухи (відкручує кришку на пляшці, складає речі або іграшки, кидає м'ячик, тримає ложку, чашку тощо).

Л

П

Дайте дитині годинник, що цокає. До якого вуха вона його піднесе? Якою рукою?

Л

П

Якщо дитина вміє тримати ножиці в руках, попросіть її розрізати аркуш паперу, намотати нитку на котушку.

Л

П

Якою рукою вона застігне блискавку на сумці?

Як використовувати наявну інформацію?

Порахуйте кількість літер **Л** і **П**. Переважання літери **Л** показує, що дитина вважає за краще користуватися лівою рукою і, отже, провідною є права півкуля. Переважання літери **П** означає, що дитина найчастіше використовує праву руку й провідною для неї є ліва півкуля.

Навіть якщо дорослі просто розумітимуть, що дитина є шульгою або правшею, це допоможе їм знайти підхід до особистості дитини, її навчання.

Ліворука дитина

Наприклад, дитину, яка пише лівою рукою, краще посадити за парту так, щоби сусід виявився праворуч. Тоді він не буде «під рукою» у шульги й ліворукій дитині буде легше писати.



Праворука дитина



Дитина-правша меншою мірою схильна до якихось спонтанних, незапланованих дій. Вона стабільна у своїх пріоритетах, їй подобається, коли все відбувається за планом. Тому процес навчання праворукої дитини має бути стабільним і регулярним, без особливих сплесків і змін.

Більшість праворуких дітей вирізняються аналітичним складом розуму й схильністю до конструкторської діяльності. Тому важливо вводити в навчальний процес ігри з конструювання та завдання, що потребують аналітичних здібностей.



Праворукі діти менш емоційні, ніж ліворукі. Вони навіть можуть зазнавати певних труднощів із виявом емоцій. Тому важливо вчити дитину-правшу розуміти власні емоції та емоції оточуючих.

На відміну від ліворуких дітей, праворуким складно водночас розв'язувати багато завдань. Тому, навчаючи таку дитину, стежте за тим, щоб їй не довелося розв'язувати відразу кілька інтелектуальних задач. Адже це може значно погіршити результат.



Що таке самооцінка?

Самооцінка — це ставлення дорослої людини або дитини до себе — своїх здібностей, рис характеру, зовнішності. Дорослішаючи, дитина дедалі більше цікавиться власною особою, порівнює себе з дорослими й дітьми, що її оточують, дослухається до оцінних суджень на свою адресу. Не секрет, що в дитячому віці на самооцінку дитини значно впливають найважливіші для неї дорослі. Це батьки, дідуся-бабусі, старші брати й сестри, учителі, тренери, вихователі.

Самооцінка не є сталим показником. Вона, на думку психологів, нерідко є «ситуативною», залежною від зовнішніх обставин. Наприклад, порівняли дитину з кимось — самооцінка знизилася. Похвалили — підвищилася. Програла у змаганнях — знову знизилася, дістала високий бал на іспиті — зросла.

Чому погано, якщо в дитини низька самооцінка?

Сором'язливість

Можливість стати жертвою

Почуття самотності

Бажання бути непомітною

Підвищена вразливість

Неуспішність

Образливість

Підвищена чутливість до критики



Чому добре, якщо в дитини адекватна самооцінка?



Як перевірити самоцінку дитини?

Висловлювання

Це один із найефективніших способів визначення самооцінки. Слухайте висловлювання своєї дитини під час виконання нею якихось завдань, творчих робіт, під час спілкування з іншими дітьми. На що варто звернути увагу?

Наприклад, у мовленні дитини переважають такі висловлювання:

- У мене не вийде!
- Я дурепа!
- Я нездара!
- Я нікчема!

Вірогідно, для дитини характерні низька самооцінка, високий рівень тривоги й невпевненості в собі, зневіра у власних силах. Отже, дитина не відчуває підтримки з боку дорослих, причому, це відбувається досить давно. Імовірно, дитина «привласнила» й повторює те, що чула від дорослих на свою адресу.

Оцінювання себе

Ставте запитання дитині. Це буде виявом того, що ви цікавитеся її особистісними рисами, а також тим, як вона сама себе оцінює. Наприклад:

- Який у тебе найчастіше настрій — веселий або сумний?
- Можна поцікавитися, щоб уникнути прямих запитань:
- Хто найвеселіший у вашій родині, у групі, у класі?
- Хто, на твою думку, найкрасивіший?
- Кого ти вважаєш найрозумнішим?
- Хто найдобріший?

Якщо дитина не називає себе веселою, розумною, красивою і т. ін., ставить себе на останнє місце або взагалі забуває про себе, це може свідчити про проблеми із самооцінкою. Або вона занижена, або дитині складно оцінювати себе.

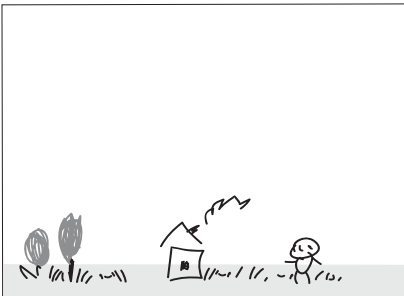
5–8-річні діти можуть досить легко відповідати на такі запитання.

Малюнки

Певна річ, малюватиме дитина. А дорослі мають розглянути її малюнок та проаналізувати його.

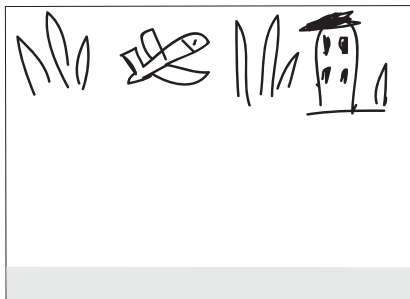
Про низьку самооцінку свідчать такі деталі:

- Занадто маленькі малюнки щодо розміру аркуша паперу.
- Зображення розміщене в нижній частині аркуша паперу.
- Малюнки намальовані занадто тонким, переривчастим штрихом (невпевнений штрих).



Про високу самооцінку повідомлять такі особливості дитячого малюнка:

- Зображення розміщене вгорі аркуша паперу.
- Занадто великий малюнок, іноді навіть не вміщається на аркуші.
- Жирна, упевнена, практично ніде не розірвана лінія малюнка.



А якщо малюнок середнього розміру, розташований посередині, приблизно в центрі аркуша, це означає, що самооцінка дитини є адекватною.

Почерк

Ще один спосіб дослідження самооцінки дитини — це її почерк. До цього способу можна вдаватися у разі, якщо дитина вже вміє писати прописними літерами (метод не спрацює, якщо дитина-дошкільник ледь навчилася писати й «друкує» літери).

Дуже малий, «бісерний» почерк свідчить про низьку самооцінку. Занадто великий почерк може повідомляти про високу самооцінку, але також про імпульсивність і слабкий самоконтроль.



Тест «Драбинка»

Цей тест дає об'єктивні результати для дітей від 3-х років.

На аркуші паперу намалюйте драбинку з 10 сходинок, що прямують нагору. Поясніть дитині, що зовсім погані (злі, неслухняні і т.ін.) діти стоять на першій сходинці, на другій сходинці стоять дещо кращі діти. А ось на найвищій, десятій, сходинці перебувають найкращі діти. Запропонуйте дитині намалювати себе на одній зі сходинок.

— А намалюєш себе?

Як інтерпретувати результат?

Якщо дитина намалювала себе:

- на **1–3 сходинках** — це означає, що в неї низька самооцінка;
- на **4–7 сходинках** — це свідчить про адекватну самооцінку. Отже, поки що приводів для занепокоєння немає. Проте слід пам'ятати про ситуативність самооцінки й не втрачати пильності;
- на **8–10 сходинках** — це повідомляє про високу самооцінку.

За бажання можете продовжити дослідження, запропонувавши дитині намалювати на драбинці двох своїх друзів, батьків, братиків і сестер. Ви побачите, наскільки високо оцінює дитина власні здібності й можливості порівняно з оточуючими.

Що робити?

Отже, ви маєте результат. Ви переконалися в тому, що самооцінка дитини є невисокою. Що з цим робити?

- Спостерігайте за тим, як ви хвалите, оцінюєте, підтримуєте дитину. Починайте хвалити й підтримувати!
- Створюйте дитині ситуації успіху для того, щоб вона зрозуміла, що *«вона також може», «вона молодець!»*.
- Слова *«Вірю в тебе!», «Ти можеш, я знаю», «У тебе все вийде»* — діють магічно. Перевірте!
- Оскільки джерелом низької самооцінки може бути будь-хто з родичів, учителів або вихователів, проведіть роботу з ними.

- Запропонуйте дитині займатися тим, що їй до вподоби, у чому вона успішна. Це також вплине на підвищення її самооцінки.
- Якщо дитина говорить погано про себе, критикує свої дії, свій характер, уміння, розмовляйте з нею про це, допомагайте усвідомити свої сильні сторони.
— Поки ти ще вчишся! Але бачиш, у тебе сьогодні вийшло краще, аніж учора. Ти молодець! Похвали себе!
- Обов'язково зберігайте дитячі грамоти, медалі, дипломи. Дитина має розуміти, що її досягнення цінні для вас. Зберігайте їх на видноті, пишайтеся своєю дитиною.



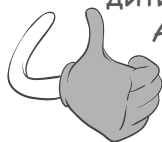
8 прийомів підвищення дитячої самооцінки

1

Надайте підтримку.



Дитина зазнала невдачі. Підтримайте її, вселить їй впевненість.



Хваліть дитину без АЛЕ.

«Ти молодець!» має бути чесним і без продовження. Якщо ви говорите: «Ти молодець, але міг (могла) б зробити це раніше», то похвала перетворюється на критику.

2

Хваліть за важке.

3

Хваліть дитину за те, чого вона домоглася, доклавши зусиль.

4

Не порівнюйте з іншими дітьми.



Будь-яке порівняння знижуватиме самооцінку, тому воно не на користь дитині.

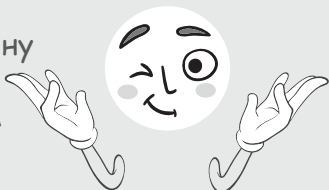
Радійте успіхам дитини.

5

Щирі радість і емоції батьків допомагають дитині повірити в себе.



Учіть дитину радіти власним успіхам.



Навіть маленький успіх — привід порадіти й похвалити себе.

6

Хваліть за вчинки, а не засуджуйте риси особистості.

7



Хваліть дитину за те, що вона зробила, а не оцінюйте її особистісні риси («ти незграба», «ти ледащо» тощо).

Займіться власною самооцінкою.



8

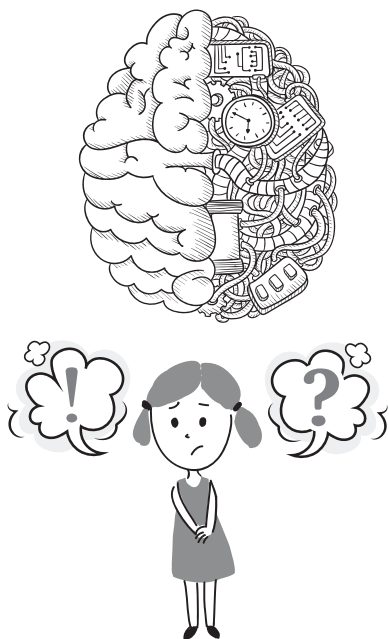
У батьків із низькою самооцінкою діти матимуть так само низьку самооцінку. Важливим є приклад!

Як і для чого потрібно перевірити пам'ять дитини?

Саме від особливостей пам'яті (а точніше, від уміння запам'ятати, зберегти, а потім відтворити інформацію) залежить, наприклад, успішність навчання дитини в садочку та в школі. Адже вона має щодня запам'ятовувати значний обсяг інформації. До слушного часу окрім маленького вірша, вивченого до ранку, ми нічого не вимагаємо від дитини. Але з наближенням шкільного навчання постає актуальне питання: як розвинена в дитини пам'ять?

Певно, ви вже помічали, наприклад, що дитина легко запам'ятовує все, що відбувається в мультиках. Або, що вона не дуже легко запам'ятовує вірші. Чи постійно забуває те, що мала зробити. Загальновідомо, що здатність пам'ятати кожній людині властива від народження. Але ось уміння володіти процесами пам'яті, грамотно керувати ними — це навичка, яку слід формувати й розвивати.

Якщо порівнювати дітей, яких змалечку привчали запам'ятовувати й читати напам'ять вірші, із тими дітьми, які ніколи нічого спеціально не вчили, то ми побачимо, що звичка запам'ятовувати сприяє розвитку гнучкості й швидкості пам'яті.



Як перевірити пам'ять дитини?

Насамперед ми маємо пам'ятати про вікові норми запам'ятовування. Маленька дитина не може запам'ятати стільки ж, скільки дитина більш старшого віку.

Короткочасна пам'ять

Психологи розрізняють певні види пам'яті. Почнемо з тієї, яку називають короткочасною. Саме вона спрацьовує, якщо потрібно швидко, миттєво запам'ятати слова (вербальна пам'ять) або картинки (наочно-образна пам'ять). І той і інший види пам'яті важливі і необхідні.

Може трапитися, що тільки один із-поміж видів пам'яті (наочно-образна або вербальна) буде добре розвиненим. Це не означає, що варто засмучуватися й терміново бігти до психолога. Навпаки, це привід звернути увагу на розвиток дитини й допомогти їй.

Тест «10 слів»

Запропонуйте дитині пограти. У жодному разі не говоріть: *«Зараз я перевірятиму твою пам'ять»*. Це цікава гра або, якщо хочете, навіть змагання. Наприклад, тест можна провести з дитиною та з мамою (татом) разом. У кого вийшло краще? А ось двох дітей порівнювати не варто.

Скажіть: *«Зараз я тобі скажу десять слів. А потім ти повториш ті слова, що тобі вдалося запам'ятати»*.

ДІМ ЛІТАК ОЛИВЕЦЬ ХЛОПЧИК ШИШКА ВІКНО БДЖОЛА ЯБЛУКО ЛАМПА ВІДРО

Слова, які повторила дитина, обов'язково запишіть. Важливо, щоби це були саме ті слова, що ви проговорювали. А ось їхня послідовність, звичайно, також має значення, але не настільки велике, як кількість відтворених слів.

Після того, як дитина відтворить те, що запам'ятала, ви маєте вдруге прочитати їй ці слова в такій послідовності, як першого разу. І знову попросить дитину назвати всі слова, що вона запам'ятала. Таких повторів має бути стільки, скільки потребує дитина для того, щоб запам'ятати всі 10 слів.


Кількість слів, що дитина повторила після першого відтворення, показує обсяг її короточасної пам'яті. А те, скільки разів вам довелося повторити слова, щоб дитина запам'ятала їх усі,— про швидкість запам'ятовування.

Для дитини 5–6-річного віку відтворення 4–5 слів за першого відтворення й здатність запам'ятати всі слова після 2–3 повторень є нормою.

Якщо ви розумієте, що дитина не змогла відтворити 2–3 слова, та навіть після 5–7 повторень результат не поліпшився, це свідчить про те, що запам'ятовування слів (вербальна пам'ять) на низькому рівні.

Тест «12 предметів»

Перевірмо розвиток образної пам'яті дитини.

Покажіть їй картку, на якій намальовано 12 предметів. Наприклад: 

Скажіть: «Поглянь на ці предмети. Намагайся запам'ятати якомога більше».

Покажуйте картку впродовж 30 секунд, а потім приберіть її. Попросіть назвати або намалювати ті предмети, які дитина бачила.

- 5–7 правильно відтворених картинок — результат, що вважають нормою.
- Усі результати більше семи свідчать про те, що в дитини рівень розвитку пам'яті — вище середнього.
- Результати менше п'яти показують низький рівень розвитку пам'яті.



Довготривала пам'ять

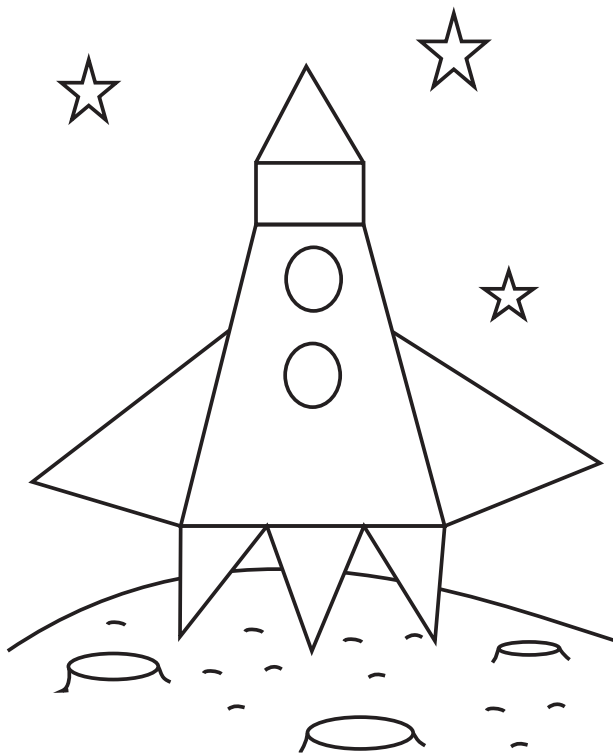
Як можна перевірити, наскільки міцно зберігаються елементи, що запам'ятовувала дитина? Вивчіть з нею невеличкий віршик. Приблизно за тиждень попросіть дитину розповісти цей вірш. Добре, якщо вона відтворить навіть половину тексту.

Що робити для розвитку дитячої пам'яті?

Як розвинути короткочасну пам'ять?

- Якщо рівень вербальної (словесної) короткочасної пам'яті низький, то корисно вчити з дитиною вірші, скоромовки, пісеньки, переказувати почуті чи прочитані казки й переглянуті мультфільми. А також грати в ігри зі словами («У слова», «У нісенітницю», «Зіпсований телефон» і т. ін.). Тільки-но дитина вивчить літери й навчиться читати, залучайте її до ігор «Ерудит», а також до інших ігор-вікторин.
- Якщо відстає наочно-образна пам'ять, тобто та, що відповідає за запам'ятовування образів, картинок, вам знадобляться настільні ігри типу «Меморі». Можете також потренувати дитину, запропонувавши їй запам'ятовувати те, що вона бачила дорогою додому.
- Забавна гра «Чого бракує?» сподобається малюкові. Розташуйте кілька іграшок перед дитиною, щоб вона їх розглянула. За кілька секунд попросіть дитину відвернутися й заховайте одну з них. Запитайте: «Чого бракує?»

- Запропонуйте дитині розглянути малюнок, а потім приберіть його й попросіть намалювати так, як вона його запам'ятала.



Як розвинути довготривалу пам'ять?

Пам'ять, що зберігає інформацію впродовж тривалого часу, також можна тренувати. Наприклад, розвинути довготривалу пам'ять допоможуть заучування віршів або пісень, переказування почутих текстів книг або переглянутих фільмів. Можете розпитувати дитину про те, що вона бачила дорогою додому чи під час подорожі. Найпростіші прийоми тренування гарантують відмінний результат.

Якщо дитина зазнає проблем із запам'ятовуванням, то їй будуть корисними гуртки, де потрібно щось запам'ятовувати: танцювальний (запам'ятовування рухів, мелодії, ритму, загального рисунка танцю), вокальний (запам'ятовування текстів пісень, мелодій, ритмів), театральний (запам'ятовування текстів, рухів).

Взаємини дитина-батьки

Погляньмо на ваші сімейні взаємини очима дитини.

Насамперед скористаймося знаннями про інтерпретацію дитячих малюнків.

Ви можете попросити дитину намалювати свою сім'ю. Для цього вам знадобляться аркуш паперу формату А4 та кольорові олівці.

Що ми можемо помітити в дитячому малюнку, якщо хочемо зрозуміти, як дитина сприймає сімейні взаємини в цілому, як оцінює ваші з нею стосунки?

Хто перший?

Яку фігуру дитина намалювала першою? Зазвичай першим дитина малює того, хто їй ближче за всіх, із ким взаємини тепліші, чий авторитет для неї найзначущіший.

Або першим може бути зображено того члена сім'ї, взаємини з яким турбують, складаються не кращим чином. Наприклад, хлопчик намалював найпершим тата з величезними кулаками, зубами й палицею напереваги.

Хто відсутній?

Цього члена сім'ї, який є для дитини неприємним, недружнім, вона може взагалі не малювати, коментуючи його відсутність тим, що *«тато поїхав у відрядження»*, *«мама заснула, і її не видно»*, *«сестру намалювати забув(ла)»* і т. ін.

Хто з ким поруч?

Те, як дитина розміщує на малюнку членів сім'ї, може багато розповісти про її ставлення до близьких.

Якщо дитина малює себе подалі від когось, це означає, що вона відчуває страх або напруження, дискомфорт у взаєминах із цією людиною. Наприклад, тато або мама, які карають дитину фізично, можуть виявитися на малюнку далеко від неї. Дорослі, які емоційно холодні, також опиняться на значній дистанції від дитини.

Цікаво також з'ясувати, як дитина ставиться до братиків і сестричок. Їхня відсутність на малюнку може означати ревності. Присутність, але занадто велика дистанція також — ревниве, конкурентне ставлення.

Дружна сім'я

Добре, якщо зображено всю родину разом, причому всі близькі — поруч. Ще краще, якщо вони тримаються за руки. Чудово, якщо у всіх веселі обличчя та всіх поєднує одна справа (йдуть на прогулянку, поїхали на пікнік, будують будинок, святкують чийсь день народження).

Погано, якщо дитина всіх членів сім'ї намалювала окремо (вони всі перебувають у різних кімнатах).

Насторожує, якщо всі сумні чи злі (дитина чітко намалювала кулаки, зуби, великі страшні очі). Якщо хтось спить і ні з ким із членів сім'ї не взаємодіє, хтось переглядає телепрограму (це також показник порушеного контакту із сім'єю та дитиною), якщо хтось лає дитину.

Ієрархія в сім'ї

Хочете зрозуміти, кого дитина більше чує, поважає, приймає? Тоді зверніть увагу на те, кого дитина розташувала поряд із собою. А також на розміри значущих фігур. Малюнок сім'ї завжди відображає ієрархію сімейних взаємин.

Тато, зображений маленьким, в очах дитини не має великого авторитету. Мама, яка нависає над дитиною, може сприйматися як така, що тисне й пригнічує.

Про що запитати?

Окрім аналізування дитячого малюнка, ви можете ставити дитині запитання та уважно слухати її коментарі під час малювання. Про що потрібно запитати?

- Хто в сім'ї найвеселіший?
- Хто найрозумніший?
- Хто найдобріший?
- Хто найвродливіший?

Погодьтеся, якщо в домі найвеселіша кішка, то, безсумнівно, варто вживати заходів. І якщо дитина говорить, що розумні тільки мама й тато, а вона зовсім не розумна, слід замислитися про самооцінку дитини й про те, що її терміново потрібно підвищувати.



Важливо звернути увагу на те, як дитина характеризує членів сім'ї («тато втомлений», «мама сердита», «сестра пихата», «бабуся добра»).

Тест

А тепер пропонуємо ще одну аналітичну працю.

Ви, як ніхто інший, знаєте свою дитину. Поміркуйте й дайте відповідь на запитання:

- 1 Чи ділиться дитина з вами своїми секретами, проблемами?
- 2 Ви ніколи не караете дитину фізично?
- 3 Ви ніколи не говорите дитині грубі, образливі слова?
- 4 Чи легко вам домовитися з власною дитиною?
- 5 Чи можете ви сказати, що ваша дитина вас не боїться?

- 6 Чи можете ви оцінити свої взаємини з дитиною як дружні, теплі?
- 7 Ніколи не трапляється, що ви не розмовляєте з дитиною понад 10—15 хвилин?
- 8 Чи дитина сумує за вами, якщо ви відсутні понад добу?
- 9 Чи полюбляє дитина бути вдома, коли вся родина збирається разом?
- 10 Чи часто ви розмовляєте з дитиною щиро, відверто?

Чим більше відповідей «так» ви дали, тим тепліші й здоровіші ваші взаємини з дитиною.

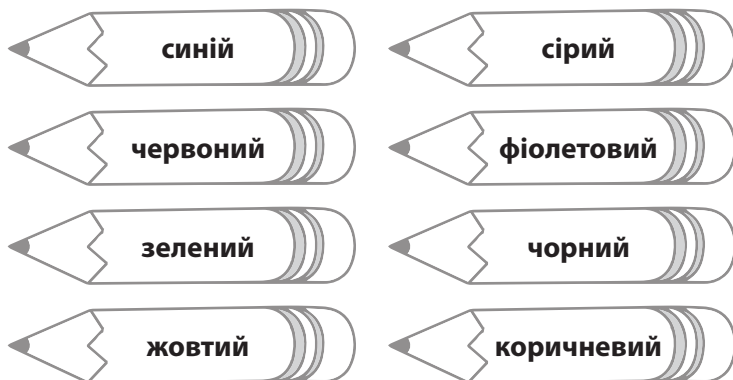
Ще один тест

- 1 Запитайте в дитини, кого зі своєї родини вона взяла б на безлюдний острів. Правильних і неправильних відповідей тут немає.
Якщо дитина сказала — «нікого», що тоді? Вірогідніше, вона не почувується комфортно в сім'ї, не має зв'язку з кимось із вас. Вибрала когось одного? А що тоді не так з рештою?
Чудово, якщо взяла всіх разом.
- 2 А тепер поцікавтеся в дитини, кого з членів сім'ї вона взяла би до кінотеатру, щоби переглянути мультик, якби мала лише два квитки. Дитина може наполегливо говорити, що пішла би з другом чи подругою. Може не взяти нікого. А може вибрати одного члена сім'ї. Це й буде та людина, з якою дитині найвеселіше проводити час. Але малюк може також сказати, що не хоче йти тільки з одним родичем і тоді ліпше взагалі нікуди не піде. Так чинять діти, що мають досвід спільного відпочинку з усією сім'єю, який їм усім дає відчуття задоволення.

3 Третє запитання тесту — «Із ким із родичів ти б поділився найбільшим секретом?». Це запитання про те, кому довіряє дитина, до кого вона ладна звернутися зі своїми проблемами. І знову зверніть увагу: якщо дитина сказала «ні з ким», дитина, яка готова поділитися секретом лише з кимось, хто не є членом сім'ї, не відчуває довіри до своїх близьких, може мати негативний досвід спілкування з ними. Добре, якщо вона все-таки зупинила свій вибір на комусь із близьких.

Колірний тест

Запропонуйте дитині вибрати з кольорів, що зазначені нижче, найприємніший для себе колір.



А тепер із тих кольорів, що залишилися, потрібно так само вибрати найприємніший...

І так доти, поки всі кольори не буде вибрано.

Скажіть дитині: «На твоєму малюнку зображено нашу сім'ю. Можеш кожному з нас намалювати кольорову кульку».

А тепер запропонуйте виконати завдання з кульками. Нам знадобиться колірний вибір дитини. Принцип оцінювання такий: найприємнішому, близькому членові сім'ї дитина віддасть кульку найулюбленішого кольору. І так у порядку спадання. Зрештою у людини, яку дитина любить найменше, виявиться кулька відповідного ж кольору. І тут є над чим замислитися. Дитина, яка позитивно ставиться до сім'ї та окремих її членів, подарує всім по кульці улюбленого або дуже улюбленого кольору.

Що робити з наявною інформацією?



Міркувати. Міркувати й знову міркувати. Чому дитина бачить усе саме так, а не інакше? Чому когось із членів сім'ї вона боїться, а когось уникає? Ставте собі запитання про те, що ви зараз можете зробити, щоб змінити ситуацію. Ось вам підказка.

Проводити більше часу з дитиною	Не кричати	Дослуховуватися до думки дитини	Пишатися своєю дитиною і говорити їй про це
Хвалити дитину за її досягнення	Не карати фізично	Не з'ясовувати стосунків у присутності дитини	Не карати дитину мовчанням
Уважно ставитися до переживань дитини	Намагатися приділяти «окремий час» кожній дитині в сім'ї	Знаходити час, щоб просто поговорити з дитиною	Знайти спільні інтереси з дитиною
Не порівнювати своїх дітей одне з одним	Виконувати справи разом із дитиною	Спілкуватися з дитиною із задоволенням	Говорити їй про свою любов

Взаємини між дітьми в сім'ї

Взаємини між братиками й сестричками нечасто абсолютно безхмарні. Що, власне, не є дивним і рідкісним явищем. І не можна стверджувати, що це жахливо. Найімовірніше, це нормально, якщо взаємини між дітьми в сім'ї долають різні стадії розвитку. Батьки можуть і повинні впливати на дитячі взаємини, учити дітей дбайливо ставитися одне до одного.

Що брати й сестри ділять у сім'ї?

- Територію.
- Увагу батьків.
- Любов батьків.

Старша дитина не завжди радо зустрічає появу молодшого в сім'ї. Молодшій дитині хочеться більшої свободи, такої, яку має старша дитина, хочеться мати її речі. Хочеться їсти те саме, що можна старшій дитині.

Вам може здаватися, що взаємини між вашими дітьми милі й мирні. Або ви можете вважати, що їхні взаємини більшою мірою нагадують бойові дії, аніж взаємини близьких людей. Чи ви гадаєте, що ваші діти взагалі не мають жодних стосунків між собою, адже, спостерігаючи за ними, у вас склалося саме таке враження. Спробуймо з'ясувати, що відбувається між дітьми насправді.

Як діти

ставляться одне до одного?



Як часто ваші діти торкаються одне одного? Дотики — важлива складова спілкування. Саме вони покажуть вам, наскільки тепло діти ставляться одне до одного, чи відчувають неприязнь і агресію або приймають і люблять одне одного. Що ви можете оцінювати, якщо діти живуть разом на одній території й часто зустрічаються одне з одним? Позначте знаком «✓» те, що ви помітили.

1 Одна дитина

Діти доторкаються одне до одного під час спільних ігор.

Обидві дитини

2 Одна дитина

Зустрічаючись, вони обіймаються.

Обидві дитини

3 Одна дитина

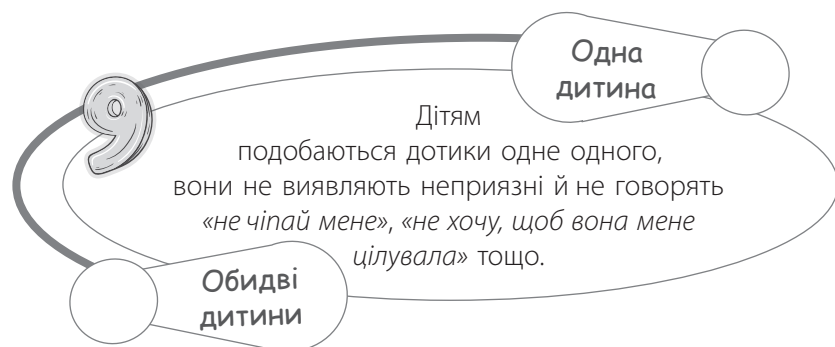
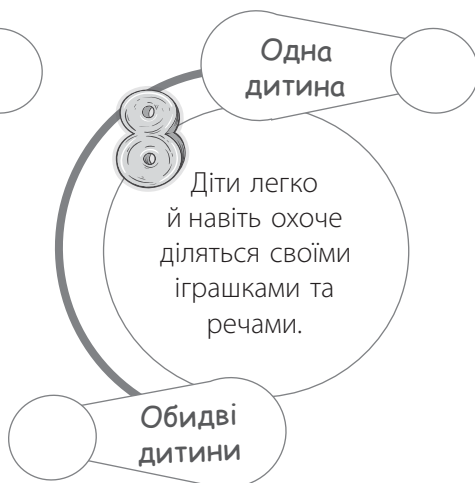
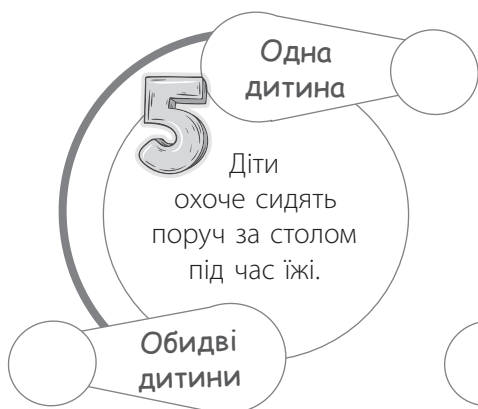
Під час зустрічі вони обмінюються поцілунками.

Обидві дитини

4 Одна дитина

Діти полюбляють спати разом.

Обидві дитини



Добре, якщо знаків «✓» у таблиці чимало. Це свідчить про те, що у ваших дітей хороший тілесний контакт і взагалі доволі тепле спілкування.

Якщо ж позитивні оцінки з'явилися тільки біля «одна дитина», то, найімовірніше, можна говорити про наявність проблеми у взаєминах дітей. І саме з боку одного з них.

Що діти зазвичай говорять одне одному?

Це дуже важливий момент. Які саме слова вони вживають, звертаючись одне до одного. Добре, якщо:

- вони використовують м'які, зменшувально-пестливі варіанти імен;
- звертаються одне до одного на ім'я, а не безособово «Агов!»;
- використовують позитивні оцінні судження на адресу одне одного;
- за відсутності другої дитини говорять про неї добре або хоча б нейтрально;
- хвалять одне одного;
- не вживають принизливих слів та виразів («*малявка*», «*нездара*» тощо);
- звертаються одне до одного з повагою.

Хочете змінити ситуацію та вплинути на дітей, щоб їхнє спілкування було іншим, теплішим?

1. Подавайте приклад власною поведінкою (не сваріться, не будьте грубими, звертайтеся шанобливо).
2. Розмовляйте з кожною дитиною окремо.
3. Давайте змогу дітям піклуватися одне про одного.

Як діти сидять за столом?

У психологів є цікавий тест, коли дитині пропонують «розсадити» членів сім'ї за столом чи в кінотеатрі. І психолог бачить, яке саме місце дитина відвела собі, яке мамі з татом, братикам-сестричкам.

Те, що робитимете ви, нагадує цей самий тест, тільки не на папері, а в реальному житті. Ви маєте спостерігати за тим, які місця вибирають діти, якщо ви зібралися всією сім'єю, наприклад, за обіднім столом (якщо у них є вибір). Іноді ліпше спостерігати в кафе. А оцінювати спробуйте ось так:

- діти за взаємної згоди сідають поруч — теплі, відмінні взаємини;
- одна дитина хоче сидіти поруч, а друга — ні — усе, як у житті — одна дитина тягнеться до другої, а друга уникає й виявляє невдоволення;
- діти намагаються сісти подалі одне від одного — є проблема у взаєминах. Або вони нещодавно посварилися;
- діти намагаються сісти поруч із кимось із батьків і «ділять» маму чи тата — по-перше, наявний дефіцит спілкування з одним із батьків. А по-друге, у такий спосіб виявляються дитячі ревності і конкурентні взаємини;
- діти сідають поруч, але постійно б'ються й сваряться. У такому разі все залежить від якості емоції. Іноді така поведінка — це просто гра. А подеколи — реальна ситуація конфлікту та прояв агресії.

Як діти малюють одне одного?

Ще трохи уваги приділимо дитячим малюнкам. Ви вже знаєте, що ставлення до когось із членів сім'ї можна визначити за відстанню, на якій від фігури дитини на малюнку зображено іншого члена сім'ї. Тому попросіть дитину намалювати вашу сім'ю. І ви побачите, де щодо нього розміщені братики й сестрички.

Що далі, то взаємини ваших дітей холодніші або напруженіші. Що ближче, то краще. При цьому важливо, щоби брат або сестра не «нависали» над дитиною, не тиснули на неї.

Важливий момент — це відсутність на малюнку сім'ї братиків і сестричок. У такий спосіб дитина підсвідомо показує, що їй неприємна ця людина. Чому? Ревності, можливо, бажання повернути до себе прихильність батьків, їхню увагу змушують дитину «забувати» про брата чи сестричку. Найчастіше це трапляється, коли в родині з'являється малюк, який отримує всю батьківську увагу.

Як налагодити взаємини між братиками й сестричками?

Можливо, кількома порадами важко допомогти. Сформулюймо те, чого робити **НЕ потрібно**, якщо ви виховуєте двох і більше дітей.



Як **ВІЯВІТИ** обман?

Чи не найбільше бажання батьків — визначити, чи обманює їх дитина. Але насправді питання має бути іншим: а чому моя дитина мене обманює? Що я роблю такого, щоб моя дитина мене обдурила. Саме це питання слід з'ясувати.

Спочатку домовмося. Жодних різких рухів. Визначити, чи обманює вас дитина, іноді неважко. А подеколи надзвичайно складно. Припуститися помилки також легко. Навіть фахівці психологи припускаються помилок. Тому діятимемо вкрай обережно й уважно. Щоб потім не відновлювати зіпсовані взаємини з дитиною.

Чого робити не можна **НІКОЛИ?**

- Тиснути на дитину, вимагаючи будь-що зізнатися. Спробуйте поставити себе на місце дитини. І уявити, що це вас змушують сказати правду, до того ж привселюдно. Неприємно? Дитині також це дуже неприємно. І вона мовчатиме до останнього або під вашим сильним тиском розповість усе.
- Змушувати дитину сказати, що вона більше *«ніколи-ніколи не обманюватиме»*.

На вашу думку, чи можливо таке? Уявіть дитину, яка завжди говорить лише правду. Таких дітей точно не існує. Отже, ви змушуєте дитину вдатися до явного обману. Але при цьому ще й вимагаєте не обманювати.

- Запитувати в дитини: «Навіщо ти мені брешеш?!». Тому, що це абсолютно безглузде запитання. Навіть дорослі не завжди можуть відповісти на нього. А дитина поготів.

Як розпізнати обман?

Визначити, що дитина обманює вас, можна за безліччю ознак.

Жести

Жести можуть розповісти багато про що.



Дитина затуляє рот однією або обома руками, тільки-но закінчивши говорити. Вона також може робити це під час розмови. Це означає, що вона обманює, але нібито не хоче, щоби слова вилітали з її рота.



Дитина уникає дивитися в очі тому, кого вона обманює. І вам буде нелегко спіймати її погляд.



Дитина трє очі, також уникаючи батьківського погляду. Можливо, вона боїться батьківської реакції на свої дії або вчинки. І тому не хоче сказати правду.



Сіпання, почісування вуха, притискання мочки вуха пальцем є ознакою прихованого небажання слухати докори батьків за те, що дитина обманює.

Короткі покашлювання видають хвилювання дитини і є однією зі спроб відволікти дорослого й приховати правду, щоб уникнути покарання.



Як і що дитина говорить?

- Якщо, відповідаючи на ваше запитання, дитина раптом починає говорити занадто тихо або, навпаки, голосно й різко, це означає, що вона нервує. Це наводить на думку, що не все, що вона говорить, є правдою.
- Зазвичай мовчазна й небагатослівна дитина раптом починає багато говорити. Така балакучість може означати, що вона відчуває хвилювання через власний обман. Цієї миті дитина може почати чухати або потирати шию, відтягувати комір.
- Дитина розповідає історії, що не дуже схожі на реальність. Наприклад, вигадує персонажів (казкових чи реальних), на яких може перекласти свою провину, щоб уникнути покарання.
- Дитина розповідає про когось іншого, намагаючись розповісти батькам про те, що накоїла, але при цьому уникнути покарання.
- Дитина сильно прикрашає реальність, намагаючись відповідати занадто високій планці, яку ви їй поставили.



Причини дитячого обману

- Мама й тато дуже суворо виховують дитину.
- Їхні покарання занадто жорстокі й не відповідають провині.
- Дитина любить фантазувати, але в родині це не надто вітають.
- Вона хоче бути популярною, однак не має змоги проявити себе.

Мотиви дитячого обману

- Щоб уникнути покарання.
- Щоб похвалили.
- Щоб уникнути виконання нецікавих завдань.
- Щоб привернути увагу.

Як зробити так, щоб дитина припинила обманювати?

- Не виводьте на чисту воду. Якщо дитині важко зізнатися в чомусь, а ви все розумієте, не варто дотискати дитину, будь-що домагаючись від неї «визнання».
- Для початку поговоріть із нею. Поясніть, чому погано обманювати.
- Демонструйте дитині свою чесну поведінку.
- Якщо дитина намагається перекласти провину на когось (брата, собаку, іншу дитину), запропонуйте малюкові відчувати те, що відчуває звинувачений: *«А якби тебе ось так звинуватили? Що б ти відчував?»*.
- Важливо не те, щоб дитина обов'язково вголос визнала свою провину. Важливо, щоб вона розуміла, що вам відомо, хто завинив. І як ви до цього ставитеся.
- Якщо дитина лише раз (або навіть кілька разів) обдурила вас, не варто переносити цей досвід на всі подальші випадки. *«Тепер до тебе немає довіри», «Збрехавши раз, ти ще обманиш»* — такою поведінкою ви тільки позбавите дитину можливості виправитися.

Як не сплутати правду й обман?

Як ми вже говорили, зробити це нелегко. Адже ви можете сприйняти дитячий страх (руки закривають рот, дитина смикає одяг і т. ін.) як страх перед сильним батьком або педагогом. Тому не поспішайте з висновками. Звинувативши дитину, ви вже не зможете сказати, що припустилися помилки.

Передусім вам потрібно налагодити з дитиною довірливі взаємини. Обман — перший показник браку довіри між вами.

Слухайте й чуйте дитину. Цікавтеся її бажаннями, переживаннями. Намагайтеся поставити себе на її місце.

Що приховано в дитячій грі?

Гра — це те, чим дитина зайнята постійно. Вона грає з ранку до вечора. І навіть якщо ви вчите її чогось, ви завжди помітите, що дитина краще й легше навчатиметься саме в грі. А все тому, що ігрова діяльність є для дитини головною, або, як говорять психологи, провідною. По суті, дитяча гра є тим особливим способом опанування світу, завдяки якому дитина пробує на собі людські взаємини, проживає різні ситуації, приміряє на себе певні ролі.

Спостерігаючи за дитячою грою, ви зможете багато чого помітити. Навіть те, що приховано від ваших очей в інший час. Тим більше, що чим молодша дитина, тим складніше нам дізнатися від неї якусь інформацію, що пояснює її переживання.

За чим спостерігати і що це означає?

*Із ким налюбляє
грати*

Дитина не любить грати наодинці, намагається завжди приєднатися до дитячої гри.

*Що це
означає*

Поведінка свідчить про хороші навички спілкування, відкритість, прагнення влитися до групи.

*Що з цим
робити?*

Усе гаразд.
Не заважати.

Із ким полюбляє
грати

Що це
означає

Що з цим
робити?

2
Дитина
часто
є організатором
ігор, гуртовуючи
інших дітей.

Дитина має
відмінні
організаторські
здібності
й лідирує серед
інших дітей.

Чого подеколи
бракує лідерам?
Емпатії. Учить дитину
чути й слухати
оточуючих, бути
уважною до їхніх
проблем.

3
Дитина
найчастіше
грає на самоті,
навіть якщо має
змогу приєднатися
до інших
дітей.

Така поведінка
може свідчити
про замкнутість,
проблеми
у встановленні
комунікації
з однолітками.

Створювати
дитині умови
для спілкування
з іншими дітьми.

Але це також може
говорити про
емоційну втому
(так поведуться
діти, які,
наприклад, увесь
день перебувають
у садку або
в школі, у групі
подовженого дня).

Якщо проблема
занадто серйозна,
відвідувати дитячі
комунікативні
групи в супроводі
психолога.

Із ким найближче
грати

Що це
означає

Що з цим
робити?

4

Дитина
вибирає тихі,
дуже спокійні
ігри з одним чи
двома партнерами,
не любить грати
у великій
групі.

Вірогідніше,
ваша дитина
сором'язлива або
втомилася від
спілкування.

Якщо
сором'язливість
заважає, ви можете
запропонувати
дитині відвідувати
гурток акторської
майстерності, інші
гуртки, де вона
зможе впоратися із
сором'язливістю.

Поспостерігайте
за тим, наскільки
сором'язливість
дитини заважає їй
(цілком можливо,
що це їй не заважає
і вона почувається
комфортно).

Дайте їй відпочити.

5

Дитина
віддає
перевагу товариству
дорослого, коли хоче
пограти. І при цьому
уникає грати з дітьми
й не любить бути
на самоті.

Не можна говорити
про загальне
порушення
комунікації
дитини. Однак
вона «зрушена»
в бік «дорослого»
спілкування.
Проблеми
є в спілкуванні
з однолітками.

Допомогти дитині
налагоджувати
взаємини
з однолітками.
Створювати їй
умови для такого
спілкування.

Але не позбавляти
її свого товариства
відразу й різко.

Які ігри вибирає дитина?

Цікаво спостерігати за тим, яким саме іграм віддає перевагу дитина. Це також своєрідний показник психологічного стану дитини. Домовмося, що висновки робитимемо не на підставі однієї-двох ігор, а на підставі дитячої поведінки, коли дитина ЧАСТО вибирає певну гру.

Агресивні ігри

Якщо ви бачите, що діти грають «у війнушку», яка видається доволі агресивною, що це означає? Чи можна відразу підозрювати, що в дитини підвищений рівень агресії?

З одного боку, так. Проте, з іншого боку, така гра — це завжди протистояння умовно поганих та умовно хороших. Дитині такі ігри допомагають засвоїти правильні моральні цінності, навчитися постояти за себе. Також у войовничих іграх доволі часто відбувається обстоювання інтересів слабких, тобто дитина може бути захисником.

Ось така «іграшкова» війна допомагає дітям упоратися зі своїми страхами й тривогами. Тому якщо ви побачили, що дитина зрідка грає у «війнушку», то перейматися цим не варто.

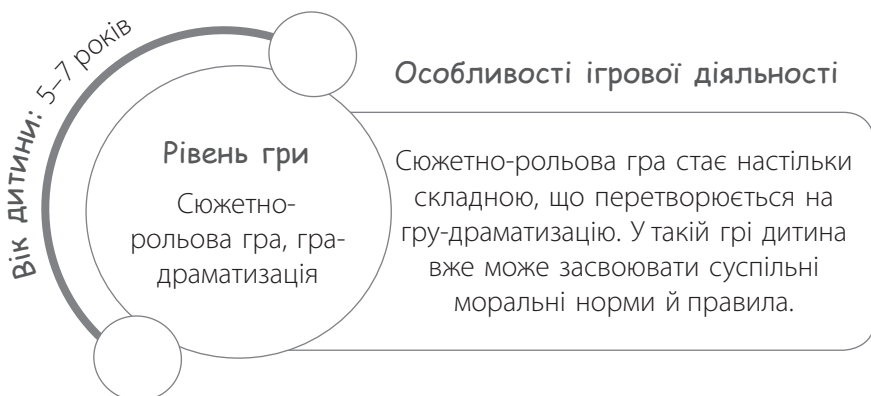
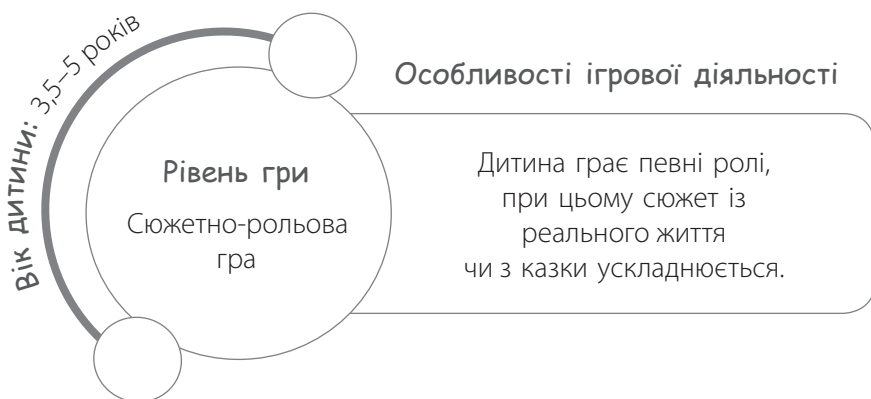
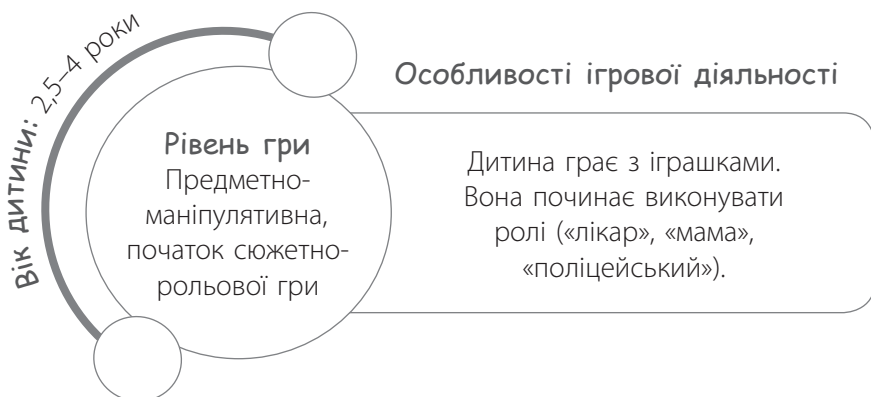
Коли ви можете дійти висновку, що агресія висока й потрібно тривожитися? Якщо у грі виявляється сильна агресія (у словах або дії). Наприклад, дитина занадто голосно кричить, б'є інших дітей і не може зупинитися.

Ігри з предметами

Деякі діти вважають за краще маніпулювати предметами, не вибудовуючи жодного сюжету гри. Таке також можливо. Діти, які рідко спілкуються з однолітками, не вміють вибудовувати сюжетну гру. Ці проблеми зазвичай не характерні для більшості дітей, які відвідують дитячий садок. Натомість для малюків, які перебувають удома, така поведінка — не рідкість.

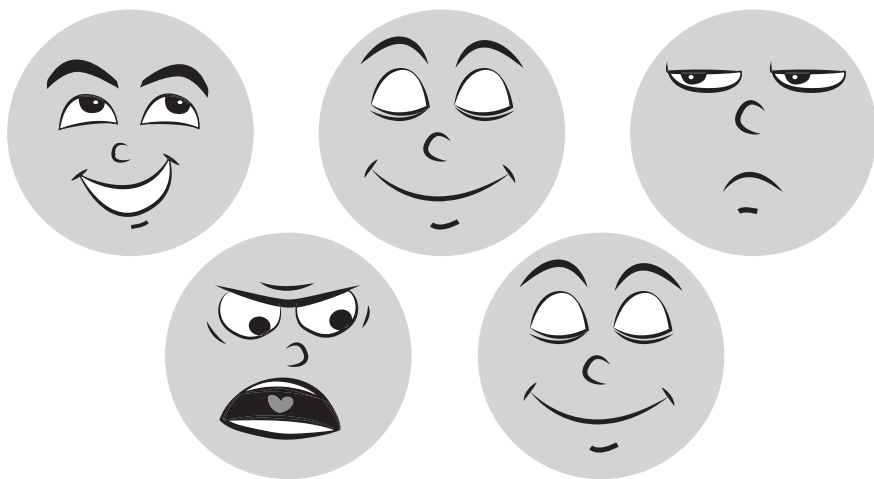
Рівень розвитку гри також є показником інтелектуального розвитку дитини.

Як оцінюватиме дитячу гру психолог? Кожному віку відповідають певні риси дитячої гри.



Як справи з емоціями?

Дитяча гра має давати дитині радість і задоволення. Важливий момент, на який варто звернути увагу,— це настрій дитини під час гри.



Зрозуміло, як можна оцінити результат. Наш орієнтир — це позитивний емоційний стан. Чи хоча б спокійний і рівний.

Як сімейні взаємини відображені в грі дитини?

Нерідко діти вибирають для гри сюжети сімейних взаємин. І хоча зазвичай такі ігри характерні для дівчаток, проте хлопчики також можуть до них приєднуватися. Саме в таких іграх ми можемо простежити ставлення дитини до того, що відбувається в родині.

Дитина грає в «народження братика / сестрички».



Переживає народження братика чи сестрички або дуже хоче цього.

Дитина грає в «розлучення батьків».



Переживання розлучення або конфліктів між дорослими.

Гра, у якій мама (або обоє батьків) утрачають дитину.



Страх лишитися на самоті, загубитися, утратити батьків. Або наслідки пережитої ситуації (давно чи нещодавно).

Гра, у якій є конфлікт між дорослим і дитиною.



Прихований конфлікт, страхи дитини та її незадоволеність спілкуванням із дорослими.

Дитина грає у «сварку батьків».



Гостре переживання конфлікту між батьками.

Дитина демонструє у грі, як дорослі карають дитину.



Переживання, страх покарання, навіть якщо в реальному житті жодних покарань не відбувається.

Дитина грає у «сварку між братиком і сестричкою».



Програвання реальних конфліктів. Якщо братиків і сестричок немає, у такий спосіб дитина програє конфлікти з однолітками.

Дитина виключає з гри маму чи тата, братика або сестричку.



Взаємини з виключеною фігурою можуть бути напруженими (страх, ревності, конфлікт).

Яку роль на себе бере дитина в грі?

Роль молодшого братика / сестрички

Якщо це роль маленької дитини, а в родині нещодавно з'явилося немовля, то, найімовірніше, дитина хоче бути маленькою, щоби про неї також дбали, так само, як про того, хто з'явився нещодавно. Це ще не ревності, але вже їхні перші сигнали.

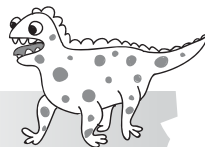


Дитина в ролі одного з батьків

Дитина в ролі дорослого може просто пробувати свої сили, приміряючи на себе функції одного з батьків. Подеколи це свідчить про певні ускладнення, яких зазнає дитина з виконанням власної ролі. У такий спосіб вона намагається «зміцнити» свої позиції. Наприклад, якщо дитина зазнає моральних або фізичних покарань, то в грі, виконуючи роль мами чи тата, вона каратиме ігрову дитину.

Які іграшки вибирає дитина?

Це одне з найцікавіших питань для батьків.



Агресивні (динозаври, акули, воїни, зброя, чудовиська з іклами)

Вибір не обов'язково є показником агресії. Може «виявляти» страхи також тривожність, працюючи навпаки — як захисний меха-

нізм. За допомогою таких іграшок дитина може вчитися самостійно справлятися з важкими ситуаціями.

Дуже страшні (скелети, черепи, чудовиська)



Вибір свідчить про те, що в дитини є яскраві актуальні страхи, з якими їй непросто співіснувати.

Ляльки, іграшковий посуд



Якщо хлопчики вибирають ляльок — це не означає нічого поганого. Їм також важливо вивчати людське тіло, приміряти на себе сімейні ролі. Вибір таких іграшок часто свідчить про інтерес до сфери людських взаємин, тому позбавлений негативного забарвлення.

М'які іграшки



М'які іграшки зазвичай вибирають діти, яким бракує тепла й уваги, тілесного та душевного контакту. Важливо звернути увагу на те, які взаємини у дитини з батьками, скільки часу дорослі проводять разом із дитиною.

М'якіші, сквіші, лизун та інші «крутилки»

Усе, що можна м'яти й крутити в руках, повідомить нам про тривожність і напруження дитини. Розминаючи в руках гумову іграшку, дитина справляється зі своєю тривоگوю, знімає напруження.

Що робити з інформацією про іграшки?

Спостерігати. Робити висновки. Якщо є проблема — усувати причину (агресії, тривоги, напруження).

Товарицькість і конфліктність

Що важливо для того, щоб дитина була успішною, щасливою, щоб охоче відвідувала дитячий садок, школу?

Правильно, надзвичайно важливо, щоб вона вміла спілкуватися з оточуючими — однолітками, молодшими або старшими дітьми, з дорослими. Від цього залежить її статус у дитячій групі, самовідчуття й почуття впевненості в собі.

Як саме спілкується ваша дитина? Чи важко їй вступати в контакт першою? Чи часто вона свариться з іншими дітьми і що є найімовірнішою причиною конфлікту? Як дитина потім розв'язує цей конфлікт? Чи вміє попросити вибачення, якщо повелася неправильно?

Спробуймо знайти відповіді на всі ці запитання.

Тест «Чи товариська ваша дитина?»

Спочатку дайте відповіді на запитання цього тесту. Відповідайте «так» або «ні», невизначених відповідей давати не можна.

- Чи легко дитині знайомитися з іншими дітьми? Чи може вона самостійно підійти й познайомитися?
- Чи вітається дитина, зустрівши знайомих дітей і дорослих?
- Чи може дитина себе зайняти чимось, якщо ви не можете приділити їй увагу цієї миті?
- Якщо незнайома дитина пропонує вашій дитині пограти, чи погодиться вона?

- Чи можна сказати, що дитина рідко ображається на своїх партнерів по спілкуванню?
- Чи є у вашої дитини захоплення?
- Чи може ваша дитина запропонувати гру іншим дітям та залучити їх до неї?
- Чи властиво дитині дослухувати співрозмовника, не перебиваючи його під час розмови?
- Чи можете ви сказати, що дитина більше любить грати з іншими дітьми, аніж грати на самоті?
- Чи стримано та ввічливо поводитьься ваша дитина, спілкуючись з іншими дітьми?

Підіб'ємо підсумки.

Підрахуйте кількість позитивних відповідей.

○ 8 і більше балів

Ваша дитина дуже товариська. І головне слово в цій фразі — ДУЖЕ! Іноді співрозмовники можуть втомлюватися від неї, і вона може бути неуважною до оточуючих. Добре, що вона товариська. А тепер ваше завдання — навчити дитину чути співрозмовника, ставитися уважно до іншої людини.

○ 4–7 балів

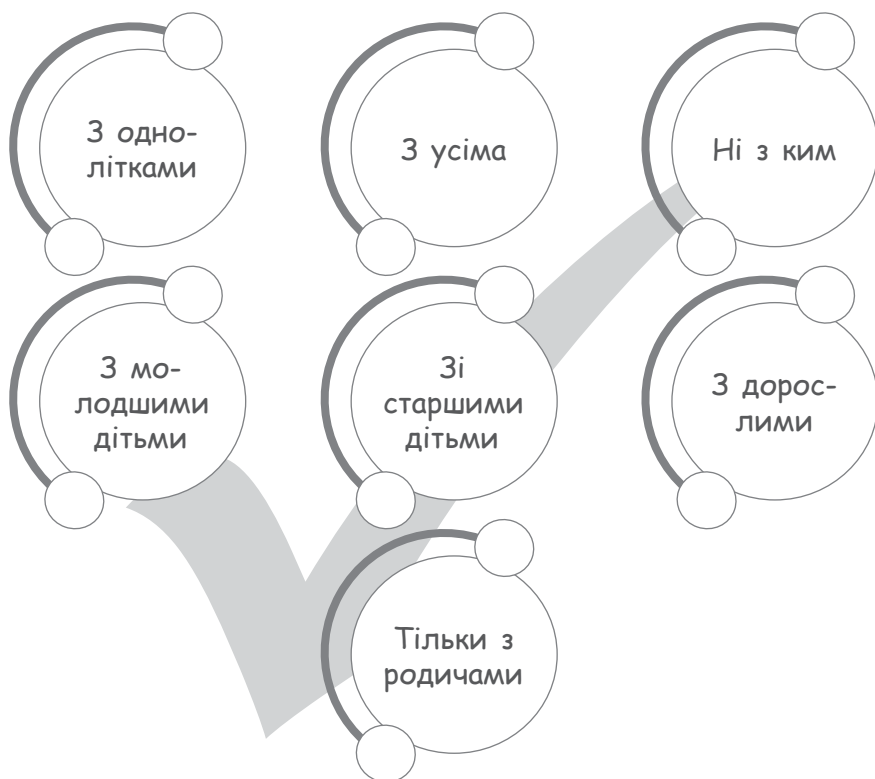
Дитина показує хороший рівень товариськості. Вона вільно вступає в нові контакти, уміє підтримувати взаємини з дітьми, прагне спілкування.

○ 3 і менше балів

У дитини низький рівень товариськості. Їй нелегко познайомитися, вплинути на інших дітей. Дитина замкнута й закрита для оточуючих. Ви маєте допомогти їй навчитися спілкуватися, заводити друзів.

Спостереження за дитиною

Спостерігайте за дитиною в різноманітних ситуаціях і оцініть її спілкування. Із ким їй спілкуватися легше?



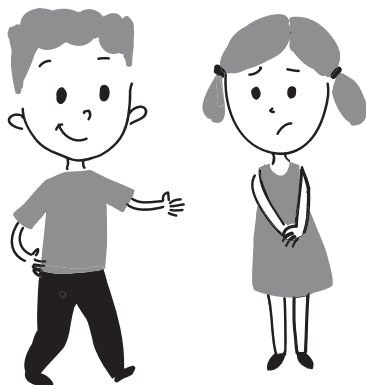
Добре, якщо дитина легко вступає в контакт з усіма людьми, які її оточують. Також добре, якщо вона без проблем спілкується з однолітками.

Зверніть увагу на ситуацію, коли дитина взаємодіє лише з молодшими дітьми, лише з дорослими або взагалі зазнає труднощів у спілкуванні з будь-якою людиною, незалежно від її віку й статусу.

Як допомогти дитині навчитися спілкуватися?

- Не уникайте тих ситуацій, у яких дитині потрібно спілкуватися з іншими дітьми (ігрові майданчики, пляж і т. ін.). Навпаки, частіше створюйте дитині таке середовище, де в неї можуть з'явитися нові контакти й прихильності.
- Допомагайте дитині встановити перший контакт із дітьми, але надалі давайте їй змогу робити це самостійно.
- Показуйте дитині, як ви спілкуєтеся з людьми («поглянь, я зараз привітаюся й запитаю, як пройти до магазину», «сходжу до сусідки, я говоритиму про ремонт у під'їзді»).
- Дитині будуть корисними гуртки, у яких вона зможе висловити своє внутрішнє «Я» голосно й відкрито. Це танці, вокал, театральна студія.
- Підвищуйте самооцінку дитини. Чим вона вище, тим простіше й охочіше дитина спілкується з оточуючими. Як це зробити, дізнаєтеся в розділі про самооцінку.

У спілкуванні без конфліктів не обходиться. Оскільки діти ще тільки вчаться спілкуватися, то спірних ситуацій у них трапляється чимало. Можете просто поспостерігати за тим, як ваша дитина поводить себе в ситуації конфлікту, розпитати її, чому вона чинить саме так, а не інакше.



Запропонуйте дитині виконати завдання тесту, завдяки якому ви з'ясуєте, у якій ролі найчастіше вона бачить себе, як поведеться, якщо хтось почне з нею конфліктувати.

Запропонуйте розглянути картинки, на яких зображено дітей.



Поглянь і скажи, ким ти себе уявляєш на цій картинці. Хто в кого відбирає машинку? А що буде далі?



Що відбувається на картинці? Ким ти себе уявляєш на цій картинці? Що буде потім?



Поглянь і скажи, ким ти себе уявляєш на цій картинці. Що відбувається зараз і що буде потім? На твою думку, хто тут поводить неправильно?



Що відбувається на картинці? Ким ти себе уявляєш на цій картинці? Що буде потім? Що говорить дорослий? Що дитина відповість дорослому?



Що відбувається на картинці? Ким ти себе уявляєш на цій картинці? Що буде потім?



Що відбувається на картинці? Ким ти себе уявляєш на цій картинці? Що буде потім?

Що можна побачити, проаналізувавши відповіді дитини?

- 1 Яку позицію найчастіше займає дитина — агресора, жертви або нейтральну позицію?
- 2 Як дитина «завершує» ситуацію? Наприклад, той, кого ображають, дає здачі, йде скаржитися дорослим, плаче, нічого не робить. У такий спосіб ми можемо визначити, якою є модель поведінки дитини в конфліктних ситуаціях.
- 3 Чи виявляє дитина агресію в ситуації конфлікту?
- 4 Чи звернеться вона до вас по допомогу?
- 5 Які почуття переживає дитина у важких ситуаціях?
- 6 Яка з-поміж ситуацій є для неї найбільючішою?

Коли ви дійдете певних висновків, то зможете зрозуміти, яку модель поведінки в ситуації конфлікту найчастіше вибирає дитина.

- **Агресор** — той, хто займає активно-агресивну позицію та не шукає компромісів.
- **Миротворець** — той, хто шукає компромісу й виходу з конфлікту.
- **Нейтральний** — той, хто вдає, що навколо нічого не відбувається.
- **Жертва** — той, на кого спрямована агресія.

Зрозуміло, що допомоги та коригування з боку дорослого потребують АГРЕСОР і ЖЕРТВА.

Першого потрібно вчити справлятися з агресією, імпульсивністю. Із ним необхідно програвати конфліктні ситуації та знаходити разом мирні шляхи розв'язання. Навчити агресора домовлятися, а не нападати.

А ось дитину, яка вибирає собі роль ЖЕРТВИ, слід, навпаки, учити не погоджуватися, а обстоювати свою точку зору. Не піддаватися чужій агресії. Та вибирати хоча б стратегію уникнення, але не жертви.

Як визначити темперамент дитини?

Спробуймо визначити темперамент своєї дитини. І нехай психологи сперечаються про те, наскільки сильно він впливає на дитячу особистість, завжди дуже цікаво відзначати риси того чи іншого темпераменту в свого малюка. Окрім того, спостерігаючи за ним, ви можете в маленькій дитині побачити прояви різних типів темпераменту. А це допоможе вам знайти ключик до дитячої поведінки.

Отже, розрізняють чотири типи темпераменту. Це:

- флегматик;
- холерик;
- меланхолік;
- сангвінік.

Визначивши тип темпераменту, можна схарактеризувати емоційні реакції дитини, їхню яскравість і швидкість протікання, а також особливості настрою.

Тисло про основні риси кожного з типів.

Флегматик	Холерик	Меланхолік	Сангвінік
Його важко «завести», але також важко зупинити.	Може швидко реагувати, швидко «заводиться» емоційно й так само швидко «остигати», «вимикатися».	Повільно «заводиться» і «вмикається», але «гальмує» та «вимикається» так само швидко, як і холерик.	Швидко «заводиться», проте «гальмує» повільно.

Поспостерігайте за своєю дитиною та відзначте, риси якого темпераменту в неї переважають.

Меланхолік

- Швидко й досить сильно втомлюється.
- Не любить змін.
- Важко адаптується до нового.
- Нерідко плаче.
- Найчастіше сумний.
- Більше замкнутий, аніж відкритий.
- Дуже сильно прив'язаний до мами.
- Важко сходиться з дітьми.
- Може бути сором'язливим.
- Ослаблений.



Що говорить дитина?

- Часто скаржитися на інших дітей.
- Скаржитися, що в неї щось болить.
- Постійно незадоволена всім довкола.
- Усе критикує й ставить під сумнів.

Чим допомогти, що зробити?

Спробувати не змінювати надто різко умови для такої дитини. Надавати їй максимально можливу кількість контактів із мамою. Підтримувати емоційно. Дозувати навантаження. Навчати позитивного мислення.

Підвищувати впевненість у собі, використовуючи слова підтримки, позитивні оцінки її вчинків і створюючи для дитини-меланхоліка ситуації успіху.

Чого батьки можуть не помітити?

Меланхоліки — це зазвичай діти спокійні й тихі. І батькам може здаватися, що в них немає жодних проблем. Насправді меланхоліки можуть відчувати досить сильні переживання, які дорослі не завжди помічають.

Холерик

- У холерика високий рівень дратівливості, він може «спалахнути, як сірник».
- Швидко стає активним.
- Також швидко стомлюється.
- Дуже рухливий фізично.
- Нерідко вважає за краще розв'язувати проблеми за допомогою фізичних методів.
- Гучний.
- Може мати проблеми з мовленням, адже поспішає вимовляти слова.
- Імпульсивний, не завжди може розуміти наслідки своїх вчинків.



Що говорить дитина?

- Голосно висловлює свої почуття.
- Може бути наповненою як позитивом, так і негативом.
- Не завжди делікатна у своїх висловлюваннях.
- Може сказати, не подумавши.

Чим допомогти, що зробити?

Дитині-холерикові важливо пояснити наслідки її вчинків. Наприклад, якщо вдарила, то в іншої дитини може бути травма, їй може бути не тільки боляче, але й прикро, і т. ін.

Через свою імпульсивність холерик не завжди відразу чує дорослого, не готовий сприймати інструкції. Тому доведеться набратися терпіння та повторювати дитині кілька разів. І якщо вона щось не виконує або робить неправильно, імовірно, вона просто вас не чує.

Холерик погано контролює свою поведінку та навчається цього не так швидко, як цього хотілося б дорослим. Він потребує допомоги й навіть навчання самоконтролю.

Холерикам може бути нудно на заняттях у дитячому садочку чи на уроках у школі. Адже під час заняття потрібно впродовж тривалого часу спокійно сидіти за партами та уважно слухати. Дитина-холерик може навчатися лише в русі та потребує зміни видів діяльності. Інакше невдовзі вона втратить інтерес до навчання. Тому намагайтеся знайти такий дитячий садочок чи школу, де розумний педагог дає дітям змогу рухатися, урізноманітнює заняття й не наполягатиме на тому, щоб діти сиділи й слухали мовчки.

Що батьки повинні врахувати?

Якщо ви вирішите обмежувати холерика, щоб він поведився тихіше, спокійніше, пристойніше, то ви ризикуєте отримати вибух його емоцій. Адже вони постійно рватимуться назовні. Ваше завдання — перевести невгамовну енергію холерика в мирне річище. Допомогти йому зняти напруження та позбавитися від надлишкової енергії.

Сангвінік

Спокійний і врівноважений сангвінік, здавалося б, має бути радістю для батьків, адже не створює для них безлічі проблем. Проте виховання сангвініків не позбавлене певних труднощів.

Відзначимо відмінні риси поведінки сангвініка.

- Сангвінік допитливий і непосидючий, усім цікавиться.
- Легко переключається з одного заняття на інше.
- Він товариський, іноді навіть занадто.
- У сангвініка найчастіше виходить усе (і танці, і спорт, і навчання та інші заняття), тому є великий ризик перевантажити дитину.
- Сангвінік добре вчиться.
- Він рідко створює серйозні проблеми для вчителів на уроках.
- Водночас сангвінік може бути свавільним і неслухняним удома. У такий спосіб він компенсує свою стриманість у садку чи в школі.
- Сангвінік активний і діяльний, його не потрібно підганяти й підштовхувати.
- Сангвінік може бути поверхневим і не вникати вглиб проблеми.



Що говорить дитина?

- Найчастіше сангвінік бачить світ позитивно, тому його мовлення містить позитивні характеристики того, що відбувається довкола.
- Мовлення сангвініка може бути занадто правильним і навіть «дорослим», тому інші діти іноді вважають його білою вороною.
- Сангвінік розважливий, але іноді це виявляється надто сильно.

Чим допомогти, що зробити?

Сангвініки можуть показувати стабільний результат у навчанні та спорті. Важливо звернути увагу на якість підготовки.

А також важливо стежити за тим, щоб сангвінік завершував розпочату справу. Це діти, які хочуть постійно змінювати гуртки й секції, тому що прагнуть спробувати чогось нового. Батькам важливо мотивувати сангвініка не робити це занадто часто.

Не варто захоплюватися раннім розвитком сангвініків і значними навантаженнями. Якоїсь миті навантаження може стати надмірним і дитина, точніше, її нервова система, не витримає напруження.

Чого батьки можуть не помітити?

За зовнішнім позитивом батьки можуть не помітити проблем дитини. Позірний спокій сангвініка може бути оманливим. Тому батькам важливо бути дуже уважними й дослухатися до відчуттів своєї дитини.

Флегматик

- Флегматики вирізняються спокійним, урівноваженим характером. Вони можуть бути досить повільними й малоемоційними.
- У флегматиків найчастіше рівний, спокійний настрій.
- Вони не відзначаються швидкістю розумових процесів, тому вчать не завжди успішно.
- Флегматикові нерідко важко зробити вибір. Навіть гуртки флегматикові вибирати нелегко.

- Флегматикові може бути важко вступати в перший контакт із дітьми.
- Така дитина не любить нововведень, вважаючи за краще звичну атмосферу та двох звичних друзів.

Що говорить дитина?

- Від дитини-флегматика нерідко можна почути, що *«їй байдуже»*, *«усе набридло»*, *«нічого не подобається»*.
- Флегматик може взагалі тримати при собі свою точку зору.
- У нього немає яскравих інтересів, хоча якщо вони з'являються, не завжди зберігаються надовго.



Чим допомогти, що зробити?

Флегматик потребує вашої допомоги, коли має знайомитися з дітьми. Навіть просте схвалення, ваша присутність поруч допомагають не зніяковіти, а швидше дати собі раду.

У виборі чого-небудь флегматик потребує простої підтримки. Якщо ви говорите, що вам подобається його вибір, що він відмінно зробив, флегматикові буде легше.

Дитині-флегматикові не до вподоби, коли її кваплять. Їй важливо не мати жорсткого обмеження в часі, постійних зауважень. Тому намагайтеся планувати час дитини так, щоб між заняттями було достатньо часу для того, щоб налаштуватися, зібратися з думками.

При цьому флегматик любить запізнюватися, не стежить за часом і це може становити проблему. Допомога батьків полягає в тому, щоб навчити флегматика контролювати свій час.

Чого не варто робити батькам флегматика?

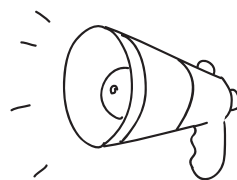
Не варто кричати на дитину й карати її, якщо вона робить щось занадто повільно, на вашу думку. Навряд чи вам вдасться перехитрити природу. Ефект від покарань за повільність буде зворотним. А ось вибрати заняття для такого малюка ви можете. Нехай це будуть такі активності, де дитина почуватиметься комфортно і ніхто не називатиме її «роззявою».

Як визначити позицію дорослого щодо дитини?

Дорогі дорослі, чи вам не цікаво поглянути на себе очима психолога? У цьому немає нічого неможливого. Спробуймо оцінити себе або свого партнера. Мама може оцінити себе чи тата. А тато — себе чи маму.

Завдання 1

Ви спостерігаєте за тим, як взаємодіє з дитиною хтось інший (тато, няня, мама, вихователь). На що слід звернути увагу?



Тон, яким людина звертається до дитини

Безумовно, тон, яким дорослий звертається до дитини, не завжди має бути ласкавим або ніжним. Є чимало моментів у житті, коли з дитиною варто говорити досить суворо. Проте суворо й дуже жорстко, жорстко — це різні речі. Прислухайтесь до того, як дорослий, за яким ви спостерігаєте, говорить із дитиною. Чи є в його голосі теплі нотки, або звучить метал. Виберіть відповідне визначення голосу. Або запропонуйте власне.

Суворий

Байдужий

Холодний

М'який

Рівний

Різкий

Жорсткий

Теплий

Добрий

Тілесний контакт

Ще один дуже важливий момент — це тілесний контакт дорослого з дитиною. Тілесний контакт — це погладжування, рукостискання, обійми, поплескування. Тато може носити дитину «на шії», дорослий може жартома боротися з дитиною, тримати чи носити на руках, і це також тілесний контакт. Такий вид спілкування дуже важливий для дитини. Дитина, яка позбавлена тілесного контакту взагалі, підсвідомо відчуває відторгнутість, небажання дорослого доторкатися до неї. Причому, тілесний контакт із близькою людиною, звичайно ж, має бути ближчим і теплішим, аніж із людиною не з родини (нянею, вихователькою, учителькою). Оцініть тілесний контакт дорослого з дитиною. Виберіть відповідні слова й вирази.



Обіймає часто

Тримає за руку

Не обіймає ніколи

Не тримає за руку

Погладжує

Цілує

Осаджує

Носить на руках

Б'є

Умощує до себе на руки

Штовхає

Поплескує

Відсутність тілесного контакту або його мінімальні прояви свідчать про проблеми у ставленні дорослого до дитини, його холодність.



Критика й похвала



Спробуйте оцінити мовлення дорослого щодо змісту оцінних суджень. Скільки відсотків (приблизно) критичних зауважень чує дитина? А скільки відсотків похвали, слів підтримки, позитивних оцінок? Можливо, саме це є найважливішим критерієм якості взаємодії.

Якщо критики забагато й кожна дію дитини супроводжують критичною тирадою, то це провокує тривожність дитини, зниження самооцінки та втрату віри у власні сили. Окрім того, дитина постійно відчуває, що не відповідає очікуванням батьків. А це зрештою загрожує порушеннями батьківсько-дитячих взаємин (надто в підлітковому віці).

Якщо дорослий навіть не висловлюється, але при цьому гмикає, цикає, скептично дивиться на дитину, мовляв, «ну, чого від тебе взагалі можна очікувати», таку поведінку також дитина сприймає як критичну, знецінювальну.

Якщо у зверненнях дорослого до дитини достатньо слів похвали, схвалення, це дуже добре.

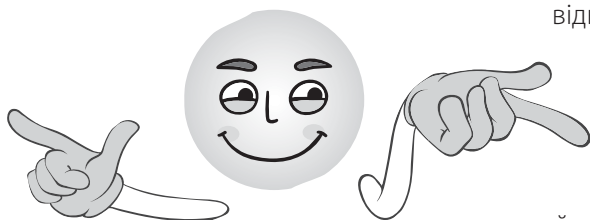
Завдання 2

Чи хочете з'ясувати, як ви взаємодієте з дитиною?

Спочатку спробуйте виконати нескладне завдання.

Напишіть невелике оповідання про свою дитину, щоби хтось, хто її зовсім не знає, мав уявлення про зовнішність, характер, здібності, цікаві моменти життя, труднощі та успіхи вашої дитини. Невелика розповідь — це мінімум сім-десять речень, а ліпше більше. Коли розповідь буде завершено, прочитайте те, як ви можете інтерпретувати її. Важливо не читати аналіз заздалегідь.

Настрій розповіді



Як оцінити свою розповідь про дитину?

Найперше, що ми можемо оцінити в оповіданні — це його емоційне забарвлення. Яскравий, теплий, цілком позитивний опис передає таке саме ставлення батьків до дитини, її особливостей та розвитку.

І навпаки, негативні описи, наповнені несхвальними характеристиками, передають критичне ставлення до дитини, показують завищені очікування батьків, що поки, на жаль, не виправдовуються.

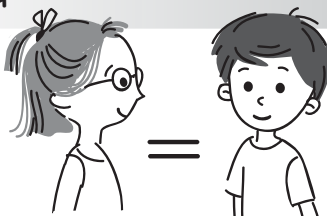
Кількість критичних характеристик

Само собою, чим більше критики, негативних оцінок («не вміє приборкати за собою», «постійно б'ється», «поводиться по-хамському» і т. ін.), тим складніше дитині розвиватися. Тому що позитивна підтримка набагато краще стимулює бажання дитини вчитися чогось нового, досягати мети. Критика катастрофічно знижує дитячу самооцінку.



Порівняння

Якщо твір містить порівняння дитини з кимось із батьків, то важливо, чи позитивне воно. Позитивні порівняння вочевидь ідуть на користь, а негативні — навпаки, шкодять.

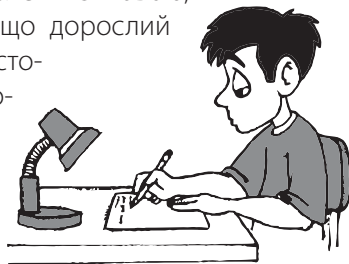


Наприклад, «Інші діти вже це вміють, а мій син ніяк не навчиться», «Вона така ж ледаща, як і її батько». Це порівняння з негативним образом батька та іншими, успішнішими, на вашу думку, дітьми.

А ось гарний приклад позитивного порівняння дитини з нею ж: «Вона навчилася чудово запам'ятовувати вірші, хоча це рік тому це було дуже важко», «Він дуже працьовитий, так само, як усі члени нашої родини».

Занадто стислий твір

Якщо батькові чи матері (дорослому) важко написати такий твір, то це зовсім не означає, що в них є проблеми з мовою, літературою. Це може свідчити про те, що дорослий має певні труднощі з оцінюванням особистості дитини, її внутрішнього світу, здібностей і, головне, мети розвитку. Тобто це питання про те, чи усвідомлюють батьки, чого вони хочуть від своєї дитини, яку мету ставлять у вихованні.





Важливо також зазначити, скільки разів у тексті прямо або побічно згадано моменти, що показують вашу любов до дитини. «Люблю, коли він сідає зі мною поруч», «Вона любить, коли ми гуляємо разом» і подібні висловлювання свідчать про те, що ви виявляєте свою любов до дитини, і навіть якщо не говорите про неї, проте дитина може її відчувати. Холодний, «суворий» і відсторонений твір — показник вашої холодності й відстороненості у житті.

Як змінити себе і свою батьківську позицію?

- Намагайтеся розгледіти в дитині хороше, а не погане.
- Перш, ніж сказати слова критики, зупиніться й замисліться, навіть якщо ви це робите та на який результат очікуєте.
- Спробуйте переформулювати свою думку, щоб не критикувати, а стимулювати бажання дитини діяти й розвиватися.
- Не позбавляйте дитину тілесного контакту, це допоможе їй бути сильнішою!
- Говоріть дитині про свою любов якомога частіше. Це зробить її впевненою в собі.
- Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Ви можете порівняти її сьогоднішню з нею вчорашньою. І похвалити за нові досягнення. КІНЕЦЬ?

Батьки! Зачекайте! Не кваптеся згортати книгу. Дайте відповідь на кілька важливих запитань.

1. Чи почали ви краще розуміти дитячу поведінку після прочитання книги?
2. Чи знайшли ви відповіді на свої запитання про виховання дитини?
3. Чи побачили ви щось нове й дивовижне у своїй дитині?
4. Чи ваші взаємини з дитиною хоча б трохи потеплішали?
5. Чи виникло у вас бажання щось змінити в собі, своїх підходах до виховання?

І якщо ви відповіли «так» хоча б раз чи два, це вже чудово!