

ЗМІСТ

Від автора	4
Обіцяю говорити тільки правду і нічого, окрім правди	5
Як виховати оптиміста	43
Таємниця успіху (виховання цілеспрямованості, наполегливості, послідовності в дітей)	66
Любов до читання	107
Повсякденні дрібниці	133
Доброта — найкращі ліки	144



ВІД АВТОРА

*Поєднання нехитрого тексту і смішних малюнків
може пояснити дітям прості істини набагато
зрозуміліше, ніж довгі нотації.*

В. Г. Сутєєв

Дорогі розумні, добрі, уважні, чуйні, терплячі батьки. Якщо ви тримаєте в руках цю книгу, отже, ви вибрали правильний шлях до серця і щастя своїх дітей.

Це означає, що ви зійшли зі шляху крику, покарань, сварок із дитиною. Яким би натоптаним і коротким він не здавався, він веде в нікуди.

Тепер ви знаєте, що діти говорять своєю особливою мовою — мовою казок. Звісно, ми можемо сварити, хвалити, переживати, піклуватися, робити все те, що ми робимо зазвичай, своєю рідною мовою. А може, вивчімо іноземну?

Вивчаймо мову казок, притч, легенд і цікавих ігор! Навчімося нею спілкуватись!

У першій книзі «Ігри і казки, які лікують» були запропоно-

вані «ліки» від примхливості, впертості, жадібності, сором'язливості, жорстокості та інших недугів. У Книзі 2 наведено новий практичний курс Казкології і Казкотерапії. Моя дочка зростає, тож разом з нею зростають і казки. У цій книзі з'явилися казки для підлітків, але залишилися і казки, ігри для найменших. Наведені навіть ігри для немовлят.

У більшості казок зазначено вік дітей, для яких вони призначені. Деякі ігри та казки наведені без позначок, отже, вирішуйте самі, чи використовувати їх. Можливо, такі ігри та казки є універсальними. І звичайно, тільки ви можете визначити, що найдоречніше використати саме для вашої дитини.

Щастя вам, дорогі дорослі!

ОБІЦЯЮ ГОВОРТИ ТІЛЬКИ ПРАВДУ І НІЧОГО, ОКРІМ ПРАВДИ

*Брехня — як вітамін-драже: спочатку здається
солодкою, а розкусивши — стає гірко.*

Усі брешуть. І діти, і дорослі. Найімовірніше, немає жодної людини, яка жодного разу в житті не збрехала. Британські вчені підрахували, що доросла людина бреше в середньому 4 рази на день, а це 1460 разів на рік. Найпоширеніша брехня — фраза «Усе добре», коли це не так.

Як не дивно, але навіть заповіді не забороняють брехні. Заповідь про брехню свідчить: «Не вимовляй неправдивого свідоцтва на ближнього твого». Чи означає це, що можна брехати про себе, але не про близьких? А сказати своїй подрузі, що вона неймовірно гладка, теж можна? А якщо тебе запитують, де розташований штаб зі зброєю ворога? Можна збрехати? Чи як?

А дитячі казки? У них повно брехні і хитрощів.

Як лисиця вовка обдурила, і його хвіст до ополонки примерз. А як Івасик-Телесик Бабу-Ягу обдунив і в піч посадив? А як у казці «Хлопчик-мізинчик» батьки відправили дітей до лісу по ягоди, а насправді хотіли, щоб вони там заблукали і не повернулися?

Годі й говорити, адже казка сама по собі — «... брехня, та з натяком».

То що виходить: брехати добре?

Ні, звичайно, ні. Адже говорити правду набагато легше і корисніше. До того ж у брехні дуже легко заплутатися.

Для батьків дуже важливо те, що брехня — це можливий симптом того, що

дитині погано. Це неначе крик про допомогу, сигнал того, що щось не добре в душі дитини, в сімейних

стосунках, в душі у мами чи тата. То з'ясуймо, що не так, розгляньмо головні причини дитячої брехні.

ГОЛОВНІ ПРИЧИНИ ДИТЯЧОЇ БРЕХНІ

► *Високі вимоги батьків.
Точніше — бажання
відповідати цим вимогам*

Іноді єдиною можливістю дотримати всіх вимог батьків (нехай навіть лише на словах)

виявляється брехня. Наприклад, батьки вимагають, щоб дитина з'їдала все до останньої крихти. А їжа просто «не поміщається в животі» або здається дитині несмачною.

Життєвий приклад

Мама Марійки (4 роки): «Марійка пила чай. Я грала в кімнаті з меншою дочкою. Запитую: «Ти весь чай випила?» Марійка відповідає, що весь. «Точно?» Марійка запевняє, що точно. За деякий час менша дочка перевертає на себе повну чашку. Але ж старша так упевнено говорила, що все випила?!

Вона ж розуміла, що я можу перевірити».

Пам'ятаєте «Денискины рассказы», в одному з яких хлопчик викинув кашу у вікно? Звичайно, малюк може просто сказати, що все з'їв, навіть якщо каша досі в тарілці. Згадайте себе в дитинстві перед таріл-

кою, яка здавалася бездонною. Причиною такої брехні є нерозуміння батьками можливостей дитини. Що дитина може, а що в певному віці не може виконати. Щоб перевірити себе, заповніть тест на сторінці 15.



► *Страх покарання*

У такому разі дитина бреше тому, що дорослі занадто часто і різко карають її за будь-яку провину. Такий малюк не прагне здаватися кращим або відповідати, хоч і на словах, вимогам батьків. Він просто боїться, що його покарають.

Продовжуючи тему їжі, розповім про дівчинку, яка до вечора носила за щокою

шматок котлети і боялася виплюнути його навіть на вулиці, бо була впевнена, що вихователь її покарає. Дитина, яка в очевидній ситуації запевняє: «Це не я!» (розбила, поламала, втекла, ударила), бреше з цієї ж причини. Щоб перевірити, чи належите ви до строгих батьків, заповніть «Таблицю для самозвіту батьків» на сторінці 13.



► *Ми самі вчимо дитину
брехати*

Дорослі теж брешуть. Щодо цього з дитиною не поспе-

речаєшся. Перш ніж сварити дитину за брехню, просто погляньте в «Дзеркало» на сторінці 12.



► *Низька самооцінка*

Дитина прагне здаватися кращою перед дорослими

або однолітками. Наприклад, говорить, що в неї удома велосипед кращий, а верто-

► *Нестача уваги*

Якщо батьки дуже зайняті, дитина може використати брехню, як плакат із написом: «Агов! Я тут! SOS! Караул! Ось я! Зверніть на мене увагу!». Наприклад, дитина може патологічно брехати і шахраювати в школі для того, щоб

батьків викликали до школи, а мама з татом відпросилися для цього з роботи. У такій ситуації довгі нотації батьків — не покарання, а доведення того, що малюка люблять, про нього турбуються. А найголовніше — їм, батькам, не байдуже!



ВИСНОВОК ПСИХОЛОГА

Як допомогти дитині і собі?

- Дуже важливо не пропустити за брехнею глибоку проблему самої дитини. Прислухайтесь: про що дитина бреше? Уважно ставтесь до її слів, навіть якщо вона говорить неправду. І по-

ставте собі два запитання: «Яку проблему малюк зараз розв'язує (підвищує самооцінку, уникає покарання)?», «Яку *користь* дитина отримує?». Не карайте дитину, якщо ви не відповіли чесно на ці питання.

- Важливо *навчити* дитину говорити правду. Не сварити за брехню, а повсякчас показувати, що правда — це добре. Читати правильні казки, розглядати приклади, коли хтось збрехав і що із цього вийшло. Пояснювати, що бути чесним набагато легше і приємніше.
- Якщо вам довелося сказати неправду і дитина звернула на це увагу, не бійтеся пояснити, чому ви так вчинили, і обов'язково нагадайте, що говорити неправду погано.
Про те, що робити з безмежною фантазією дитини, читайте далі.



Добра, мила, героїчна, але все-таки брехня.

Не говоритиму, що брехня корисна. Правда зазвичай до-
рожча. Іноді сказати другу, що

він страшенно виглядає і «по-
трібно щось із цим робити»
краще, ніж промовчати. Та іноді
все-таки краще сказати: «Ця
сукня тобі дуже личить!».

КАЗКИ, ІГРИ, ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРИЙОМИ І ТЕХНОЛОГІЇ

ТАБЛИЦЯ ДЛЯ САМОЗВІТУ БАТЬКІВ

Як зрозуміти, чи строгі ви батьки? Чи не перегнули ви палицю з покараннями? Чи можна взагалі карати? Як часто і як сильно? Може, треба бути м'якшими? Чи більш суворими? Як часто критикувати дитину?

Відповісти на ці запитання вам допоможе такий наочний тест. Протягом одного дня заповніть невелику таблицю.

У таблиці всього два стовпці. Зліва — заохочення, справа — покарання. Найкраще, якщо мама заповнить таку таблицю за татуся, а тато — за маму.

ЗАОХОЧЕННЯ	ПОКАРАННЯ
•	•
•	•
•	•
•	•

Щоб заповнити лівий стовпець, треба згадати чотири основних види заохочень:

- *Слова підтримки*: молодець, добре, розумничок, мені подобається, як ти зробив, ух ти, здорово, люблю тебе.
- *Фізичний контакт*: обійми, поцілунки, ніжні погладження та ін.
- *Подарунки*: смачна (особлива) їжа, наклейки, будь-які дрібні і великі подарунки. Головне — не передати кути меду. Цей спосіб не має стати найголовнішим у підтримці дитини.
- *Час разом*: спільні ігри, допомога у виконанні домашніх завдань (але не контроль!), щирі бесіди...

Щоразу, висловлюючи заохочення, обіймаючи дитину або підтримуючи її іншим способом, у стовпці ліворуч ставте позначку «V». У таблиці відображається не лише ваша суворість, але і наочно видно, який зі способів підтримки і заохочення ви використовуєте найчастіше (наприклад, слова), а яким способом нехтуєте (наприклад, тілесним контактом).



Цікаво, що кожна дитина має свій спосіб дістати підтримку. Трапляється, що спосіб заохочення, який використовує дорослий, не збігається з тим, чого потребує дитина. Наприклад, малюкові більше потрібні обійми, а дорослому вони здаються зайвими «телячими ніжностями». Чи навпаки: іноді треба потиснути синові руку, сказати «молодець» по-чоловічому, а не по-жіночому обіймати-цілувати.

У другому стовпці ставте позначки щоразу, коли говорите «не можна», «припини», «скільки можна»...

А тепер — найголовніше. Заповнивши таблицю, порахуйте кількість позначок у першому і другому стовпці. Обидва числа напишіть поруч. Якщо, на вашу думку, деякі пункти не співвимірні, ви можете оцінити кожен пункт у балах. Але ця оцінка є більш суб'єктивною.

Важливо не те, як часто ви заохочуєте або караєте дитину. Важливо дотримувати балансу. Оптимальним вважають співвідношення 5:1. Тобто на кожні п'ять заохочень має бути одне покарання або критика. Якщо покарань більше, вони перестають бути ефективними.

Тест для батьків «Особливості віку»

Дайте відповіді на запитання і порівняйте їх із нижченаведеними.

1. У якому віці дитина може не лише давати обіцянки, але і виконувати їх? З якого віку працює «чесне слово?»
2. З якого віку дитина здатна підтримувати загальний порядок у своїй кімнаті (чи своїх іграшках)?
3. Скільки разів має харчуватись дитина 2–3 років? 3–6 років? 6–12?
4. Дитина цікавиться своїми геніталіями в 1–3 роки, 3–6 років, 6–12 років. Чи нормально це? Як реагувати дорослим?