

МАТУСІ І ТАТУСІ!

Напевно, ви неодноразово помічали, що діти — це маленькі мавпенята, які охоче копіюють своїх батьків.

— **Його не можливо змусити читати!** — каже мама, яку дитина ніколи не бачила за читанням книжки.

— **Вона б'ється і кричить, якщо я не виконую її забаганок!** — каже мама, яка змушує дитину слухатися її, застосовуючи крик і ляскання по попi.

— **Він мене взагалі не слухається!** — каже тато, який жодного разу не взяв до уваги думку дитини, бо вона «мала і нічого не розуміє».

— **Вона вживає погані слова!** — без коментарів.

Сподіваюсь, ви зловили думку. Коли в нас виникають проблеми з вихованням дитини, слід починати з себе. В першу чергу, ми маємо самі вчитися спілкуватися з малюком і обмінюватись думками. «Якісне» спілкування зміцнює зв'язок між батьками і дітьми. Якщо рівень прив'язаності в порядку, то з усіма своїми проблемами та запитаннями дитина приходиться саме до вас. Вона робитиме це в будь-якому віці.

Ця книга містить чотири чарівні авторські казки. Перед кожною з них ви знайдете перелік тем, на які можна поговорити з дитиною, спираючись на певну казку (хоча на перший погляд це може бути не очевидним). Далі наведено коментар сімейного психолога та його практичні поради батькам щодо висвітлених тем. Після кожної казки ви знайдете запитання для обговорення з дитиною і творчі завдання для малюка, які можна виконувати разом.

Такий підхід дозволить ефективно опрацювати такі важливі теми, як життя і смерть, усвідомлення статевої приналежності, дружба, буллінг і багато інших. Усі вони описані простою мовою, доступні для сприйняття дитиною і комфортного обговорення з найріднішою людиною.

Приємного і цікавого вам спілкування!

Галина Буділова,

дитяча письменниця, журналіст, перекладач

ЖИВ СОБІ ЛИСТОЧОК...

Теми, які можна обговорити:

- ✓ Важливість підтримки, коли щось не виходить.
- ✓ Тема життя та смерті.
- ✓ Біологічне різноманіття нашого світу.

• Важливість батьківської підтримки, коли щось не виходить

Рано чи пізно настає момент, коли дитина, ніби пташеня, «вилітає з гнізда» і розпочинає новий етап у житті. Труднощі і невдачі можуть виникнути як у навчанні, так і в налагодженні дружніх зв'язків. Важливо пояснити малюкові, що не можна навчитися нового, не припускаючись помилок і не набиваючи ґуль, і що помилки неминучі не тільки для дітей, а й для дорослих.

Як підтримати дитину в разі невдачі?

Діти вважають, що батьки дорослі, сильні і ніколи не помиляються. Вони порівнюють себе з вами і хочуть бути схожими на вас. Тому обов'язково РОЗКАЖІТЬ СВОЮ ДИТЯЧУ ІСТОРІЮ про те, як у вас щось не виходило і як ви впоралися з цим.

Також нагадайте дитині про те, як ВОНА САМА у своєму житті вже УСПІШНО ДОЛАЛА ТРУДНОЩІ. Адже колись ваш малюк не вмів ходити і робив перші дрібненькі кроки падаючи, але щоразу підводячись. Раз у раз йому вдавалося це дедалі краще, і врешті-решт він навчився ходити, стрибати, бігати, танцювати, ходити на горщик, їсти ложкою тощо. Зауважте, що без невдач (наприклад, без падінь) він би так і не навчився підводитись.

Запам'ятайте, що ваша дитина повинна мати можливість «падати» і робити помилки, щоб змалку вчитися на власному досвіді. Ви не зможете завжди «підстелити соломки», але ви можете дати можливість дитині повернутися до вас зі своїм болем і ДІСТАТИ ПІДТРИМКУ.

• Тема життя та смерті

У житті людини минають різні вікові етапи, так звані переходи з одного стану в інший. Народження, раннє дитинство, дитинство, юнацтво, дорослість, старість, смерть — ці вікові етапи є неминучими.

Помічено, що найбільше уваги й інтересу в дитини виникає до теми смерті.

«*Матусю, а ти помреш?*» — раптово запитує дитина, шокуючи вас своєю цікавістю.

Перші запитання про смерть дитина ставить у віці близько трьох років. У цей період відбувається сепарація (відділення) особистості малюка від особистості матері, що для дитини подібне до смерті. Тобто для малюка смерть — це не фізичне вмирання, а перехід з одного стану в інший.

Чим старшою стає дитина, тим більш усвідомленою стає для неї тема смерті і більш конкретними — запитання. І дуже добре, якщо мама до цього часу сама усвідомить кінцевість нашого життя і зможе спокійно відповісти дитині на її запитання.

Як говорити з дитиною про смерть?

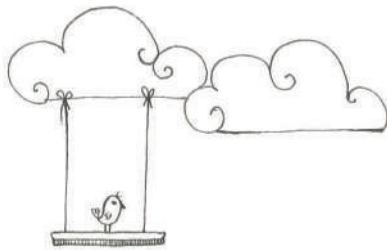
Запам'ятайте декілька правил:

- Говоримо ТІЛЬКИ ТОДІ, коли в дитини виникає інтерес і запитання на тему смерті.
- Чесно відповідаємо на конкретне запитання дитини, НЕ ЗАГЛИБЛЮЮЧИСЬ у деталі.
- НЕ ІГНОРУЄМО запитання про смерть. Навіть якщо ви шоковані і не знаєте, що відповісти, відверто зізнайтесь у цьому дитині і дайте собі час на підготовку.
- Якщо дитина почала ставити подібні запитання після реального факту смерті родича або навіть домашньої тварини, у жодному разі не кажіть, що «*він заснув і більше не прокинеться*». СМЕРТЬ — ЦЕ НЕ СОН! Важливо розділити ці поняття, щоб не нав'язати дитині страхів і нічних жахів.
- Пояснити дитині про циклічність періодів можна на прикладі зростання дерева і зміни пір року:

- **весна** — період появи (народження) і розпускання бруньок;
- **літо** — період зростання (розвитку) листочків;
- **осінь** — час збирання врожаю та підготовки до зими (старості), скидання листя;
- **зима** — символ старіння і завершення життєвого циклу.

• Усі ми різні

Також на прикладі цієї казки можна поговорити про біологічне розмаїття нашого світу: про те, які різні бувають листочки, квіточки, дерева, тварини, люди, однак усі вони по-своєму прекрасні. Розкажіть, що в людей різний колір шкіри, різна зовнішність, різні особливості, різні схильності та різні характери. Ми можемо говорити різними мовами, мати різну віру та різні мрії, але всі ми рівні між собою. Звертайте на це увагу дитини під час читання книг.



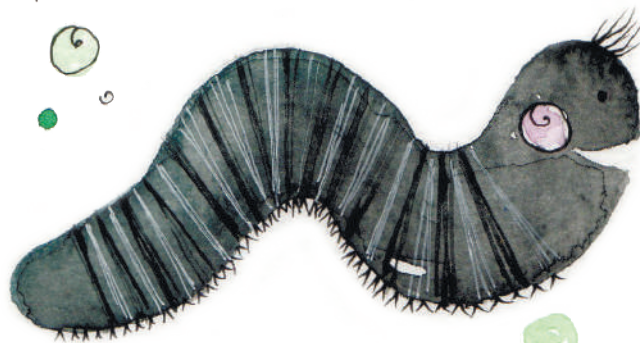
Жив собі Листочок...

(казка)



Жив собі кленовий Листочок. Зелененький такий, молоденький. Він ріс на розлогому клені, і було в нього багато братиків та сестричок. Цілими днями вони тріпотіли від вітру, тягнулися до Сонечка і слухали спів пташок.

Часом було нелегко. Бувало, розгуляється громовиця, або ще гірше — прийде Людина і позриває цілу купу молодого листя... А раз поселилася на нашому Листочку одна ненажерлива гусінь. Страшенна, товстезна, волохата і чорна-пречорна! Проївши в Листочку не одну дірку, гусінь, на щастя, перетворилася на метелика і полетіла геть. Добре, що в нашого Листочка був друг Павучок. Той швиденько позашивав усі дірочки своїм павутиннячком.





Загалом у нашого Листочка було багато друзів. Під ним у дуплі жила Сова, яка розважала його своїми історіями, якщо вночі чомусь не спалося. Над ним любили гніздитися птахи, і він радо спостерігав за тим, як малі пташенята вчать літати. Час від часу повз пролітали знайомі бджоли і приносили йому новини з усіх усюд...

Якось Листочок почав помічати, що жовтішає. Врешті-решт він набув такого яскравого кольору, що навіть Сонце почало йому заздрити. Листочок радів, адже бути маленьким сонечком виявилось неабияк приємно. Тож він не втрачав можливості покепкувати зі своїх зеленкуватих братиків. Однак тривало це недовго. Сонце ще декілька разів показалося з-за хмар, а потім зникло. Налетів вітер, почався сильний дощ, і наш Листочок у розпачі зрозумів, що падає...





Ось лежить собі наш Листочок посеред холодної калюжі і плаче. Дивляться на нього згори його братики та сестрички і сміються. А може, то дитячий сміх? Справді, до Листочка підбігло мале Хлопча в зелених гумових чоботах. Хлопчик обережно поклав Листочок собі на долоні і побіг до матусі:

— Мамо, мамо! Дивись, що я знайшов! Я візьму його додому.

Виявилось, що вдома у хлопчика жило багато листочків. Усі вони були різного кольору і форми, але кожен був по-своєму гарний. Наш Листочок навіть не знав, що на світі існує так багато різних дерев!

Жили вони всі в особливому місці — між сторінками величезної книги. Час від часу Хлопчик діставав листочки з їхньої домівки, і тоді вони гралися разом. Та й на сторінках книги вони ніколи не сумували — їм завжди було про що поговорити і що почитати.

Листочку було дуже добре і затишно в його новій домівці. Він зрозумів, що падати насправді зовсім не страшно, якщо є хтось, хто допоможе тобі піднятися.



Питання для обговорення з дитиною

1. Як ти зрозумів цю казку? Про що вона?
2. Що для тебе в ній найважливіше?
3. Як ти вважаєш, чому листочки на різних деревах різної форми?
4. Чи тобі шкода, що Листочок упав із дерева?
5. А як би ти вчинив, якби був таким же Листочком?

Завдання

- Спробуйте в ігровій формі разом з дитиною падати на підлогу і підводитися. Допомагайте одне одному. Зверніть увагу на те, що з допомогою вставати набагато легше.
- Оберіть надворі якесь дерево чи квітку. Щомісяця фіксуйте зміни, які відбулися з рослиною. Можете записувати їх чи замальовувати (розпустилися бруньки, опало листя тощо).

Місяць	Зміни, які відбулися з рослиною
.....
.....
.....

ДІВЧИНКА З КВІТКОЮ НА ГОЛОВІ

Теми, які можна обговорити:

- ✓ Відмінність між хлопчиками та дівчатами.
- ✓ Усвідомлення свого «Я».
- ✓ Тема розкриття свого таланту.



• Відмінність між хлопчиками та дівчатами


Коли народжується дитина, вона ще нічого не знає про себе. Перше враження та розуміння того, хто вона і яка, з'являється від найближчих їй людей: мами і тата (або тих, хто її виховують). З моменту народження дитини мама виконує важливу роль так званих «дзеркал», у яких немовля бачить відображення себе маминими очима. Залежно від того, **ЩО ВІДОБРАЖАЄ МАМИН ПОГЛЯД**, у дитини формується стійке ставлення до себе, а також розуміння своєї приналежності до певної статі.

Рожева стрічка для доньки, блакитна — для синочка. Статевий поділ у нашій культурі розпочинається ще з пологового будинку. Приблизно з двох років діти починають усвідомлювати різницю між хлопчиками і дівчатками, ідентифікуючи свою статеву приналежність.

Як дитина ідентифікує свою статеву приналежність?

У традиційних сім'ях дитина автоматично ідентифікує себе з представником своєї статі, переймаючи досвід у рольових іграх. У цьому випадку психосексуальний розвиток дитини відбувається правильно.

У родині, де є лише один із батьків, особливо якщо протилежної статі, дитині складно ідентифікувати себе. У цьому разі корисно залучати родичів (дідусів, бабусь та інших) **ОДНІЄЇ СТАТІ З ДИТИНОЮ**, відвідувати дитячі гуртки відповідно до статі дитини.



Обговорюючи тему відмінностей між хлопчиками і дівчатами, діти зазвичай називають фізичні статеві ознаки, наявність грудей у жінок і бороди в чоловіків. Важливо розширювати картинку дитячого сприйняття, **ВКАЗУЮЧИ НА РОЗБІЖНОСТІ І В ОДЯЗІ, І В РОЛЬОВИХ ОBOB'ЯЗКАХ.**

Неодмінно зверніть увагу на те, що хлопчикам, **ТАК САМО ЯК І ДІВЧАТКАМ**, можна плакати, а дівчаткам, **ТАК САМО ЯК І ХЛОПЧИКАМ**, можна носити штани.

• **Як дитина усвідомлює своє "Я"?**

Усвідомлення себе самого малюк отримує від батьків. Його внутрішнє сприйняття себе, своєї унікальної особистості формується з того, як до нього ставляться і яким його бачать його батьки. Для здорового розвитку самооцінки батьки мають демонструвати своє **БЕЗУМОВНЕ ПРИЙНЯТТЯ** дитини, не поділяючи його на частини (хороший/поганий, гарний/не дуже), не порівнюючи малюка з іншими дітьми, уникаючи зауважень, що сусідський Тимко робить щось краще.

Коли дитина приносить зі школи «двійку», не слід оцінювати її особистість у цей момент і говорити «яка ТИ погана і дурна!». Адже насправді це лише зріз знань, який може змінитися будь-якої миті. За безумовного прийняття дитини ви маєте обов'язково показати, що **ВИ ТАК САМО ЛЮБИТЕ** її, навіть якщо вона отримала двійку, розбила вазу чи погано поїла тощо, і обов'язково **ВІДДІЛЯТИ** скоєну дію від її особистості.

Як продемонструвати безумовне прийняття дитини (на прикладі «двійки»)?

1. Для початку з'ясуйте, **ЧОМУ** дитина одержала двійку. Запитайте її, що вона думає з цього приводу. Було важко відповідати? Чи насправді вона знала відповідь на поставлене запитання? Можливо, дитина дуже хотіла відповісти добре, але не змогла подолати свою тривогу; хотіла пити, а їй не дозволили тощо.
2. Підтримайте малюка (якщо він засмучений) і допоможіть йому підготуватися до наступного уроку.
3. Скажіть, що ви все одно любите його.
4. Поділіться з дитиною власним досвідом. Розкажіть, як ви колись отримували «двійки», що ви тоді відчували і як готувались до перескладання.



- **Як допомогти дитині розкрити власний талант?**

Талант — це стійкий інтерес до однієї чи кількох схильностей малюка. Його легко помітити: це те, що дитина охоче робить найчастіше за все, наприклад, співає, танцює, малює, читає, складає конструктор, рахує тощо.

Інколи трапляється, що батьки не помічають схильностей дитини тільки тому, що хочуть її реалізації в іншій сфері і особисто їм, батькам, цей проявлений малюком інтерес не подобається. Це **ТРАПЛЯЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЇХНІ ДИТЯЧІ НЕРЕАЛІЗОВАНІ БАЖАННЯ** і часто закінчується трагічно для дитини.

Не засмучуйтесь, якщо поки що не можете визначити талант свого малюка, адже формування певних інтересів відбувається з віком. Можливо, дитина просто ще не доросла до свого таланту.

Вікові періоди формування інтересів:

1–2 роки	— проявляються творчі здібності;
3–4 роки	— періоду себічного розвитку і виникнення інтересу до одного виду діяльності;
5–6 років	— період формування мислення;
7–8 років	— прояв стійкого інтересу до творчості;
9–14 років	— період формування самостійності, здатності до аналізу та синтезу, відповідальності та визначення подальшого шляху розвитку.

У деяких дітей немає якогось явного інтересу. Поспостерігайте за малюком краще і не обмежуйте творчістю: можливо, йому добре вдається переконувати опонента, наполягати на своєму чи розв'язувати суперечки мирним шляхом. Такі навички не дуже помітні зараз, але в майбутньому можуть розвинути у справжній дипломатичний талант.

ЗМІСТ

ЛЮБИ БАТЬКИ МАЛЕНЬКИХ ГЕРОЇВ І ГЕРОЇНЬ!	3
МАТУСИ І ТАТУСИ!	4
ЖИВ СОБІ ЛИСТОЧОК... ..	5
• Важливість батьківської підтримки, коли щось не виходить	5
• Тема життя та смерті	6
• Усі ми різні	7
<i>Жив собі Листочок... (казка)</i>	<i>8</i>
ДІВЧИНКА З КВІТКОЮ НА ГОЛОВІ	14
• Відмінність між хлопчиками та дівчатами	14
• Як дитина усвідомлює своє "Я"?	15
• Як допомогти дитині розкрити власний талант?	16
<i>Дівчинка з Квіткою на голові (казка)</i>	<i>17</i>
ХТО ВКРАВ У ЗЕБРИ СМУЖКИ?	23
• Дружба і дитячі конфлікти	23
• Булінг та особистий простір	24
<i>Хто вкрав у Зебри смужки? (казка)</i>	<i>26</i>
ЧОГО БОЇТЬСЯ МИШЕНЯТКО?	33
• Дитячі страхи	33
• Як виховати дитину сміливою?	34
• Як реагувати на стрес у житті дитини?	34
<i>Чого боїться Мишенятко? (казка)</i>	<i>36</i>
ПЕРШІ ВІДГУКИ ПРО КНИГУ	46