

А. В. Руденко

Ігри і Казки, які лікують

Видання 2-ге, доповнене



УДК 379.8
Р83

Руденко, Аліна Вікторівна

Р83 Ігри і казки, які лікують / А. В. Руденко ; худож. Т. Ю. Сорудейкіна. — вид. 2-ге, допов. — Х. : Вид. група «Основа», 2022. — 208 с. : іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-3870-8.

Ця книга містить не тільки практичні рекомендації, але й справжні «ключі» до розв'язання багатьох дитячих проблем. Вона написана з великою любов'ю до дітей і адресована мамам, татам і всім, хто працює з дітьми.

Використовуючи цей практичний посібник, можна допомогти дитині позбутися агресії та примх, упертості, сором'язливості, тривожності, шкідливих звичок і багатьох недуг. Головне — читати уважно і втілювати всі ігри та вправи в життя.

УДК 379.8

ISBN 978-617-00-3870-8

© Руденко А. В., 2022

© Сорудейкіна Т. Ю., іл., 2022

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2022

ЗМІСТ

Від редактора	4
Від автора	5
Агресія	6
Хвороблива прихильність до мами	32
Примхи	52
Упертість	66
Дитина гризе нігті	82
Жорстоке ставлення до тварин і природи	92
Сором'язливість	98
Несамостійність	119
Безсоння (поганий сон)	130
Страхи	148
Жадібність	162
Великий секрет для маленької компанії, або сімейні справи	172
Нестандартний батьківський підхід до виховання дитини	178
Післямова	199

ВІД РЕДАКТОРА

Трапляється, стоїш перед книжковими полицями і не знаєш, яку книгу вибрати. Тут і про виховання, і про психологію: «Як боротися зі шкідливими звичками?», «Як перемогти дитячі страхи?», «Як упоратися з агресією?». І ще безліч книг для батьків від вельми авторитетних авторів, які напевне знають, як треба виховувати і чого робити не слід.

А я вам раджу, дорогі мами, тата, дідусі та бабусі, звернути увагу на цю книгу. Її автор — молода жінка, але вона вже мама і дипломований дитячий психолог із досвідом роботи. І книга, яку вона написала, не схожа на інші.

Дітям властиво грати, от і Аліна Руденко пропонує дорослим грати з дітьми в цікаві та корисні ігри, вигадані для того, щоб малюк зростав веселим, самостійним, добрим, сміливим і здоровим. Мені здається, що саме тут багато батьків знайдуть ключики до розв'язання багатьох «нерозв'язних» проблем виховання. Книга дуже добра, написана з величезною любов'ю до дітей і знанням дитячої психології. Казки, ігри та грамотні коментарі психолога — що ще треба розумним батькам, які не просто виховують дитину, а хочуть, щоб їхній малюк виріс по-справжньому щасливою людиною.

ВІД АВТОРА

ВСТУП, АБО НАВІЩО НАПИСАНО ЦЮ КНИГУ

Немає такої дитини, яка б жодного разу в житті не вередувала, не жадувала, або не билася, чи ніколи нічого не боялася.

Ви тримаєте в руках книгу, яка допоможе вашій дитині впоратися з труднощами. У ній ви знайдете «ліки» від шкідливості, упертості, жадібності, сором'язливості, жорстокості та інших недугів. Чим лікують такі недуги? Звісно, грою і казкою! Адже якщо дитина боїться, наприклад, засинати сама і всюди бачить монстрів, можна скільки завгодно запевняти її, що їх не існує, — дитина вам не повірить! Для неї вони реальні. Вона почувається самотньою і беззахисною, адже якщо мама і тато їх не помічають, вони не зможуть допомогти. Що тоді залишається? Прочитавши дитині казку «Амулет для хоробрості», ви допоможете їй самостійно впоратися зі своїм страхом. І коли вона виросте, їй буде легше долати будь-які труднощі.

У книзі ви знайдете докладний опис причин шкідливих звичок у ді-

тей, якщо ці причини не усунути, то шкідлива звичка буде повертатися. Наприклад, якщо дитина гризе нігті і ніяк не хоче позбутися цієї звички, то можна скільки завгодно мазати пальчики гірчицею або карати дитину, але це не розв'яже основної проблеми. Тому що існують причини, з яких вона це робить, але які слід усунути. Як? Грайте разом з дитиною! У книзі описані ігри, граючи в які, ви навчите дитину співчувати, бути доброю, розв'язувати будь-які суперечки мирним шляхом, допоможете своєму малюкові стати впевненим у собі.

Мені хотілося написати книгу, яка була б своєрідним довідником «іноземної» мови — мови дитини. Наші діти найкраще розуміють дві мови — мову нашої любові і мову гри та казки. Книга допоможе вам удосконалити одну мову й опанувати іншу. Зібрані тут ігри і казки — путівник, який допоможе вам у цьому.

А найголовніші ліки від усіх дитячих хвороб — щаслива і дружна сім'я.

АГРЕСІЯ



Часто діти виявляють агресію, якщо хто-небудь поводить себе агресивно щодо них. Тобто «дають здачі» нам, дорослим. Мама і тата не завжди звертають увагу на те, як вони спілкуються з дитиною. Проявом агресії в сім'ї не обов'язково можуть бути стусани. Гучний різкий голос мами, ображене мовчання тата і навіть надмірні заборони і критика можуть призвести до агресивної поведінки дитини.

Щоб точно поставити діагноз, пограйте у гру «День навпаки».

Якщо ви переконалися, що причина дитячої агресії не в сім'ї (а таке теж може бути), треба дізнатися її походження.

Як це перевірити?

Малюйте разом. З малюками малюйте фарбами. Старшим дітям можна запропонувати помалювати олівцями. А ось фломастери краще не використовувати.

Запропонуйте дитині такі теми для малюнка: «Мої друзі», «Я в дитячому садку», «На заняттях у...», покажіть бабусь, дідусів, інших дорослих. Нехай дитина малює, а ви посидьте і поспостерігайте.

Не поспішайте хвилюватися, якщо дитина намалювала малюнки червоним або чорним кольором. Діти часто використовують ці кольори, тому що вони найбільш контрастні



щодо білого аркуша. Щоб перевірити, попросіть намалювати щось хороше, наприклад, маму чи улюблену іграшку. Тільки якщо «поганий» і «хороший» малюнки не будуть дуже відрізнятися, можна говорити про те, що ви знайшли причину.

Треба також звернути увагу ось на що: намалює дитина кого-небудь занадто великого розміру, густо заштрихованого, з піднятими руками, зафарбованими очима, великим відкритим ротом, чи відмовляється малювати взагалі. Це привід докладніше розпитати про цю людину або ситуацію.

У будь-якому разі, якщо ви як мама (або тато) помітите в малюнку щось, що вас турбує, поговоріть про це, поділіться переживаннями з ви-

хователем у дитячому садку, дитячим психологом.

З молодшими дітьми можна використовувати іграшки. Запропонуйте дитині пограти «В пісочницю», «У кращих друзів». Нехай малюк назве іграшки іменами своїх кращих друзів, вихователя, інших дорослих. Дитина сама може запропонувати умови гри. Нехай малюк розповість, що вони роблять, як грають. У цій грі ви тільки допомагаєте, граєте роль тією іграшкою, яку запропонує малюк, і спостерігаєте з боку. Проаналізувати ситуацію буде не складно, оскільки в дитячій грі все видно — хто хороший, хто поганий, кого дитина боїться, кого любить, а на кого сердиться. Вам залишиться тільки подумати, як змінити ситуацію.

ВИСНОВОК ПСИХОЛОГА

Агресія — природне і необхідне людині почуття.

Не можна придушувати агресію — дитина може захворіти або спрямувати свою агресію на саму себе (аутоагресія).

Рекомендації батькам, дотримання яких допоможе знизити агресивність дитини

- ▶ Зменште кількість заборон. Але поступово досягайте того, щоб заборони було дотримано на 100 %.
- ▶ Мама, тато, а також інші дорослі в сім'ї мають дотримувати єдиної системи виховання. Якщо тато сварить, то мама може, звісно, пожаліти (на те вона і мама), але обов'язково підкреслить, що тато має рацію.
- ▶ Не обговорюйте спірні моменти виховання у присутності дитини.
- ▶ Займайтеся спортом і долучіть до занять малюка.
- ▶ Не будьте агресивними щодо дитини.
- ▶ Не карайте її фізично.
- ▶ Якщо ви помітили, що ваша дитина починає поводитись агресивно, то перш ніж агресія досягне піку, намагайтеся відволікти малюка.
- ▶ Навчіть дитину давати раду своїй агресії.
- ▶ Розмовляйте з малюком. Під час спалаху агресії відведіть дитину в бік і почніть розпитувати її про кривдника: «Що конкретно сталося? Що він зробив? Хто він такий? Де живе? Де його мама?» та ін. Дозвольте малюкові виплеснути свою агресію в словах. Запропонуйте дитині скласти казку про кривдника.
- ▶ Не порівнюйте дітей — не провокуйте ревності!
- ▶ Вивчіть «Лікарську карту», щоб визначити причини, які ховаються за агресивною поведінкою.

ДЗЕРКАЛО

Уважно розгляньмо в дзеркалі самих себе, тобто батьків. Адже поведінка дитини, яка нам не подобається, часто є лише відображенням нас самих, навіть якщо ми цього не помічаємо.

Придивіться уважно до свого малюка і дайте собі відповідь (тільки чесно) на такі питання:

— Чи розмовляєте ви в родині на підвищених тонах?

— Як ви зазвичай реагуєте, якщо дитина вас не слухає?

— Чи кричите ви хоч іноді на підлеглих (продавців у магазині, працівників сфери обслуговування та ін.)?

— Чи б'єте ви свою дитину?

ЗВОРОТНИЙ БІК МЕДАЛІ, АБО ПРО КОРИСТЬ АГРЕСІЇ

Позитивний бік агресії — здатність до конкуренції в дорослому віці та вміння відстоювати свою позицію, уміння захиститись. Уявіть агресивну дитину. Як вона захищатиметься? А якщо у вас хлопчик, чи хотіли б ви, щоб він зміг за себе постояти, коли виросте? Учть дитину соціально прийнятних способів проявів агресії, і ви виховате впевнену в собі людину. Що це означає? Наприклад, навіть якщо зараз ваш

малюк у відповідь на загрозу або образу намагається вдарити свого кривдника, то в міру дорослішання він вже зможе зрозуміти ваші слова: «Бити людину — це неправильно. Краще, якщо ти навчишся домовлятися, говорити людині, що тобі не подобається в її поведінці». Проговорюйте слова, які може сказати ваша дитина своєму кривдникові, і рано чи пізно вам вдасться змінити її поведінку.



ПРО ЗАРЯДКУ І РОЗРЯДКУ, АБО ТРОХИ ПРО ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ І РОЗВАНТАЖЕННЯ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ УПОРАТИСЯ З АГРЕСІЄЮ

Для початку виконайте таку вправу. Протягом години спробуйте повторювати за дитиною всі її рухи. Раз, два, три... Почали!

Якщо ви виконали цю вправу сумлінно, то зараз читаєте цю книгу... лежачи на дивані. Стомилися, правда? І звідки в неї стільки енергії?

Як багато вона рухається! Вона ніколи (!) не сидить на місці. А якщо сидить, то не спокійно, а якщо спокійно, то недовго, а якщо довго, то це означає, що вона захворіла. Здорова дитина постійно повзає, вовтузиться,

чухає за вухом, гойдається на стільці, скаче на одній ніжці... Дитині для нормального розвитку необхідно багато рухатися, а у світі дорослих потрібно «сидіти спокійно», «не соватися», «не заважати»...

Якщо малюк не може виплеснути енергію через рух, вона накопичується у вигляді невдоволення, нетерпіння й агресії. Тому кращі ліки від синців і гуль — спорт і зарядка. Дозування: приймати щодня, у великих кількостях, правильно вибрати вид спорту.



Основні види спорту і користь від них

ВИД СПОРТУ	КОРИСТЬ	ВІК
<i>Плавання</i>	Прекрасно гартує. Розвиває дихальну систему. Вода «гасить» агресію. Можна бити по воді, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим	З перших тижнів життя
<i>Гімнастика</i>	Розвиваються такі основні фізичні якості, як гнучкість, координація рухів, сила, витривалість. Розвиває почуття ритму. Дитина навчається культури рухів, стає спритною і рухливою. З ранніх років дитина дізнається про принципи правильного харчування	З 3–4 років
<i>Бальні танці</i>	Розвиваються основні фізичні якості, зміцнюється м'язовий корсет. Формується хороша постава, розвивається емоційність, впевненість у собі, фізична розкутість	З 3–4 років
<i>Балет (хореографія)</i>	Це основа багатьох видів спорту, таких як гімнастика, фігурне катання, танці, синхронне плавання та ін. Дітей привчають цінувати себе як особистість. Крім розвитку основних фізичних якостей, балет прищеплює інтерес до прекрасного	З 3–4 років
<i>Футбол</i>	Цей вид спорту вчить не тільки взаємодіяти з членами команди в грі, а й допомагати одне одному. Розвиває також швидкість реакції, уміння миттєво концентрувати увагу	З 3–4 років