**ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОАРМІЙСЬКОГО МІСЬКОЇ РАДИ**

**МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

**АСОЦІАЦІЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**



***Дотик душі***

***Випуск 3***

**Підготували:**

*Правилова Т.С.,*

практичний психолог ЗОШ№8

м.Родинське

*Фоменко Н.М.,*

практичний психолог

Красноармійського ліцею "Надія",

*Гнілова О.Ю.,*

практичний психолог ДНЗ №11

"Чебурашка"

*Степура Я.Ю.,*

практичний психолог ЗОШ№6.

**м. Красноармійськ**

**2015**

**ЗМІСТ**

**1 РОЗДІЛ. ПЕРЕХІДНИЙ ВІК: ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З ПІДЛІТКОМ**

1.1. Ідеальна модель сімейних стосунків з дитиною підліткового віку

1.2. Як спілкуватися з підлітком, щоб він довіряв Вам?

**2 РОЗДІЛ. ДИТИНА-ПІДЛІТОК: ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ДЛЯ БАТЬКІВ**

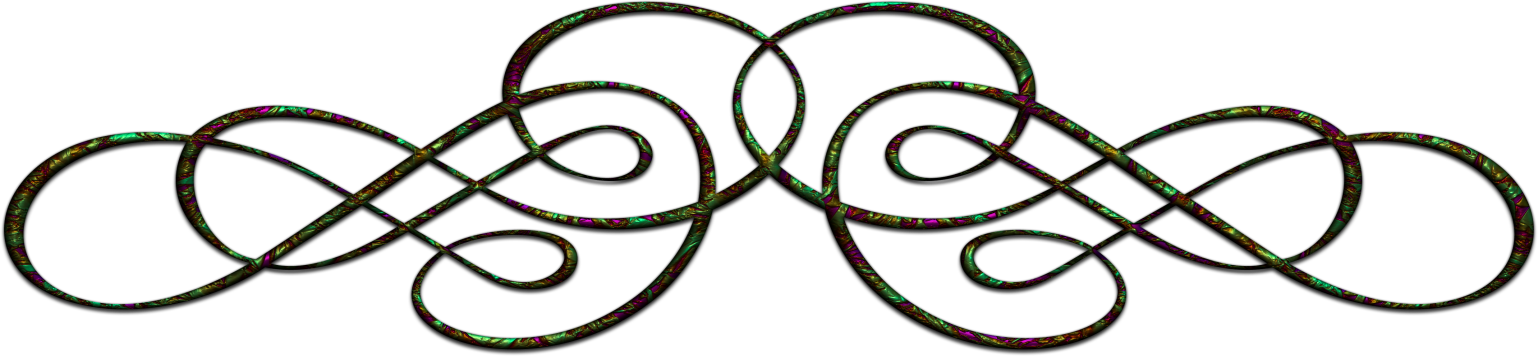
**3 РОЗДІЛ. ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ**

**4 РОЗДІЛ. ПРИЧИНИ ДИТЯЧОЇ НЕКЕРОВАНОСТІ.**

**5 РОЗДІЛ. ПРИЧИНИ КОНФЛІТКНОСТІ ПІДЛІТКІВ.**

**6 РОЗДІЛ. ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЩО ДИТИНА БРЕШЕ?**

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ БАТЬКІВ



Підлітковий вік називають по-різному: ***«важким», «перехідним», «кризовим».*** Він дійсно різко відрізняється від інших етапів життя дитини. Підлітковий вік – це час інтенсивного, але нерівномірного розвитку. Різні системи організму розвиваються з різною швидкістю. Так, найчастіше кровоносна система не встигає за зростанням кісткової і м'язової. Такі ж значні відмінності існують і в психічному розвитку, в інтересах, розумової зрілості, рівні самостійності дітей, причому ці відмінності не виняток, а правило.

Підліток може бути в одних відносинах вже дорослим, а в інших – ще зовсім дитиною. ***Підлітковий вік*** – це вік допитливого розуму, жадібного прагнення до пізнання, вік кипучої енергії, бурхливої активності, ініціативності, спраги діяльності. Підліток часто вже ставить перед собою цілі, сам планує їх здійснення. Але недостатність волі позначається, зокрема, в тому, що, проявляючи наполегливість в одному виді діяльності, підліток може не виявляти її в інших видах. Поряд з цим підлітковий вік характеризується імпульсивністю. Часом підлітки спочатку зроблять, а потім подумають, хоча при цьому усвідомлюють, що слід було б вчинити навпаки. Підліток, як вже зазначалося, прагне бути і вважатися дорослим. Він всіляко протестує, коли його контролюють, карають, вимагають від нього слухняності, підпорядкування, не рахуючись з його бажаннями, інтересами, що призводить до конфліктів у сім'ї та школі.

Підлітковий вік завжди викликав інтерес у вчених і дослідників. Він є одним з кризових етапів у житті особистості, тобто таким, під час якого відбувається різка зміна світоглядних позицій, стереотипів мислення, життєвих принципів.

Чим же характеризується підлітковий вік? З 11-12 років починається статевий розвиток та неузгодженість в активації ЦНС та ендокринної системи. Вченими доведено, що саме фізіологічні показники, а не поганий характер є причиною поганої працездатності, неврівноваженості. Через гормональні зміни, почуття підлітків загострюються, рішення вони приймають швидко – їм просто бракує часу їх обдумати. Тому підлітки потребують правильної організації діяльності, режиму дня, а пригадайте як було з першачками – таж вразливість і той же режим.

Важливе місце у житті дітей займає школа. Що необхідно для того, щоб дитина гарно навчалась? Мотивація! Але альтруїзм характерний для дітей початкових класів уже зник, а інтерес пов’язаний з майбутнім професійним шляхом ще не з’явився. Тому цікавість до навчання у цьому віці спадає. Найчастіше діти не вбачають в цьому жодної проблеми, тому скільки ви не говоріть, вони особливо на це й не зважають. Змінюється мотиви спілкування з учителями. Якщо молодші школярі прагнуть отримати від учителя похвалу за навчання, заохочення, то для підліткового віку стає важливим особистісне спілкування з педагогом. З’являється критична оцінка того чи іншого учителя, методів його викладання. І улюбленими, як правило, стають ті предмети, викладачі яких зуміли заслужити авторитет у своїх учнів. Крім того змінюються авторитети особистості. Якщо для молодшого школяра авторитетом є перша учителька, взагалі авторитетом є дорослий, то у підлітка авторитет дорослого змінюється авторитетом особистості. І кому пощастить стати такою особистістю...

Вплив батьків обмежується гаслом: „Я вже не маленький”, власна сім’я та її члени піддаються критичній оцінці Коло знайомих розширюється і у підлітка з’являється можливість порівняти стосунки у родинах своїх товаришів та у власній. А такі риси сімейних стосунків як щирість, доброзичливість, турботливість, гармонія у почуттях, вірність власним переконанням, чуйність цінуються людиною у будь-якому віці. Тому якщо у родині дитини переважатимуть позитивні стосунки, то, напевно, саме її члени будуть для неї авторитетними. А що дає нам авторитет - можливість впливу і контролю. Вплив і контроль - слова гучні, і краще їх нашим дітям від нас не чути. Але ми батьки і все одно будемо прагнути це робити. Питання в тому – яким чином?

Спробуйте розпочати з:

* відвертого, щирого спілкування;
* терпіння – не перебивайте дитину під час ваших розмов, і не „витягуйте” з неї слова;
* частіше дивіться дитині у вічі;
* не намагайтесь навчити чомусь, якщо ви в цей час роздратовані, спочатку „охолоньте”;
* будьте щирими перед своїми дітьми, нещирість вони завжди відчувають;
* діляться з дитиною власними переживаннями, проблемами;
* радьтесь з дитиною;
* не порівнюйте власну дитину з чужими дітьми;
* допускайте можливість робити помилки та самостійно виправляти їх;
* довіряйте дитині;
* не оцінюйте;
* не відмовляйте у спілкуванні чи допомозі;
* ЛЮБІТЬ своїх дітей і вони віддячать вам тим же.

**Які психологічні особливості підлітків роблять цей вік особливо небезпечним?**

**Нерівномірність фізичного розвитку** позначається на спільній діяльності. Часто в цьому віці діти скаржаться на головні болі, запаморочення, швидку втомлюваність. Це, як правило, не симуляція, а прояви особливостей розвитку. У цей період організм особливо вразливий і чутливий до зовнішніх впливів. Тому дуже важливо створювати для підлітків щадний режим, стежити, щоб вони достатньо спали, відпочивали, гуляли. Психічна організація підлітка дуже нестабільна, причому на всіх рівнях: емоцій, почуттів, інтелекту. Це і крайня нестійкість самооцінки і при цьому максималізм; і зниження настрою, тривожність, легко виникають страхи. Підлітки часто бувають вразливими і в той же час грубими, тонко переживають і одночасно нестриманими. Часто нам доводиться чути від наших дітей образливі або несправедливі висловлювання. Але, як правило, ці висловлювання викликані не стільки їх дійсним ставленням до нас, скільки ситуативним емоційним станом. Нам, дорослим, важливо розуміти, що підлітки не завжди можуть себе контролювати. Незважаючи на все своє прагнення до дорослості, вони ще недостатньо зрілі для цього і мають потребу в керівництві з боку дорослих.

**У підлітковому віці з особливою гостротою постає проблема балансу підтримки та контролю**. Часто підлітки активно повстають проти контролю і керівництва з боку дорослих, відстоюючи право на самостійність. Але отроцтво – це ще не той час, коли діти можуть зовсім обходитися без батьківського контролю, просто потрібно змінити співвідношення цього контролю. До речі, самі діти, що б вони не заявляли в момент конфлікту, теж активно потребують допомоги дорослих. Відсутність уваги до свого життя вони вважають проявом байдужості. Тому дуже важливо, щоб дорослі, допомогли підліткам справитися з внутрішніми конфліктами.

**Яким чином можна шукати баланс контролю і самостійності?**

Коли дитина досягає підліткового віку, можна розділити всі пропоновані до нього вимоги на три умовні групи.

**До першої групи** належать вимоги, виконання яких не обговорюється (повертатися додому до певного часу, дзвонити, коли затримуєшся).

**До другої групи** належать вимоги, варіанти, виконання яких ми як батьки готові обговорити з підлітком (скільки часу проводити за комп'ютером, як планувати вільний час).

**До третьої групи** відноситься те, що дитина вирішує самостійно, але ви готові надати йому допомогу підтримкою чи порадою, якщо буде потрібно ( з ким дружити, які відвідувати гуртки).

Ці групи вимог необхідно обговорити з дитиною. Зробити це можна приблизно в такій формі: «Тепер ти вже дорослий і багато речей можеш вирішувати сам. Наприклад, мені здається, що ти здатний сам вирішувати, які гуртки відвідувати. У деяких випадках я готова обговорювати з тобою варіант. Наприклад, як ти вважаєш, скільки часу ти можеш проводити за комп'ютером? Але є деякі правила життя в будинку, які тобі доведеться дотримуватися, поки ти живеш з нами. Наприклад, це стосується часу повернення додому».

Поступово деякі вимоги можуть переходити з однієї групи в іншу: скажімо, коли Ви впевнені в тому, що Ваша дитина здатна самостійно планувати виконання уроків, контроль можна передати йому. Чималу трудність доставляють нам часті перепади настрою і емоційні зриви у підлітків. Згадаймо той час, коли діти були зовсім маленькими, коли вони тільки навчилися ходити. Нам доводилося ховати від них гострі предмети, замикати ящики і т. п. Ми ставилися до цього з розумінням, усвідомлюючи, що ці труднощі тимчасові. А коли діти досягають підліткового віку, нам все важче поблажливо ставитися до тих чи інших примх і випадів. Нам здається, що вони вже досить дорослі, а їхні вчинки – цілком осмислені. Насправді дуже часто підлітки, подібно маленьким дітям, надходять під впливом не осмислених мотивів, а миттєвих емоційних станів. Тому дуже важливо не обговорювати з ними їх поведінку або їх висловлювання у тих ситуаціях, коли підлітки порушені, засмучені, роздратовані. Краще перенести розмову на той час, коли діти заспокояться. Крім того, в деяких ситуаціях необхідно враховувати їх нестабільний стан і робити це знижку, реагуючи на ті чи інші слова і вчинки.

Виникаюче у підлітків почуття дорослості теж вимагає до себе особливого ставлення. З одного боку, дуже важливо підтримувати у них відчуття компетентності, незалежності, значущості. Це можна зробити різними способами. Наприклад, питати їх думку або пораду з того чи іншого питання життя сім'ї. Якщо рішення було прийнято на підставі думки підлітка і виявилося вдалим, необхідно привселюдно підкреслити цей факт. Якщо підлітку здається, що з ним рахуються, його думка має значення для дорослих, це, з одного боку, допомагає підтримувати його самооцінку, а з іншого – полегшує контакт з ним.

Від народження діти прагнуть довіряти батькам, відчувати свою значущість та корисність, відчувати батьківську підтримку та схвалення. Прагнення ці з віком не зникають, а навпаки – можуть зростати, досягаючи свого піку у підлітковому віці. Якщо у цей період дитина відчуває, що не може поділитись своїми думками, переживаннями, сподіваннями, сумнівами з рідними, вона стане звертатись з ними до однолітків. Часто “пусті” розмови між підлітками, їх нескінченні “тусовки”, що нерідко набувають асоціального характеру, дратують батьків. Хоча, усе це – просто пошук розуміння, підтримки, самоствердження, яких дитина не отримує в сім’ї.

**1.1. Ідеальна модель сімейних відносин з дитиною підліткового віку:**

* + всі члени родини, включаючи дитину, рівноправні;
  + кожен може і вміє висловлювати словами ті почуття, позитивні та негативні, які він відчуває. Всі почуття приймаються;
  + батьки радяться зі своїми дітьми. Сімейний рада має тільки дорадчий голос. Кожен має право прийняти або не прийняти його;
  + члени сім'ї не дають негативні оцінки один одному, а лише вислуховують один одного, намагаючись зрозуміти його почуття;
  + не узагальнюють минуле, неприємне;
  + розповідають про себе, про своє життя, свої труднощі;
  + хвалять добрі справи і вчинки;
  + в сім'ї панує довіра, повага, терпляча любов, увагу до світу переживання іншого, відбуваються душевні розмови на будь-які теми.

Наявність цих моментів в сім'ї дозволяє уникати багатьох криз підліткового віку:

* + дитині не доводиться боротися за самостійність і доводити свою дорослість;
  + дитині не треба грубити батькам, оскільки його навчили висловлювати свою незгоду в прийнятній формі;
  + підліток поступово усвідомлює навколишнє життя людей, оскільки немає заборонених тем для розмов з дорослими;
  + у підлітка розвивається внутрішній контроль за вчинками і самосвідомість, оскільки йому не навішують неприємних ярликів, а дозволяють якомога повніше висловити свої переживання і самому в них розібратися.
  + Вірте в своїх дітей. Цінуйте їх, постарайтеся надавати гостинність людям, яких Ваші діти обрали в друзі, навіть якщо Ви не схвалюєте їх вибір.

**1.2. Як спілкуватися з підлітком, щоб він довіряв Вам**

Діти часто відмовляються розділяти з батьками свої внутрішні проблеми. Діти вчаться тому, що говорити з батьками марно і навіть небезпечно. Багато батьків вважають, що якщо вони будуть повністю приймати свою дитину, то він залишиться таким, як він є, а найкращий спосіб змінити дитину, – це сказати йому, що в ньому вам не подобається, і для цього широко використовуються критика, моралізування, накази і вмовляння.

Це веде до того, що дитина відвертається від батьків, перестає говорити з ними, свої почуття і проблеми тримає при собі. Мало просто розмовляти з дитиною, важливо те, як ви розмовляєте з нею.

Наприклад, якщо підліток говорить: «Я не хочу ходити в школу. Все, чого там навчають – купа непотрібних фактів. Можна і без них обійтися», а ви йому відповідаєте: «Ми всі теж колись відчували те ж саме з приводу школи – це пройде».

Дитина може «почути» яке-небудь (або всі) приховане повідомлення:

* «Ти не вважаєш мої почуття важливими».
* «Ти не береш мене з цими моїми почуттями».
* «Ти відчуваєш, що справа не в школі, а в мені».
* «Ти не приймаєш мене всерйоз».
* «Тобі все одно, що я відчуваю».

Які ж альтернативні відповіді?

Один з найбільш ефективних способів відповіді на повідомлення дитини про свої почуття або проблеми – спонукання його сказати більше. Наприклад: «Розкажи мені про це», «Я хочу почути про це», «Мені цікава твоя точка зору», «Давай обговоримо це», «Схоже, що це важливо для тебе». Або більш прості фрази: «Я бачу», «Цікаво», «Правда?», «Невже?», «Не жартуєш» і т. п.

Це дає підлітку зрозуміти, що його приймають і поважають як особистість, його думки і почуття важливі і цінні для вас. Вибирайте вірний тон і не відповідайте безапеляційно або саркастично – діти можуть розцінювати це як зневагу до своєї особистості. Врахуйте, що коли людина «вимовляється» з приводу проблеми, то вона часто знаходить краще рішення, ніж коли просто думає про неї.

Звертайте увагу не тільки на те, що говорить дитина, але і на вираз її обличчя, жести, позу.

Висловлюйте свою підтримку і заохочення не тільки словами. Це може бути ваша посмішка, поплескування по плечу, кивок головою, погляд в очі, дотик до дитини.

Якщо ви будете нещирі у розмові з дитиною, то вона це відчує і розмова буде марною. **Пам'ятайте:**

1) Ви повинні хотіти чути те, що говорить дитина. Це означає, що ви хочете витратити час на слухання. Якщо у вас немає часу, ви повинні сказати про це.

2) Ви повинні щиро хотіти допомогти їй в її проблемі в даний час.

3) Ви повинні щиро бути в змозі прийняти його почуття, якими б вони не були, і як би ні відрізнялися від ваших.

4) Ви повинні мати глибоке почуття довіри до дитини в тому, що вона може стравляться зі своїми почуттями, шукати вирішення своїх проблем.

5) Не треба боятися вираження почуттів; вони не будуть назавжди фіксовані всередині дитини, вони минущі.

6) Ви повинні бути в змозі дивитися на дитину як на людину, окремого від вас – унікальну особистість, більше не з'єднану з вами.

1. Станьте другом



Батьки-диктатори, звичайно, можуть мати авторитет, але от чи буде він таким, який вам потрібен? Коли дитина дорослішає, ви повинні навчитися бути йому не тільки матір'ю, але і вірним другом, незалежно від того, син у вас або донька. Ви повинні вести себе так, щоб дитина дійсно побачила у вас не тільки суворого батька, але і споріднену душу, адже саме це і є найголовнішим.

2. Не грайте



Гра і облуда ніде не роблять позитивного впливу, а у відносинах з вашою дитиною, яка дорослішає – тим більше. Так, в дитинстві треба було багато чого показувати в іншому світлі, але тепер дитина пізнає життя, і потрібно допомогти їй в цьому, підготувати її до суворих реалій, налаштувати на оптимізм, закласти базові цінності – все це дуже стане в нагоді їй в подальшому.

3. Навчіться довіряти

[](http://womanway.com.ua/published/publicdata/WOMANWAY/attachments/SC/storage/images/familyway/ea8deed430f67700ee0c6f6af849f61a.jpg)

Довіра – основний чинник будь-яких відносин, і з дитиною в тому числі. Закривати його за сімома замками і накладати суворі заборони – не кращий вихід. Вам доведеться змиритися з тим, що «малюк» може захотіти піти на дискотеку або в похід з друзями, і, забороняючи йому все це, ви ризикуєте перетворитися на найлютішого ворога. До того ж діти обожнюють робити те, що їм заборонено. Намагайтеся навчитися вірити – це буде корисно.

4. Помічайте в дитині особистість



Ваш син чи донька вже зовсім дорослі, а значить, настав час перестати сприймати їх як малюків. Тепер ваша дитина – особистість, і ваше завдання – побачити в ньому цю особу і допомогти її гармонійному розвитку. Підтримуйте починання, піднімайте самооцінку, надайте допомогу – в цьому віці їм це все вкрай потрібно.

5. Розумійте



Багато підліткові проблеми нам, дорослим, можуть здаватися дрібницями. Але для них це цілий світ, і саме тому ви теж повинні навчитися все це правильно сприймати. Нерозділене кохання, немодний одяг, певні страхи – для них це зовсім не дрібниці. Якщо дитина вам про це говорить, то це означає, що вона вам довіряє, і ваше завдання – відповісти їй тим же, допомогти, підтримати і зрозуміти, що це для неї важливо.

6. Діліться секретами

[](http://womanway.com.ua/published/publicdata/WOMANWAY/attachments/SC/storage/images/familyway/dbc45f42b82fa308aaab0e589669ac8c.jpg)

Як вже було сказано, для своєї дитини ви



повинні стати другом. А друг – це взаємний обмін секретами. Тому постарайтеся не тільки дізнаватися все про сина або доньку, але і відкривати деякі завіси свого життя: розповідайте про свою молодість, про свої юнацькі проблеми, діліться спогадами – насправді всі діти чекають від нас цього.

7. Допомагайте в самовизначенні



У вашої дитини зараз період самовизначення і вибору майбутнього життєвого шляху. Допоможіть їй зробити все правильно, давайте поради, але не нав'язуйте їх, сприяйте її всебічному розвитку, допомагайте і підказуйте. Юність – період досить непростий, і тут саме батьки впливають на формування особистості.

8. Підтримуйте

Допомога та підтримка – в цьому віці це особливо потрібно. Згадайте хоча б себе. Синові чи доньці так важливо знати, що у нього є надійне плече, на яке можна покластися в будь-якій ситуації. Так станьте цим самим плечем.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ

• Якщо дитину постійно критикують - вона вчиться ненавидіти.

• Якщо дитину висміюють - він стає замкнутим.

• Якщо дитину хвалять - вона вчиться бути вдячним.

• Якщо дитину підтримують - вона вчиться цінувати себе.

• Якщо дитина зростає в докір - він буде жити з постоянним "комплексом провини".

• Якщо дитина зростає в терпимості - вона вчиться розуміти інших.

• Якщо дитина зростає в чесності - вона вчиться бути справедливим.

• Якщо дитина зростає в безпеці - вона вчиться довіряти людям.

• Якщо дитина росте у ворожнечі - вона вчиться бути агресивною.

• Якщо дитина зростає в розумінні і доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у світі і бути щасливим.

10 ПОРАД БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ

1. У підлітковому віці діти починають оцінювати життя своїх батьків. Підлітки, особливо дівчатка, обговорюють поведінку, вчинки, зовнішній вигляд мам і тат, вчителів, знайомих. І постійно порівнюють. У якийсь момент результат цього зіставлення позначиться на ваших відносинах з сином або дочкою. Він може бути для вас як приємним, так і неприємним. Так що, якщо не хочете вдарити в бруд обличчям, починайте готуватися до цієї оцінки, як можна раніше.

2. Головне у ваших взаєминах з дитиною - взаєморозуміння. Щоб встановити його, ви повинні проявляти ініціативу і не таїти образ. Не слід як іти на поводу миттєвих бажань дитини, так і завжди опиратися їм. Але якщо ви не можете або не вважаєте потрібним виконати бажання сина або дочки, потрібно пояснити, чому. І взагалі, розмовляйте більше зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, іграшкові або навчальні, знайте їх інтереси і турботи, друзів і вчителів. Діти повинні відчувати, що ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на вашу пораду і допомогу і не боятися глузування або зневаги.

Підтримуйте впевненість дітей в собі, в своїх силах, в тому, що навіть при певних недоліках (які є у кожного) у них є свої незаперечні переваги. Стратегія батьків - сформувати у дитини позицію впевненості: «все залежить від мене, в мені причина невдач або успіхів. Я можу домогтися багато чого і все змінити, якщо зміню себе».

У виховному процесі неприпустима конфронтація, боротьба вихователя з вихованцем, протиставлення сил і позицій. Тільки співпраця, терпіння і зацікавлена участь вихователя в долі вихованця дають позитивні результати.

3. Дивуйте - запам'ятається! Той, хто робить несподіване і сильне враження, стає цікавим і авторитетним. Що приваблює дитину в дорослому? Сила - але не насильство. Знання - згадайте, наприклад, одвічні «чому?» у малят. На яку їх частку ви зуміли зрозуміло і повно відповісти? Розум - саме в підлітковому віці з'являється можливість його оцінити. Уміння - тато вміє кататися на лижах, лагодити телевізор, водити машину... А мама малює, готує смачні пиріжки, розповідає казки... Зовнішній вигляд - його більшою мірою цінують дівчатка. Життя батьків, їх звички, погляди мають набагато більший вплив на дитину, ніж довгі повчальні бесіди. Важливе значення для підлітків мають і ваші доходи. Якщо ви в цій області конкурентоздатні, заздалегідь подумайте, що ви можете покласти на іншу чашу ваг, коли ваша дитина підросла поставить вас перед цією проблемою.

4. Ви хочете, щоб ваша дитина була міцною і здоровою? Тоді навчіться самі і навчіть його основам знань про свій організм, про способи збереження і зміцнення здоров'я. Це зовсім не означає, що ви повинні освоїти арсенал лікаря і призначення різних ліків. Ліки - це лише «швидка допомога» в тих випадках, коли організм не справляється сам. Ще Тіссо стверджував: «Рух може за своєю дією замінити всі ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дію руху». Головне - навчити організм справлятися з навантаженнями, насамперед фізичними, тому що воно тренує не тільки м'язи, але і всі життєво важливі системи. Це праця чимала і регулярна, але і вона дає людині «почуття м'язової радості», як назвав це відчуття майже сто років тому великий лікар і педагог П.Ф. Лесгафт. Звичайно, фізичні і будь-які інші навантаження повинні відповідати віковим можливостям дитини.

До речі, тільки фізичні вправи, у тому числі і на уроках фізкультури, можуть пом'якшити шкоду від багатогодинного сидіння за партою. Так що не поспішайте звільняти дитини від фізкультури. Це не принесе йому навіть тимчасового полегшення у напруженому шкільному житті. Навіть якщо у нього є хронічне захворювання (і тим більше!), йому необхідно займатися фізкультурою, тільки за спеціальною програмою.

І абсолютно необхідно, щоб дитина розуміла: щастя без здоров'я не буває.

5. Скільки часу в тиждень ви проводите зі своїми дітьми? За даними соціологічних опитувань, більшість дорослих в середньому присвячують дітям не більше 1,5 години в тиждень! І як сюди втиснути розмови по душах, походи в театр і на природу, читання книг і інші спільні справи? Звичайно, це не вина, а біда більшості батьків, які змушені проводити на роботі весь день, щоб наповнити бюджет сім'ї. Але діти не повинні бути надані самі собі. Добре, якщо є бабусі і дідусі, здатні взяти на себе частину проблем виховання. А якщо їх немає? Обов'язково подумайте, чим буде займатися ваша дитина в години, вільні від навчання і приготування уроків. Спортивні секції (не забудьте самі поспілкуватися з тренером) не просто займуть час, а допоможуть зміцнити здоров'я і розвинуть рухові навички та вміння. У будинку дитячої творчості можна навчитися шити, будувати літаки, писати вірші. Нехай у дитини буде свобода вибору заняття, але він повинен твердо знати: часу на неробство й нудьгу у нього немає.

6. Бережіть здоров'я дитини і своє, навчитеся разом з ним займатися спортом, виїжджати на відпочинок, ходити в походи. Який захват відчуває дитина від звичайної сосиски, засмаженої на багатті, від шматочки чорного хліба, який знайшовся в пакеті після повернення з лісу, де ви разом збирали гриби. А день, проведений у гаражі разом з батьком за ремонтом автомобіля, здасться хлопчиськові святом більш важливим, ніж катання в парку на самому «крутому» атракціоні. Тільки не пропустіть момент, поки це дитині цікаво.

Те ж саме стосується і звички до домашніх справ. Маленькому цікаво самому мити посуд, чистити картоплю, пекти з мамою пиріг. І це теж можливість розмовляти, розповідати, слухати. Пропустили цей момент - «вберегли дитину, щоб не бруднив руки, всі - помічника позбулися назавжди.

7. Бажання дорослих уникнути розмов з дітьми на деякі теми привчає їх до думки, що ці теми заборонені. Ухильна або спотворена інформація викликає у дітей необґрунтовану тривогу. І в той же час не треба давати дітям ту інформацію, яку вони не запитують, з якої поки не можуть впоратися емоційно, яку не готові осмислити. Кращий варіант - дати прості і прямі відповіді на запитання дітей. Так що і самим батькам треба всебічно розвиватися не тільки в області своєї спеціальності, але і в області політики, мистецтва, загальної культури, щоб бути для дітей прикладом моральності, носієм людських чеснот і цінностей.

8. Не оберігайте підлітків надмірно від сімейних проблем, як психологічних (навіть якщо сталося нещастя, чия-то хвороба або відхід з життя, - це загартовує душу і робить її більш чутливою), так і матеріальних (це вчить знаходити вихід). Підліткові необхідні позитивні і негативні емоції. Для успішного розвитку дитини корисно зрідка відмовляти йому в чому-небудь, обмежувати його бажання, тим самим готуючи до подолання подібних ситуацій в майбутньому. Саме вміння справлятися з неприємностями допомагає підліткові сформуватися як особистості. Роль дорослої людини полягає насамперед у тому, щоб допомогти дитині стати дорослим, тобто навчити його протистояти дійсності, а не тікати від неї. Відгороджуючи дитини від реального світу, нехай навіть з найкращими намірами, батьки позбавляють його можливості придбати життєвий досвід, знайти свій шлях.

Ніколи не брешіть дитині, навіть якщо це продиктовано кращими переконаннями і турботою про його спокій і благополуччя. Діти якимось невідомим чином відчувають брехня в будь-якій формі. А того, хто обдурив раз-інший, довіри чекати вже не доводиться.

9. Якщо ви вже встигли наробити помилок у вихованні, вам буде важче, ніж на початку шляху. Але якщо у свого вихованця ви виявите хоч крапельку хорошого і будете потім спиратися на це гарне в процесі виховання, то отримаєте ключ до його душі і досягнете хороших результатів.

Такі прості і місткі поради вихователям можна зустріти в старовинних педагогічних посібниках. Мудрі педагоги наполегливо шукають навіть в погано вихованій людині ті позитивні якості, спираючись на які можна домогтися стійких успіхів у формуванні всіх інших.

10. Якщо ви зрозуміли, що були не праві, нехтували думкою сина або дочки в будь-яких важливих для них питаннях, не бійтеся зізнатися в цьому спочатку собі, а потім і дитині. І постарайтеся не повторювати цю помилку знову. Довіру легко втратити, а відновлювати її довго і важко.

***1. Зацікавленість і допомога.*** Батьківська підтримка породжує довірчі відносини між дітьми і батьками, і тягне за собою високу самооцінку підлітків, сприяє успіхам у навчанні та моральному розвитку. Недостатня батьківська підтримка, навпаки, може призвести до низької самооцінки дитини, поганому навчанні, імпульсивним вчинкам, слабкої соціальної адаптації, нестійкої і антигромадської поведінки.

***2. Здатність батьків слухати, розуміти і співпереживати.***Нездатність батьків до емпатії (співпереживання), відсутність у них емоційної сприйнятливості і розуміння думок і почуттів дитини можуть призвести до розвитку байдужості і у дитини. Повага до підлітка, спілкування батьків з них сприяють встановленню гармонійних відносин у родині.

***3. Любов батьків і позитивні емоції*** в сімейних відносинах пов'язані з близькістю, прихильністю, любов'ю, сприйнятливістю; члени сім'ї при цьому виявляють взаємну зацікавленість і чуйність. Якщо ж у родині переважають негативні емоції, то спостерігається холодність, ворожість, відторгнення, що може призвести до переважання в дитині потреби в любові (у дорослому віці), або до формування у неї замкнутості, холодності, нездатності висловити свою любов до близьких людей, в тому числі і до дітей.

***4. Визнання і схвалення з боку батьків.***

***5. Довіра до дитини.*** Недовіра до дітей, як правило, свідчить про те, що батьки проектують на них свої власні страхи, тривоги або почуття провини. Невпевнені в собі батьки (або пережили певні труднощі в минулому) більше інших схильні боятися за своїх дітей.

***6. Ставлення до дитини як до самостійної і дорослої людини.*** Досягнення підлітком самостійності відбувається в процесі індивідуалізації, коли він займається формуванням власної індивідуальності і водночас встановлює нові зв'язки з батьками. Підліток намагається змінити відносини з батьками, прагнучи при цьому зберегти колишню спілкування, прихильність і довіру. Щоб проявити власну індивідуальність, підлітки орієнтуються на іншу, ніж у батьків, систему цінностей, ставлять перед собою інші цілі, інші інтереси і інші точки зору.

***7. Керівництво з боку батьків.*** Найбільш функціональними є ті сім'ї, де батьки виявляють гнучкість, пристосовуваність і терпимість у своїх поглядах і поведінці. Батьки, не проявляють гнучкості у вихованні підлітків, відмовляються переглядати свої погляди і змінювати точку зору; вони нетерпимі, надмірно вимогливі, завжди налаштовані критично і покладають на дітей невиправдані надії, не відповідні їх віку. Це згубно впливає на самооцінку підлітка, пригнічує розвиток його особистості, що, зрештою, призводить до стресових ситуацій у стосунках між батьками і дітьми.

***8. Особистий приклад батьків***: здатність подати хороший приклад для наслідування; дотримуватися тих же принципів, яким навчають дітей. Так як процес ідентифікації у підлітків частково протікає в сім'ї, ті з них, хто гордиться своїми батьками, як правило, відчувають себе досить комфортно в навколишньому світі.

***9. Тісна співпраця зі школою.*** Якщо вас щось турбує в поведінці дитини, постарайтеся як можна швидше зустрітися і обговорити це з класним керівником або з фахівцями (педагогом-психологом, соціальним педагогом).

***10. Цікавтеся, з ким спілкується ваша дитина.***

***Причина перша - боротьба за увагу батьків***

Неслухняність - це теж можливість звернути на себе увагу, заявити про себе, якщо про тебе забули дорослі.

Увага необхідна будь якій людині для емоційного благополуччя, тим паче дитині.

***Причина друга - боротьба за самоствердження***

Дитина оголошує війну нескінченним вказівкам, зауваженням й опасінням дорослого.

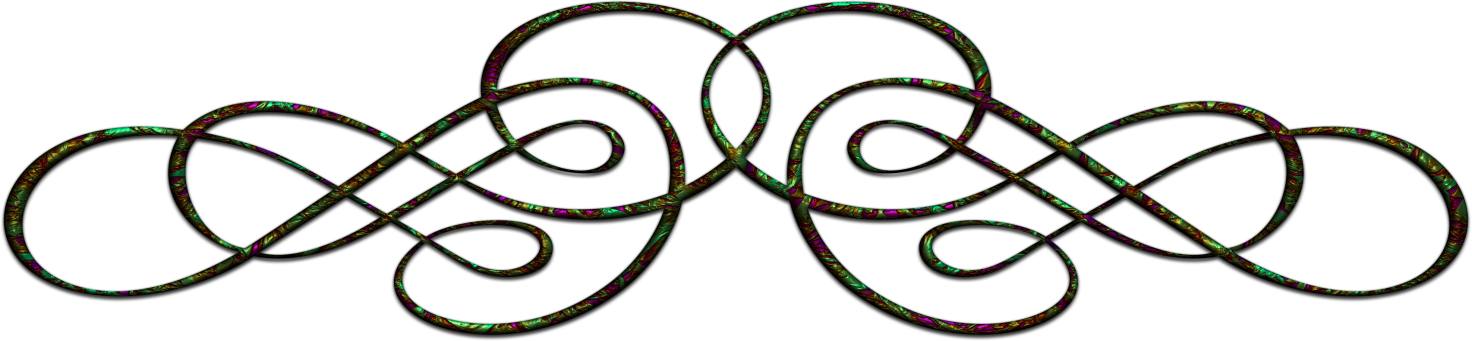
Він чекає довіри до себе. Він хоче вирішувати сам, це закладено в його природі - не можна прожити життя на досвіді дорослих.

***Причина третя - жага помсти оточуючому світу, дорослим, за:***

* невіра в його здібності та можливості."Ти не міг вирішити цю задачу! Ти списав!";
* Порівняння не в його користь зі старшими або молодшими братами, або сестрами;
* За приниження один одного в колі родини;
* За втрату одного з батьків в наслідок розлучення;
* За появу вдома нового члена родини, який стає більш значущим, ніж сама дитина;
* За несправедливість по відношенню до себе і невиконання дорослими обіцянок;
* За батьківську брехню;
* За нерівномірний прояв любові дорослих один до одного;

***Причина четверта - невіра у власний успіх:***

* Низькі шкільні результати в не залежності від прикладених дитиною зусиль;
* Низька самооцінка заохочувана родиною;
* Погані взаємовідносин в класі, з ровесниками;
* Відверта ізоляція дитини;
* Відсутність можливості проявити себе, свої здібності та вміння;



Насамперед, необхідно виявити причину конфліктності дитини. Можливо, у Вас в сім'ї Ваша дитина - центр Всесвіту. І тому вимагає і від сторонніх дорослих і своїх однолітків такого ж ставлення до своєї персони. А не отримавши цього, починає конфліктувати. Або навпаки, йому не вистачає уваги в сім'ї. Він не оточений належною турботою по ряду різних причин і обставин. Він живе з постійним відчуттям образи і накопиченої злості. І його конфліктність - це один із способів залучення уваги до себе. А можливо він живе в родині, де є спостерігачем конфліктів.

Конфліктна поведінка дитини - це привід задуматися Вам і над своєю поведінкою!

***Причини конфліктів***

«Що найчастіше є приводом для конфлікту з батьками?»

**Накази, команди**

«Зараз же перестань!», «Швидко прибери все!», «Замовкни, щоб більше я цього не чув!».

   У цих категоричних фразах дитина чує небажання батьків вникнути в його проблему, відчуває неповагу до його самостійності. У відповідь діти зазвичай опираються, «бурчать», ображаються.

**Попередження, застереження, погрози**

«Дивись, як би не стало гірше», «Ще раз це повториться, і я візьмуся за ремінь», «Не прийдеш вчасно, нарікай на себе».

Загрози безглузді, якщо у дитини неприємне переживання. Вони лише заганяють його в ще більший тупик.

При частому повторенні загроз, попереджень, діти до них звикають і перестають на них реагувати.

**Мораль, повчання, проповіді**

«Ти зобов'язаний поводитися як належить», «Ти повинен поважати дорослих», і т. д.

Зазвичай діти з таких фраз не впізнають нічого нового. Нічого не змінюється від того, що вони чують це в «сто перший раз». Вони відчувають тиск зовнішнього авторитету, іноді провину, іноді нудьгу, а найчастіше все разом узяте. Справа в тому, що моральні засади і моральна поведінка виховуються в дітях не стільки словами, скільки атмосферою в будинку, через наслідування поведінки дорослих, насамперед батьків.

**Поради, готові рішення**

«А ти візьми і скажи ...», «Я б на твоєму місці ...», «По-моєму, тобі потрібно піти і вибачитися» і т. д.

   Щоразу, радячи що-небудь дитині, ми ніби повідомляємо їй, що він ще малий і недосвідчений, а ми розумніші його і наперед все знаємо. Іноді така позиція батьків дратує дітей і не залишає бажання розповісти більше про свою проблему.

**Критика, догани, звинувачення**

«На що це схоже!», «Знову все зробила не так!», «Все через тебе!» І т.д.

   Ніякої виховної ролі такі фрази зіграти не можуть. Вони викликають у дітей або активний захист: відповідь напад, заперечення, озлоблення; або смуток, пригніченість. Розчарування в собі і в своїх відносинах з батьками. У дитини формується низька самооцінка: він починає думати, що він і справді поганий, безнадійний, невдаха. А низька самооцінка породжує нові проблеми.

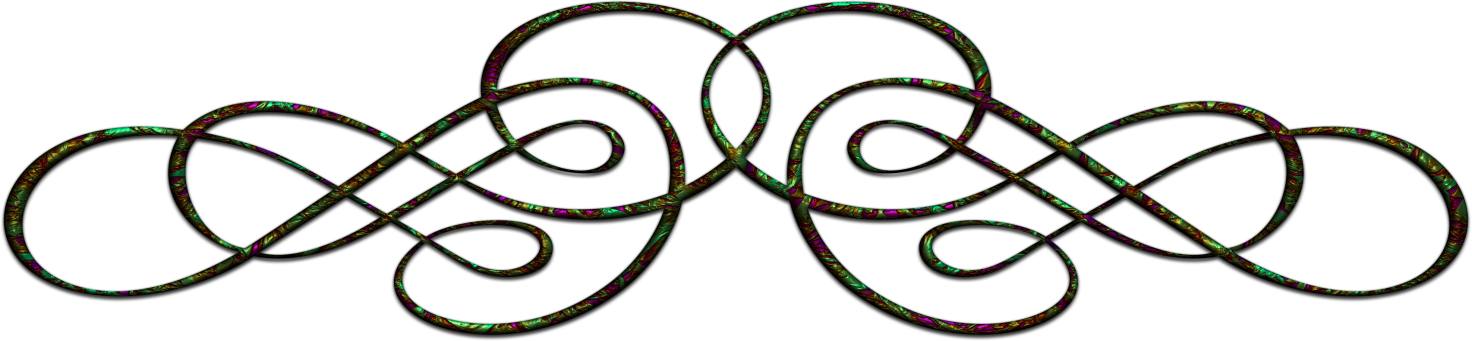
**Обзивання, висміювання**

«Не будь локшиною», «Який же ти ледар», «Ну просто дубина!» І т. д.

   Все це - найкращий спосіб відштовхнути дитину і «допомогти» йому зневіритися в собі.

**Як поводитися з конфліктним дитиною?**

* Контролюйте напади гніву у дитини. Намагайтеся стримувати його бажання вступити в конфлікт.
* По можливості намагайтеся піти від конфлікту, тим самим Ви покажете приклад дитині.
* Якщо конфлікт уже відбувся, постарайтеся розібратися в його причинах. Не виправдовує поведінку своєї дитини, якщо на це немає приводу.
* Обов'язково обговоріть з дитиною причини виникнення сварки та шляхи безконфліктного виходу з неї.
* Власним прикладом вчите дитину не провокувати конфлікти.
* Не обговорюйте поведінку дитини ні з ким стороннім в його присутності.



Можна виявити, що дитина бреше по наступним ознакам:

* Нервозність. Дитина робить зайві рухи, метушиться без причини.
* Особливості погляду: не дивиться в очі.
* Дуже в'їдливий, не кліпаючий погляд, вивчаючий вашу реакцію на його слова. Жест, прикриваючи рот рукою, нібито хочу, щоб лживі слова вилетіли з його рота.
* Неточність, плутаність мовлення.
* Багатослівність, відсутність точних формулювань
* Говорить багато та ні про що, не відповідає на питання конкретно.
* Багатократне повторення одної і тої ж думки.
* Зайва емоційність, дитина кричить, нервує.

**Причини брехливої поведінки:**

* Бреше для того щоб уникнути покарання;
* тому що у дитини така шкідлива звичка;
* тому що народився брехуном;
* тому що хочу отримати якусь вигоду;
* тому що рахує інших дурніше за себе;
* хочу заощадити час на не потрібні пояснення;
* тому що боїться, що про нього подумають погано;
* тому що каже не те, що думає, а те, що від нього хочуть почути;
* тому що хоче здаватися краще ніж є насправді;
* від безсилля змінити щось у своєму житті;

**4.1. Як виховати правдиву дитину?**

Батькам потрібно знати, що дитяча брехня не виявляється несподівано та сама по собі. Дитина навчається брехати так само, як і всьому іншому. Тобто у нас, дорослих. Та виховують, переконують дитину не тільки слова, скільки моделі поведінки, які демонструють дорослі. Задуматися над тим, як виховати дитину правдивою, краще до того, як з'явилися перші прояви брехні.

Попередити та викоренити - задачі різні. Виховати правдиву дитину допоможуть наступні рекомендації:

1. Будьте єдинодушні в вимогах дитини. Найдосвідченіші маніпулятори виростають в родинах, де немає єдиних вимог, та батьки змагаються між собою. Дитина в такій родині вже к 5 рокам знає, що сказати мамі, якщо щось заборонив тато, щоб отримати бажане. Єдині вимоги до дитини мають бути у сім'ї та школи.

2. Стримуйте свої обіцянки. Як по відношенню заохочень, так і по відношенню до покарань. Щоб виконати цей пункт, потрібно бути уважним до своїх слів і обіцянок, не кидатися словами і обіцяти тільки те, що Ви дійсно зможете виконати.

3. Будьте чесним та щирим з дитиною навіть в дрібницях. Дитина копіює Вас, і в більшості випадків причини негативної поведінки - це зліпок з поведінки одного із батьків, або зі значимої для дитини дорослої дитини.

4. Спробуйте зрозуміти, чому дитина збрехала. Працювати потрібно не з самим фактом брехні, а з мотивом, причиною з якої дитина збрехала.

5. Потрібно проговорити з дитиною цю ситуацію, не загострюючи увагу на брехні. Не потрібно ловити дитину на брехні, приписувати йому "погані думки", "коварні плани", "наявність дурних генів". Від Вас залежить, яка життєва стратегія у нього закріпиться.

6. Передивіться систему заборон в сім'ї та школі. Може бути, в житті дитини багато "не можна". І тут знов слід проговорити та в доступних висловах пояснити, чому існують всі ці "не можна".

7. Якщо дитина зізналася у брехні, ні в якому разі не можна його карати. Яким би не був вчинок, або Ви ризикуєте більше ніколи не почути правди.

8. Програмуйте дитину на правду, а не на брехню. Фрази "Тобі стільки років, а ти брешеш.. Ти хочеш вирости брехуном, злочинцем? - містить у собі негатив, який спонукає до брехні.

9. Не підігруйте дитині в його перших хитростях, не вважайте, що прояв лукавста це мило. Демонструйте, що Ви зрозуміли, що за цим стоїть.

10. Хай дитина сама усуває результати брехні. Повертає взяту без дозволу річ, вибачається, просить вибачення у вчителя за те що списав. Якщо ви покарали дитину за брехню, але він встиг отримати задоволення - з'їсти солодке, отримати п'ятірку, нагулятися та т.д...Ви закріпили звичку. Задача дорослого - не дозволити дитині отримати психологічне та фізичне задоволення від результатів власної брехні. Докори совісті, які він відчуває при ліквідації наслідки своєї брехні, не дозволять йому вчинити так в наступний раз.

11. Покарання повинно бути взаємозалежно вчинку.



**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ БАТЬКІВ**

1. Долджин К. Психология подросткового и юношеского возроста. – СПб. Питер, 2013.
2. Обухова Л. Ф. Детская (возростная) психология. – М. Российское педагогическое агенство, 1996.
3. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. – М.: Издательский центр ”Академия”, 2003.
4. Олифирович Н. И., Зинкевич – Куземкина Т. А. Психология семейных кризисов. – СПб. Речь, 2006.
5. Психология подростка/Под. ред. Реана А. А. – СПб. Прайм – Еврознак, 2007.
6. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов – на – Дону, 1996.
7. Эда Ле Шан. Когда ребёнок сводит Вас с ума. – СПб. Прайм – Еврознак, 2006.