

## **Кілька порад батькам замкнутих дітей:**

- Розширюйте коло спілкування вашої дитини, знайте її з новими людьми.
- Підкреслюйте переваги і користь спілкування, розповідайте дитині, що нового й цікавого ви дізналися, а також, яке задоволення ви одержали, спілкуючись з тією чи іншою людиною.
- Прагніть самі стати для дитини прикладом людини, що ефективно спілкується.

## **Принципи спілкування з агресивними дітьми:**

- Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу – найнеефективніші способи подолання агресивності. Тільки зрозумівши причини агресивності і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена.
- Дайте можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.
- Показуйте дитині особистий приклад ефективного поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву.
- Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.

## **Поради батькам конфліктних дітей**

- Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недобррозичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, в усіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше виникають «бурі».
- Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і захищаючи свою. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах її виникнення.
- Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші способи виходу з конфліктної ситуації.
- Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

## **Типи неправильного виховання в сім'ї**

У дитячому та підлітковому віці виховний вплив батьків і близьких є головним у формуванні певного стереотипу поведінкових реакцій.

Можна визначити деякі типи неправильного виховання, що впливають на поведінку дитини.

1. Бездоглядність – дитина поза увагою батьків. Батьки й ніби турбуються про неї, але в основному дитина полишена сама на себе. Її духовними потребами,

захопленнями ніхто не цікавиться, а навчання, вчинки, поведінка залишаються без контролю та уваги батьків.

2. Впливає на поведінку дитини й надмірна опіка з боку батьків – гіперопіка. В цьому випадку характерні безперервні заборони, настанови, повчання, контроль за кожним кроком. У підлітків часто цей стиль викликає протест, що призводить до загострення взаємин.

3. Інколи бажання дитини позбутися найменших труднощів, неприємних обов'язків стає настільки великим, що навколо неї створюють атмосферу захоплення, перебільшення, нахваляння її здібностей, найчастіше міфічних. Усі бажання дитини виконують, вона в центрі уваги – кумир сім'ї. виховується егоцентризм, виникають труднощі у створенні навичок систематичної праці та самостійності.

4. Наступний тип – емоційне відкидання. Характерні ознаки: відчуженість, уникання контактів. Спостерігається в сім'ях, де один із батьків обтяжений дитиною, яка це постійно відчуває, або ж у сім'ях, де є інша дитина, яка має більше уваги з боку батьків. Сприяє розвитку підвищеної вразливості.

5. Для жорстких взаємин характерною ознакою є жорстоке ставлення з суворим покаранням за дрібні провини. У дитини формується страх перед батьками, жорстокість.

6. Часто можна почути від батьків: «Я не мала змоги...», «У моїх батьків не було змоги...», «Я все життя мріяла,...то нехай моя дитина досягне цього». Батьки намагаються дати дитині якомога ширшу освіту, розвинути примарні здібності. Дитина постійно зайнята, від неї вимагають високих результатів, не враховуючи її інтелектуальних можливостей. Дитина не має змоги гратися, спілкуватися з однолітками. З часом починає виконувати все формально. Такий стиль сприяє виснаженню нервової системи і виникненню тривожності. Це надмірна вимогливість.

### **Як поводитися батькам та оточенню схильної до суїциду дитини**

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків в сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування у родині. Усі ці заходи мають призвести до підвищення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

#### **Для підвищення самооцінки доцільно застосовувати такі заходи:**

- Завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині – це підвищує впевненість у собі, підвищує віру в майбутнє, покращує її стан.
- Не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо.
- Демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона дійсно відчувала, що її дійсно люблять.
- Сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є – не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі.

• Підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини.

• Слід тактовно і розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки дитини, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності; майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

**У випадку, коли ваші діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай, слід поводитися так:**

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щиру, чесну людину, якій можна довіряти.

2. Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом, це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.

3. **Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите**, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.

4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.

5. Зосередьте свою увагу на почуття дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.

6. Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.

7. Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання, які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні, «розсліду вальні».

8. Спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син чи донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особисті, хворобливі речі.

9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, приймайте свою сторону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю, або щодо яких вона може вчинити сама.

10. Дайте своєму синові чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.

11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коло та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадними й дурними, але вам, на щастя, найчастіше і не слід примати будь-яких певних рішень, негайно змінювати життя або навіть рятувати її – ваш син або дочка врятовуються самі, варто тільки довіряти їм.

12. І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч!

У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, то батькам можна порадити таке:

1. Першим кроком у запобігання самогубства завжди буває встановлення дворічного спілкування.

2. Батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їхні власні психологічні конфлікти або виявляє якісь їхні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас – перемогти страх перед ціллю бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування і обговорення проблем.

3. Діти у стані суцільної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисно стає невербальна комунікація – жести, доторки тощо.

4. Якщо батьки відчують, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її.

**Тому для досягнення позитивного результату в діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння і максимальний прояв співчуття і любові.**

### *Поради батькам*

1. Відносьтеся до дітей відповідно до їх віку, пред'являйте вимоги, відповідно до їх віку і здібностей. Те, що Ваша дитина вже студент, не означає, що вона повністю може відповідати за власне життя та приймати правильні рішення. Завищені вимоги ведуть до підвищення рівня тривожності; занижені - до зниження мотивації і успішності.

2. Цікавтеся справами Вашої дитини в училищі, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.

3. При спілкуванні необхідно враховувати психологічні особливості Вашої дитини, її емоційний стан, тип її сприйняття світу, тип темпераменту та вікові особливості.

4. Сприяйте зниженню тривожності і страхів.

5. Якщо дитині важко дається котрась із навчальних дисциплін, краще зайвий раз допомогти їй і надати підтримку, а коли вона досягне навіть невеликого успіху, не забудьте про похвалу.

6. Якщо Вас щось турбує в поведінці дитини, зустріньтеся і обговоріть це із куратором, психологом училища.

7. Основними помічниками у складних ситуаціях є терпіння, увага та розуміння.

8. І пам'ятайте: у своїх батьках діти хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів!

### *Лист-звернення дитини до своїх батьків*

- Не псуйте мене. Я чудово знаю, що я не повинен отримувати все, про що прошу. Я просто перевіряю вас. Не бійтеся виявляти твердість характеру. Це дозволяє мені знати міру і місце.
- Не застосовуйте силу по відношенню до мене. Інакше це навчить мене вважати, що сила — це все, що має значення.
- Не давайте марних обіцянок. Це підірве мою довіру до вас.
- Не піддавайтеся на мої провокації, коли я говорю і роблю речі, які засмучують вас.

- Не засмучуйтеся, якщо я говорю, що не люблю вас. Просто я хочу, щоб ви пошкодували про те, що зробили по відношенню до мене.
- Не примушуйте мене відчувати себе маленьким. Я компенсую це тим, що поводитимуся так, ніби я — «центр Всесвіту».
- Не робіть для мене і за мене те, що я можу зробити сам. Якщо це відбудеться, я вимагатиму, щоб ви прислужували мені завжди.
- Не звертайте уваги на мої безглузді витівки. Ваша підвищена увага допоможе тільки їх закріпити.
- Не робіть мені зауваження у присутності інших людей. На зауваження я реагуватиму лише наодинці, без сторонніх.
- Не намагайтеся мене повчати в конфліктній ситуації. Я все одно нічого не почую, а якщо почую, то не стану реагувати. Поговоріть зі мною тоді, коли ваш гнів мине.
- Не примушуйте мене вважати, що помилки, зроблені мною, це — злочин. Я повинен навчитися робити помилки, не вважаючи при цьому, що я ні на що не здатний.
- Не прискіпуйтеся до мене і не бурчіть. Інакше мені доведеться прикинутися глухим, щоб якось захиститися.
- Не вимагайте від мене пояснень з приводу моєї поганої поведінки. Я, дійсно, відразу не зможу її пояснити.
- Не відмахуйтеся від мене, якщо я ставлю вам прямі запитання. Інакше раптом можете виявити, що я перестав вас питати і шукаю потрібну інформацію там, де мені її пропонують.
- Батьки не вважайте, що вибачитися переді мною — нижче за вашу гідність. Ваше чесне вибачення і визнання своїх помилок викликає у мене теплі почуття до вас та повагу.
- Ніколи не стверджуйте, що ви праві та досконалі.
- Не забувайте, що мені потрібні ваші розуміння і підтримка.
- Ставтеся до мене так, як ставитеся до своїх друзів. Я теж хочу бути вашим кращим другом.
- Не забувайте, ваші щирі слова і теплі побажання, які ви даруєте мені, згодом повернуться до вас сторицею.

Пам'ятайте, що у Вас є найбільше диво на світі. Це диво я — ВАША ДИТИНА!