

Централізована бібліотечна система для дітей міста Львова
Відділ інновацій, маркетингу і перспективних технологій

Інформаційно-бібліографічний
дайджест для молодих батьків
«Радить психолог»

з циклу

«Виховання без помилок»



Львів - 2011

Більшість батьків замислюються, чи правильно вони себе поведуть з дитиною. Звичайно, немає ідеальних батьків. Усі вони мають труднощі й іноді не впевнені, чи добре виховують своїх дітей. Пропонуємо Вам скористатися порадами нашого психолога.

подавайте дітям приклад хорошої поведінки

Діти вчать, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка - приклад для наслідування.

Висловлюйте свої бажання позитивно

Кажіть дітям, що Ви від них очікуєте, замість того, чого НЕ бажаєте.

Висувайте реальні вимоги

Запитуйте себе, чи відповідають Ваші вимоги віку дитини, ситуації, в якій вона опинилася. Ви маєте бути більш терпимі до маленьких та хворих дітей.

Не надавайте надто великого значення заохоченням і покаранням

В міру дорослішання дитини покарання і заохочення стають все менш результативними. Поясніть причину, яка впливає на Ваше рішення. Прагніть до компромісу у спілкуванні зі старшими дітьми, а з меншими - використовуйте тактику переключення уваги.

Змінійте оточення, а не дитину

Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних для дітей місцях, аніж потім карати дітей за їхню природну цікавість.

Обирайте виховання без побиття та крику

На початку це може здаватися результативним, однак незабаром виявиться: щоразу Ви змушені бити все з більшою силою, щоб досягти бажаного результату. Крик або постійні докори є шкідливими та можуть призвести до тривалих проблем емоційного характеру.

Покарання не допомагають дитині виробити навички самоконтролю і поваги до інших.

Пам'ятайте, що діти мають право на позитивне ставлення до себе

Уряд України зобов'язався дотримуватись принципів Конвенції Організації Об'єднаних Націй з прав дитини. В ній проголошено, що діти мають права, одним з яких є право на захист від будь-яких форм фізичного і психічного насильства та навмисного приниження.

Сподіваємось, що ці поради, а також література, яка подана нижче, допоможуть Вам.

КНИГИ

Браун-Галковська, М. Домашня психологія [Текст]: подружжя, діти, родини / Марія Браун-Галковська ; пер. з польськ. З.Городенчук. – Львів: Свічадо, 2008. – 224 с.

Багато труднощів у сім'ї виникає через брак елементарних знань в царині міжлюдських стосунків. Автор книги, завідувач кафедри виховної психології Люблінського Католицького університету, намагається розглянути проблеми пересічної сім'ї у всіх її складних взаємозв'язках з психологічної точки зору. Популярний, легкий стиль викладу робить книжку доступною для широкого кола читачів.

Владимирські, Ганна і Петро. Мистецтво ігрового виховання [Текст] / Ганна і Петро Владимирські. – Тернопіль : Богдан, 2006. – 160 с.

Ця книга розрахована на спільне читання дорослими з дошкільнятами чи молодшими школярами. Вона присвячена "вічній" проблемі — неслухняній дитині. Адже ідеальних дітей не буває, як, власне, й ідеальних батьків. А своє нечемне, та, попри все, кохане маля потрібно і навчати, і виховувати.

Як реагувати на дитячі забаганки? Що робити, коли дитина відмовляється від їжі, не хоче йти спати чи влаштовує бурхливу сцену в магазині? Як поводитись дорослим, якщо малюк говорить неправду, доносить на інших, зазнається? Починати навчати дитину змалку, щоби створити генія, чи не забирати у неї дитинства і рости просто щасливу людину?

Автори книги діляться власними поглядами на методи навчання і виховання дітей. А саме: вони пропонують вирішувати проблеми за допомогою гри, коли в розмову вступає казковий персонаж. Так можна розсмішити, розважити, зацікавити і, врешті-решт, непомітно виховати дитину.

Виховання дітей, як і самих себе, не закінчується ніколи, для цього необхідні фантазія, терпіння та любов.

Митрович, М. Мама і тато ідуть до школи [Текст] : підручник для батьків майбутніх першокласників / М.Митрович ; пер. з серб. – Х. : Основа, 2010. – 160 с. : іл. – (Хороші батьки).

Сім'я для дитини – єдине природне та найважливіше оточення. Вона найбільшою мірою впливає на формування особистості дитини. Виховувати дитину, допомогти їй набути нових навичок - складна й відповідальна справа.

Любов, увага, розуміння, віра, терпіння – ключові слова цієї книги. Вони визначають сутність успішного батьківства і пояснюють роль батьків у підготовці дитини до школи.

Книга призначена батькам майбутніх першокласників.

Переушина, О.В. Здібності дитини. Як виявити і розвинути? [Текст] : книга для розумних батьків / О.В.Переушина ; пер. з рос. – Х.: Основа, 2009. - 285 с. : іл. - (Краща книга про дитину).

Книга допоможе батькам виявити особливості характеру і здібності дитини, дасть поради щодо того, як створити максимально сприятливі умови для розвитку цих здібностей. У книзі наведено велику кількість конкретних методик формування окремих інтелектуальних навичок (наприклад, мовлення, лічба, читання) або розв'язання конкретних психологічних проблем (наприклад, тривожність, примхливість, забіякуватість) у дітей.

Книга унікальна не лише безпрецедентним обсягом практичної інформації, але й легким стилем.

Адресована батькам, дідусям і бабусям, а також усім, чий професійні інтереси пов'язані з вихованням дітей.

Секулич, Верица. Будьте гарними батьками для своєї дитини і для себе [Текст] / Верица Секулич ; пер з серб. – Х. : Основа, 2009. – 95, [1] с.

Ця книга вміщує чималу кількість ігор для сім'ї. Вони призначені для дорослих, які через власну заклопотаність забувають думати про себе, прислухатися до своїх відчуттів і внутрішнього голосу.

Як нам упоратися з виснажливими повсякденними видами діяльності? Як створити в сім'ї умови, які позитивно впливатимуть на всіх її членів? Як упоратися з поганими почуттями і суперечками? Як розпізнати власні потреби і потреби своїх дітей? Як навчитися розмовляти зі своїми дітьми таким чином, щоб справді чути одне одного?

Наша книга відповідає на ці та інші запитання.

Стід, К. 10 помилок добрих батьків : як їх уникнути [Текст] / Кевін Стід ; пер. з англ. Т.Різун. – Львів : Свічадо, 2009. – 168 с. – (Порадник для батьків).

Книгу написано для тих батьків, які обрали активне виховання. Її мета – допомогти батькам оминати ті пастки, що найчастіше чекають на них. У книжці розглянуто типові проблеми батьків, з якими автор – досвідчений психолог – щоденно зустрічається у своїй професійній діяльності. Тут запропоновано ефективні, розрадливі методи подолання різноманітних перешкод на шляху виховання щасливої дитини.

Фабер, А., Мазліш, Е. Як слухати, щоб діти з нами говорили. Як говорити, щоб діти нас слухали [Текст] / Адель Фабер, Елейн Мазліш. - Львів: Свічадо, 2010. - 300 с.

Адель Фабер та Елейн Мазліш – автори популярних навчальних порадників, які здобули чимале визнання у батьків, вихователів та психологів.

Їхня книжка-бестселер допоможе: знайти відповіді на найпоширеніші питання, що хвилюють батьків; самостійно опанувати нові, дієві методи спілкування з дітьми; почерпнути корисний досвід інших батьків.

Хацко, Ю.І. Психологія виховання неординарної особистості [Текст] / Ю.І.Хацко. – Львів: СПОЛОМ, 2003. – 184 с.

У книзі аналізуються проблеми, пов'язані з віковими особливостями дітей, мотивацією їх діяльності, темпераментом, подається тренінг вдосконалення особистості.

Книга містить також прикладну інформацію – аналіз взаємостосунків батьків, вчителів, вихователів та дітей.

Для педагогів, психологів, батьків і всіх зацікавлених вихованням неординарної особистості.

Чепмен, Гері, Чепмен, Дерек. П'ять ознак доброї сім'ї [Текст] / Гері Чепмен ; пер. з англ. М. Гнатишин. - Л. : Свічадо, 2010. - 272 с.

Мало які речі в житті здатні принести стільки радості, як сімейні відносини. І навпаки, мало що може завдати стільки болю, як проблеми в сім'ї.

На думку Г.Чепмена, є п'ять основних ознак доброї сім'ї, що забезпечують здорову родинну атмосферу. Автор пропонує практичні поради, як впровадити ці п'ять елементів у вашу сім'ю, зробивши її повноцінною й щасливою.

Для широкого кола читачів.

Чуб, Н.В. Довідник для батьків [Текст] : психологія дитини від А до Я / Н.В.Чуб ; худож. Є.А.Мартиненко. – 3-тє вид. – Х. : Основа, 2009. – 159 с. – (Для турботливих батьків).

Цей довідник, безперечно, стане настільною книгою батьків дошкільнят, які прагнуть гармонійного розвитку свого малюка, хочуть полегшити процес його адаптації до будь-яких життєвих умов, попередити розповсюджені помилки у вихованні та догляді за дитиною. Усі типові психологічні проблеми та явища, дрібні і великі, але однаково значущі в процесі становлення маленької особистості, зібрані в цій книзі. Як зняти дитячу агресію, як боротися з дитячими капризами, страхами, тривожністю, якими є особливості виховання близнюків - відповіді на ці та інші «важкі» питання ви знайдете на сторінках книги.

Довідник побудований за алфавітним принципом, що є зручним для частого користування і швидкого пошуку інформації.

Яничич-Холцер, Є. 101 спосіб показати дитині, що ви її любите [Текст] / Є. Яничич-Холцер ; пер.з серб. – Х. : Основа, 2009. – 63, [1] с. : іл. – (Хороші батьки).

Ця книга пропонує 101 спосіб, що допоможе вам порозумітися з дитиною, довести їй свою любов. У ній батьки знайдуть поради: як виростити дитину впевненою у собі, як оточити її любов'ю, ніжністю, увагою.

Книгу адресовано батькам.

СТАТТІ

Албул, В. Воск, тесто, пластилин [Текст] / В.Албул // Мир семьи. – 2011. - № 3. – С. 36-37.

Гра для малюків не менш важлива, ніж повноцінне харчування та сон. Але в дітей ще недостатньо розвинена увага, щоби тривалий час чимось себе займати. Тому батьки мають взяти на себе роль організаторів дозвілля та запропонувати дитині цікаву та корисну гру – ліплення. Для цього пропонуються різні матеріали – тісто, глина, пластилин та віск. У кожного – своя фактура, температура, густина та поведінка в руках «майстра». Не слід шкодувати часу – ліпіть та отримуйте задоволення від творчого спілкування з дитиною.

Анищенко, Е. Естественное родительство [Текст] / Екатерина Анищенко // Мир семьи. – 2010. - № 5. – С. 8-11.

Виховання малюка – такий самий природній процес, як і багато інших життєвих процесів. Але «природне виховання» - це вже ціла методика, яку давно застосовують на Заході. Починаючи з 70-х років ХХ ст., завдяки дослідженням американського психотерапевта Жана Ледлоффа, «природне виховання» набуло дуже великої популярності. Таке виховання насамперед передбачає глибинний емоційний зв'язок між матір'ю та дитиною, грудне вигодовування, спільний сон вночі та перебування з малюком у слінгу вдень, відмову від щеплень, природню гігієну. Батьки в цьому випадку більше покладаються на інтуїцію та власні відчуття.

«Природне виховання» викликає багато суперечок – як все нетрадиційне. Методика може бути використана молодими батьками як в цілому, так і частково, окремими елементами, головне, щоби це було корисно для дитини та її сім'ї.

Біла, І. Феномен дитячої творчості [Текст] / Ірина Біла // Дошкільне виховання. – 2011. - № 1. – С. 7-11.

Напрямки перебудови освіти на принципах особистісно орієнтованого підходу та педагогіки співробітництва передбачають виховання творчої особистості. Стимулювати різноманітні творчі прояви дитини в дошкільному віці, вчити її самостійно творити - досить складно. Автор статті, канд. психол. наук Ірина Біла для розв'язання цієї актуальної проблеми з'ясовує психологічну сутність дитячої творчості, засоби її виявлення та розвитку. Адже, чим багатший, оригінальніший внутрішній світ дитини, тим цікавіші та несподіваніші творчі перетворення набутих нею знань.

В статті розглядаються – спонукальні джерела творчості дитини, сенситивний період розвитку творчості, зміст і передумови дитячої творчості, етапи розвитку творчої діяльності дитини, характерні особливості дитячої творчості, показники творчої активності, критерії аналізу проявів креативності дітей, пізнавальна мотивація творчості, шляхи становлення творчих здібностей дитини.

Жемчуженко, Я. Люблю за то, что ты есть! [Текст] / Ярослава Жемчуженко // Мир семьи. – 2009. - № 3. – С. 26-28.

Що таке батьківська безумовна любов? Це те, що дозволяє малюкові сформувати адекватну самооцінку, активно розвиватися та почувати себе комфортно серед оточуючих людей. Дитину сприймають без умов – такою, якою вона є, люблять завдяки всьому та незважаючи ні на що. А це, як відомо з практики, дуже непросто. Дорослі мають навчитися легше ставитися до дитячих помилок і недоліків, надавати емоційне живлення своїм малюкам у всьому що стосується її діяльності та пізнанні світу. Висновок автора статті: любіть дитину такою, якою вона є, та частіше говоріть їй про це.

Жемчуженко, Я. 10 правил для мамы [Текст] / Ярослава Жемчуженко // Мир семьи. – 2009. - № 5. – С. 32-34.

Мама весь час говорять, міркують, радять, вчать власних дітей, як потрібно себе поводити. При цьому досить часто забувають, що дорослі теж повинні вчитися, пам'ятати та втілювати в життя певні правила поведінки з дитиною. Адже ці правила набагато важливіші, ніж інші умовності. В статті наводяться своєрідні «уроки для мами» стосовно того, як потрібно себе поводити, щоби дитина завжди мала перед очима гідний приклад для наслідування. Найважливіше – ні на хвилину не забувати про те, що дитина – теж особистість і навіть мами можна від неї чогось навчитися.

Каспарова, Ю. Раннее развитие: как минусы превратить в плюсы [Текст] / Ю.Каспарова // Мир семьи. – 2009. - № 9. – С. 42-45.

Автор статті стверджує, що проблеми раннього розвитку не існує, натомість існує проблема неадекватних батьківських амбіцій. Батьки мають дати чесну відповідь на запитання: для чого моєму малюкові ранній розвиток? Щоби дитина була краще за інших? Щоби вона читала в три роки? Щоби реалізувати в малюкові те, що не вдалося самим? Тому що це модно? Часом виявляється, що пошук та апробація найкращих методик не дозволяє дитині вільно розвиватися в найсприятливішому для неї темпі. Психолог-практик радить батькам не поспішати, більше часу приділяти спілкуванню з дитиною, звертати увагу на її емоційний розвиток, формувати справедливу самооцінку та не тиснути на малюка непомірним навантаженням «школи до школи».

Катрук, А. Детское непослушание [Текст] / А.Катрук // Мир семьи. – 2009. - № 6. – С. 36-38.

Дитячий непослух – одна з найрозповсюдженіших причин батьківських роздратувань і обурень. Звичайно, що для дорослих дуже неприємною є ситуація, коли діти не слухаються, вередують, плачуть, кричать, особливо в присутності сторонніх людей. Автор статті намагається проаналізувати причини дитячого непослуху. Це, зокрема: надлишок контролю та брак уваги з боку батьків, відсутність віри у власні сили та можливості, бажання зробити батькам боляче тощо. Поради психолога допоможуть покращити стосунки, розв'язати сімейні проблеми, «згладити» поведінкові реакції, уникнути конфліктних ситуацій там, де це можливо.

***Кочерга, О. Психофізіологія дозвілля дитини [Текст] /
Олександр Кочерга // Початкова школа. – 2010. - № 12. – С. 1-3.***

Несформованість у дитини вміння організувати власний час – досить складна проблема, яка стає нагальною в сьогоденних умовах. Досить часто дитині пропонують самостійно заповнювати своє дозвілля, враховуючи при цьому певні батьківські побажання – не вчиняти шкоди, не порушувати «сталий спокій» родини. Олександр Кочерга, кандидат психологічних наук, у своїй статті розглядає психофізіологічні потреби дитини у реалізації дозвілля та дає конкретні поради щодо його ефективної організації.

Кочерга, О.В. Дитячий темперамент [Текст] / О.В.Кочерга // Розкажіть онуку. – 2009. - № 19-20. – С. 59-64.

Відомо, що кожна людина володіє певними, характерними для неї способами та швидкістю реакції на зовнішні психологічні подразники та внутрішнім емоційним життям. Все це можна охарактеризувати як темперамент, притаманний особі, зокрема, дитині. Ким є ваша дитина – рухливим холериком, стабільним сангвініком, врівноваженим флегматиком чи спокійним меланхоліком – допоможе визначити автор статті, що в свою чергу дозволить батькам краще зрозуміти сутність власної дитини та підібрати відповідні методи та способи позитивного впливу на дитячу свідомість.

Кукса, В. Материнская энергия [Текст] / В.Кукса // Мир семьи. – 2010. - № 3. – С. 24-27.

Автор статті, досвідчений практичний психолог, розмірковує про роль матері в духовному та фізичному становленні дитини. Кожна мама повинна знати, що виховання дитини – це живлення її тіла, душі та духа материнською енергією. Нерідко відбуваються парадоксальні явища – батьки люблять дітей, намагаються надати їм все найкраще, а діти «вертають» зовсім не те, що від них очікують. На думку автора – причина невиправданих сподівань полягає в тому, що те, що ми робимо, це видима наша частина й багато ми робимо вірно. Але за кожною дією стоїть невидима частина: думки, образи, почуття. Саме вони й володіють енергією, що створює або руйнує, несе дитині позитив, щастя, радість буття, або негатив, тривожність та переживання.

Науменко, Н. Ребенок без тормозов [Текст] / Н.Науменко // Мир семьи. – 2010. - № 7.8. – С. 36-38.

Автор статті розмірковує, як виховувати імпульсивну, збудливу дитину, яка може влаштувати істерику практично з нічого, і при цьому не почувати себе «найжахливішою мамою на світі» та не потерпати від чергових вибриків малюка. Батьки такої дитини повинні вчитися зберігати спокій у будь-якій ситуації. «Невихованість» дитини найчастіше за все має нейрофізіологічне підґрунтя – це наслідок незначного порушення мозкової діяльності. Головне під час догляду та виховання такої дитини – не перемогти непростий характер, а допомогти малюкові адаптуватися до особливостей та вимог суспільства.

Олійник, Л. Психокорекція дитячих «медичних» страхів [Текст] / Лія Олійник // Дошкільне виховання. – 2011. - № 2. – С. 22-26.

Дитячі страхи – небезпечне явище, що з віком не минає, а лише ускладнюється й може привести до тяжких психологічних проблем. Тому боротися зі страхами треба з раннього дитинства, і робити це необхідно правильно.

Про різні способи подолання дитячих «медичних» страхів, зокрема казкотерапію, арт-терапію, психодраму, розповідає канд. пед. наук, доцент кафедри психолого-педагогічної освіти Миколаївського ОІППО Лія Олійник. В статті також наведена казка «Відважний Флай», написана практичним психологом Юлією Ворошніною (з книги Разіди Ткач «Сказкотерапія детских проблем»), театральна постановка якої, на думку автора статті, має терапевтичний ефект у подоланні «медичних» страхів дошкільнят.

Смерека, М. Не крича-а-а-ть / М.Смерека // Мир семьи. – 2009. - № 4. – С. 28-30.

Звернення в заголовку статті стосується не дитини, а батьків. Адже мало знайдеться дорослих, які не зривалися на крик у розмові з найріднішою, близькою, але часом такою неслухняною маленькою людиною.

Пізніше сваримо самих себе та міркуємо: «Як на нього (неї) не кричати?». Багато батьків задають собі це болюче питання. Автор

статті аналізує типові причини крику – очима дорослого та дитини, наводить чотири основні правила, які допоможуть зберегти спокій та психічну рівновагу. Успіху можна досягти, якщо підійти до процесу взаємодії з малюком з бажанням, фантазією, правильно означеними пріоритетами, а головне – з любов'ю. Психолог закликає не боятися помилок, вчитися культурі спілкування разом із дітьми. А якщо накричали – щиро просити у дитини пробачення.

Чинок, О. Караул: чомучки [Текст] / О.Чинок // Мир семьи. – 2010. - № 4. – С. 38-40.

Вік «чомучок» - серйозне випробування для батьків: спочатку ми пишаємося тим, яка розумна та допитлива дитина, потім гортаємо словники та енциклопедії, а потім ... дратуємось. Як потрібно задовільняти пізнавальний апетит «чомучок» і що використовувати при цьому, чи потрібні дітям інтернет-ресурси – на ці та інші запитання шукає відповіді автор статті. Вона стверджує, що не можна відсторонюватися від дитячих запитань чи зменшувати їх значимість, оцінювати, занадто заглиблюватися в тему, брехати, зводити відповідь до жартів. Головне – приділяти дитині час, увагу та самим дорослим не втрачати цікавості до життя.

Десять кроків, щоб стати кращими батьками

1. **Любов є найважливішою потребою усіх дітей** і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини. Батьківська любов допомагає дитині формувати впевненість у собі, викликає почуття власної гідності.
2. **Прислухуйтеся до того, що говорить Ваша дитина.** Цікавтеся тим, що вона робить і відчуває.
3. **Всі взаємостосунки, в тому числі й ті, що будуються на любові й довірі, потребують певних обмежень.** Батьки самі мають визначити ці обмеження для дітей. Пам'ятайте, що порушення дітьми будь-яких обмежень є для них природним процесом пізнання, і не варто це розцінювати як прояв неслухняності. Діти почуваються більш безпечно, коли батьки також дотримуються визначених ними обмежень.

4. **Сміх допомагає розрядити напружену ситуацію.** Часом батьки бувають занадто серйозними. Це заважає їм сповна відчувати радість батьківства. Вмійте побачити веселі моменти й дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.
5. **Намагайтесь побачити світ очима Вашої дитини і зрозуміти її почуття.** Пригадайте, як Ви почувалися, коли були дитиною, і яким незрозумілим здавався Вам світ дорослих, коли в Вами чинили несправедливо.
6. **Хваліть і заохочуйте дитину.** Сподівайтесь, що дитина поводитиметься добре, й заохочуйте докладати зусиль для цього. Хваліть її за хорошу поведінку.
7. **Поважайте свою дитину так, як поважали б дорослого.** Дозвольте дитині брати участь у прийнятті рішень, особливо тих, що стосуються її. Прислухайтесь до думки дитини. Якщо Ви змушені сказати дитині щось неприємне, подумайте, яким чином Ви сказали б це дорослому. Вибачайтесь, якщо вчинили неправильно по відношенню до дитини.
8. **Плануйте розпорядок дня дитини.** Малі діти почуватимуться більш безпечно, якщо дотримуватимуться чіткого розпорядку дня.
9. **У кожній сім'ї є свої правила.** Будьте послідовними у їх дотриманні, намагайтесь виявляти певну гнучкість щодо дотримання цих правил маленькими дітьми. Діти можуть бути введені в оману, якщо одного дня правило виконується, а іншого – відміняється.
10. **Не забувайте про власні потреби!** Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і Ви відчуваєте, що Вам бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить Вам задоволення. Якщо Ви розумієте, що втрачаєте контроль над собою і можете накричати на дитину, образити, принизити чи вдарити її, залиште дитину на кілька хвилин, порухайте до десяти і заспокойтеся.

Інформаційно-бібліографічний
дайджест для молодих батьків
«Радить психолог»

з циклу

«Виховання без помилок»



Укладачі: Покотило В.Є., бібліограф ЦБС для дітей м. Львова
Мирошниченко В. В., бібліограф ЦБС для дітей м. Львова
Редактор: Мордовенко Е. О., провідний методист ВІМПТ ЦБС
для дітей м. Львова
Відповідальний за випуск: Галушко В.Ф., директор ЦБС для дітей
м. Львова