**Реферат**

**Поради психолога по вихованню дітей**

**Поради психолога**

### Пам'ятка батькам обдарованих дітей

• Створіть безпечну психологічну атмосферу дитині в її пошуках, де вона могла б знайти розраду у разі своїх розчарувань і невдач.

• Підтримуйте здібності дитини до творчості й виявляйте співчуття до ранніх невдач. Уникайте негативної оцінки творчих спроб дитини.

• Будьте терпимі до несподіваних ідей, поважайте допитливість ідеї дитини. Намагай­тесь відповідати на всі запитання, навіть якщо вони вам здаються безглуздими.

• Залишайте дитину одну і дозволяйте їй, якщо вона бажає, самій займатися своїми справами. Надлишок опіки може обмежити творчість.

• Допомагайте дитині формувати її систему цінностей, не обов'язково засновану на її системі поглядів, щоб вона могла поважати себе і свої ідеї поряд з іншими ідеями та їх носіями.

• Допомагайте дитині задовольняти основні людські потреби, оскільки людина, енергія якої скута основними потребами, рідко досягає висот у самовираженні.

• Допомагайте дитині долати розчарування і сумніви, коли вона залишається сама в процесі не зрозумілого ровесникам творчого пошуку: нехай дитина збереже свій твор­чий імпульс.

• Поясніть, що не на всі запитання дитини завжди можна відповісти однозначно. Для цього потрібен час, а з боку дитини — терпіння. Вона має навчитися жити в інтелекту­альному напруженні, не відкидаючи своїх ідей.

• Допомагайте дитині цінувати в собі творчу особистість. Однак її поведінка не має ви­ходити за межі пристойного.

• Допомагайте дитині глибше пізнати себе. Виявляйте симпатію до її перших спроб ви­разити таку ідею словами і зробити зрозумілою для оточення.

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

## **Вчіться та навчайте дітей правильно спілкуватись**

1. Щоб навчитися правильно говорити, тре­ба навчитися читати і слухати.

2. Читаючи, зосереджено заглиблюйтеся в зміст написаного: намагайтеся побачити, по­чути, зрозуміти й запам'ятати художні особли­вості мови, мовні звороти.

3. Збагаченню словникового запасу допомо­же спеціальна робота: заведіть словник для за­пису нових слів, тренуйтеся в їх вимові та вико­ристанні, добирайте до них антоніми та сино­німи, вивчайте слова, що використовуються в переносному значенні,

4. Намагайся не лише запам'ятати мову ора­тора, а й прийоми її побудови.

5. Стежте за тим, щоб у розповіді не було слів-паразитів, не використовуйте непотрібних повторів — це збіднює мову.

6. Стежте за побудовою речень, не вживайте складних конструкцій.

7. Щодня читайте вголос по 15—20 хв., усві­домте зміст тексту, поміркуйте, де зробити па­узу, поставити наголос, якого емоційного відтінку надати мові.

### Поради психолога

### Ні виховній агресії в сім’ї!

Виховуючи дитину, ми частішe використовуємо метод «аг­ресії» і спрямовуємо на дитину потік нищівної енергії з величез­ним негативним зарядом. Ми зриваємося на дитині, не розумі­ючи, що цим «заряджаємо» її. А вона, не в змозі розрядитися, як ми з вами, накопичує агресію в собі. І рано чи пізно ця агресія дасться взнаки — дитина хворіє (від легких колік до серйозних психозів).

Своєю нищівною словесною агресією бать­ки зазвичай намагаються наївно припинити імпульсивну агресію дитини, не замислюючись над тим, що дитина, коли стане дорослою, ап­робує такий урок на батьках.

Ще один вид виховної агресії — тілесна: биття, ляпаси.

Будь-яка дія бере реванш протидією. Ляпас колись може відгукнутися насильством, а бит­тя — злочином.

Вихована такими методами дитина дзеркаль­но спрямує потік агресії на своїх дітей. Вона не забуде гніт батьківських емоцій і, сама стане при­гнічувати.

Своїми методами виховання ми позбавляє­мо дитину права на виявлення негативних емоцій, хоча самі їх провокуємо.

Дуже важливо, щоб ми використовували сим­патію та усмішку, підтримку, співчуття та на­віювали доброту, бо всі негативні емоційні вия­ви позначаються на психічному стані дитини.

Змініть тактику виховних впливів і полюбіть її, свою дитину. Якою б вона не була. Адже обов'я­зок батьків — зробити свою дитину щасливою. Тільки батькам під силу прокласти правильний шлях взаємин. Виявіть розуміння й любов, і дитина відплатить вам тим самим — любов'ю та розумінням!

**Поради психолога**

**Посміхайтесь!**

Пропонуємо розгадати загадку: «Вона немає ціни. Вона збагачує тих, хто її одержує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона продовжується одну мить, пам'ять же про неї часто збері­гається надовго. Немає таких багатих, які могли б прожити без неї, і немає таких бідних, які б не стали багатші її милістю.

Вона створює щастя в домі, атмос­феру доброзичливості у справах і слу­жить паролем для друзів.

Разом з цим її не можна купити, випросити, позичити чи вкрасти, бо вона являє собою таку цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо тільки не буде йти від чистого серця».

Так що ж це? Звичайно ж, по­смішка! Тож поговоримо про посмішку...

Вчинки красномовніші за слова, а посмішка означає: «Ви мені подобає­тесь. Ви робите мене щасливим. Я ра­дий вас бачити». Я кажу про справжню щиру посмішку - посмішку, сповнену сердечної доброти, що йде з глибини душі, посмішку, яка високо цінується в людських стосунках.

Що можна порадити, якщо ви не відчуваєте бажання посміхатись? Спро­буйте змусити себе: якщо ви наодинці, наспівуйте якусь веселу пісеньку, зга­дуйте приємні хвилини вашого життя, коли ви чудово повеселилися у товари­ша на іменинах, коли ви добре відпов­ідали біля дошки і одержали заслуже­ну п'ятірку, коли вам посміхнулася дівчина, яка вам симпатична, і погоди­лася піти з вами в кіно... Поводьтеся так, як ніби ви вже щасливі, і це приве­де вас до щастя!

Щоразу, коли виходите з дому, на­беріть бадьорого вигляду, високо підніміть голову, ніби вона увінчана короною, дихайте на повні груди, «пий­те» сонячне світло, вітайте посмішкою ваших друзів. Намагайтеся зосередити­ся на думці про те, що вам хотілося б здійснити, намалюйте в своїй уяві образ симпатичної і достойної людини, якою вам хотілося б стати. Підтриму­ваний вашою думкою, він буде щохви­лини перетворювати вас саме в таку особистість!

Посміхайтеся! І люди, зігріті вашою посмішкою, будуть тягнутися до вас!

Посміхайтеся! І ваша посмішка створить щастя у вашому домі, атмос­феру доброзичливості в спілкуванні.

Тільки ця посмішка має йти від чистого серця, тоді ви станете багатші з її милості. Адже, якщо ви здатні зав­жди посміхатися життю, життя завжди посміхнеться вам!

###### **ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

###### **РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ**

1. Повірте в неповторність своєї дитини, у те, що вона — єдина, унікальна, не схожа на жодну іншу і не є вашою точною копією. Тому не варто вимагати від неї реалізації заданої вами життєвої програми і досягнення поставленої вами мети. Дайте їй право прожити власне життя.

2. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюй­те її сильні властивості.

3. Не соромтеся виявляти свою любов до ди­тини, дайте їй зрозуміти, що любитимете її за будь-яких обставин.

4. Hе бійтеся «залюбити» своє маля: саджай­те його собі на коліна, дивіться йому в очі, обій­майте та цілуйте, коли воно того бажає.

5. Обираючи знаряддя виховного впливу, уда­вайтеся здебільшого до ласки та заохочення, а не до покарання та осуду.

6. Намагайтеся, щоб ваша любов не перетво­рилася на вседозволеність та бездоглядність. Встановіть чіткі межі дозволеного (бажано, щоб заборон було «небагато — лише найголовніші) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Не­ухильно дотримуйтесь встановлених вами забо­рон і дозволів.

7. Ніколи не давайте дитині особистих нега­тивних оцінкових суджень: «ти поганий», «ти брехливий», «ти злий». Оцінювати треба лише вчинок. Треба казати: «Твій вчинок поганий, але ж ти хороший і розумний хлопчик (дівчинка) і надалі не повинен так робити».

8. Намагайтеся впливати на дитину прохан­ням — це найефективніший спосіб давати їй інструкції. Якщо прохання не виконується, тре­ба переконатись, що воно відповідає вікові й можливостям дитини. Лише тоді можна вдава­тися до прямих інструкцій, наказів, що буде до­сить ефективним для дитини, яка звикла реагу­вати на прохання батьків. І тільки в разі відвер­того непослуху батьки можуть думати про пока­рання. Цілком зрозуміло, що воно має відповідати вчинку, а дитина має розуміти, за що її покарали. Батьки самі вирішують, як по­карати, але майте на увазі, що фізичне покаран­ня — найтяжчий за своїми наслідками засіб пока­рання. Дитина повинна боятися не покарання, а того, що вона може прикро вразити вас. Пока­раний — вибачений. Сторінку перегорнуто. Про старі гріхи жодного слова! Покарання не повин­но сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

9. Не забувайте, що шлях до дитячого серця пролягає через гру. Саме у процесі гри ви змо­жете передати необхідні навички, знання, по­няття, про життєві правила та цінності, зможе­те краще зрозуміти одне одного.

10. Частіше розмовляйте з дитиною, пояс­нюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть забо­рон та обмежень. Допоможіть їй навчитися вис­ловлювати свої бажання, почуття та переживан­ня, тлумачити поведінку свою та інших людей.

11. Нехай не буде жодного дня без прочита­ної разом книжки (день варто закінчувати чи­танням доброї, розумної книжки).

12. Розмовляйте з дитиною, розвивайте її мовлення. Щодня цікавтесь її справами, про­блемами, переживаннями, досягненнями.

13. Дозволяйте дитині малювати, розфарбовува­ти, вирізати, наклеювати, ліпити, працювати з кон­структором. Заохочуйте її до цього, створюйте умови.

14. Відвідуйте разом театри, музеї (спершу достатньо одного залу, щоб запобігати втомі, а згодом поступово, за кілька разів, слід оглянути всю експозицію), організовуйте сімейні екс­курсії, знайомлячи дитину з населеним пунк­том де ви мешкаєте.

15. Привчайте дітей до самообслуговування, фор­муйте трудові навички та любов до праці (підтри­муйте ініціативу й бажання допомагати вам).

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

**ДИТИНУ НЕ КАРАЮТЬ:**

l. За те, що вона чимось не влаштовує дорослих: холерика за те, що він непосидючий і впер­тий, сангвініка — за рухливість, флегматика — за повільність, неврівноваженого — за плак­сивість.

2. Під час їжі.

3. Якщо вона зазнала невдачі (вона й без того засмучена, присоромлена, пригнічена). Тут кра­ще підтримати її.

4. За необережність, а вчать обережності, роблячи висновки з прорахунків дитини; за повільність, незібраність (за цим може бути приховане занурення в себе або фантазування); за забруднений і порваний одяг, а вдягають відповідно до обставин; за прорахунки самих батьків тощо.

5. На людях (в автобусі, на вулиці), адже це ще й публічне приниження.

6. При молодшій дитині, оскільки підри­вається авторитет старшої, а якщо є ревнощі між дітьми, то це може породити озлобленість у стар­шої дитини, а в молодшої — злорадство, а це погіршить їх взаємини.

7. За емоційність, імпульсивність, енергійність. Здатність передбачати наслідки своїх вчинків остаточно формується у дівчат до 18 років, у хлопців — до 20, але навчати цього слід з трьох, а особливо з п'яти років. Карати за вчинки, які дитина не може передбачити, — значить карати за те, що вона дитина.

8. Поспішно, не розібравшись: краще про­бачити десятьох винних, ніж покарати одного невинного. Необхідно поєднувати покарання з іншими методами виховання, дотримуючись педагогічного такту та враховуючи вікові та інди­відуальні особливості дитини.

Реакція батьків на вчинок дитини має бути продуманою, вільною від негативних емоцій. У реакції не повинно бути істеричності. На істе­ричний крик, жестикуляцію, надлишок емоцій дитина відповідає тим самим. Не повинно бути люті, гніву. Лють призводить до надмірних по­карань, а це породжує в батьків муки сумління. Спочатку покарали, а потім шкодують, жаліють. Тепер в очах дитини винні батьки і вона стає в позу ображеної. Не слід погрожувати дитині, краще попередити. Часом погроза сприймаєть­ся гірше, ніж саме покарання. В погрозі завжди є шантаж, і зрештою дитина також починає шан­тажувати батьків.

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

#### ЯК ЗАПОБІГТИ НЕГАТИВНИМ НАСЛІДКАМ ПОКАРАННЯ

1. Відокремлюйте свої почуття від дій. Не засуджуйте дитину. Вона має відчувати, що її люблять, але її дії в конкретному випадку мо­жуть бути неприйнятними. Пам'ятайте: щоб змінити вчинки дитини, треба навчитися розу­міти її. Суворі слова мають стосуватися тільки неправильних дій дитини, але не її особистості. Брутальність, моралізування, нетактовність свідчать про педагогічну непридатність, а дити­ну роблять невпевненою, знервованою, тривож­ною.

2. Уважно вивчайте свою дитину. Обов'яз­ковою умовою у виборі форм покарання є знан­ня індивідуальних особливостей дитини: її темпераменту, характеру, особливостей реагу­вання на певний вид покарання. Ви маєте знати стан її здоров'я, нервової системи. Дії дитини у стані нервового розладу є симптомами емо­ційних ускладнень через критику, звинувачення або покарання, напружену сімейну атмосферу. Зрозуміло, що витончений, вразливий мелан­холік сприйматиме покарання зовсім не так, як енергійний, товариський сангвінік, вибуховий холерик чи врівноважений, спокійніший флег­матик. Дівчаток теж треба карати не так, як хлоп­чиків. Дівчинка взагалі потребує особливого виховання, заснованого більшою мірою на ніжності й ласці. Вона більш чуттєва й емоційна, глибше переживає з приводу зроблених поми­лок. Часом одного суворого слова, навіть докір­ливого погляду, досить, щоб вона припинила небажані дії. Необхідно взагалі відмовитися від тілесних покарань, від яких шкоди більше, ніж користі.

3. Треба враховувати емоційний стан дити­ни. Якщо видно, що дитина засмучена і дуже переживає, то чи потрібно додавати негативу, використовуючи покарання? Але водночас тре­ба пам'ятати, що змінити поведінку дитини можна тоді, коли активізується її почуттєва сфе­ра. Відчувши всю повноту негативних пережи­вань, дитина навряд чи захоче повторити по­дібний вчинок. Потрібно, щоб вона набула цьо­го негативного досвіду, але тут не можна пере­старатися. А дорослий у цей час повинен бути поруч, зі схваленням поставитися до рішення дитини виправитися і всіляко підтримати її. Відповідайте на почуття дитини. Давайте їй виговоритися, щоб негативні емоції знайшли вихід у словах, а не в діях.

4. Перш ніж карати, треба обов'язково з'ясу­вати мотиви вчинку.

Якщо без покарання не можна обійтися, не­хай дитина вибере його сама. Практика пока­зує: діти здебільшого вибирають суворіше по­карання, ніж батьки. Але в таких випадках вони не вважають його несправедливим і не обража­ються.

5. Караючи дитину, впевніться у тому, що вона розуміє причину, щоб вона звинувачувала себе, а не того, хто карає. Якщо ж дорослий змушений застосувати покарання, то при цьому йому не можна використовувати образливі сло­ва, принижувати гідність маленької людини, акцентувати увагу на слабких сторонах, фізичних вадах дитини.

6. Дайте зрозуміти синові чи доньці, що дисциплінарні проблеми дітей стосуються не тільки дорослих, а є спільними для всіх.

7. Навчайте дитину норм і правил поведінки в різних місцях і різних життєвих ситуаціях ненав'язливо та без моралізування.

8. Накладіть обмеження на небезпечні та руйнівні дії. Допоможіть дитині спрямувати свою активність у дозволене русло. У цьому полягає основна формула динамічного підходу до про­блеми дисципліни дитини.

9. Будьте самі прикладом культурної поведін­ки з іншими людьми, з предметами та довкіллям.

10. Треба пам'ятати, що вся відповідальність за наслідки покарання цілком покладається на дорослого. Слід пам'ятати, що міра покарання повинна відповідати важкості провини, тобто не треба застосовувати серйозне покарання за не­серйозну провину.

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

### ЯК УНИКНУТИ ПОКАРАНЬ?

Необхідна профілактика. Вона полягає в тому, щоб запобігти небажаним діям дитини ще до їх здійснення. Для цього потрібно сформувати в ди­тини прийнятну реакцію на певні обставини, ви­робити вміння самостійно й адекватно їх оціню­вати і відповідно діяти. Краще запобігти, ніж потім карати. Необхідно поспілкуватися з дити­ною, пояснити, розповісти, показати на прикладі, чому так робити можна, а так — не можна, до яких наслідків може призвести порушення якогось пра­вила, норми, розпорядження, яке покарання воно тягне за собою. Треба вчити дитину робити такий аналіз самостійно, думати, перш ніж щось зроби­ти, передбачати наслідки скоєного.

Дитина народжується гармонійною, чистою і досконалою. Вона відкрита для світу, вона всо­тує все, що їй дають дорослі. Чим буде насичува­тися її розум, наповнюватися її душа, залежить переважно від нас — батьків, дорослих.

Напевно, покарання як засіб виховання ще надовго залишиться в нашому житті. Для того, щоб його позбутися назавжди, треба дуже багато змінити в нашому суспільстві, в культурі сімей­них взаємин, у системі суспільного виховання.

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

**Золоті правила виховання в сім’ї**

1. Повага до індивідуальності дити­ни (врахування бажань, інтересів, по­треб), її самостійності, допомога у по­шуку шляхів виходу зі складних ситу­ацій;

2. Формування системи цінностей та збереження в сім'ї емоційного ком­форту;

3. Підвищення психологічної осві­ти батьків, набуття знань, урахування індивідуальних та вікових особливос­тей дитини;

4. Забезпечення тісного взаємо­зв'язку і взаємодії зі школою та іншими дитячими колективами. Лише дружні, відкриті стосунки ди­тини з батьками, взаємодопомога, турбота та увага забезпечать добрі відносини в сім'ї, бажаний результат виховання.

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

##### Десять заповідей батькам

1. Не навчайте тому, у чому ви самі не обізнані. Щоб правильно ви­ховувати, треба знати вікові та інди­відуальні особливості дитини.

2. Не сприймайте дитину як свою власність, не ростіть її для себе.

3. Довіряйте дитині. Залишайте за нею право на власні помилки, тоді ди­тина оволодіє вмінням їх самостійно виправляти.

4. Не ставтеся до дитини зневаж­ливо. Дитина повинна бути впевнена в своїх силах, тоді з неї виросте відпові­дальна особистість.

5. Будьте терплячими. Ваша не­терплячість — ознака слабкості, показ вашої невпевненості в собі.

6. Будьте послідовними у своїх ви­могах, але пам'ятайте: твердість лінії у вихованні досягається не покаранням, а стабільністю обов'язкових для вико­нання правил, спокійним тоном спілкування, неквапливістю і послідов­ністю.

7. Вчіть дитину самостійно прий­мати рішення і відповідати за них.

8. Замініть форму вимоги «Роби, якщо я наказав!» на іншу: «Зроби, тому що не зробити цього не можна, це корисно для тебе і твоїх близь­ких».

9. Оцінюючи дитину, кажіть їй не тільки про те, чим ви невдоволені, а й про те, що вас радує. Не порівнюйте її з сусідською дитиною, однокласни­ками, друзями. Порівнюйте, якою во­на була вчора і якою є сьогодні. Це допоможе вам швидше набути батькі­вської мудрості.

10. Ніколи не кажіть, що у вас не­має часу виховувати свою дитину, бо це означатиме: мені ніколи її любити.

Завжди пам'ятайте: ми виховуємо дітей власним прикладом, системою власних цінностей, звичним тоном спілкування, ставленням до праці та дозвілля.

Тож давайте вчитися виховувати наших дітей, пізнавати те, чого ми не знаємо, знайомитись з основами пе­дагогіки, психології, права, якщо насправді любимо їх і бажаємо їм щастя.

Не викликає сумніву, що правильно встановленими, цілими, міцними, безпечними сходами можна кого завгодно вивести на будь-яку висоту.

# Я.Коменський

Ні пеклом, ні раєм не повинен бути дім для дитини –але місцем, де можна жити (тільки не єдиним). Місцем де жити хочеться, але не настільки, щоб прагнути ним обмежуватись. Звідки можна впевнено йти і куди радо повертатись. Де все співвідноситься з життям, - де якщо й немає гармонії, є надія...

*В.Леві.*

З посеред багатьох доріг (якими йде у своєму життя людина) сім’я є першою та найважливішою. Ця дорога для кожного особлива, єдина та неповторна, від якої неможливо віддалитися. Кожен з нс народжується у сім’ї, і власне цим ми дякуємо їй за зам факт бути людиною. А якщо народження на світ та входження у суспільство відбувається без сім’ї, то це завжди болісний процес, який впливатиме на все подальше життя.

# З листа до сімей Яна Павла ІІ

Любов – як ртуть: її можна втримати на розкритій долоні, але не у стиснутому кулаці.

*Дороті Паркер.*

Дім – світосховище для людини.

# Олексій Бельмаов, сучасний письменник

Якщо твої наміри на рік – сій жито, на десятиліття – саджай дерево, на віки – виховуй дітей.

*Народна мудрість.*

Жодні дитячі садки, дитячі «будинки, притулки й подібні фальшиві заміни сім'ї не дадуть дитині необхідного, бо головною силою вихован­ня є те взаємне почуття особистої незамінності, яке пов'язує батьків з дитиною і дитину з бать­ками своєрідним єдиним зв'язком — утаємни­ченим зв'язком кревної любові. Лише в сім'ї дитина почувається єдиною і непов­торною, вистражданою, істотою, яка ви­никла через поєднання двох інших істот і зобов'язана їм своїм життям. Цього ніщо не може замінити. І як би добре не вихо­вували годованця, він завжди зітхатиме десь на самоті про свого кревного батька і про свою кревну матір...»

*Філософ І.Ільїн*