

## **БАТЬКІВСЬКИЙ ВСЕОБУЧ «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ»**

Сучасні дослідники встановили, що у школі дитина проводить 70 % свого активного життя протягом 12 років, але доведено, що лише 20—40 % негативних впливів на психічне здоров'я дитини пов'язані зі школою. Найважливішим для психічного здоров'я дитини є психологічний клімат родини, ставлення до дитини сім'ї. Як же правильно виховувати дитину, щоб вона максимально засвоїла право називатися людиною? Зрозуміло, що у кожній сім'ї існують свої традиції, принципи, норми та правила. Але, мабуть, немає сім'ї, в якій батьки не хотіли б бачити свою дитину доброю, щирою, доброзичливою, справедливою. Не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна було б, не змінюючи, «застосувати» до своєї дитини. Індивідуальне ставлення до дітей—це невід'ємне право кожного з батьків. Проте деякі рекомендації не будуть зайвими.

### **Рекомендації щодо виховання**

**1. Виявляйте свою любов до дитини**, дайте їй зрозуміти, що ви любитимете її завжди, за будь-яких обставин. Але слідкуйте за тим, щоб ваша любов не перетворилася на вседозволеність, встановіть чіткі межі дозволеного і завжди неухильно дотримуйтеся встановлених заборон і дозволів.

**2. Повірте у неповторність та оригінальність вашої дитини**, у те, що вона унікальна, єдина така у світі. Вона не може бути чиєюсь копією, зокрема вашою. Тому не варто вимагати від дитини повторення ваших досягнень, наслідування ваших здібностей і талантів. Дайте право своїй дитині прожити власне життя і досягти своїх результатів, своєї мети.

**3. Приймайте дитину такою, якою вона є**, зі всіма своїми вадами та чеснотами. Підкреслюйте її сильні сторони, але її вчинкам давайте об'єктивні оцінки. Оцінюйте не саму дитину, а тільки її вчинок. Частіше хваліть дитину за її досягнення, порівнюйте їх з попередніми досягненнями самої дитини, але ні в якому разі не з досягненнями інших дітей.

**4. Дайте вашій дитині більше самостійності, не забирайте у неї право на помилку**, адже, виправляючи свої помилки, дитина вчиться. Краще порадьте їй, як вчинити правильно, і обов'язково аргументуйте свої думки, розкрийте дитині наслідки її майбутнього вчинку і потім надайте право вибору.

**5. Не погрожуйте дитині**, просто розкажіть їй, що ви змушені будете зробити в тому разі, якщо вона обере небажаний для неї і для оточення спосіб поведінки. Завжди дотримуйтеся цього рішення, якщо вже ви його прийняли. Каяття дитини прийміть з радістю, з полегшенням, але покарання не варто відмінити, адже вчинок уже зроблено, і покарання теж буде заслуженим. Покажіть і розкажіть дитині, як важко вам тепер це робити, і радійте разом з дитиною з того, що більше вам ніколи не доведеться її карати, бо вона зрозуміла свою неправоту.

**6. Дотримуйтесь єдності вимог у сім'ї**, інакше дитина навчиться пристосовуватись і обманювати.

**7. Не з'ясовуйте стосунків у присутності дитини.** Виникнення дитячих неврозів має тісний зв'язок із негативною дією сварок між батьками у присутності дітей. Не маніпулюйте дитиною у власних інтересах, особливо коли вона це бачить і чує.

**8. Чітко встановіть права дитини у сім'ї** (відповідно до її віку та можливостей), покажіть їй, що вона рівноправний член родини і також має право брати участь у сімейній раді.

**9. Не соромтеся визнати перед дитиною свої помилки** чи неправоту, попросити у неї вибачення. Покажіть їй, що ідеальних людей не існує і ви теж можете помилятися.

**10. У спілкуванні уникайте наказових форм дієслів.**

**11. У конфліктній ситуації уникайте «ти - висловлювань»**, замінюючи їх «я-висловлюваннями»:

Ти завжди кричиш на мене! — *Я дуже хочу, щоб на мене не кричали, бо я тоді погано розумію, чого від мене вимагають.*

Ти знову розкидав іграшки! — *Я так втомилась на роботі, невже мені доведеться ще й іграшки складати? Здається, це твій обов'язок.*

Ти не любиш мене! — *Я знаю, що ти мене любиш, просто зараз трохи сердишся на мене, давай вибачимо один одному і помиримся.*

Ти знову погано їси! — *Невже я зовсім не вмію готувати? Як шкода, що моя їжа несмачна...*

**12. Уникайте абстрактних висловів**, що не описують конкретної ситуації:

— Скільки разів тобі казати!

— Ти знову...

— Коли ж ти навчишся?

— Ти все робиш не так!

**13. Ніколи не займайтесь цілеспрямованим словесним вихованням.** Краще покажіть дитині гідний приклад. Адже дитина на підсвідомому рівні засвоює і копіює ваші правила поведінки та моральні норми. Дитина — ваше дзеркало.

**14. Демонструйте оптимізм.** Виражайте впевненість у хорошому результаті, у можливостях дитини — цим ви укріплюєте віру дитини в себе, сприяєте її позитивному ставленню до світу і оточення, зміцнюючи її психічне здоров'я.