



Як допомогти дітям зрозуміти свої почуття

- дайте дитині додаткову підтримку, підбадьорте її та будьте чуйні, терпимі, коли вона перебуває у стресовому стані, адже діти показують свої страждання та хвилювання за допомогою різної поведінки – надчутливою, замкненої, пустотливою;
- будьте чуйні до почуттів, які виражає дитина словесно та іншим шляхом;
- допоможіть дітям навчитися казати про свої почуття замість того, щоб дитина просто замкнулася;
- навчіть вирішувати проблеми словесно, а не фізично; методом знаходження кращих способів для того, щоб впоратися з ситуацією;
- допоможіть дітям заспокоюватись самостійно, коли вони прикро вражені. Наприклад, іноді діти старшого віку необхідно просто більше часу побути на одинці, тоді як молодші діти мають потребу в чутливій близькості з рідними;
- проводьте співбесіди про почуття дитини, проектуючи ситуацію, яка його засмує, на себе, виражаючи Ваші власні почуття (наприклад, «Мені стає сумно, коли я сперечаюся зі своїми друзями, можливо, тобі також»);
- переконайте дитину, що у всіх дітей виникають почуття за певних обставин (наприклад, «Іноді діти лякаються і це нормально», «якщо щось не працює, це тебе дратує», «коли тебе дратують, ти ображаєшся»);
- діти молодшого віку потребують допомоги, щоб навчитися відмічати свої почуття. Це допомагає їм ввійти в емоції, біль, точно розпізнати їх та правильно впоратися з ними (наприклад, «Думаю, що ти плачеш тому, що ти стомився(лась)», «Я знаю, що діти відібрали твій м'яч, і це тебе прикро вразило»);
- іноді дітям легше відповісти на коментар, ніж на пряме питання, якщо щось не так (наприклад, «Сашко, ти виглядаєш дещо засмученим. Напевно, ти думаєш про свою мамусю...»);
- буває так, що дитині легше коментувати свої почуття в контексті почуттів більшості дітей (наприклад, «Більшості дітей стає моторошно та сумно, коли їхній татусь та мама сваряться», «мабуть, всі діти ображаються та страждають, коли на них кричать, обзивають або не хочуть спілкуватися»).

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ, ЧИЇ ДІТИ ПОСТІЙНО ЗАЗНАЮТЬ МОРАЛЬНОГО ПРИНИЖЕННЯ З БОКУ ПЕДАГОГІВ АБО ОДНОЛІТКІВ

- Не докоряйте дитині в тому, що вона не розповіла про це раніше, або нічого не зробила, щоб запобігти тому, що трапилось.

- Поговоріть з дитиною, визначте джерело конфлікту, стресу, напруження у взаєминах.
- Дайте відчути дитині, що ви розумієте її та вірите їй.
- Доведіть до відома класного керівника й адміністрації школи.

Пам'ятка батькам

1. Пам'ятайте, що першим університетом життя для дитини є та сім'я, в якій народилася дитина. Завдання обох батьків полягає в тому, щоб створити в сім'ї атмосферу любові, довіри, духовного настрою та комфорту.
2. Не дивіться на дитину як на особисту власність. Ви дали дитині фізичне тіло, а душа її належить світові. Сприймайте дитину як особистість єдину, унікальну і неповторну.
3. Не виражайте часто свого незадоволення, критики – це тільки породжує антагонізм в стосунках дітей і батьків.
4. Давайте дітям можливість відчувати Ваше визнання і схвалення.
5. Ніколи не старайтесь запевнити дитину в тому, що вона погана.
6. Будьте тактовними в стосунках з дітьми.
7. Давайте приклад емоційного самоконтролю і витримки.
8. Показуйте приклад позитивних дій та вчинків дітям не на словах, а в конкретних справах.
9. Насильство над дітьми – це протиприродний акт, який забороняється законом. Так, в Сімейному кодексі сказано таке: «Забороняються фізичні покарання дітей батьками та інші види покарань, які принижують людську гідність. Дитина має право на належне батьківське виховання».
10. Завжди давайте дитині шанс на право бути кращою.
11. Пам'ятайте, що в сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як упоратися з труднощами і, за великим рахунком, що таке життя.