

Великі страхи маленьких дітей та їхніх батьків

РОЗДІЛ 1

МАМИНІ СТРАХИ

Немає такого створіння, як дитина,
тільки дитина й мати.

*Дональд Віннікотт,
дитячий психоаналітик*

.....

- Чому ми починаємо з маминих страхів?

Справа в тому, що мама і дитина дуже тісно пов'язані емоційно. Адже недарма в народі кажуть: «Не хвилюйся, а то малюк плакатиме», «Спокійна мама — спокійна і дитина» тощо. Чим молодша дитина, тим сильніше на неї впливає мамин стан (або того дорослого, який проводить з дитиною найбільше часу). Перші три роки життя мамин стан для дитини — це координата її стану.

РОЗДІЛ 2

ПЕРШІ СТРАХИ І ХВИЛЮВАННЯ НЕМОВЛЯТИ

У цьому розділі ми поговоримо про страхи і занепокоєння малюка від народження до року, про його власні переживання. Виявляється, перше занепокоєння немовляти виникає в три місяці. А серйозніше почуття страху — у шість-сім місяців. І з цими переживаннями стикаються всі діти без винятку.

.....

- **Занепокоєння малюка в місяць**

Отже, малюк. Хіба він може боятися, коли ще сам манюній? Для того щоб зрозуміти це, простежимо, що ж відбувається з дитиною саме в мить її народження. Заглянемо в її світ, спробуємо зрозуміти малюка, разом з його світом побачити і відчувти перші страхи маляти. У малюка попереду безліч відкриттів. Але найперше і найголовніше — це потрібно зрозуміти, що ж за світ

РОЗДІЛ 4

СТРАХИ ДІТЕЙ ВІД РОКУ І ДО ТРЬОХ

І ось малюкові виповнився рік. Яким він став? Швидким, активним, допитливим, наполегливим. У нього активно розвивається мовлення. Малюк починає говорити сам і багато чого розуміє. Звичайно, стрімко розвивається рух: здатність дитини ходити і навіть бігати, багато чого робити руками. Ці здібності допомагають дитині пізнавати світ навколо себе і себе в цьому світі. Дитина експериментує не тільки з тим, який цей світ на смак, запах і колір, а й із тим, як багато сам малюк може зробити, як він сам може впливати на цей світ. Дитина досліджує власні можливості. Досліджує межі дозволеного для власних можливостей. Іншими словами, малюк б'ється, плюється, малює, кричить, пробує. Малюк спочатку всім заявляє «Ні», а потім наполягає: «Я сам». Дитина смикає kota за хвіст, ліпить «пасочки» в пісочниці, розбирає на запчастини іграшки. А ще це

РОЗДІЛ 7

СТРАХИ ДІТЕЙ ВІД ТРЬОХ ДО П'ЯТИ РОКІВ

Года четыре
Был я бессмертен.
Года четыре
Был я беспечен.
Ибо не знал я о будущей смерти,
Ибо не знал я, что век мой не вечен.

Період від трьох до п'яти років — це період появи безлічі дитячих страхів «всіх кольорів і розмірів». Чому саме цей період?

Як ви бачите з попередніх розділів книги, страхи в малюка були і раніше. Переважно вони були пов'язані зі стосунками з мамою і усвідомленням своєї окремішності від неї. Тому що в житті дитини були дві важливі координати: «я» і «мама» (батьки), «я і мама разом» або «я і мама окремо».

РОЗДІЛ 8

ХЛОПЧИКИ Й ДІВЧАТКА, А ТАКОЖ ЇХНІ СТРАХИ

- Віділівала?
- Ні.
- Загубила?
- Ні.
- Так і було?
- Угу.
- Дивна констлукція.

Анекдот

Як ми вже неодноразово говорили, дитячий розвиток відбувається нерівномірно. Малюк спостерігає, накопичує інформацію, і раптом світ відкривається дитині абсолютно з іншого боку.

Усвідомлення власної приналежності до певної статі — важливий етап у розвитку будь-якої дитини. Це

РОЗДІЛ 9

ЧОМУ ДІТИ БОЯТЬСЯ ЛІКАРІВ?

Дитина зустрічається з лікарями в різних ситуаціях. Погодьтеся, що плановий огляд зовсім не те ж саме, що перебування в лікарні. Розгляньмо детальніше ситуації, у яких малюк стикається з лікарями, і поговоримо про те, як звести до мінімуму ймовірність появи страху в дитини, як надати маляті підтримку і допомогти йому психологічно «переварити» тривоги і занепокоєння.

Ми розглянемо різні ситуації зустрічі з лікарями.

.....

- **Ситуація перша.**

Лікар прийшов за викликом додому до малюка

Коли в малюка все добре, він зустрічається з лікарем на зважуваннях і під час планових відвідувань.

РОЗДІЛ 12

СИТУАЦІЇ, ЯКІ ТУРБУЮТЬ ДИТИНУ І СПРИЧИНЯЮТЬ ПОЯВУ СТРАХІВ

Досі в цій книзі ми говорили про страхи і тривоги малюка і мами. Багато було сказано і про страхи, які є природною реакцією малюка на дорослішання. Мамині страхи, про які ми говорили вище, були безпосередньо пов'язані з появою в її житті дитини.

У цьому розділі ми хочемо поговорити про ситуації, які, з точки зору дитини, можуть загрожувати її світу, і тому викликати сильну тривогу та бути джерелом зародження нових страхів.

Важливо, що ситуації, які ми опишемо нижче, тривожні або страшні саме в розумінні дитини. Для дорослої людини вони можуть бути частиною звичного способу життя і не викликати тривоги.

Швидше за все, ви і ваш малюк зіткнетеся з деякими з цих ситуацій. У цьому розділі ми поговоримо про те, як пережити їх максимально спокійно. Частину ж з них потрібно намагатися виключити з життя маляка.

Отже, до ситуацій, які підвищують тривожність маляка, належать:

- переїзди, поїздки, різка зміна звичного укладу сім'ї;
- конфлікти між татом і мамою, розлучення;
- завищені, суперечливі вимоги до дитини від різних дорослих;
- розмови про смерть і хвороби;
- народження другої дитини;
- дитина занадто рано вдала з себе дорослу і намагається командувати батьками;
- телевізор і «спілкування» з ним;
- смерть домашньої тварини.

Розгляньмо докладніше кожен з цих ситуацій.

.....

- **Переїзди, поїздки, різка зміна звичного сімейного укладу**

Чим молодша дитина, тим важливіша для неї передбачуваність, що саме відбувається навколо неї. Дуже складно їй пояснити ті зміни, які трапляються, коли родина переїжджає в інше місце. Наприклад, поїздка у відпустку на море або в гості до бабусі. А можливо,

РОЗДІЛ 13

КОЛИ СПРАВДІ СЛІД ХВИЛЮВАТИСЯ

У цьому розділі ми поговоримо про дітей дуже тривожних.

Отже, особливо тривожна дитина. Справа в тому, що таким малюкам, на відміну від агресивних або гіперактивних дітлахів, батьки часто не приділяють достатньої уваги. Дитина може тихо жити у своєму колючому і незатишному світі. Але допомога такій дитині вкрай необхідна. Подивіться уважно на ознаки тривожної дитини, перераховані нижче.

Сфера уваги

- Відчуває труднощі з концентрацією уваги;
- швидко втомлюється, будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння;

Нерета В.
Агресивна дитина
Серия «А мій не такий, як усі»

титул



ЩО ТАКЕ АГРЕСІЯ І ЗВІДКИ ВОНА В НАШИХ ДІТЯХ?

ПОРТРЕТ АГРЕСИВНОЇ ДИТИНИ

Агресивна дитина — яка вона? Їй все не так, вона робить ніби на зло, викидаючи коники і випробовуючи наше терпіння. А ще вона налітає з кулаками на маму, ображає дітей у пісочниці, тупотить ногами від злості, влаштовує істерики в магазині.

У таких ситуаціях ми вже теж не хочемо здаватися: «Хто кого?» Урешті-решт, сварка, образа, ми сердимось на малюка, а він — на нас. «Що ж ти за дитина така? Усі — діти як діти, а мій?» — такі фрази нерідко можна почути з вуст батьків.

Про таку дитину кажуть — АГРЕСИВНА!

Напевно, в кожній групі дитячого саду або в кожному класі знайдеться така дитина, а, може, і не одна. Вона обов'язково скористається можливістю когось штовхнути, вщипнути або вдарити, відібрати іграшку або обізвати. Вона неодмінно ламає іграшки, сперечається і свариться з батьками, абсолютно нікого не слухає.

АГРЕСІЯ — ЩО ЦЕ ТАКЕ?

З'ясуймо разом, що означає це поняття.

Якщо подивитися в психологічний словник, то прочитаємо, що: агресія — це поведінка, яка суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві і яка орієнтована на нанесення шкоди живим істотам або неживим предметам.

Часто турботливим батькам здається, що дитина, оточена любов'ю й увагою рідних, просто не має причин злитися. І ця необґрунтована і незрозуміла, на їхню думку, злість змушує замислитися про те, чи все гаразд з їхньою дитиною. «Звідки це в ній? Може, це ми винні? — замислюються батьки. — Розпестили?» Звісно, що вони не розуміють, як до цього потрібно ставитися. Якщо не звертати уваги — чи не буде це заохоченням агресії? Пояснювати і карати — але як це вчинити щодо такого малюка?

Спробуймо з'ясувати, що керує маленькою дитиною, яка кидається з кулаками на кохану маму чи бабусю. Найчастіше агресія дитини проти батьків починає проявлятися до двох років. Що в цей час відбувається з дитиною? Вона росте і дорослішає: вона навчилася керувати своїм тілом, самостійно ходити, бігати, повзати, досліджувати навколишній світ, а також навчилася говорити. Тепер батьки можуть зрозуміти, що дитині потрібно саме зараз. І тут чадо розуміє: в якомусь сенсі воно може командувати своїми батьками. Заплакав — мама підійшла, намочив штанці — його переодягли, захотів їсти — нагодували. Дитині здається, що тепер

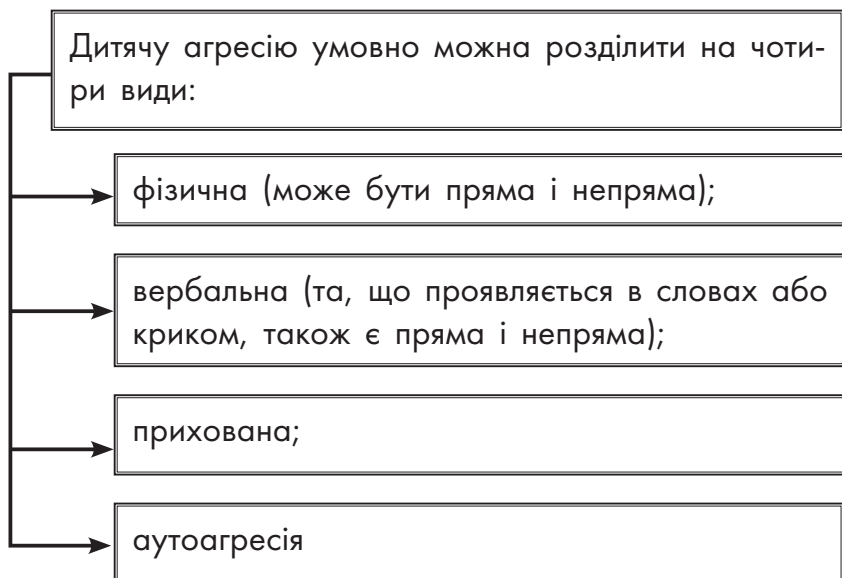
- 15. Невдачі викликають у неї сильне роздратування, бажання знайти винних.
- 16. Легко свариться, провокує бійку.
- 17. Намагається спілкуватися з молодшими і слабшими.
- 18. Часто не в гуморі.
- 19. Не поступається, не ділиться.
- 20. Упевнена, що будь-яке завдання виконає краще за всіх.

Зрозуміти, що дитина агресивна, також можна за певними «маркерами», тобто ознаками:

- стиснуті кулаки;
- зціплені зуби;
- підозрілість, недовіра до оточення;
- негативізм, дитина часто говорить «ні»;
- дитина схожа на «дикого звіра».

Отже, ви визначили рівень агресивності в дитини.
І що ж тепер з цим робити? Як його знижувати?
І чому, взагалі, він може бути високим?
Тепер визначимося з видами агресії.

ВИДИ АГРЕСІЇ



- Фізична агресія — це, звичайно, найпримітивніший вид агресії — застосування фізичної сили проти іншої людини: укуси, дряпання, штовхання, хапання за волосся, нанесення ударів палицями, кубиками та ін. Дитині властиво вирішувати питання з позиції сили, це перший і найдоступніший спосіб.

Забрали в малюка лопатку в пісочниці або зруйнували щойно збудовану з піску «пасочку», одразу ж виникає бажання турнути кривдника, щоб знав! Малюк, який ледь вміє говорити, не може ще словами висловити своє обурення кривдникові, це пізніше його навчать (можливо) шукати ефективніші методи взаємодії. А поки він ризикує наразитися на відповідну агресію. До



ЩО РОБИТИ З АГРЕСІЄЮ? ПРИРУЧАЄМО ЛЕВА

ЧИ СЕРДЯТЬСЯ ХОРОШІ БАТЬКИ НА СВОЇХ ДІТЕЙ?

Звичайно ж, сердяться! Всі ми — люди. У нас є почуття, і вони різні.

Причин для злості може бути безліч: втома, власне безсилля, не завжди вдається заспокоїти галасливу дитину, вдома треба переробити купу справ, хочеться бути доглянутою, а в тата — неприємності на роботі, і вдома не вдається відпочити, і дитина не слухається абсолютно, а ще в неї півночі болів животик, та й іграшки розкидані по всьому будинку. Цей перелік безконечний. Загалом, все — як завжди. Життя вирує! Важливо зрозуміти, що злитися — це нормально!

Батьки, які б вони хороші не були, теж обов'язково зляться на своїх коханих чад, хоч і люблять їх понад усе.



ТВОРЧІСТЬ, СПОРТ, ВПРАВИ Й ІГРИ

МАЛЮЄМО, ЛІПИМО, СТВОРЮЄМО

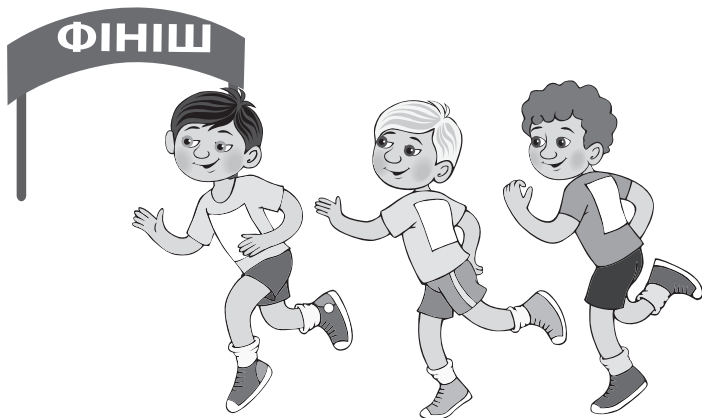
Творчість — одне з найкращих засобів самовираження. Можливість виразити самого себе таким, яким ти є. Будь-яке творіння — це відображення наших фантазій. А як відомо, фантазії відображають нашу внутрішню реальність. При цьому фантазії практично не підвладні контролю свідомості і зовнішній цензурі.

У цьому і колосальна користь творчості, її діагностична та цілюща сила. Будь-яке творіння, незалежно від «жанру», дуже багато може розповісти про свого творця. Це можливість відчинити дверцята внутрішнього світу. Тут можна проявити «заборонені» почуття прийнятним, безпечним для всіх способом.

Зазвичай дітям складно говорити про свої «нехороші» переживання. А все тому, що вони не знають, як це все назвати. У цьому плані творчість — своєрідна мова почуттів, завдяки чому внутрішні переживання набувають зовнішнього змісту. А найголовніше — проявляються назовні, і тим самим знижують свою інтенсивність.

ЗАЙМАЄМОСЯ СПОРТОМ

Чудовим способом «випустити пару» може бути спортивна секція або гурток. Спорт і здоров'я додає, і допомагає виплеснути зайву енергію. Слід пам'ятати, що не можна примушувати дитину займатися тим чи іншим видом спорту. Фізкультура корисна, навіть простий біг наввипередки з дитиною. Перш ніж ви з дитиною знайдете те, що їй подобається, ви можете спробувати використати різні види спорту. Трапляється, що дитина швидко захоплюється чимось, а потім так само швидко байдуже до нового заняття. Коли дитина вередує, не хоче йти на заняття, слід з'ясувати причини цього. Можливо, дитина надто втомлюється або недостатньо фізично підготовлена, щоб займатися в певній секції. Дітям дуже важливо почуватися успішними. Тому, якщо ваша дитина не може впоратися з навантаженням, слабша або незграбніша, ніж інші діти, слід перевести її в інший гурток.



.....

- **Який вид спорту вибрати для дитини?**

Іноді у своїй практичній діяльності психологи і лікарі рекомендують заняття спортом. Лікарі — за медичними показаннями, а ось психологи зважають більше на особливості особистості дитини. Заняття спортом допомагають знімати м'язові блоки, які найчастіше приховують заблоковані почуття. Дитячий спорт активно допомагає впоратися з емоційними проблемами, він дає саме ту потрібну розрядку, яка вкрай необхідна дитині після довгого сидіння за партою. Перерахуймо, яким же видом спорту може займатися дитина і з якого приблизно віку:

- Акробатика (з 6 років)
- Біатлон (з 9 років)
- Плавання (з 0 років з батьками, з 6 років окремо)
- Фехтування (з 9 років)
- Хокей (з 5 років)
- Гірські лижі (з 3 років)
- Волейбол (з 8 років)
- Футбол (з 6 років)
- Баскетбол (з 8 років)
- Легка атлетика (з 10 років)
- Бокс (з 12 років)
- Художня гімнастика (з 5 років)
- Велоспорт (з 7 років)
- Фігурне катання (з 5 років)
- Теніс (з 5 років)
- Ушу (з 4 років)

Кирилова О. О., Беляєва О. Е.
Гіперактивна дитина
Серія «А мій не такий, як усі»

титул



ЧАСТИНА 1. УСЕ ПРО ГІПЕРАК- ТИВНІСТЬ

ЩО З МОЄЮ ДИТИНОЮ?

.....

Чимало хто знає дітлахів, про яких кажуть: «він непосидючий», «у нього моторчик в одному місці», «у ньому прихована якась пружинка, яка не дає посидіти спокійно ані хвилини», «це дитина-катастрофа, вона все ламає», «малюк бігає всюди, змітаючи все на своєму шляху». Перечитавши багато книг і статей із психології, якими рясніють полиці книжкових крамниць та інтернет-сайти, наслухавшись сусідок і подруг, які «все знають», споглядаючи розламані іграшки, розірвані книги і розмальовані шпалери, ми зазвичай приписуємо такій дитині «діагноз» — ГІПЕРАКТИВНІСТЬ. Здається, над дитиною поставили хрест і нічого доброго з цього хлопчика (чи дівчинки) не вийде.

.....



ЧАСТИНА 2. СЕКРЕТИ СПІЛКУВАННЯ З ГІПЕРАКТИВНОЮ ДИТИНОЮ

ЩО РОБИТИ?

.....

Одвічні питання, що мучать батьків, які виховують гіперактивну дитину: «Які ліки їй потрібні, щоб це минуло?», «На які заняття її повести, щоб вона виправилася?», «А якщо вона відвідуватиме психолога, з неї зроблять людину?». Іноді батьки говорять на консультації у психолога: «Зробіть із нею щось, ми згодні на будь-які витрати, тільки поверніть нам нормальну дитину».

.....

Шановні батьки! Так не буває. Для того, щоб дитина змінилася, потрібні не стільки ваші грошові витрати, скільки увага і копітка праця у вихованні дитини всією сім'єю, злагоджені зусилля всього її оточення. Психолог може лише допомогти вам зрозуміти проблеми вашої дитини, навчити вас, батьків, спілкуватися з нею, враховуючи особливості її розвитку. Психологічна просвіта батьків допомагає дорослим з'ясувати особливості своєї нестандартної дитини, поліпшити стосунки з нею, виробити ефективні стратегії виховання і управління її поведінкою. Усе це сприятиме зниженню сімейного стресу, рівня конфліктів, покращить емоційну атмосферу в сім'ї. Відповідно, зміниться емоційне самопочуття дитини, підвищиться її самооцінка.

Отже, ви на прийомі у психолога. Які основні поради ви можете отримати, щоб почуватись компетентними батьками, здатними впевнено приймати «виклики», що їх кидає вам процес виховання гіперактивної дитини.

.....

• Порада 1

Спокій, лише спокій!

Ці слова Карлсона мають стати вашим життєвим девізом.

Гіперактивна дитина занадто рухлива, неуважна, неспокійна і галаслива; їй властива «погана» поведінка.

Гіперактивна дитина здатна сприймати інформацію, подану невеликими порціями, виразно, спокійним голосом.

Криком виправити ситуацію не вийде — розбиті чашки не склеяться, розмальовані шпалери не очистяться, розлита фарба не збереться у відерце, розкидані речі не розлетяться по своїх місцях.

Замисліться над тим, що примушує вас підвищувати голос? Крик — це універсальний сигнал небезпеки, сигнал тривоги.

Про яку ж тривогу повідомляє ваш крик — про неконтрольовану батьківську реакцію? Про те, що батьки у відчаї? Що дорослі не можуть впоратися із ситуацією і мимоволі вдаються до насилля? Чи та це інформація, яку ви хочете повідомити дитині?

Намагайтеся не кричати на дитину. Малюк із труднощами регуляції швидко переповнюється емоцій. Переляк, гнів, злість, розгубленість, відчуття провини не допоможуть йому правильно організувати свою поведінку і не захистять вас від подібних неприємних епізодів у майбутньому.

Крики, лайка як спосіб покарання дають дитині руйнівний досвід емоційного насилля у стосунках із близькими. Такий спосіб спілкування згубно впливає на психіку, а в першу чергу — самооцінку дитини. Постійні окрики й обмеження розширюють прірву між батьками і дітьми.

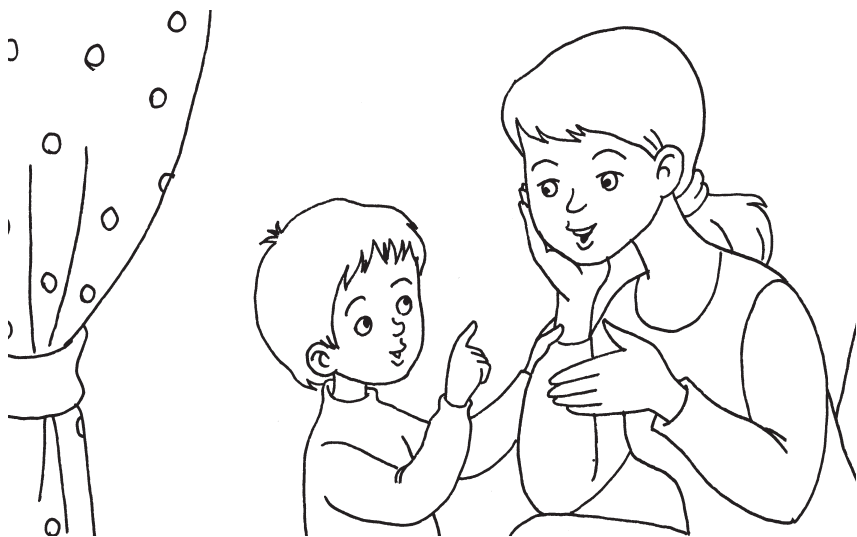
Тож, шановні батьки, бережіть себе і дитину, — не кричіть.



Навіть якщо малюк вдався
до нової витівки, повівся погано,
не називайте його злим
і безсердечним капосником.

Поясніть йому, що те, що
він зробив, — поганий вчинок,
який спричинив неприємні наслідки,
і ви дуже через це засмутилися
(розлютилися, образилися тощо).

Замість того щоб таврувати дитину,
назвіть її дії, опишіть викликані ними наслідки,
розкажіть, що відчуваєте в цій ситуації.
Оцінюйте вчинки, а не особу дитини.



Спробуйте навчитися того, що треба говорити, щоб не принижувати гідність дитини, тобто зберігати її самооцінку; як донести ваше негативне ставлення до події.

Потренуймося

«Коли ти.... (опис поведінки або провини дитини без звинувачень), я відчуваю... (ваші емоції, викликані цією поведінкою або вчинком) і я хотів би (хотіла б), щоб ти... (бажана поведінка) і... (покарання або спосіб відшкодування збитків)».

Неправильно	Правильно
Ти бігаєш, наче скажений.	Вітю, коли ти бігав, ти розбив мою улюблену вазу. Я дуже засмучена. Це була моя улюблена ваза, мені вона дуже подобалась.
Ти розбив мою улюблену вазу. Ти зробив це навмисне.	Я хотіла б, щоб ти бігав у дворі, де місця більше. У кімнаті бігати не можна.
Ти поганий. Я тебе за це не любитиму	А тепер ті гроші, які ми відкладали на похід із тобою в зоопарк, я змушена буду витратити на нову вазу

ПРОЕКТ «4MAMAS» —

це більше, ніж література для батьків!



Коли в житті жінки з'являється дитина, то її внутрішній світ змінюється. З народженням малюків ми замислились про те, як підготувати їх до майбутніх випробувань та подарувати не лише щасливе дитинство, а й щасливе життя.

Більшість прочитаних нами книжок навчають дітей писати/рахувати/читати. А як щодо вмінь мислити/аналізувати/планувати своє майбутнє? Адже без цих навичок неможливо побудувати успішне майбутнє.

Так у нашому житті з'явився проект «4Mamas» — **спільна дитина чотирьох успішних мам**, які вірять у те, що ідеї свідомого батьківства допоможуть виховати нове покоління щасливих українців.

Ми поставили собі за мету створити книжки, зошити, плакати, які будуть інструментом для всіх дбайливих батьків у гармонійному вихованні дітей, готових до викликів сучасного світу.

До написання книжок ми залучаємо найкращих вітчизняних психологів-практиків та педагогів з багаторічним досвідом, які з радістю діляться власними вміннями з вами! А цьогоріч ми відкриваємо новий напрямок - переклад світових бестселерів з виховання українською мовою! Тепер і ви зможете втілити в життя найкращі прийоми у практики, які допоможуть виховати гармонійну особистість.

День у день до спільнот «4Mamas» у соціальних мережах долучається дедалі більше мислячих батьків. Ми щиро тішимся з кожного вашого відгуку!

Кожне ваше «дякую» — наше натхнення для створення нових книжок!

Ми впевнені в тому, що наші поради допоможуть виховати нове покоління українців — вільних, талановитих, щасливих, які зможуть змінити наш світ на краще!



Бажаєте отримувати максимум корисних порад щодо гармонійного виховання дитини?

Тоді приєднуйтесь до наших спільнот у соціальних мережах!



Які цікавинки чекають на вас:

- практичні поради від досвідчених психологів-практиків та педагогів;
- цікаві сценарії сімейних свят;
- корисні ігри для розвитку дитини;
- актуальні лайфхаки для батьків;
- розумні казки для спільного читання;
- дотепні жарти.

Підписуйтесь на нас та виховуйте щасливих дітей разом з нами!



І ще приємний БОНУС від проекту 4Mamas!

Ми даруємо саме вам безкоштовно електронну книгу «101 спосіб показати дитині свою любов»!

Як її отримати?

Просто напишіть нам на пошту 4mamasclub@gmail.com або в соціальних мережах «Хочу безкоштовно електронну книгу». Усе! Незабаром ви отримаєте її в подарунок.