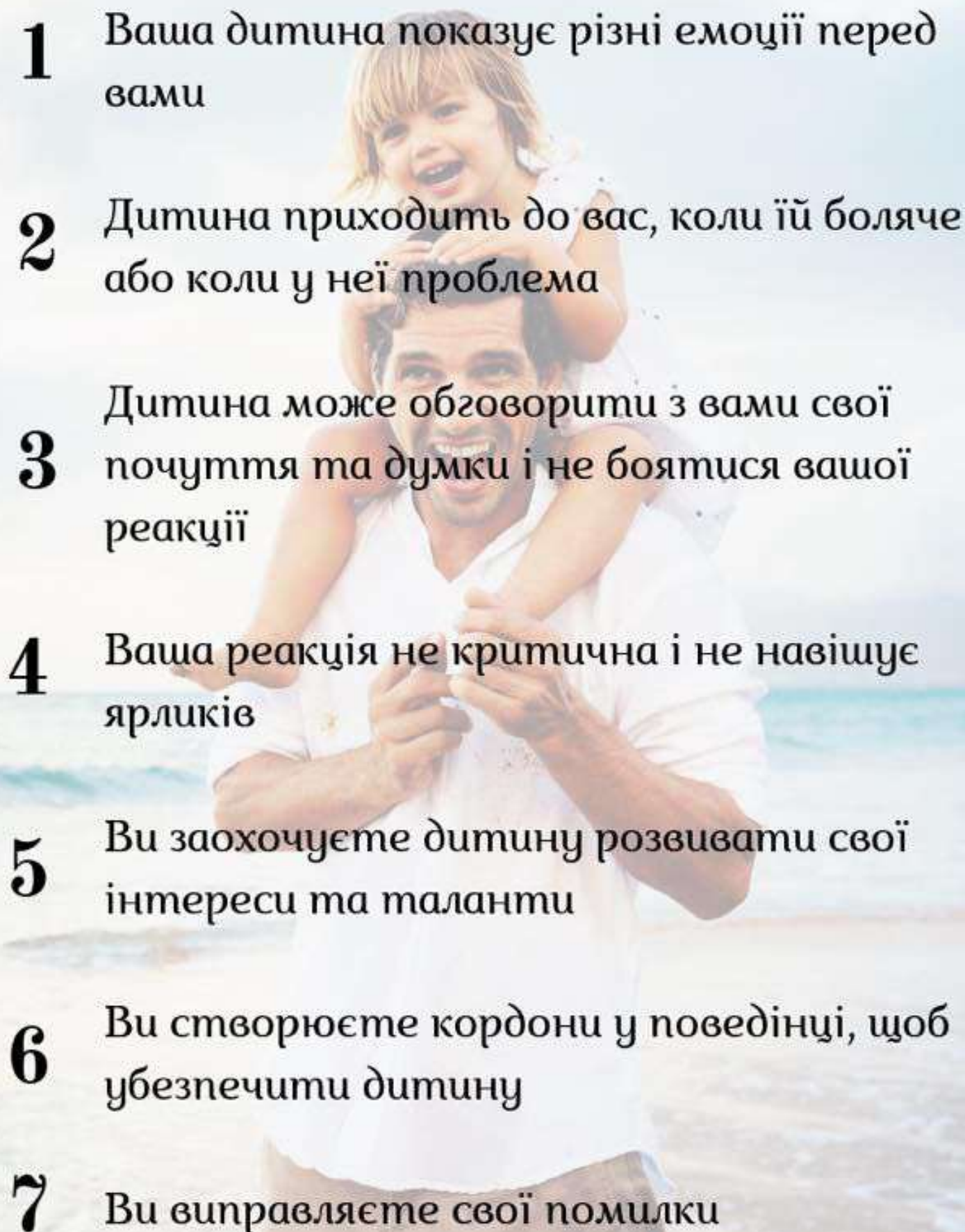


7 ОЗНАК, ЩО ВИ КРУТІ БАТЬКИ

- 1** Ваша дитина показує різні емоції перед вами
 - 2** Дитина приходить до вас, коли їй боляче або коли у неї проблема
 - 3** Дитина може обговорити з вами свої почуття та думки і не боятися вашої реакції
 - 4** Ваша реакція не критична і не навішує ярликів
 - 5** Ви заохочуєте дитину розвивати свої інтереси та таланти
 - 6** Ви створюєте кордони у поведінці, щоб убезпечити дитину
 - 7** Ви виправляєте свої помилки
- 
- A photograph of a man in a white shirt carrying a young child on his shoulders. Both are smiling and laughing. They are on a beach with waves in the background.

Важливо не лише **ЩО**, а й **ЯК** говорити дитині.

ЩО ми говоримо нашим дітям - безумовно, вагома річ.
Але не менш важливо і ЯК ми це робимо.
(яким тоном, в якій позі, з яким підтекстом, діями і т.д.)

Хоча це й нелегко й не завжди вдається, але ми повинні
намагатися бути добрими та висловлювати повагу щоразу,
коли спілкуємось з дітьми.

**Спокійний тон, неагресивна поза налаштовують дитину
на діалог та розуміння своєї поведінки й наслідків.**

Коли наша реакція неадекватна
(покарання, грубість, агресія тощо),
діти зосереджують увагу
на реакції батьків, а не своїх вчинках.

В такі моменти діти думають не над
своєю поведінкою, а про те,
які батьки злі, і як несправедливо,
на їхню думку, вчинили.

Дайте собі час заспокоїтись перед
тим, як щось сказати, і будьте спокійні
та розважливі, коли обговорюватимете
ситуацію. Так ви можете
зосередитися на дитячих вчинках,
а не на власних.



happydity.org



Інформація на основі книги "Досить істерик!"
(Деніел Сігел і Тіна Брайсон). Ілюстрація: Наталя Біда.

#НеБийДитину



Коли відбувається щось небезпечне, шкідливе, нешанобливе у ставленні до себе, інших, довкілля — це треба **зупинити**.

Як домовитися про рамки:



1. Розказати дитині, **що ви хочете**, щоб вона зробила, і чому.

2. Розказати, **що ви зробите**, якщо вона цього не зробить.



3. Розказати, **коли ви це зробите**.

"Я ставлю таймер на 10хв, щоб ти обрав, що вдягнути. Якщо до сигналу не зробиш, я сама оберу одяг. Вирішуй!"



4. **Виконувати свої обіцянки**. Коли домовляєтесь, запитайте себе, чи справді готові виконати обіцяне?

"Припини стукати по кріслу водія. Це відволікає, і небезпечно. Якщо не припиниш — я розверну машину і ми не поїдем на танці".



Авторитетно й впевнено кажіть дитині

"Ні!", "Стоп!" — ці важливі слова вона вивчить і для самозахисту.

Діти вчаться поступово. Будьте поруч, повторюйте, пояснюйте, і дитина вивчить межі.

АЛЕ: любов — не предмет торгівлі чи домовленостей. Безумовна любов: *"Я люблю тебе, і разом з тим злюсь через твій вчинок". "Я люблю тебе, та бити інших не дозволю, і допоможу спинитися".*



Покарання ізоляцією



Очікування

Я справді вчинила погано.
Треба було послухатись маму.
Шкода, що мама розізлилась –
мабуть, вона дуже втомлена.



Реальність

Це несправедливо!
Я не заслужила такого за ту дрібницю!
Наступного разу зроблю щось на зло!

Чому стільки злості до мене?!
Мабуть, я погана, і мама мене не любить.



Ммм... шпалери...
Цікаво, вони міцно тримаються?



**ІЗОЛЯЦІЯ НЕЕФЕКТИВНА! Адже що засвоює дитина? –
"Коли ти будеш помилятися, ти будеш самотня!"**

Інформація на основі книги "Досить істерик!"
(Деніел Сігел і Тіна Брайсон). Ілюстрація: Наталя Біда.

happydity.org




БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА



#НеБийДитину

За Законом України,
БИТИ й ПРИНИЖУВАТИ
ДИТИНУ ЗАБОРОНЕНО!



Фізичне насильство: ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості.

Психологічне насильство: словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування.

Закон України
"Про запобігання та протидію домашньому насильству". Від 07.12.2017

В сучасному цивілізованому світі є інші гуманні методи виховання й порозуміння.
Можна встановлювати дитині межі без агресії.

Альтернатива доступна усім!
Читайте сучасні книги
та інфоматеріали проекту **#НеБийДитину**

Ілюстрація: Freerik
Інфографіка: Наталя Біда

happydity.org



nebyjdytynu



#НеБийДитину



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА
EPA Member

ЗА ЩО НЕ МОЖНА "КАРАТИ" ДІТЕЙ



ПОМИЛКИ

Діти на них вчаться.



ПОВІЛЬНІСТЬ

Діти вчаться поступово.



АКТИВНІСТЬ

Навіть на людях.



ВІДМІННІСТЬ ВІД ІНШИХ

Фізична чи психологічна.



НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ

Кожен має право на них.



НЕУСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ

Хваліть за зусилля, підтримуйте



НЕЗУМИСНА ШКОДА

Дитина вчиться обережності.



ВИМАГАННЯ БІЛЬШОГО

Дитина вчиться ставити цілі.



НЕЗГОДА З БАТЬКАМИ

Дитина вчиться бути особистістю. Пояснюйте, але будьте авторитетом.

У цих та інших випадках замість "покарання"
демонструйте, пояснюйте НАСЛІДКИ ДІЙ дитини.

ЗРОЗУМІЙТЕ, ЧОМУ НАСПРАВДІ ДИТИНА ТАК ВЧИНИЛА
(втома, голод, нестача уваги, підтримки тощо)
І ДОПОМОЖІТЬ ЇЙ ВПОРАТИСЯ З ПРИЧИНОЮ

happydity.org



#НеБийДитину

Як сказати дитині „Ні“?



- **Спокійно пояснюйте, чому «ні»**, присівши на рівень очей дитини.



- **Обговоріть з дитиною можливі наслідки її дій.** «Ставиш чашку на край — може впасти. Вона пластикова й не розіб'ється, але вода з неї розіллється».



- **Озвучуйте, після яких дій настали наслідки і скільки триватимуть:** «Вода розлилась — прибереш сам(а) чи разом? Лиш після цього підемо гратися».



- **Дотримуйтесь обіцянки.** Дякуйте та хваліть дитину за її відповідальність. «Дивись, як тепер чисто, клас!»



- **Поясніть, що наслідок дії – через конкретний вчинок**, а не тому, що дитина «погана».



- **Один вчинок — один наслідок.** Без подальших засуджень.



- **Після того, як дитина пережила наслідок своєї дії, обговоріть з нею свої та її емоції.** Які висновки зроблено?

Sorry

- **Визнайте свої помилки перед дитиною, якщо в чомусь перегнули палицю чи вчинили несправедливо.** Вибачайтесь.



Замість наказу-попередження.



Дитині потрібен час, щоб підготуватися до зміни діяльності

Почати чи закінчити щось робити, кудись зайти чи вийти, когось зустріти чи попрощатися – на всі ці зміни дитина може реагувати різкою відмовою чи істерикою. Тому важливо підготувати її до змін – попередити і дати час.

Час має бути конкретним, вимірюваним і зрозумілим дитині

- У тебе 10 хв. Що ще мусиш зробити, щоб бути готовим?
- Через 5 хв. твій час добігає кінця. Давай вирішимо, на чому зупинитися.
 - Після прогулянки ми...
 - Коли стрілка годинника покаже 17, ми...
 - Сьогодні я заїду за тобою, і ми поїдемо...
- Коли таймер (будильник) спрацює, нам треба буде...
Хочеш, увімкни зараз таймер сам?
- Стрибаєш ще тричі, а потім – черга братика.

Визнавати емоції, підтримувати

Якщо на щось нове перша реакція дитини «ні!» – дати їй **час звикнути і придивитися**, а через деякий час запропонувати знов: «Я почекаю, коли ти будеш готовий».

Про **неприємні речі** теж варто **попереджати**, навіть якщо дитина засмутиться. Але попередження можна пом'якшити: «Бачу, ти не хочеш, щоб ми йшли», «Мені теж неприємно».

Заборона й підтримка: «Ні, сьогодні не можна. Зможемо завтра. Я бачу, що тобі сумно, але на жаль, сьогодні ні. Іди обійму».



ЯКЩО БИТИ ДИТИНУ, ТО ВОНА З ВЕЛИКОЮ ВІРОГІДНІСТЮ:

У СТОСУНКАХ З БАТЬКАМИ

1. Боятиметься, а не поважатиме батьків.
2. Втратить довіру до них та "відіграється" у підлітковому віці.
3. Навчиться брехати та приховувати проблеми.
4. Звикне до побиття і все одно перестане слухатися.
5. Бажатиме помсти, навіть якщо побиття "за діло".
6. Триматиме образу все життя і уникатиме спілкування з батьками.

В ПИТАННІ ЗДОРОВ'Я

1. Часто хворітиме, або навіть отримає ризик онкозахворювань.
2. Буде невпевнена, піддаватиметься депресії та думкам про самогубство.
3. Сповільнить інтелектуальний розвиток.
4. Боятиметься помилок, а отже й пробувати нове та розвиватися.

У СВОЇЙ ПОВЕДІНЦІ

1. Битиме інших, а згодом власних дітей, батьків чи свого партнера.
2. Шукатиме собі партнера, схильного до насильства.
3. Не захищатиметься, коли її битимуть чи принижуватимуть.
4. Може стати злочинцем, наркоманом чи алкогоголіком.



#НеБийДитину

Ніколи не пізно спинитися
і вибачитися.
Є інші методи виховання -
ефективні й безпечні.



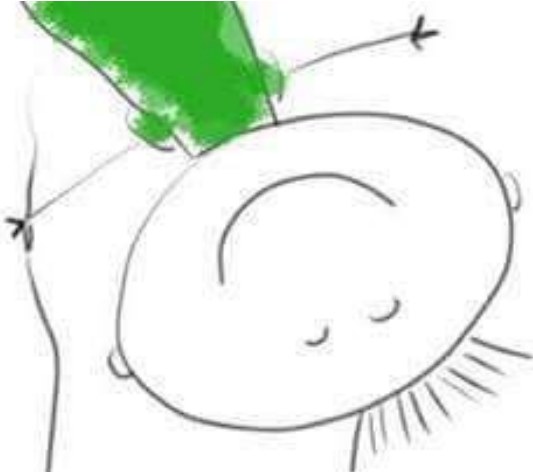
happydity.org



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА
EPA Member™



#НеБийДитину



Замість примусу - домовленість!

ЩОБ ДИТИНА ВАС ПОЧУЛА, ВАРТО:

ГОВОРИТИ З НЕЮ, КОЛИ ВОНА ЗАСПОКОЇТЬСЯ
(підійти, нахилитися, подивитися у вічі,
покласти руку на плече, обійняти тощо).

ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ, КОЛИ СПОКІЙНІ САМІ
(не різко чи голосно, а спокійно і з підтримкою).
Щоб заспокоїтись, можна вдихнути-видихнути
чи вийти з кімнати, вмитися, і повернутися.

ЯК ЗНАЙТИ КОМПРОМІС?

ЗРОЗУМІТИ / ЗАПИТАТИ, ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ДИТИНИ

(- Що сталося? Чому ти не хочеш їсти вдома
і біжиш до друзів? - Я втомилася після школи,
а друзі заряджають мене енергією)

ПОЯСНИТИ ДИТИНІ, ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ВАС

(Мене хвилює, що, не поївши вчасно,
ти погано почуватимешся)

ЗАПРОПОНУВАТИ ЗНАЙТИ СПІЛЬНЕ РІШЕННЯ

або надати варіанти. (Що можемо зробити?
Може, запроси друзів на обід?) тощо

*Сім'я - це не перетягування ковдри, а пошук
спільного рішення, що враховує важливі потреби усіх.*



ІДЕАЛЬНІ БАТЬКИ - це неможливо і не потрібно.

Ми всі вчимося бути батьками.
І неодмінно помиляємось.

Кожна помилка – це можливість навчити дитину,
як виправити помилку і / або засвоїти уроки на майбутнє.

Кожен конфлікт – це можливість навчити дитину,
як його вирішувати.

Ми всі – живі люди. І маємо право на усі свої емоції.
Але важлива форма вияву цих емоцій.
Якщо батьки не проявляють свої емоції –
дитина не знатиме, як можна проявляти власні.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗІРВАЛИСЬ?

- **Відновіть емоційний зв'язок з дитиною.**
Спокійний тон, неагресивна поза, обійми.
- **Коли всі заспокоїлись, поясніть дитині**
свої емоції, розпитайте про її.
- **Вибачтесь перед дитиною.**
За тон, а не емоцію.
- **Вибачте собі.**
Ми всі вчимося.





1. ЗАПАСТИСЬ ТЕРПІННЯМ.

Це не легко, але в результаті виростає щаслива та самостійна людина.

2. ЛЮБИТИ ДИТИНУ НЕ ЗА ЩОСЬ, А ПРОСТО ТАК.

Розбиратися в причинах «поганої» поведінки дитини та допомагати їй.

3. ЛЮБИТИ ДИТИНУ З УСІМА ЇЇ ПРОБЛЕМАМИ ТА КАПРИЗАМИ.

Давати їй відчуття цієї безумовної любові. Сприймати її такою, якою вона є.

4. ПРИДІЛЯТИ ДИТИНІ ДОСТАТНЬО УВАГИ.

Часто саме її дефіцит викликає непослух.

5. ВИЗНАВАТИ ОСОБИСТІСТЬ ДИТИНИ, ПРИСЛУХАТИСЬ ДО НЕЇ.

Дати їй можливість робити вибір, відчувати усі свої емоції, відрізнятися.

6. ПОКАЗУВАТИ ВЛАСНИЙ ПРИКЛАД.

Наприклад, якщо забороняєте брехати – не брешіть теж. Дитина все копіює.

7. ЧИМ БІЛЬШИЙ ТИСК, ТИМ БІЛЬШИЙ СПРОТИВ.

Якщо дитину постійно пиляти й щось вимагати – вона захоче втекти.

Наприклад, у світ капризів, протестів та істерик.

8. ПОКАРАННЯ ВЧИТЬ, ЩО НА КОЖНУ СИЛУ ЗНАЙДЕТЬСЯ БІЛЬША СИЛА.

Тому коли дитина виросте і стане сильнішою за Вас – Ваш авторитет зникне.

9. НЕ ВЕСТИСЯ НА ПРОВОКАЦІЮ – ІСТЕРИКИ, ДОКОРИ, ГРУБІСТЬ.

Спокійно реагуйте на такі емоційні виклики, і зрозумійте чим вони спричинені – втома, голод, потреба в підтримці тощо.

10. БУТИ ПОСЛІДОВНИМИ. ВИКОНУВАТИ СВОЇ ОБІЦЯНКИ ТА ЗАБОРОНИ.

Бо якщо сьогодні не можна, а завтра можна, то можна завжди.

11. ПІДТРИМУВАТИ ГАРНУ ПОВЕДІНКУ НАГОРОДОЮ, ПОХВАЛОЮ.

Діти гарно це пам'ятають та засвоюють на майбутнє.

12. ПОСТІЙНО РОЗВИВАТИСЬ І ВЧИТИСЯ.

Щоб дитина, яка розвивається, не загнала Вас в глухий кут своїми питаннями.



ЯК **ЗУПИНИТИ НЕБЕЗПЕЧНІ** ДІЇ ДИТИНИ

Пояснюйте небезпеку на **безпечному досвіді**. Опіки від вогню — на прикладі гарячого чайника. Електрика — колючий гребінець.

Вимагайте мало, але залізобетонно: "Ні! Пальці в розетку — у жодному разі!".

Заборонивши, надайте **альтернативу**:
"Перебігати дорогу не можна, давай бігати на майданчику".

У момент небезпеки **переставте дитину, відведіть її руку, візьміть на руки, гучно гукніть тощо**.

Розкажіть і проявіть свій страх за життя дитини, щоб вона боялася не батьків, а саму небезпеку. Маля розуміє емоції з перших днів.

Дитина вчиться поступово: **будьте поруч, повторюйте**, і вона обов'язково навчиться.





ЗА ЩО НЕ МОЖНА "КАРАТИ" ДІТЕЙ



Помилки

Діти на них вчаться



Негативні емоції

Кожен має право на них



Повільність

Діти вчаться поступово



Неуспішність в навчанні

Хваліть за зусилля, підтримуйте



Активність

Навіть на людях – це нормально!



Ненавмисна шкода

Дитина вчиться обережності



Відмінність від інших

Фізична чи психологічна



Вимагання більшого

Дитина вчиться ставити цілі



Незгода з батьками

Дитина вчиться бути особистістю.

Пояснюйте, але будьте авторитетом.

В цьому й усьому іншому: замість "покарання" – демонструйте, пояснюйте НАСЛІДКИ ДІЙ дитини.

ЗРОЗУМІЙТЕ, ЧОМУ НАСПРАВДІ ДИТИНА ТАК ВЧИНИЛА (ВТОМА, ГОЛОД, НЕСТАЧА УВАГИ, ПІДТРИМКИ ТОЩО) І ДОПОМОЖІТЬ ЇЙ ВПОРАТИСЯ З ПРИЧИНОЮ

#НеБийДитину

фото: www.shutterstock.com

ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ І НЕ ЗІРВАТИСЬ НА ДИТИНІ?

1

Заспокойтесь.
Глибокий вдих-видих /
порахуйте до 10 /
побудьте на самоті тощо.

2

Вивільніть емоції: напружте
й розслабте тіло / пострибайте /
потупайте / побийте подушку
в іншій кімнаті / спорт.

3

Запропонуйте дитині
обійнятися чи навіть
поплакати разом.

4

Обговоріть із дитиною
її та ваші емоції.
Поясніть чому розізлились:
через втому, сум тощо.

5

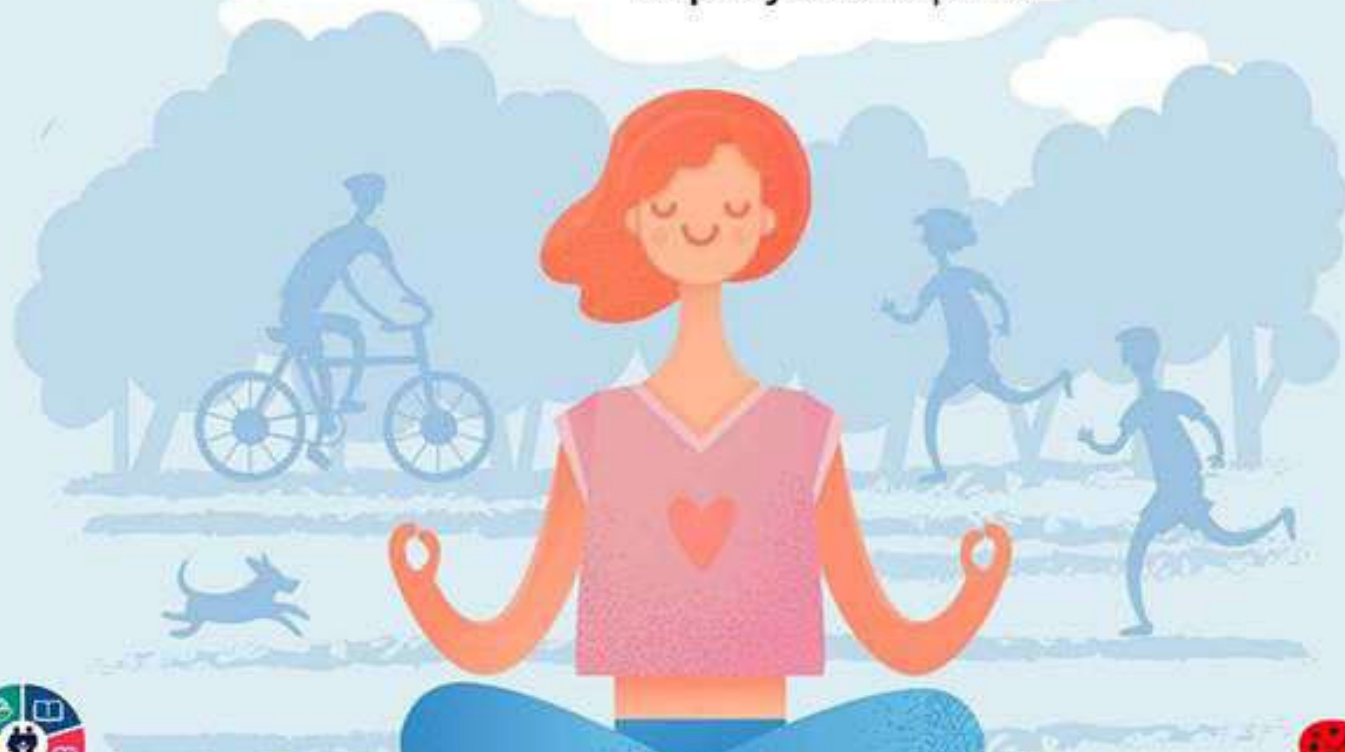
Долайте справжні причини
своїх емоцій: перевтому /
конфлікт з партнером тощо.
Дбайте про себе.

6

Якщо немає сил
опанувати себе,
зверніться до **психолога**.

7

А який ваш мирний
варіант? **Знайдіть** свій,
спробувавши різне.





ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ УНИКНУТИ НЕБАЖАНИХ НАСЛІДКІВ ДІЙ?



• Завжди попереджайте про можливі наслідки дій дитини.



• Створіть **безпечний простір**, де дитині можна все. Небезпечні речі – нагору.



• Пам'ятайте, що **дитині потрібен час і спроби** для виконання прохань.



• **Вчіть на власному прикладі.** Слухайте дитину і вас також почують.



• Аналізуйте – **які причини поведінки** дитини? За "поганою" поведінкою може стояти потреба в увазі.



• Вимагайте **мало, але "залізобенонно"**. Але бувають **ситуації, де є винятки**, будьте гнучкими.



• Перетворіть **конфлікт на гру**. Наприклад, кричіть разом, якщо це радісно і вам, і дитині.



• **Спокійно реагуйте** на "вибрики" дитини. Активні діти (навіть на людях) – це нормально.



• **Відхиляйте осуд** та непрохані поради сторонніх.



• **Хваліть за хороші вчинки.** Не принижуйте за помилки.



• Завжди виконуйте **обіцяну нагороду**.



• **Дбайте про себе.** Щасливі батьки – щасливі діти.

ЧИМ ПОГАНЕ **ТІЛЕСНЕ ПОКАРАННЯ** ДИТИНИ?

1. Воно здається «швидким» методом вирішення проблеми, але насправді може мати **негативні довготривалі наслідки** для здоров'я і психіки дитини.
2. Воно контролює лише **симптом, а не саму причину** поведінки. Причина лишається, поведінка не змінюється, або приховується.
3. **Агресія провокує агресію.** Дитина вчиться бити інших або бути жертвою агресії, наприклад, у школі.
4. Тілесне покарання може перерости в **жорстоке побиття.**
5. Агресія **знижує розумові здібності** дитини. Дитина боїться помилитися, пробувати нове, розвиватися. **Найкраще дитина розвивається в безпеці.**
6. Тілесне покарання розглядається як прояв «любові». Але **любов можна проявити іншими, безпечними методами.**
7. За жодну свою дію **дитина не заслуговує на фізичне чи психологічне приниження.** Зрозумійте справжні причини поведінки дитини.
8. **Є більш ефективні та безпечні методи виховання,** ніж фізичне та психологічне приниження. **Наука розвивається і знає про дітей більше, ніж в минулому,** а книги й інфоматеріали доступні кожному.





ЧИМ ПОГАНЕ ТІЛЕСНЕ ПОКАРАННЯ ДИТИНИ?

1. Воно здається «швидким» методом вирішення проблеми, але насправді завжди має **негативні довготривалі наслідки** для здоров'я й психіки дитини.
2. Воно контролює лише **симптом, а не саму причину** поведінки дитини. Причина лишається, поведінка не змінюється, або приховується.
3. **Агресія провокує агресію.** Дитина вчиться бити інших, або бути жертвою агресії, наприклад, у школі.
4. Тілесне покарання може завжди перерости в **жорстоке побиття**.
5. Тілесне покарання **знижує розумові здібності** дитини, особливо у вирішенні творчих задач. Дитина боїться помилитися, а отже і пробувати щось нове та розвиватися.
6. Тілесне покарання розглядається як прояв «любові». Але **любов можна проявити іншими, безпечними для дитини методами**.
7. За жодну свою дію дитина **не заслуговує** на фізичне чи психологічне приниження. Розберіться з причинами поведінки дитини.
8. Є **більш ефективні та безпечні методи виховання**, ніж фізичне та психологічне приниження.

Інформація на основі книги Кетрін Кволз
«Радість виховання. Як виховати дитину без покарання».

#НеБийДитину

фото: www.bbc.com

«Як зберегти внутрішній спокій в родині»

Метою будь-якої сім'ї є прагнення до сімейної гармонії. Вона повинна бути збудована на ґрунті взаємної любові та поваги поміж членами родини. При цьому треба враховувати, що всі члени сім'ї різні.

Ми хочемо говорити про атмосферу в сім'ї, про ауру, енергетику любові, що в ній панує і царює.

Нехай кожний із нас відповідь на запитання, що особисто він зробив, щоб в його сім'ї була гармонія та любов. Щоб чогось досягнути, треба докласти зусиль.

Вірогідно, що за довгі роки спільного, сумісного життя члени родини так ніколи й не говорили про свої почуття один одному.

Як членам родини уникнути суперечок, зберігаючи при цьому мир? І як навчитися тактично та м'яко висловлювати свої почуття? *«Мені не слід було б цього говорити!»*, *«І хто мене за язика тягнув?»* Напевно, багатьом знайомі подібні почуття, що виникають після розмови з ближніми.

Спілкування – це мистецтво, якому треба вчитися. І як у будь-якій справі, одним воно дається легко, іншим, щоб ним опанувати, знадобиться довго і вперто вчитися та працювати. Але навіть якщо спілкування дається вам із трудом, ви можете навчитися висловлювати свої думки у добрій, поважній манері та бути хорошим співбесідником. Процес спілкування криється не тільки у тому, щоб говорити. Дві людини можуть довго розмовляти, але безрезультатно. Ну що з того, якщо вони один одного не слухають. Навряд чи це можна назвати справжнім спілкуванням. Тому велике значення в успішному спілкуванні має вміння слухати. Багато сімей від цього стануть тільки міцнішими, якщо навчаться чути один одного і підтримувати відкрите спілкування. Адже завдяки відвертому спілкуванню можна уникнути непорозуміння. При цьому не забувайте, що природа недарма дала людині двоє вух і тільки один язик. Мабуть, щоб більше слухати, ніж говорити.

Коли ваші думки розрізняються, тим більше, якщо у вас виникли серйозні непорозуміння, не треба реагувати на все мовчанкою. Цим ви тільки продемонструєте, що ігноруєте співбесідника.

Завжди пам'ятайте, що спілкування – це велике і непросте мистецтво, якому треба постійно вчитися та ще й працювати над його вдосконаленням. Воно повинно бути доступним і зрозумілим. Підтримуючи відкритість у спілкуванні та проявляючи любов, ви навчитесь більш вільно висловлювати свої думки, навіть якщо доведеться розв'язувати найсерйозніші непорозуміння.

Найвище щастя у сім'ї – це коли кожна дитина впевнена, що її люблять татусь і матуся, коли дідусь і бабуся впевнені, що їх люблять діти та онуки, коли чоловік впевнений у любові дружини, а дружина – в коханні чоловіка. Якщо ти хочеш відчутися це щастя та бажаєш, щоб тебе любили, почни любити сам!