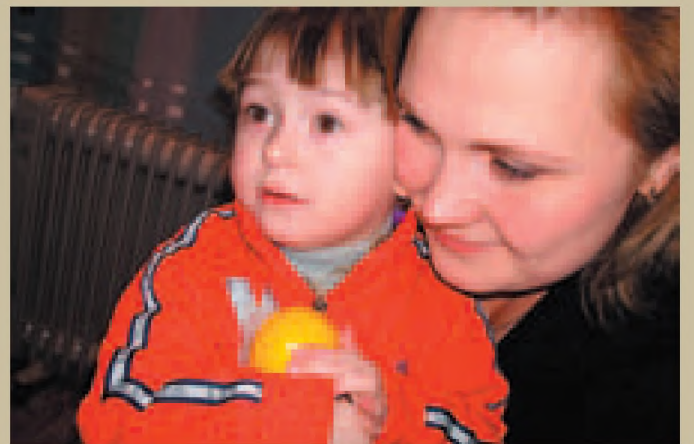


# ***БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ***

**ТРЕНІНГОВИЙ КУРС З НАБУТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ НАВИЧОК**



# ПРОГРАМА «РОДИНА ДЛЯ ДИТИНИ» В УКРАЇНІ



HoltInternational  
FINDING FAMILIES FOR CHILDREN

# БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ

ТРЕНІНГОВИЙ КУРС  
З НАБУТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ НАВИЧОК

*Parenting Now!*

Київ  
2008

УДК 364.4-23-053.2

ББК 65.272

В80

## **БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ ТРЕНІНГОВИЙ КУРС З НАБУТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ НАВИЧОК**

### ***АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:***

**Лактіонова Г. М.**, доктор педагогічних наук, науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих Академії педагогічних наук України

**Зверева І. Д.**, доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії соціальної педагогіки Інституту проблем виховання АПН України, голова Української асоціації соціальних педагогів та спеціалістів із соціальної роботи

### ***КООРДИНАТОРИ ПРОЕКТУ:***

**Герасимова О. Ю.**, директор Програми «Родина для дитини», Холт Інтернешенл

**Курашина Л. А.**, менеджер Програми «Родина для дитини», Холт Інтернешенл

***Особлива подяка батькам та дітям, які взяли участь у навчанні за програмою «Батьківство в радість» та зробили неоціненний внесок у її вдосконалення та реалізацію.***

*Тренінговий курс з набуття батьківських навичок «Батьківство в радість» спрямований на підтримку батьків, які виховують дітей віком від народження до 6 років.*

*В основу навчального курсу покладено однойменну програму (Make Parenting a Pleasure), яка була розроблена організацією «Від Нуля до Трьох», США, і з 1983 року впроваджується в 36 штатах Америки, де продемонструвала свою ефективність у запобіганні жорсткому поводженню та недостатньому догляду за дітьми.*

*У розробці курсу враховано український контекст на основі узагальнення практичного досвіду проведення тренінгів для батьків в Дніпропетровській, Київській та Черкаській областях в рамках Програми USAID «Родина для дитини», яка виконується в Україні організацією Холт Інтернешенл.*

*Запропонований курс стане у нагоді спеціалістам соціальної та освітньої сфери, які надають допомогу батькам у вихованні дітей.*

***Рекомендовано Державною соціальною службою для сім'ї, дітей та молоді працівникам центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді для використання в роботі з сім'ями та дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах.***

***Будь-яка частина цієї публікації може бути відтворена за умови відповідного посилання.***

Організація «Від Нуля до Трьох» є автором та власником навчальної програми «Make Parenting a Pleasure». Переклад навчальної програми «Make Parenting a Pleasure» та додаткових матеріалів на українську мову для ексклюзивного використання на території України здійснено організацією Холт Інтернешенл Чілдренз Сервісез.

Створення та видання цієї публікації стало можливим завдяки підтримці американського народу, що була надана через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) в рамках Програми «Родина для дитини». Погляди авторів, викладені в даній публікації, не обов'язково відображають позицію USAID чи Уряду Сполучених Штатів Америки.

## ПРОГРАМА «РОДИНА ДЛЯ ДИТИНИ» В УКРАЇНІ

Основна цінність системи охорони дитинства сьогодні полягає у визнанні того, що всі діти мають право на виховання в постійній безпечній родині. Саме на цьому принципі побудована Програма Агентства США з Міжнародного Розвитку «Родина для дитини», яку реалізує в Україні організація Холт Інтернешенл Чілдренз Сервісіз.

Програма «Родина для дитини» розпочала роботу в жовтні 2004 року з метою створення комплексної системи сімейних форм виховання для дітей, позбавлених сімейної опіки, та дітей, для яких існує ризик втрати сім'ї. Невід'ємною частиною програми є підтримка дітей та сімей, яких торкнулась проблема ВІЛ/СНІДу.

Програма «Родина для дитини» працює в семи місцевостях п'яти областей України: Дніпропетровської (м. Дніпропетровськ і Новомосковській район), Київської (Броварський район), Черкаської (м. Умань та Уманській район), Донецької (м. Горлівка) та Одеської (Білгород-Дністровській район). Впровадження Програми здійснюється з урахуванням особливостей кожної місцевості з метою забезпечення потреб саме цієї громади.

Робота Програми «Родина для дитини» спрямована на розвиток послуг у трьох сферах, а саме: збереження родини, національне усиновлення, розширення альтернативних сімейних форм виховання, таких як прийомні сім'ї та дитячі будинки сімейного типу.

Зусилля Програми «Родина для дитини» в першу чергу спрямовані на захист дитини від жорстокого поводження та недбалою ставлення. Найкращий спосіб це зробити – зміцнити та підтримати сім'ю, тому що, таким чином, дитину не тільки буде захищено від насильства та жорстокості, але й буде попереджено травму, викликану розлученням з сім'єю та влаштуванням в «несімейне» середовище. Сім'ї здатні змінюватися та розвиватися і більшість сімей не хочуть нанести шкоду своїм дітям, а за умови підтримки та навчання можуть розвинути батьківські навички, щоб піклуватися та дбати про своїх дітей належним чином. У пілотних місцевостях Програми «Родина для дитини» разом з партнерськими організаціями запроваджено послуги комплексної допомоги сім'ям з дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах. Невід'ємною складовою цих послуг є навчання батьків батьківським навичкам за тренінговим курсом «Батьківство в радість».

Другий пріоритет Програми «Родина для дитини» – розвиток усиновлення, оскільки збереження та повернення у сім'ю не завжди можливе.

Дуже важливо, що акцент ставиться на «пошук сімей для дітей», а не навпаки. Кожна дитина заслуговує на те, щоб мати постійні сімейні зв'язки. Досягти постійності можливо через сімейні стосунки, які пропонують безпеку, стабільність, віддане батьківство, безумовну любов, підтримку на все життя та юридично закріплений статус члена сім'ї. Результатом роботи Програми «Родина для дитини» стало запровадження навчального курсу підготовки батьків-усиновителів «Стаємо батьками».

Подальший розвиток прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу – це ще один напрям діяльності Програми «Родина для дитини». Завдяки Програмі підготовлені спеціалісти з питань підготовки, створення та супроводу прийомних сімей/ДБСТ, проводяться рекламно-інформаційні кампанії, потенційні прийомні батьки та батьки-вихователі отримали можливість проходити підготовку на місцевому рівні. Все це призвело до значного збільшення кількості прийомних сімей/ДБСТ та дітей влаштованих до них.

Перші прийомні сім'ї для дітей з ВІЛ-інфекцією почали з'являтися в Україні саме завдяки адвокаційним та інформаційним зусиллям, а також технічній допомозі з боку Програми «Родина для дитини». В рамках Програми розроблено тренінговий курс підготовки прийомних батьків, які братимуть на виховання ВІЛ-позитивних дітей. Цей курс під назвою «Догляд та підтримка ВІЛ-інфікованих дітей» затверджено Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту як складову обов'язкової підготовки прийомних батьків.

Програма «Родина для дитини» співпрацює з усіма службами та структурами, залученими до системи опіки та піклування на місцевому, регіональному та національному рівнях, а також з неурядовими організаціями, які опікуються питаннями захисту прав дітей та надають послуги родинам та дітям, що опинилися у кризовій ситуації.

Окрема низка заходів спрямована на підвищення інформованості та свідомості населення в цілому, мобілізацію зусиль місцевих громад та формування небайдужого ставлення з боку кожного члена суспільства.

# ***БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ***

**ТРЕНІНГОВИЙ КУРС  
З НАБУТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ НАВИЧОК**

**Автори-упорядники:** *Зверева І. Д.*  
*Лактіонова Г. М.*



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	9
<b>Модуль 1. Беремося до роботи</b> .....	21
<b>Модуль 2. Батьки: вчимося піклуватися про себе</b> .....	55
<b>Модуль 3. Розуміння стресу</b> .....	79
<b>Модуль 4. Управління стресом</b> .....	109
<b>Модуль 5. Управління гнівом</b> .....	127
<b>Модуль 6. Спілкування: вчимося без слів розуміти дитину</b> .....	151
<b>Модуль 7. Спілкування: вчимося слухати і чути дитину</b> .....	169
<b>Модуль 8. Спілкування: вчимося розмовляти з дитиною</b> .....	195
<b>Модуль 9. Розвиток дитини: основи</b> .....	233
<b>Модуль 10. Дисципліна: закладаємо основи</b> .....	275
<b>Модуль 11. Дисципліна: батьківська скарбничка</b> .....	303
<b>Модуль 12. Дисципліна: вчимося долати проблемну поведінку</b> .....	329
<b>ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ</b> .....	347





# ***БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ***

## **ТРЕНІНГОВИЙ КУРС З НАБУТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ НАВИЧОК**

*Дитина для повного і гармонійного розвитку особистості  
потребує любові і розуміння.*

*Вона має, коли це можливо, рости під опікуванням  
та відповідальністю своїх батьків,  
і у будь-якому разі – в атмосфері любові,  
моральної та матеріальної забезпеченості.*

*Декларація прав дитини, 1959 р.*

*Кінцева мета будь-якого виховання –  
виховання самостійності за допомогою самодіяльності.*

*Адольф Дістервег*

*Виховувати – не означає говорити дітям добрі слова,  
наставляти і повчати їх, а передусім –  
самому жити по-людські.*

*Хто хоче виконати свій обов'язок стосовно дітей,  
той має почати з виховання самого себе.*

*Олександр Острогорський*

## **Вступ**

## Передмова

Ви тримаєте в руках Посібник для тренера «*Батьківство в радість*» – освітній тренінговий курс з набуття батьківських навичок. Основою для розробки цього курсу стала однойменна Програма, авторами якої є Міналі Сакс (Minalee Saks), Еллен Гаймен (Ellen Hуman), Лінда Рейллі (Linda Reilly), Ювати Руш (Juvata Rusch). Програма «*Батьківство в радість*» вже більше 20 років з успіхом впроваджується у 36 штатах Америки, а останніми роками – в Румунії. З самого початку її впровадження (з 1983 р.) десятки тисяч батьків та їхніх дітей взяли у ній участь.

Впродовж двох останніх років програма «*Батьківство в радість*» стала відома й українським фахівцям, завдяки Програмі USAID «Родина для дитини», яку реалізує в Україні організація Холт Інтернешенл Чілдренз Сервісез.

Зовсім не випадково, що програма розпочиналася відомими словами Абрахама Лінкольна: *«Дитина – це людина, яка продовжить те, що почали ви. Вона буде там, де тепер є ви, а коли вас не стане, займатиметься тією справою, яку ви вважали важливою. Ви можете намітити будь-які стратегічні плани, але те, як вони реалізуватимуться, залежатиме від неї... Доля людства в її руках».*

Бачити особистість в дитині, вчитися цінувати її, зростати разом з нею, сприяти створенню найкращих можливостей для її стабільного та гармонійного розвитку – не тільки відповідально, почесно, складно, але й водночас радісно. Тренінговий курс «*Батьківство в радість*» зосереджує увагу на позитивних сторонах батьків, тому його основна ідея – поважати та підтримувати батьків. Заслужовує на окрему увагу те, що програма «*Батьківство в радість*» спрямована на запобігання жорстокому поводженню з дитиною, її бездоглядності та призначалася передусім батькам, які потребували допомоги у вирішенні складних проблем у вихованні дитини і для яких батьківство не було в радість. Однак завдяки участі у програмі їхні погляди змінювалися, вони набували нових знань та навичок, спроможності виконувати функції вихователів; розвивали батьківську компетентність.

Надзвичайно важливим є те, що програма зорієнтована на навчання батьків, які мають дітей від народження до шести років, адже саме у цей період формується ставлення батьків до своїх обов'язків, і саме на цьому етапі закладаються основи характеру, світосприйняття, інтелектуального розвитку особистості дитини.

Підготовлений на базі програми однойменний тренінговий курс з набуття навичок усвідомленого батьківства – це не просто переклад американського видання, а його творча адаптація до українських реалій. Автори-упорядники прагнули врахувати перші результати впровадження курсу в трьох пілотних майданчиках: у м. Бровари Київської області, м. Умані Черкаської області та м. Новомосковську Дніпропетровської області. При підготовці до видання був структурований зміст тренінгу; уточнено назви деяких модулів; узгоджено ряд термінів з тими, що використовуються у вітчизняній психології та педагогіці; не тотожними є і епіграфи; матеріал викладено таким чином, щоб тим, хто впроваджуватиме тренінговий курс, було якнайзручніше проводити заняття, а саме: всі модулі подано за єдиним зразком; визначено мету, час проведення, матеріали та обладнання, виокремлено рекомендації для тренера тощо. Підготовку 1 – 5 та 9 модулів

здійснила І. Д. Зверева. 6 – 8, 10 – 12 модулі та завершальне заняття готувала Г. М. Лактіонова.

Безперечною цінністю курсу є те, що в ньому презентовано нові, іноді незвичні для українських традицій підходи до процесу виховання, зокрема привернення уваги до важливості піклування батькам не тільки про дитину, але й про самих себе, що не є типовим для нашої культури. То ж батьки, залучені до навчання за програмою, усвідомлюють: щоб краще піклуватися про своїх дітей, необхідно піклуватися і про себе.

Дуже важливо те, що кожен із 12 модулів ґрунтується на певних наукових концепціях та підходах і зорієнтований на відпрацювання практичних навичок. Серед них найголовнішими є навички спілкування, застосування нефізичних методів дотримання дисципліни, використання прийомів, технік управління своїм станом та поведінкою. Причому батьки отримують конкретні рекомендації та настанови щодо алгоритму поводження з дитиною у певних ситуаціях, висловлення своїх почуттів, попередження конфліктних ситуацій.

Перевагою курсу є його цілісність та комплексність і водночас – гнучкість, що дозволяє скорочувати чи подовжувати матеріал, використовуючи його з урахуванням особливостей групи учасників, їх освітнього і культурного рівня. За потреби, користуючись додатками, можна провести додаткове заняття за кожною означеною темою.

Особлива увага приділяється забезпеченню зворотного зв'язку шляхом застосування матеріалів із додатків до модулів, домашніх завдань, рекомендацій тренеру щодо підтримки інтересу батьків до участі у заняттях впродовж всього навчання.

Привабливим є те, що у курсі використовуються різноманітні методики. Важливу роль відіграють відеоматеріали.

*Метою тренінгового курсу «Батьківство в радість» є: підвищити рівень компетентності батьків у догляді, вихованні та розвитку дітей, сприяти формуванню та розвитку усвідомленого батьківства.*

Визначена мета досягається за допомогою таких завдань:

- ⇒ надати батькам інформацію про розвиток дитини; прийомів конструктивної взаємодії зі своїми дітьми, забезпечення дисципліни без покарань, спілкування, управління стресом та подолання конфліктних ситуацій;
- ⇒ сформувати практичні навички щодо використання ефективних технік, прийомів, форм та методів виховання, організації змістовного дозвілля;
- ⇒ навчити батьків піклуватися про себе, щоб краще розуміти, доглядати та виховувати дитину; використовувати ресурси громади;
- ⇒ сприяти створенню мережі соціальної підтримки та груп батьківської самопомоги; формуванню громадської думки щодо цінності дитини і батьківства;
- ⇒ спонукати батьків до ретельного осмислення власного життя та ставлення до своїх дітей; самоосвіти та самовдосконалення;
- ⇒ допомогти батькам визначити, зробити кроки до позитивних змін та «закріпити їх»;
- ⇒ запобігти бездоглядності, жорсткому поводженню з дитиною.

*Цільова група* курсу – батьки, які мають дітей віком від народження до 6 років, передусім, батьки, які опинилися у складних життєвих обставинах. Важливо також зауважити, що цей тренінговий курс може бути в нагоді будь-яким батькам, які хочуть покращити своє розуміння у питаннях розвитку та виховання дитини.

Цінність курсу «*Батьківство в радість*» полягає в тому, що це можливість для батьків:

- ⇒ впевнитися, що проблеми у вихованні дітей мають і інші сім'ї; познайомитися з ними і домовитися про взаємодопомогу на подальше;
- ⇒ усвідомити себе «відповідальними не за дитину, але відповідальними *перед* дитиною» (Ф. Дальто), навчившись оцінювати свою поведінку, свої дії з позиції дитини;
- ⇒ набути нові знання і практичні навички, що допомагають відчутти задоволення від батьківства; змінити на краще стосунки з дітьми та зробити їх щасливими.

Поява видання, що фактично є Посібником для тренера, свідчить про сталість тенденції, коли результатом міжнародного партнерства неурядових організацій стає розробка та впровадження інноваційних тренінгових технологій, спрямованих на формування батьківської компетентності. Слідом за програмами для батьків «Разом до гармонії» (Християнський дитячий фонд), «Зростаємо разом» (Український фонд «Благополуччя дітей»), підготовки кандидатів у прийомні батьки та батьки-вихователі (Українська версія Програми ПРАЙД, що підготовлено Християнським дитячим фондом), підвищення кваліфікації батьків-вихователів (Представництво міжнародної благодійної організації «Надія і житло – для дітей» України), програми підготовки прийомних батьків, які беруть на виховання ВІЛ-інфікованих дітей (Програма «Родина для дитини», Холт Інтерншенл), з'являється курс, що відповідає соціальному замовленню на розробку науково обгрунтованого методичного забезпечення та впровадження ефективних соціально-педагогічних технологій роботи з сім'єю.

Автори-упорядники покладають надію на щасливу долю курсу «*Батьківство в радість*» на те, що він знайде прибічників і шанувальників серед своїх користувачів, якими, в першу чергу, стануть фахівці мережі центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, освітяни, представники неурядових організацій. Будемо вдячні за рекомендації, кожна з яких набуває особливої цінності з огляду на те, що планується підготувати друге, доповнене та виправлене, видання «*Батьківство в радість*».

*З щирою повагою,*

*Ірина Зверева,  
Галина Лактіонова*

## ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ «БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ»

**1. Основна форма організації роботи.** Основою курсу «*Батьківство в радість*» є заняття з батьками, на яких вони дізнаються, що означає бути батьками, що таке розвиток дитини, усвідомлять власні почуття та ставлення до дітей тощо.

**2. Кількість слухачів на занятті.** Середня кількість слухачів на занятті курсу «*Батьківство в радість*» становить 10 – 20 осіб. Рекомендується набирати групу з 10 – 15 осіб, щоб в усіх батьків була можливість активно попрацювати. Не доцільно набирати групу менше 8 слухачів, адже з практики відомо, що не всі зможуть відвідувати заняття. За статистикою, близько 10 – 15% сімей припиняють участь у програмі з різноманітних причин, в т.ч. хвороб чи об'єктивних сімейних обставин.

**3. Критерії відбору батьків до участі у тренінговому курсі.** Батьки можуть бути скеровані службами (агенціями) або іншими фахівцями (вчителями, лікарями, соціальним працівниками), а також можуть звертатися до організаторів курсу самостійно без спеціального направлення. В пілотних майданчиках Програми «Родина для дитини», тренінговий курс «*Батьківство в радість*» використовувався як невід'ємна частина комплексної програми підтримки сімей, які опинились у складних життєвих обставинах. Крім курсу «*Батьківство в радість*», батьки та діти також отримували послуги та допомогу під час домашніх візитів та завдяки участі у терапевтичній програмі раннього втручання для дітей молодшого і дошкільного віку.

Варто пропонувати учать у курсі обом батькам (навіть якщо вони не перебувають у шлюбі). Заохочуючи участь партнера, ми створюємо ситуацію, яка надає парі підтримку та сприяє її єднанню; можливість спільно працювати задля бажаних змін у виконанні своїх батьківських функцій та в інших сферах життя. Якщо до програми залучені обидва з батьків, то одному складніше «саботувати» іншого; також додаткову інформацію отримує тренер, що допомагає йому визначитися, яким чином краще підтримати батьків та допомогти їм у виконанні своїх функцій.

Перед слухачами курсу висувається вимога в тому, що вони будуть регулярно відвідувати усі заняття та повідомляти тренера, якщо не зможуть прийти. Батьків заохочують брати активну участь у заняттях, ділитися своїми думками та почуттями, підтримувати одне одного. Від батьків очікується, що вони виконуватимуть загальні домовленості на засадах конфіденційності.

**4. Обстановка.** Де б не проводилося заняття (в класних кімнатах навчального закладу, в приміщенні центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, тренінгових залах громадських організацій та ін.), його неофіційна і привітна обстановка створить атмосферу, за якої кожен із присутніх почуватиметься безпечно та зручно. Батьки зазвичай сидять півколом, щоб кожен міг бачити фліпчарт або телевізор/відеомагнітофон. Вони можуть розміститися на стільцях, кріслах, на килимі – виходячи з того, що є в наявності.

Важливо, щоб для занять із батьками було окреме приміщення. Якщо і батьки, і діти під час занять знаходяться в одній кімнаті, то першим часто важко зосередитися, їх відволікає активна гра чи тривожність дітей. Можливість зібратися окремо для роздумів, бесіди, дискусії, підтримати одне одного є для батьків однією з

найцінніших характеристик занять за програмою. Вони цінують такі умови відвертого спілкування з іншими батьками, знаючи, що їхні діти в цей час доглянуті.

**5. Час.** Кожне заняття триває орієнтовно дві години з перервою 15 хвилин. Час початку занять за програмою є важливим. Бажано проводити їх увечері або у вихідні дні, щоб могли прийти батьки, які працюють. Якщо групу складають батьки, які не працюють, можна проводити заняття вдень.

**6. Догляд за дітьми.** Іноді батьки не можуть відвідувати заняття, тому що не мають з ким залишити дітей. Щоб запобігти такій ситуації та за наявності необхідних ресурсів, бажано створити дитячу кімнату, в якій під час навчання батьків вихователі проводять розвиваючі заняття з дітьми. Для дітей увага чуйних та досвідчених вихователів є дуже корисною. Облаштовуючи кімнату для дітей, слід переконаватися, що вона є безпечною й обладнана усім необхідним для занять. Якщо є можливість, вихователі, котрі працюють з дітьми, є незмінними упродовж усього періоду навчання батьків. Це дозволяє дітям відчуватися впевнено та зручно, допомагає їм встановлювати позитивні стосунки з новими дорослими людьми в їхньому житті. Така дитяча кімната дозволяє батькам бачити, як їхні діти граються та взаємодіють із іншими дітьми та дорослими. Батьки можуть спостерігати, як персонал моделює різні виховні ситуації. Корисно побачити, як граються діти інших батьків. Такі спостереження можуть стати темою для обговорення в групі.

**7. Харчування.** Під час занять доцільно передбачити перерву з напоями та легкими закусками для дорослих і дітей – фруктами, сиром, печивом, соком, йогуртами для дітей, кавою та чаєм для батьків.

**8. Матеріали.** Заняття мають бути забезпечені різноманітними роздатковими матеріалами. Їх перелік зазначається у вступній частині до кожного з модулів. Доцільно мати копії роздаткових матеріалів з попереднього заняття для тих, хто його пропустив або загубив свої матеріали. Відеоматеріали, що додаються до курсу, є засобом візуального навчання та допомагають тренерів проілюструвати певні теми чи скерувати обговорення у відповідному напрямку.

Впродовж курсу часто використовуються фліпчарти. Це хороший засіб зосередити загальну увагу учасників. У більшості модулів ще до початку заняття пропонується записати на фліпчарті тему та план заняття. Застосування фліпчартів стає цікавішим, якщо урізноманітнити кольорову гаму написаного на них, тому у тренера завжди мають бути маркери різних кольорів.

**9. Побудова заняття.** План заняття можна легко коригувати відповідно до потреб групи. Кожен модуль подає матеріал через цілу низку методів навчання (коротка презентація, подана тренером, відеофільми, вправи у великій та малих групах, обговорення, інтерактивний діалог та рольові ігри тощо). У більшості випадків на заняттях буде використаний елемент повторення вивченого на попередньому занятті та перевірка домашнього завдання. У ході повторення слухачі матимуть можливість поділитись своїми успіхами та досвідом, а тренер – простежити за процесом засвоєння матеріалу. Повторення також допомагає тренеру стабілізувати та підсилити значення основних ідей теми, а батькам – звикнути до нової інформації та розпочати застосовувати її на практиці.

**10. Підготовча робота.** Підготовча робота має проводитися перед кожним заняттям за такими кроками.

• **Ознайомтеся з планом заняття модулю, потім прочитайте матеріал, в якому детальніше розглядається кожний з його пунктів. Спробуйте передбачити, що може відбуватися під час заняття, та подумайте, як ви справлятиметеся з кожною ситуацією або запитанням. Вирішіть, чи хочете ви використати якусь із вправ, поданих у додатку, та яку саме. За потреби відредагуйте свій план заняття.**

Обдумайте такі питання.

⇒ Чи не містить заняття більше видів діяльності, ніж реально можна охопити на одному занятті? Якщо так, обмежте їх кількість.

⇒ Чи є в додатку види діяльності, що будуть більш ефективними для цієї групи слухачів? Якщо так, використайте їх.

⇒ Який стиль подачі матеріалу буде найбільш ефективним для цієї групи батьків? Модифікуйте стиль подачі до групи.

⇒ Індивідуалізуйте роботу. Можливо, ваша група захоче зосередитися на одній темі впродовж декількох тижнів? У кожному модулі достатньо матеріалу для двох, трьох, чотирьох або більше занять. Завдяки зміні темпу та використанню додатків, матеріалу може вистачити для того, щоб розглядати тему впродовж досить тривалого часу.

• **Підготуйте необхідні аркуші блокноту для фліпчарту, що мають бути використані в ході заняття (підказка — позиція у модулі заняття — матеріали та обладнання/матеріали).**

• **Підготуйте перелічені у тексті модуля роздаткові матеріали. Зробіть по одному екземпляру для кожного з батьків та декілька зайвих. Додаткові копії всіх роздаткових матеріалів слід приносити на кожне наступне заняття.**

• **Зберіть матеріали для «Підсобного столика», якщо програма заняття це передбачає. Це можуть бути книжки, вісники, статті про батьківство, інформація про заходи, діяльність та ресурси громади.**

• **Зателефонуйте всім сім'ям перед першим заняттям, представтеся, дайте відповіді на запитання та нагадайте про дату заняття, час та місце його проведення. Надалі також телефонуйте батькам, щоб дізнатися, як у них справи, та щоб нагадати їм про наступне заняття.**

• **Приїдьте на місце проведення заняття заздалегідь, щоб підготувати все необхідне. Розставте стільці таким чином, щоб батьки могли сидіти півколом, усім було добре видно фліпчарт (а на деяких заняттях — і телевізор). Переконайтеся, що телевізор у робочому стані, є подовжувач, довжини якого вистачить, щоб досягти найближчої розетки.**

Якщо буде показаний відеоматеріал, потрібно також ознайомитися з питаннями для його обговорення.

• **Підготуйте стіл для карток з іменами (бейджі), положіть достатньо чистих карток та ручок (олівців) для батьків.**

• **Підготуйте стіл з їжею та напоями.**

• **Розслабтеся, заспокойтеся, налаштуйтеся, щоб отримати задоволення від спілкування з батьками в курсі «Батьківство в радість».**

• **Зустріньтеся зі співробітниками «дитячого садка» (дитячою кімнатою) перед пер-**



*шим заняттям, якщо ви запропонуєте батькам догляд за дитиною. Можливо, вам знадобиться обговорити такі питання, як заміна підгузників («Чи будуть їх міняти батьки?»); дії персоналу, коли дитина плакатиме («Коли звати батьків?»). Будьте готові повідомити про свої рішення батькам на першому занятті. Обов'язково розкажіть співробітникам «дитячого садка», наскільки їхня діяльність важлива для успіху програми. Батьки та діти є вразливими, тому вихователі мають бути спокійними і доброзичливими людьми.*

**11. Обмін думками.** Невід'ємною частиною цієї навчальної програми і фактично кожного заняття є вправа, під час якої батьки можуть поділитися своїми думками та почуттями, своїми радощами та бідами. Це має велике значення з декількох причин:

- батьки можуть говорити відкрито, користуватись допомогою інших батьків, знаючи, що їх не будуть критикувати або звинувачувати;
- це потужний шанс для єднання групи, що допомагає батькам створити мережу взаємної підтримки, адже розповідаючи, про те, що у них виходить і не виходить, батьки починають розуміти, як багато спільного мають учасники групи, і намагаються підбадьорювати, співчувати та підтримувати одне одного;
- тренер має можливість завжди знати про те, що відбувається у житті слухачів, які в них проблеми та що їх турбує. Іноді така інформація виявляється важливішою за матеріал, запланований для заняття.

**12. Контакти у період між заняттями.** У період між заняттями важливо зв'язуватися з батьками, щоб дізнатися, чи вирішено проблеми, про які батьки говорили на заняттях або в приватній бесіді; почути їхні відгуки, що видалося не лише цікавим, а і необхідним, а яка інформація залишилася поза увагою. Це допомагає спланувати роботу на наступних заняттях. Для встановлення контакту у період між заняттями можна телефонувати батькам упродовж тижня і робити нотатки щодо конкретних питань, які вони порушують; фіксувати побажання, які вони висловлюють; продумати, яку літературу порекомендувати батькам прочитати, тощо.

**13. Додаткові матеріали.** До роботи, передбаченої за навчальною програмою, крім матеріалів, розміщених в додатках до модулів, можна запропонувати цікаві відеоматеріали, статті з журналів чи газет з питань виховання дітей. Доцільно запропонувати, щоб батьки самі приносили на заняття такі матеріали і за погодженням з тренером ділилися ними з іншими слухачами.

## **ОСНОВОПОЛОЖНІ ПРИНЦИПИ ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ «БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ»**

**1. Бути батьками – найважливіша та найскладніша робота.**

**2. Батьки – основа сім'ї.**

Ми є найпершими та найважливішими вчителями своїх дітей та прикладом для наслідування.

**3. Щоб піклуватися про дітей, батьки мають піклуватися про себе.**

**4. Потрібно вчитися бути батьками.**

Цей процес триває постійно та завжди змінюється.

Він просувається невеликими кроками.

Важливо вдячно ставитися до набутого досвіду та докладених зусиль і визнавати це як свої надбання.

**5. Ми вчимо своїх дітей словом та власним прикладом.**

Своїми словами та своїми діями ми моделюємо спілкування, вміння справлятися зі стресом та гнівом, як треба піклуватися про себе.

**6. Кожен батько/мати та кожна дитина є особливими.**

Єдиного правильного способу бути батьком/матір'ю не існує.

**7. Важливо спиратися на сильні сторони.**

В цьому основа курсу «*Батьківство в радість*»: від тренера – до батьків, від батьків – до інших дорослих, а також до дитини.

**8. Батькам потрібна мережа підтримки.**

«*Батьківство в радість*» допомагає батькам розбудувати таку мережу.

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ МАТЕРІАЛАМИ ВИДАННЯ

1. Тренінговий курс «*Батьківство в радість*» написаний для тренера і містить повну інформацію про те, як підготуватися до курсу в цілому та до кожного заняття зокрема.

2. Цей курс пропонує, як проводити заняття або подавати тему, але цей формат не є єдиним можливим. Курс побудовано досить гнучко. Заняття можна планувати в різній черговості, залежно від потреб та інтересів слухачів. Як правило, до модулів пропонується більше матеріалу, ніж можна подати на одному занятті. Автори курсу свідомо надають більше матеріалу, щоб забезпечити можливість зробити вибір вправ, враховуючи специфіку аудиторії. До кожного модуля також можна додавати власну інформацію.

3. Перш ніж проводити групові заняття за курсом «*Батьківство в радість*», рекомендується детально ознайомитися з ним. Важливо заздалегідь опрацювати всі матеріали, щоб добре орієнтуватися в них. Слід ретельно вивчити продумані авторами курсу рекомендації щодо створення на заняттях позитивної атмосфери, яка сприятиме встановленню взаємної довіри та поваги між слухачами та тренерами.

4. Кожен модуль курсу «*Батьківство в радість*» складається із трьох розділів:

- *вступ* містить мету модулю, план заняття, матеріали та/або обладнання, необхідні для його проведення, інформацію про основні моменти підготовки до заняття;
- *хід заняття* і є власне змістом заняття;
- *додатки* двох видів – у більшості модулів є додаткові чи альтернативні види робіт за темою заняття, а також роздаткові матеріали, копії робочих завдань та додаткова інформація. В окремих модулях у третьому додатку розміщено допоміжну інформацію. *Загальний додаток* з додатковою допоміжною інформацією розміщено після останнього модулю.

5. Тренінговий курс написано так, щоб його було легко читати. Для полегшення орієнтації в матеріалі застосовуються відповідні шрифти. Шрифт орієнтовно-го тексту для тренера, який він вимовляє, звертаючись до батьків, відрізняється від загального шрифту (більш зручний для читання), наприклад:

*Бездоганних батьків не існує. Ми зібрались тут для того, щоб повчитися один в одного та допомогти самим собі стати якомога кращими батьками.*

Основні інформаційні та вказівні тези позначені жирним шрифтом.

Наприклад, цей розділ дає можливість сформулювати фундаментальний принцип курсу «*Батьківство в радість*»: **батьки є основою сім'ї**.

Заохочуйте батьків до того, щоб вони зробили щось для власного розвитку цього тижня та кожного наступного тижня також.

6. Запропонованим тренінговим курсом можуть користуватися тренери, викладачі, вчителі, інструктори та консультанти з різним рівнем знань та досвіду. Тим, хто раніше не працював з подібними матеріалами, корисно (особливо на початку) якомога ближче дотримуватися курсу та логіки кожного заняття. Для тих, хто вже має досвід консультування або роботи з батьками (особливо з батьками із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах), цей матеріал може слугувати додатком до вже напрацьованого матеріалу.

7. Авторам цікаво буде отримати відгуки про застосування цього курсу, адже він продовжує розвиватися мірою того, як ми отримуємо відгуки від кожної нової групи слухачів та тренерів.



# БЕРЕМОСЯ ДО РОБОТИ

*Шлях довжиною у тисячу миль  
починається з одного кроку.  
Лао Цзи*

## Модуль 1



**КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ**

- Виховання дитини – найскладніша та найважливіша робота з усіх існуючих.
- Батьки – основа сім'ї.
- З позитивними навичками виховання дитини не народжуються; їм навчаються.

**ЗАВДАННЯ:**

- ⇒ познайомити слухачів між собою та тренерами;
- ⇒ повідомити батькам мету, завдання та основоположні принципи програми «*Батьківство в радість*», ознайомити їх з її структурою;
- ⇒ виробити правила спільних дій, обговорити умови проведення занять та вислухати очікування батьків від участі у програмі;
- ⇒ налаштувати учасників на ефективну роботу, сприяти їх позитивному настрою.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ****Етап I**

Влаштування дітей до «дитячого садка» (дитячої кімнати), вирішення питань щодо їх перебування в ньому (30 хв.).

**Етап II**

1. Вступ (5 хв.).
2. «Інтерв'ю»: вправа на знайомство (20 хв.).
3. Представлення мети та завдань програми; презентація календарно-тематичного плану програми «*Батьківство в радість*» (10 хв.).
4. Презентація основоположних принципів програми «*Батьківство в радість*» (10 хв.).
5. Визначення очікувань батьків (15 хв.).
6. Заповнення Анкети для батьків № 1 (10 хв.).
7. Обговорення та прийняття правил роботи у групі (10 хв.).
8. Підбивання підсумків заняття (5 хв.).
9. Завершення роботи (5 хв.).



**Матеріали та обладнання:** чисті картки для написання імен; фломастери; фліпчарт; блокнот для фліпчарту; кольорові маркери; ручки або олівці; чистий папір у достатній кількості, щоб кожен із батьків міг у разі потреби ним скористатися; *План заняття; Ключові положення курсу «Батьківство в радість»; Правила роботи у групі; Очікування.*

**Роздаткові матеріали:** книжки, вісники, оголошення про заходи, інформація про ресурси громади тощо; форма для «дитячого садка»; календарно-тематичний план курсу; Анкета для батьків № 1; список групи. *Форма для «дитячого садка» (дитячої кімнати) – за бажанням. (Зробіть копії зразка або створіть свою власну).*

## ЕТАП I

**Влаштування дітей до «дитячого садка», вирішення питань щодо їх перебування в ньому (30 хв.)**

*До уваги тренера!*

*Якщо ваша програма не забезпечує догляду за дітьми, пропустіть цей розділ та переходьте до другого етапу заняття.*

**Привітайте батьків**, коли вони разом з дітьми заходять до кімнати. Попросіть їх написати свої імена та імена дітей на підготовлених для цього картках та заповнити *Форму для «дитячого садка» (дитячої кімнати)* (додаток 1.2). Відведіть декілька хвилин, щоб батьки допомогли своїм дітям при звичаїтися до нового оточення. Сім'ї можуть разом обстежити кімнату, погратися іграшками, познайомитися з іншими дітьми та батьками.

На цьому етапі корисно провести спільні ігрові вправи для батьків і дітей (додаток 1.1).

**Запросіть батьків у кімнату, де будуть проходити заняття.**

**Повісьте план заняття.**

Це ваша перша нагода поспілкуватися з родинами як з групою. Обов'язково дотримуйтеся у спілкуванні з сім'ями відкритого позитивного тону впродовж усього курсу *«Батьківство в радість»*.

**Запросіть керівника «дитячого садка» поспілкуватися з вами та групою батьків.** Представтеся самі та представте керівника «дитячого садка», разом коротко розгляньте процедуру запису дитини до нього. Нехай батьки знають, що ви розумієте, як їм важко зосередитися на своїх власних потребах, коли вони занепокоєні тим, як дитина почувається у новому середовищі. Розкажіть про освіту та досвід співробітників «дитячого садка». Будьте готові дати відповіді на будь-які запитання батьків. Створіть атмосферу для відкритого діалогу, якщо виникнуть занепокоєння.

*До уваги тренера!*

*Перед першим заняттям слід провести зустріч знайомства зі співробітниками «дитячого садка» та домовитися з ними про деякі важливі питання догляду за дітьми.*

**Обговоріть цю інформацію з батьками:**

- *зміна підгузників* – чи запрошуватимуть батьків для зміни брудного підгузника?
- *дитина плаче* – співробітники «дитячого садка» принесуть до батьків дитину, яка плаче довше, ніж встановлений час, наприклад 3 хв.
- *заняття закінчилося* – батьки відразу забирають дітей.

## ЕТАП II

### 1. ВСТУП

**Мета:** надати учасникам заняття інформацію про тренера, створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на роботу.

**Час:** 5 хв.

#### *Хід проведення*

Настав час надати групі більше інформації про себе (представити також асистента, якщо такий є). Розкажіть батькам про себе та про свій професійний досвід, про своє ставлення до тренінгового курсу «*Батьківство в радість*» та свою роль у групі. Запропонуйте деякі погляди на виховання дитини, виходячи з вашого власного досвіду; цікаву чи смішну історію для натхнення.

Важливо розуміти, що для кожної людини батьківство є сумішшю радості та боротьби, і що ви, в жодному разі, не маєте відповідей на всі запитання, пов'язані з вихованням дитини, як не мають їх жодний батько, мати чи «експерт».

Скажіть батькам, що раді їх бачити, що їхня присутність вже свідчить про те, що вони є відданими справі виховання своїх дітей.

### 2. «ІНТЕРВ'Ю»: ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО

**Мета:** познайомити учасників між собою, підтримувати піднесений настрій, сприяти згуртованості групи.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** ручки, папір.

#### *Хід проведення*

Роздайте кожному з батьків ручки та папір. Попросіть вибрати собі партнера, бажано когось незнайомого, і взяти у нього інтерв'ю. Завдання: дізнатися про свого партнера принаймні три цікаві речі, якими він міг би поділитися з групою.

#### **До уваги тренера!**

*За потреби дайте учасникам зразок можливих запитань: Як вас звати? Скільки років вашим дітям? Ви давно тут живете? Як ви любляете розважатися? Який ваш улюблений колір? Якби надалі вам довелося їсти тільки якусь одну їжу, щоб ви вибрали? Скажіть батькам, що вони не повинні ставити саме такі запитання, а можуть дізнаватися про все, що хочуть, у межах виділеного часу.*

Після того, як обидва партнери поговорили, зберіть усю групу разом. Попросіть кожного із батьків розповісти групі про свого партнера. Запевніть батьків, що вони на наступних заняттях матимуть нагоду розповісти про себе ще багато цікавої інформації.

### **3. ПРЕДСТАВЛЕННЯ МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ КУРСУ; ПРЕЗЕНТАЦІЯ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНОГО ПЛАНУ ТРЕНІНГУ «БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ»**

*Мета:* ознайомити учасників з метою та завданнями програми.

*Час:* 10 хв.

*Матеріали:* занотовані на аркуші блокноту для фліпчарту мета та завдання програми.

#### *Хід проведення*

Тренер розповідає учасникам, що тренінговий курс «*Батьківство в радість*» — це **початок**, перший крок, щоб сприймати та усвідомлювати батьківство по-новому. Ми всі навчаємося вихованню дитини, а не народжуємося з цими знаннями. Курс «*Батьківство в радість*» — точка відліку, можливість для батьків дізнатися більше про власний стиль виховання дитини та стилі виховання інших батьків; за потреби дещо змінити, аби покращити якість свого життя та життя своїх дітей, це також шанс навчитися впевнено виконувати роль людини, громадянина, батька.

Тренер повідомляє учасникам мету та завдання курсу, демонструючи їх на аркушах блокноту фліпчарту:

*Мета курсу:* підвищити рівень компетентності батьків у догляді, вихованні та розвитку дітей; сприяти формуванню та розвитку усвідомленого батьківства.

#### *Завдання курсу:*

- ⇒ надати батькам інформацію про розвиток дитини, прийоми конструктивної взаємодії з дітьми; забезпечення дисципліни без покарань; спілкування; управління стресом, гнівом та подолання конфліктних ситуацій;
- ⇒ сформувати практичні навички щодо використання ефективних технік, прийомів, форм та методів виховання, організації змістовного дозвілля;
- ⇒ навчити батьків піклуватися про себе, щоб краще розуміти, доглядати та виховувати дитину; використовувати ресурси громади;
- ⇒ сприяти створенню мережі соціальної підтримки та груп батьківської самопомоги; формуванню громадської думки щодо цінності дитини і батьківства;
- ⇒ спонукати батьків до ретельного осмислення власного життя та ставлення до своїх дітей; самоосвіти та самовдосконалення;
- ⇒ допомогти батькам визначити, здійснити кроки до позитивних змін та «закріпити» їх;
- ⇒ запобігти бездоглядності, жорсткому поводженню з дитиною.

Водночас скажіть групі, заняття курсу не вирішать усіх життєвих проблем та не призведуть до миттєвих змін. Зміни відбуватимуться повільно, але завжди треба пам'ятати, що шлях довжиною у тисячу миль починається з одного кроку.

Роздайте Календарно-тематичний план курсу (додаток 1.2) та стисло висвітліть теми. Якщо батьки дуже зацікавлені в якійсь темі, або вважають важливою тему, якої немає у вашій навчальній програмі, подумайте про можливість адаптувати програму таким чином, щоб задовольнити виявлені потреби групи.

Нагадайте батькам про підготовлений вами «Підсобний столик» та про будь-що інше, на що вважаєте за потрібне звернути увагу.

#### **4. ПРЕЗЕНТАЦІЯ ОСНОВОПОЛОЖНИХ ПРИНЦИПІВ ОСВІТНЬОГО КУРСУ «БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ»**

*Мета:* ознайомити учасників з основоположними принципами курсу.

*Час:* 10 хв.

*Матеріали:* фліпчат, маркери.

##### *Хід проведення*

Тренер презентує основоположні принципи курсу за допомогою наочності – аркуша блокноту для фліпчарту, на якому написано:

Основоположні принципи тренінгового курсу «*Батьківство в радість*»:

1. Бути батьками - важлива і складна робота, але вона може бути задоволенням і щастям
2. Батьки є фундаментом сім'ї
3. Щоб піклуватися про дітей, батьки мають піклуватися про себе
4. Потрібно вчитися бути батьками
5. Батьки мають вчити своїх дітей словом і власним прикладом
6. Кожні батько, мати та кожна дитина є особливими
7. Щоб подолати існуючі проблеми, важливо спиратися на сильні сторони особистості.
8. Батькам потрібна мережа підтримки
9. Батьки, які стають учасниками тренінгового курсу, вже роблять конкретний крок до усвідомленого батьківства
10. Усвідомлене батьківство – це щасливе дитинство і щасливе батьківство

Проголошення цих основоположних принципів батьківства слугує декільком важливим цілям. По-перше, вони відображають переконання тренера та основні засади програми. По-друге, батьки бачать від початку першого заняття, що вони ділитимуться досвідом та знаннями у такий спосіб, що сприятиме їхньому розвитку та навчанню.

Розгляньте окремо кожний із основоположних принципів. Де доречно, використовуйте приклади та життєві історії з власного досвіду.

### Приклад для принципу 1

Інколи ми припускаємо, що виховувати дитину легко, проте це — складна робота. Ніщо не хвилює нас так сильно, як наші діти.

Виховання дитини є дуже особистою справою, іноді буває важко про це говорити відкрито. Підкресліть ще раз, що не існує єдиного правильного способу виховання, що всі батьки намагаються приймати найкращі рішення щодо своєї дитини. Обмін інформацією та досвідом з іншими батьками, вивчення думок «експертів» щодо різних тем та обмірковування власних ситуацій може допомогти батькам приймати рішення та робити правильний вибір.

**Наголосіть** на важливості підтримки, яку батьки надаватимуть один одному під час занять. **Обов'язково нагадайте батькам**, що всі вони прийшли сюди, тому що дуже люблять своїх дітей та хочуть зробити все можливе, щоб найкращим чином їх виховати. **Скажіть** батькам, що батьківство може та повинно бути приємним та радісним.

Наприклад:

Ідеальних батьків не існує. Ми зібралися тут, щоб вчитися одне в одного та допомагати одне одному бути найкращими батьками у межах наших можливостей.

Під час обговорення другого принципу — **батьки є основою сім'ї** — наголосіть, що без міцного фундаменту будинок не може стояти; без міцного коріння дерево гине. Коли батьки дають собі раду, вони можуть краще опікуватися своїми дітьми.

## 5. ВИЗНАЧЕННЯ ОЧІКУВАНЬ БАТЬКІВ

**Мета:** дати можливість учасникам визначитися з власними очікуваннями від участі у заняттях, окреслити свої побоювання та абстрагуватися від проблем і завдань, що не стосуються тренінгу.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, аркуші блокноту для фліпчарту, маркери, кольорові стікери.

**Хід проведення**

Попросіть батьків розповісти про те, чого вони очікують від курсу, чого хочуть навчитися, або які теми хотіли б обговорити на наступних заняттях. Це нагода для батьків запропонувати теми, які їх найбільше цікавлять. Це також нагода для вас більше дізнатися про членів групи та подумати про можливе коригування навчальної програми.

Повісьте аркуш із заголовком «**Очікування**». Записуйте на аркуші всі висловлені батьками побажання. Батьків, які беруть участь у курсі «*Батьківство в радість*», зазвичай цікавлять такі теми: дисципліна; стрес; самооцінка; спілкування; чого можна очікувати від дитини певного віку; як виховували нас та як це впливає на наших дітей; як попередити сексуальне насильство; проблеми взаємин; перша допомога немовлятам та дітям раннього віку.

## 6. ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ ДЛЯ БАТЬКІВ № 1

**Мета:** деталізувати очікування від програми, отримати додаткову інформацію про учасників заняття, їх очікування, потреби.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, аркуші блокноту для фліпчарту, маркери.

### *Хід проведення*

Поясніть, що *Анкета для батьків № 1* (додаток 1.2) допомагає уточнити очікування батьків від курсу «*Батьківство в радість*», надає загальну інформацію про учасників та потреби групи. Попросіть батьків назватися псевдонімом, який легко запам'ятати. Це зробить опитування анонімним та захистить приватне життя батьків, а водночас дозволить вам порівняти відповіді на цю анкету з відповідями на *Анкету для батьків № 2*.

## 7. ОБГОВОРЕННЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛ РОБОТИ У ГРУПІ

**Мета:** встановити правила для ефективної роботи тренінгової групи.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, аркуші блокноту для фліпчарту, маркери.

### *Хід проведення*

Тренер проводить мозковий штурм, записуючи на фліпчарті правила, які сприятимуть співпраці, розумінню, ефективній роботі. Можливими варіантами правил можуть бути такі.

1. Все сказане у групі є конфіденційним та не буде повторюватися поза межами кімнати.
2. Участь в обговореннях є добровільною. Особа, яка не бажає брати участь у групових обговореннях, може пропустити свою чергу.
3. Важливо, щоб всі члени групи підтримували одне одного.
4. Члени групи не висловлюють жодних критичних суджень та з повагою ставляться до думок інших людей.
5. Не існує єдиного правильного способу виховання дитини. Кожен із нас повинен знайти свої особисті вирішення складних моментів, пов'язаних із батьківством, проте бути відкритим до нових ідей та дослухатися до інших підходів, які можуть допомогти покращити навички батьківства.

Після написання правил група має їх прийняти, а тренер — наголосити на обов'язковості їх виконання.

Скажіть про те, що за потреби та за згодою більшості можна змінювати «*Правила*» або щось до них додавати.

**До уваги тренера!**

*Правила роботи у групі зазвичай розміщуються на видному місці та залишаються там до завершення тренінгового курсу.*

## 8. ПІДБИВАННЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

**Мета:** узагальнити інформацію, отриману під час заняття.

**Час:** 5 хв.

**Матеріали:** додатки до тренінгового курсу

### *Хід проведення*

Перед закінчення кожного заняття варто стисло оглянути те, чого група досягла протягом заняття. Наприклад, протягом першого заняття батьки:

- почали знайомитися один з одним;
- ознайомилися з ключовими положеннями тренінгового курсу «*Батьківство в радість*»;
- зрозуміли базові *правила роботи* у групі;
- сформували уявлення щодо тем, які будуть розглянуті у тренінговому курсі «*Батьківство в радість*», та висловили свої побажання стосовно додаткових тем тощо.

Роздайте батькам «*Правила роботи у групі*». Запропонуйте їм вдома додати свої пропозиції до сформульованих правил. Попросіть брати свій «*Робочий зошит для батьків*» на кожне заняття.

## 9. ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ

**Мета:** зняти емоційне напруження, подякувати за роботу, мотивувати учасників до наступного заняття.

**Час:** 5 хв.

**Матеріали:** список групи.

### *Хід проведення*

На завершення **наголосіть** на тому, як вам було приємно познайомитися з кожним із батьків, з яким ентузіазмом ви ставитеся саме до цієї групи. Скажіть, що розумієте, наскільки важко інколи буває zorganizувати свій день таким чином, щоб мати можливість кудись вийти ввечері (або в інший час), зустрітися з іншими сім'ями.

Роздайте *список групи* (додаток 1.2), де з дозволу батьків вказані прізвища, імена та по батькові батьків, імена дітей, номери телефонів та адреси. Порадьте батькам зателефонувати принаймні одному із батьків групи, зустрітися перед наступним заняттям або приїхати на нього разом з іншою родиною.

**Подякуйте всім за те, що прийшли, та побажайте гарного тижня.**





**ДОДАТОК 1.1.**

- Вправа 1** – *Відбитки долонь*: вправа для батьків та дітей
- Вправа 2** – *Спілкування батьків та дітей*: вправа для батьків та дітей
- Вправа 3** – *Групове малювання*: вправа для батьків та дітей
- Вправа 4** – *Знайомство*: Криголам 1
- Вправа 5** – *Знайомство*: Криголам 2
- Вправа 6** – *Знайомство*: Криголам 3
- Вправа 7** – *Гра в імена*: Криголам 4
- Вправа 8** – *Познайомимось ближче*: Криголам 5
- Вправа 9** – *Автобіографічний нарис*: Криголам 6
- Вправа 10** – *Якби я був...:* Криголам 7
- Вправа 11** – *Золоті хвилини*: Криголам 8
- Вправа 12** – *Ширяючий орел*: Криголам 9
- Вправа 13** – *Розширені групові домовленості*

**ДОДАТОК 1.2.**

- Форма для «дитячого садка»
- Основоположні принципи програми «Батьківство в радість»
- Правила роботи групи на заняттях за програмою «Батьківство в радість»
- Календарно-тематичний план курсу «Батьківство в радість»
- Анкета для батьків № 1
- Анкета для батьків № 2
- Список групи
- Список позитивних прикметників

## ДОДАТОК 1.1

### *До уваги тренера!*

*Мета трьох наступних вправ – залучити батьків та дітей до веселої спільної діяльності, щоб допомогти їм зорієнтуватися в «дитячому садку», познайомитися з його працівниками та попередити відчуття тривоги, яке може виникнути, коли група збереться разом.*

### **ВПРАВА 1 – Відбитки долонь: вправа для батьків та дітей**

**Мета:** зробити відбитки долонь батьків та їхніх дітей, зняти емоційне напруження перед початком занять; допомогти зорієнтуватися у нових умовах.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** фарби для малювання пальцем декількох кольорів, що легко змиваються; декілька контейнерів з фарбою кожного кольору достатньо великих за розміром, щоб туди можна було занурити долоні; папір; маркери для обведення відбитків долонь (ніг); тепла вода, мило та паперові рушники.

#### *Хід проведення*

Підбадьорюйте батьків, щоб вони допомагали своїм дітям гратися у фарбах, змішувати кольори, робити малюнки та «витирати» їх. **Розважайтеся разом.** Потім попросіть батьків покласти свої руки і руки дітей на папір з фарбами та **зробити відбиток**. Після цього можна **помити руки** і обов'язково **підписати** на відбитках імена батьків та дітей.

Коли малюнки висохнуть, їх можна розвісити у дитячій групі, класній кімнаті батьків, або забрати додому.

### *До уваги тренера!*

*Для деяких батьків така вправа може виявитися важкою, оскільки провокує безлад. Скажіть батькам, що створення безладу та бруд допустимі та є частиною веселоців. На виконання цієї вправи потрібно більше часу, враховуючи прибирання.*

Для цієї вправи можна також застосовувати глину та робити відбитки руки або ноги.

### **ВПРАВА 2 – Спілкування батьків та дітей: вправа для батьків та дітей**

**Мета:** зняти емоційне напруження перед початком занять; допомогти зорієнтуватися у нових умовах.

**Час:** 15 хв.

### *Хід проведення*

Запропонуйте батькам та дітям ознайомитися з різноманітними іграшками та речами, які є в ігровій зоні. Спільно зі співробітниками «дитячого садка» доцільно змоделювати позитивну взаємодію, граючи з батьками та їхніми дітьми, показуючи батькам, як використовувати певні матеріали.

Можливі завдання для батьків:

- ⇒ назвати улюблені дитячі пісеньки;
- ⇒ заспівати пісеньки разом;
- ⇒ погратися у дитячу гру тощо.

### *До уваги тренера!*

*Підходьте до справи творчо і розважайтеся. Краще працювати у колі.*

## **ВПРАВА 3 – Групове малювання: вправа для батьків та дітей**

**Мета:** зняти емоційне напруження перед початком занять; допомогти зорієнтуватися у нових умовах.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуші блокноту для фліпчарту, фарби, маркери, фломастери.

### *Хід проведення*

Візьміть великий аркуш цупкого паперу та запросіть всіх щось намалювати на ньому. Тематика малюнка може бути різною. Малюнок може стати прикрасою ігрової зони «дитячого садка».

### *До уваги тренера!*

*Вправи на активізацію «Криголами» можна використовувати не лише на етапі знайомства, але й пізніше, коли група вже певний час попрацює разом.*

## **ВПРАВА 4 – Знайомство: «Криголам-1»**

**Мета:** сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; викликати у них позитивні думки про власних дітей; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту, на якому записані завдання – початки речень, що потрібно продовжити.

### *Хід проведення*

Кожен із батьків представляється перед усією групою, називає своє ім'я, імена та вік своїх дітей. Кожен із батьків має закінчити одне із наведених нижче речень:

1. Два слова, якими можна описати мою дитину це —....
2. Якби моя дитина була звуком, то вона звучали б, як....
3. Мені найбільше подобається у моїй дитині....
4. Моя дитина змушує мене сміятися, коли...

Хтось із батьків, у кого більше, ніж одна дитина, може застосувати по одному реченню, говорячи про кожну дитину. Закінчення речень може бути смішним.

Скажіть групі, що гумор дозволяється, а кімната має звукоізоляцію.

#### *До уваги тренера!*

*Кожне з речень сформульовано таким чином, щоб сприяти позитивним відгукам про дітей. Це має бути весела вправа. Заохочуйте батьків казати те, що спадає їм на думку, та насолоджуйтесь — ніхто нічого не записує!*

## **ВПРАВА 5 – Знайомство: «Криголам-2»**

**Мета:** сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; викликати у них позитивні думки про власних дітей; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту, на якому записані завдання для презентації.

### *Хід проведення*

Попросіть батьків представитися, назвати імена та вік їхніх дітей. Відповідно до завдань, записаних на великому аркуші, батькам за бажанням потрібно розказати про щось одне або про все:

- що вам найбільше подобається у вашій дитині;
- якою діяльністю ви любите займатися з дитиною (якою іграшкою гратися, яку книжку читати та ін.);
- якою діяльністю ви любили займатися, коли були дитиною (якою іграшкою гратися, яку книжку читати та ін.).

## **ВПРАВА 6 – Знайомство: «Криголам-3»**

**Мета:** сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; викликати у них позитивні думки про власних дітей; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту, на якому записані завдання – початок речень, що потрібно продовжити.

### **Хід проведення**

Попросіть батьків відповісти хоча б на одне з наступних запитань стосовно них самих або їхніх дітей:

- *Звідки походить ваше ім'я? Чому ваші батьки обрали це ім'я?*
- *Що ваше ім'я означає для вас?*
- *Якби ви могли вибрати собі ім'я, яке б ви вибрали?*
- *Чи було у вас якесь прізвище в дитинстві?*
- *Як звали ваших дітей, і чому ви вирішили вибрати їм такі імена?*

Цю вправу можна проводити у парах або великою групою.

## **ВПРАВА 7 – Гра в імена: «Криголам-4»**

**Мета:** сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; викликати у них позитивні думки про себе самого; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** невеликі аркуші паперу, фломастери.

### **Хід проведення**

Попросіть батьків написати у стовпчик букви, з яких складаються їхні імена. На кожну букву імені потрібно написати позитивну якість, що притаманна вам найбільшою мірою. Наприклад, ім'я Дарина можна скласти з таких прикметників:

*Добра (Д)*

*Акуратна (А)*

*Розважлива (Р)*

*Ініціативна (І)*

*Наполеглива (Н)*

*Активна (А)*

Батьки, які відчувають стрес та перевантаження, часто недбало ставляться до себе, їм важко сказати про себе щось гарне, приємне. Ця вправа дозволяє батькам подивитися на себе крізь позитивну призму.

Звичайно, ви можете зустріти батьків, які не здатні знайти написати нічого позитивного.

Пропонуємо декілька рекомендацій.

- Попросіть групу скласти перелік позитивних прикметників, принаймні, по одному на кожну літеру алфавіту. Батьки, яким складно надавати власні нові слова, можуть скористатися *Переліком позитивних прикметників*, що є у додатках.
- Запропонуйте батькам розмістити аркуш з цим персоналізованим ім'ям з прикметниками у своїй спальні або на дзеркалі у ванній кімнаті, щоб вони щоразу нагадували їм про ці позитиви.

***До уваги тренера!***

*Цю вправу можете запропонувати батькам робити і вдома. Вона мотивує батьків подумати про свої позитивні сторони. Часу на її виконання багато не потрібно.*

## **ВПРАВА 8 – Познайомимося ближче: «Криголам-5»**

**Мета:** сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; викликати у них позитивні думки про себе; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** аркуші блокноту для фліпчарту, на яких записані запитання.

### ***Хід проведення***

Цю вправу можна проводити по-різному.

- ⇒ Батьків просять знайти собі партнера та дати відповіді на всі або деякі запитання (батькам дають весь перелік запитань або його частину, або записують весь список на аркуші блокноту для фліпчарту).
- ⇒ Батьки вибирають собі партнерів, відповідають на три–чотири запитання на власний вибір, потім вибирають наступного партнера і так далі.

Тренер може вибрати із вищенаведеного списку запитань ті, що найбільш відповідатимуть ситуації й особливостям групи.

Орієнтовні запитання:

- *Яким ви були у шість років?*
- *Як, на вашу думку, ваші батьки описали б вас у тому віці?*
- *Чи згадують ваші батьки щось таке, що ви робили у дитинстві, а ви самі не пам'ятаєте цього? Що це?*
- *Чим ви більш за все пишалися у дитинстві?*
- *Яка була ваша улюблена іграшка?*
- *А яка зараз ваша улюблена іграшка?*
- *Чи мали ви в дитинстві прізвисько? Яке? Чи воно вам подобалося?*
- *Чи подобається вам ваше ім'я зараз? Якщо ні, яке б ім'я ви хотіли мати зараз?*
- *Яку найулюбленішу річ ви втратили? За яких обставин це сталося? Як ви зараз почуваетесь через те, що її не маєте?*
- *Що (яку річ) ви найбільше любите зараз?*
- *Який ваш улюблений кінофільм? Чому він має для вас особливе значення?*
- *Що найсмійніше трапилося з вами у житті?*
- *Чи ототожнюєте ви себе з якимось книжковим героєм або героїнею? Чому?*
- *Яка ваша улюблена книга? Що в ній має для вас особисте значення?*
- *Чи ототожнюєте ви себе з якимсь членом вашої сім'ї? Чому?*
- *Хто ваш найкращий друг тієї ж статі? Чому?*
- *Якби вам прийшлося вибирати, щоб бути кимсь іншим, а не собою, кого б ви вибрали? Чому?*
- *Що, на вашу думку, є найголовнішим у житті? Чому?*
- *Що, на вашу думку, є найменш важливим у житті? Чому?*
- *Чи хороший ви друг? Наведіть приклад.*
- *Що ви дуже не любите робити? Чому?*
- *Чи є щось таке, про що ви, здається завжди сперечаєтеся з вашими батьками? Що це?*

Ці запитання, чи окремі з них, можна обговорити й у малих групах.

## **ВПРАВА 9 – Автобіографічний нарис: «Криголам-6»**

**Мета:** сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 20 хв.

### **Хід проведення**

Попросіть батьків сісти в коло та усно представити свої автобіографічні нариси; поділитися важливим життєвим досвідом, накопиченим з дитинства дотепер. Цей



досвід має бути важливим у тому сенсі, що він мав сильний вплив на особистість одного з батьків.

Надайте для виконання вправи достатньо часу. Доцільно використовувати таймер, поставлений на 3 хв., кожен із батьків може його знову виставляти, проте не більше, ніж на 6 хв.

Добре, якщо тренер першим у цій вправі змодельює ситуацію. Це допоможе створити атмосферу найменшого ризику. Можна підкинути монетку, щоб вирішити, в якому напрямку по колу розповідь тренера продовжать батьки.

По завершенню автобіографічних нарисів-оповідей можна запитати батьків, чи хочуть вони «пройти» ще одне коло, щоб розповісти про те, що забули під час першої спроби.

***До уваги тренера!***

*Упродовж вправи слід зазначати подібність у розповідях, якщо така матиме місце.*

### **ВПРАВА 10 – Якби я був...: «Криголам-7»**

**Мета:** сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 15 хв.

#### ***Хід проведення***

Кожен учасник вправи має продовжити твердження, а потім пояснити його.

Варіанти тверджень:

- «Якби я був автомобілем, я би .....».
- «Якби я був твариною (або фруктом, або будинком, або кольором), я би був...».

### **ВПРАВА 11 – Золоті хвилини: «Криголам-8»**

**Мета:** познайомити учасників; сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 15 хв.

#### ***Хід проведення***

##### ***Орієнтовні слова тренера***

*Згадайте найкращі моменти вашого дитинства. Давайте поділимося такими «золотими згадками» між собою. Слухаючи інших, подумайте про те, які «золоті хвилини» ви можете зараз створити для себе та своїх сімей.*

Можна задавати батькам уточнюючі запитання на кшталт: «Що для вас було найкращим під час перебування у таборі, у бабусі?», «З ким ви були?» та ін.

## ВПРАВА 12 – Ширяючий орел: «Криголам-9»

**Мета:** познайомити учасників; сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; розвивати у батьків уважне ставлення до партнерів; зняти емоційне напруження перед початком занять.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** картки розміром 6х13, фломастери.

### *Хід проведення*

Поясніть, що батьки мають підібрати метафори, щоб розповісти про те, як вони почувуються. Наприклад, як «тихе озеро», як «дикобраз», як «кіт, що спить на подушці» тощо.

Дайте кожному із батьків картку розміром приблизно 6 на 13 см, на якій вони мають записати метафору, яка відповідає їхньому самопочуттю. Попросіть батьків скласти картки, а потім витягти будь-яку іншу із загальної купи.

Завдання: знайти партнера по заняттю, якому належить картка, підійти до нього та спитати: «Ви – ширяючий орел?» (або «дикобраз», або будь-хто).

Батьки, яким вдалося вгадати власника картки, представляють своїх партнерів. Тренер може допомогти визначити інших батьків, ставлячи їм запитання. Наприклад: «Хто тихе озеро?», або можна спитати: «Як воно, почуватися тихим озером?».

## ВПРАВА 13. Розширені групові домовленості

### *До уваги тренера!*

Це розширена версія обговорення «Правил роботи групи». Можливо, ви захочете дочекатися щонайменше четвертого або п'ятого заняття (залежно від того, скільки ця група займатиметься разом), для того, щоб сформулювати таку угоду.

**Мета:** скласти та усвідомити правила роботи у групі.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту із заголовком «Групова домовленість» або «Правила роботи в групі»; чисті аркуші блокноту для фліпчарту, маркери.

### *Хід проведення*

Групова угода допомагає батькам налагодити конструктивну роботу під час занять за програмою. Тому її створення видається доцільним. Мотивуючи батьків до такої роботи тренер, може сказати щось на кшталт:

«Деякі з груп, які займалися за програмою «Батьківство в радість» раніше, уклали такі угоди...», а потім запропонувати щось для списку.

Можна починати складати групову угоду й іншим шляхом. Попросіть батьків

згадати якийсь попередній досвід роботи в групі й подумати декілька хвилин над тим, що було найгіршим у тій груповій роботі.

Напишіть зверху на аркуші блокноту для фліпчарту: «Що не спрацьовувало?» і опишіть все, що скажуть батьки.

Список може бути таким:

- *Бракувало часу для того, щоб я міг сказати те, що хотів*
- *Одна людина весь час говорила*
- *Люди не були делікатними*
- *Люди давали поради незалежно від того, чи потребую їх я*
- *У мене було таке відчуття, що мене всі весь час піддають осуду*
- *Мене завжди змушували замовчати*
- *Заняття були надто нудними*
- *Я не відчував підтримки*
- *Заняття дуже нагадували школу*
- *Заняття ніколи не починалися вчасно*
- *Дехто ніколи не ділився інформацією*

Напишіть на іншому аркуші блокноту: «Що спрацьовувало?». Попросіть групу згадати приємні моменти, які вони відчули під час занять, та подумати, як вони хотіли б, щоб ставилися до них, та як би самі хотіли ставитися до інших; дайте їм на це декілька хвилин.

Батьки можуть запропонувати безліч чудових ідей. Записуйте їх на аркуші. Не-хай перший аркуш, «Що не працює» буде під рукою, щоб подивитися, чи доречно включити до списку гарних речей щось протилежне до того, що не спрацьовує. Ось вибірка з того, що говорили інші групи. Ваш список може бути іншим.

Група:

- *підтримує;*
- *знає про індивідуальні потреби кожного;*
- *знає потреби усієї групи.*

Члени групи:

- *готові приходити на заняття та не спізнюватися;*
- *не висловлюють жодних оцінок та чуйно ставляться один до одного;*
- *запитують дозволу, перш ніж дати пораду;*
- *приймають один одного.*

Заняття:

- *відбуваються у конкретному місці та в конкретний час;*
- *мають мету та чітку спрямованість;*
- *дуже різноманітні;*

- *відведено досить часу для того, щоб члени групи мали змогу висловитися;*
- *не дуже заорганізовані;*
- *веселі.*

В результаті обговорення можна скласти таку **групову домовленість, або правила роботи групи.**

1. Все сказане у групі є конфіденційним та не повинно обговорюватися з іншими поза межами кімнати, де проходить заняття.
2. Участь у вправах є добровільною; якщо ви не бажаєте говорити, можете пропустити свою чергу.
3. Важливо, щоб всі члени групи підтримували один одного.
4. Члени групи мають з повагою ставитися до думок інших, не висловлювати жодних оцінок.
5. Не існує єдиного правильного способу виховання дитини. Кожен із нас має знайти особисті шляхи вирішення складних моментів, пов'язаних із батьківством. Батьківські навички можуть покращитися, якщо батьки будуть відкритими до сприйняття нових ідей та дослуховуватимуться до інших.
6. Сторонні розмови не схвалюються так само, як і перебивання.
7. Аби батьки відчували, що вони можуть відкрито обговорювати теми, що здаються складними, перебування дітей до перерви або до закінчення заняття рекомендоване у «дитячому садку».

Такі домовленості закладають фундамент конфіденційності, бажання брати участь у роботі, надавати підтримку один одному та утримуватися від оцінок.

Групові домовленості можна сформулювати й таким чином.

Домовленість про стосунки:

1. Ми поважаємо почуття та цінності одне одного.
2. Ми говоримо добровільно та активно слухаємо.
3. Ми зберігаємо за собою право пропустити чергу або не висловлюватися.
4. Ми говоримо по черзі та просимо дозволу, коли хочемо дати пораду.
5. Ми підтримуємо один одного.
6. Ми чесні один з одним.
7. Ми зберігаємо конфіденційність у групі.
8. Ми підтримуємо гарну комунікацію та тих, хто висловлює свої думки.
9. Ми усвідомлюємо потреби одне одного.
10. Ми готові відвідувати заняття і не запізнюватися.

Організаційна домовленість:

1. Ми не забуваємо про те, навіщо ми приходимо сюди щотижня, та якою є наша мета.
2. Ми змінюємо за потреби групові домовленості.

3. Ми особливо вітаємо нових учасників занять.
4. Ми всі несемо відповідальність за спокійне керування групою.
5. Ми прийшли сюди, аби навчитися чогось цінного та отримати позитивну енергію.
6. Ми використовуємо слова, які демонструють повагу до цінностей усіх членів групи.

---

**ДОДАТОК 1.2.**

---

**ФОРМА ДЛЯ «ДИТЯЧОГО САДКА» (ДИТЯЧОЇ КІМНАТИ)**

Мене звать \_\_\_\_\_

Мені \_\_\_\_ років \_\_\_\_ місяців

Мою маму/тата звать \_\_\_\_\_

Я люблю їсти \_\_\_\_\_

Я не можу їсти \_\_\_\_\_

Я *вмію/не вмію*

---

**ОСНОВОПОЛОЖНІ ПРИНЦИПИ  
ТРЕНІНГУ «БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ»**

- Бути батьками - важлива і складна робота, але вона може бути задоволенням і щастям
- Батьки є фундаментом сім'ї
- Щоб піклуватися про дітей, батьки мають піклуватися про себе
- Потрібно вчитися бути батьками
- Батьки мають вчити своїх дітей словом і власним прикладом
- Кожні батько, мати та кожна дитина є особливими
- Щоб подолати існуючі проблеми, важливо спиратися на сильні сторони особистості
- Батькам потрібна мережа підтримки
- Батьки, які стають учасниками тренінгового курсу, вже роблять конкретний крок до усвідомленого батьківства
- Усвідомлене батьківство — це щасливе дитинство і щасливе батьківство

## ПРАВИЛА РОБОТИ ГРУПИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗА ПРОГРАМОЮ «БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ»

- Усе сказане на занятті є конфіденційним.
- Участь в обговореннях є добровільною.
- Підтримуйте один одного.
- Не висловлюйте жодних оцінок та з повагою ставтеся один до одного.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ «БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ»

Дата	Тема заняття	
	Заняття 1. Беремося до роботи	
	Заняття 2. Батьки: вчимося піклуватись про себе	
	Заняття 3. Розуміння стресу	
	Заняття 4. Управління стресом	
	Заняття 5. Управління гнівом	
	Заняття 6. Спілкування: вчимося без слів розуміти дитину	
	Заняття 7. Спілкування: вчимося слухати і чути дитину	
	Заняття 8. Спілкування: вчимося розмовляти з дитиною	
	Заняття 9. Розвиток дитини: основи	
	Заняття 10. Дисципліна: закладаємо основи	
	Заняття 11. Дисципліна: батьківська скарбничка	
	Заняття 12. Дисципліна: вчимося долати проблемну поведінку	
	Заняття 13. Завершення курсу	

ПРИМІТКА: кількість занять, час проведення та порядок тем можна змінювати відповідно до потреб батьків.

## АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ № 1

### ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

Безцінним для забезпечення ефективності реалізації програми є зворотний зв'язок з батьками, їхні коментарі, зроблені перед, під час та після занять. Допоможе встановити такі стосунки Анкета для батьків № 1.

Використання такої анкети:

- надасть більш повне уявлення про осіб, які записалися до групи, та проблеми, які вони вирішують;
- надасть інформацію про проблеми, які слід буде вирішувати протягом занять з учасниками цієї групи;
- допоможе оцінити знання, вміння та навички групи щодо догляду та виховання дітей після завершення навчання.

Працюючи з групою, можна скористатися представленою нижче формою, або розробити свою, яка більш точно відповідатиме інтересам учасників програми.

Перш ніж заповнювати анкету, детально роз'ясніть батькам, як це краще зробити. Попросіть їх написати зверху форми якесь прізвище, дівоче прізвище матері, інший код, який вони запам'ятають.

Дата     Прізвище або код

Програма

1. Нижче перелічено те, що може відбуватися у групі. Наскільки важливим є для вас зазначене у пунктах цього списку?

	<i>Дуже важливо</i>	<i>Досить важливо</i>	<i>Не дуже важливо</i>	<i>Зовсім не важливо</i>
а) опанувати новими навичками матері/батька	4	3	2	1
б) дізнатися, як діти ростуть/розвиваються	4	3	2	1
в) знайти позитивні шляхи досягнення дисциплінованості дитини/дітей	4	3	2	1
г) поділитися досвідом та відчуттями з іншими батьками	4	3	2	1
д) одержати підтримку у відчуттях	4	3	2	1
е) одержати підтримку у догляді за дитиною	4	3	2	1
ж) отримати інформацію про послуги, наявні у громаді	4	3	2	1
з) навчитися дбати про себе	4	3	2	1
и) навчитися, як краще впоратися зі стресом	4	3	2	1



2. Назвіть, будь ласка, чого ви хочете отримати з цих занять (один — два важливі приклади) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Ви вважаєте, що ваші батьки або піклувальники були:

	<i>Так</i>	<i>Ні</i>	<i>Не пригадую</i>
а) люблячими	3	2	1
б) підтримуючими	3	2	1
в) дуже строгими	3	2	1
г) інколи ображали	3	2	1
д) часто ображали	3	2	1

4. Чи є у вас партнер, з яким ви разом проживаєте?

1. Так            2. Ні

5. Який ваш сімейний стан?

1. Перебуваєте у шлюбі
2. Ніколи не перебували у шлюбі
3. Живете окремо
4. Розлучені
5. Вдова
6. Живете з партнером у громадянському шлюбі

6. Яка ваша зайнятість?

1. Працюєте повний робочий день
2. Працюєте неповний робочий день
3. Працюєте сезонно
4. Не працюєте
5. На пенсії
6. Інвалід, не можете працювати
7. Навчаєтесь

7. Якщо маєте партнера, він/вона

1. Працює повний робочий день
2. Працює неповний робочий день
3. Працює сезонно

4. Не працює
5. На пенсії
6. Інвалід, не може працювати
7. Навчається
8. Який *місячний* дохід кожного дорослого члена вашої сім'ї?
1. Менше, ніж 420 грн.
2. 500–700 грн.
3. 700 – 1000 грн.
4. 1000 – 1500 грн.
5. 1500 – 2000 грн.
6. 2000 – 3000 грн.
7. Понад 3000 грн.
9. Чи є у вас родичі та/або друзі, які:

	<i>Ні на кого розраховувати</i>	<i>1 – 2 особи</i>	<i>3 або більше</i>
<b>а)</b> інколи доглядають ваших дітей	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>б)</b> допомагають вам у маленьких «невідкладних» ситуаціях (наприклад, відвезти вас до лікаря або піти у справах, коли хворіє ваша дитина)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>в)</b> можуть допомогти у важливій «невідкладній» ситуації (наприклад, серйозна, тривала хвороба)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>г)</b> підтримують вас емоційно	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

10. Чи прочитали ви якісь книжки або статті про виховання дітей упродовж останніх двох місяців?

1. Так. *На які теми?* \_\_\_\_\_

2. Ні

11. Чи відвідували ви якісь інші заняття з розвитку дитини або її виховання протягом минулого року?

1. Так. *Які саме?* \_\_\_\_\_

2. Ні

12. Ваша стать 1. Чол. 2. Жін.

13. Скільки у вас дітей? \_\_\_\_\_

14. Скільки дорослих проживає у вашому помешканні разом з вами? \_\_\_\_\_

15. Як би ви описали сучасний стан вашої родини?

	<i>Так</i>	<i>Ні</i>
а) неповна родина	1	2
б) повна родина, в якій батьки проживають разом	1	2
в) сім'я усиновителів	1	2
г) прийомна сім'я	1	2
д) родина мачухи/вітчима	1	2

---

*Дякуємо за співпрацю!*



## СПИСОК ПОЗИТИВНИХ ПРИКМЕТНИКІВ

А амбітний	Л лагідний	сентиментальний
активний	ліберальний	серйозний
артистичний	логічний	сильний
Б безстрашний	люблячий	складний
безтурботний	людяний	скромний
бравий	М м'який	сором'язливий
В веселий	материнський	співчуваючий
винахідливий	могутній	спокійний
витривалий	мрійливий	спонтанний
відважний	мудрий	спостережливий
відвертий	Н надійний	справедливий
відповідальний	наділений інтуїцією	стабільний
відкритий	наївний	сумлінний
вільний	незалежний	Т тактовний
впевнений	непередбачуваний	теплий
вправний	ніжний	терплячий
вчений	нормальний	тихий
Г гідний	О об'єктивний	товариський
гордий	обізнаний	точний
готовий все віддати	організований	Х хоробрий
грайливий	оригінальний	хороший
Д дисциплінований	П певний	Ч чуйний
дієвий	поміркований	чесний
добрий	переконливий	Щ щасливий
довірливий	приємний	ширий
допитливий	принциповий	щедрий
дружній	прогресивний	Ю юний
дбайливий	простий	Я яскравий
Е енергійний	поміркований	
Ж жвавий	Р радикальний	
життєрадісний	раціональний	
З загадковий	реалістичний	
задумливий	релігійний	
захищаючий	рішучий	
зрілий	розважливий	
І ідеалістичний	розслаблений	
ініціативний	розсудливий	
К кумедний	розумний	
красивий	С самовпевнений	
	самосвідомий	





# БАТЬКИ: ВЧИМОСЯ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

*Перш ніж хтось нап'ється із чаші,  
її треба наповнити.  
Народна мудрість*

## Модуль 2





## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

Якщо батьки з дня у день знаходять можливість для саморозвитку та піклування про себе, від цього отримує користь уся сім'я

## ЗАВДАННЯ:

- ⇒ допомогти батькам зрозуміти, що таке саморозвиток і як його здійснювати;
- ⇒ ознайомити слухачів з ресурсами громади та шляхами їх залучення для догляду та виховання дитини;
- ⇒ створювати серед батьків атмосферу довіри та взаємної підтримки.

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання (10 хв.)
2. Повторення ключових моментів попереднього заняття (10 хв.)
3. Перегляд та обговорення відеофільму «Досконала сім'я» (20 хв.)
4. «Що ми очікуємо від батьківства»: дискусія (20 хв.)

### ПЕРЕРВА (15 хв.)

5. «Наповнюємо склянку»: вправа-демонстрація (10 хв.)
6. Пояснення домашнього завдання (10 хв.)
7. «Обмін думками»: вправа (20 хв.)
8. Вправа «Оголошення» (створення календаря заходів та переліку ресурсів громади) (10 хв.)
9. Підбивання підсумків заняття (5 хв.)
10. Завершення роботи (5 хв.)

**Матеріали та обладнання:** картки з іменами, фліпчарт, аркуші блокноту для фліпчаарту; кольорові маркери, ручки та папір; відеомагнітофон та монітор, подовжувачі (якщо потрібні); відеокасета «Досконала сім'я».

**Роздаткові матеріали:** календар заходів (складіть перелік поточних та майбутніх заходів, що проводяться у громаді, особливо таких, що спрямовані на дітей та/або сім'ї. Включіть в перелік як безплатні, так і платні заходи. Зразок форми *Календаря заходів* та зразок форми *Переліку ресурсів громади* можна знайти у додатку 2.2. За допомогою зразка форми складіть перелік організацій, служб, агенцій, телефонів довіри тощо, які функціонують у громаді, зазначте їх адреси, номери телефонів.

Зробіть фотокопії *Робочих карток* (додаток 2.2), роздрукуйте їх, а потім розріжте. Можна приготувати свої власні *Робочі картки* розміром 10 x 15 см. Підготуйте по дві картки на кожного слухача. **Виберіть та виріжте фото з журналів**, на яких зображені ідеалізовані картини сімейного життя (напр., будинки, в яких бездоганний порядок, сім'я за столом в обідній час тощо). Прикріпіть фото на картон.

**Додаткові матеріали:** дві прозорі склянки для води, харчовий барвник, графин з водою; фотографії дітей та сімей, вирізані з журналів; картон, скотч або клей.

***До уваги тренера!***

*Обладнання, матеріали та роздаткові матеріали для додаткової роботи, що вміщені у додатку 2.1, у цьому переліку не зазначені. Тому якщо ви оберете додаткові види роботи, обов'язково ретельно з ними ознайомтеся, щоб забезпечити для їх виконання необхідні матеріали.*

## 1. ПРИВІТАННЯ

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, налаштувати групу на роботу, познайомити всіх з новими учасниками (якщо такі є).

**Час:** 10 хв.

### *Хід проведення*

Привітайтеся з батьками **неофіційно**; представте **нових слухачів (якщо такі є)**; допоможіть їм прикріпити картки з іменами. Намагайтеся відволікти учасників групи від сімейних турбот та допомогти їм сконцентруватися на занятті.

Запропонуйте учасникам по черзі назвати свої імена й оцінити ставлення до власного імені. Попросіть батьків сказати, чому і хто їх так назвав; як їм подобається, щоб до них зверталися. Ця вправа сприяє позитивному оцінюванню себе й усвідомленню власної значимості та індивідуальності.

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ МОМЕНТІВ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ

**Мета:** пригадати матеріал попереднього заняття.

**Час:** 10 хв.

### *Хід проведення*

Попросіть батьків **сказати, що їм найбільше сподобалося** із попереднього заняття. Запитайте, чи залишилися після попереднього заняття **нез'ясовані запитання**.

**Повторіть Правила роботи групи** та запитайте у батьків, чи згодні вони з ними. Нагадайте, що правила можна змінювати мірою необхідності.

**Зробіть огляд Основоположних принципів курсу «Батьківство в радість».**

За бажанням

Можливо, вам захочеться поділитися результатами опитування за *Анкетою № 1*, яку батьки заповнювали на минулому занятті, то ж розкажіть:

- ⇒ скільки сімей мають більше однієї дитини, вік дітей;
- ⇒ звідки батьки дізналися про тренінговий курс «Батьківство в радість»;
- ⇒ про що батьки хотіли б дізнатися на заняттях та ін.

Інформація не повинна містити імен учасників — це допоможе батькам усвідомити, що в усіх учасників є багато спільного, дозволить їм почувати себе впевненими та захищеними.

### 3. «ДОСКОНАЛА СІМ'Я ВМІЄ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ»: ПЕРЕГЛЯД ТА ОБГОВОРЕННЯ ВІДЕОФІЛЬМУ

*Мета:* мотивувати батьків до саморозвитку та піклування про себе.

*Час:* 20 хв.

*Матеріали:* відеомагнітофон, відеокасета.

#### *Хід проведення*

Скажіть батькам, що впродовж цього заняття вони будуть розглядати різноманітні способи забезпечення власного розвитку та покращання піклування про себе.

Розпочнемо із розгляду зображень, які показують нам те, яким має бути сімейне життя.

Покажіть ті малюнки (фотографії) «досконалих сімей», які ви підготували для цього заняття. Попросіть батьків розказати, що вони відчують, дивлячись на ці фотографії. Наведіть докази того, що наші батьківські будні дуже відрізняються від того, що показано на цих зображеннях, адже журнали та телебачення пропагують образи «ідеальних» матерів та батьків.

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Вони одружені, в них чудовий будинок.*

*Вона розумна та бадьора, ніколи не виглядає змученою. Завжди причепурена.*

*Він працює повний робочий день і без умовлянь допомагає прибирати будинок.*

*Вона носить вдома шовкову блузку, а її немовля зригує після годування, не заплямовуючи її.*

*У нього завжди є час, щоб допомогти синові з домашнім завданням.*

*Якщо вона працює, то ніколи не запізнюється. Її діти завжди вчасно приходять до школи.*

*Він завжди допомагає міняти підгузники та підгодовує дитину вночі.*

*Її будинок завжди виглядає так, ніби діти там не живуть.*

*Він грається з немовлям стільки ж, скільки грається з п'ятирічним сином.*

*Вона ніколи не стомлена та не пригнічена.*

*Він завжди все розуміє та вислуховує.*

І батьки, і діти виглядають повністю задоволеними, а «сімейний пейзаж» — суцільна гармонія.

Скажіть батькам, що зараз вони переглянуть відеофільм, який проілюструє те, про що говорилося. **Покажіть відеофільм «Досконала сім'я».**

#### 4. «ЩО МИ ОЧІКУЄМО ВІД БАТЬКІВСТВА»: ДИСКУСІЯ

**Мета:** мотивувати батьків до висловлювання власної думки, вчити учасників розмірковувати щодо батьківства, шляхів удосконалення виконання батьківських функцій.

**Час:** 20 хв.

##### *Хід проведення*

Після перегляду відеофільму **попросіть батьків висловитися** стосовно побаченого.

Варіанти можливих запитань:

- ⇒ *Наскільки схоже чи не схоже ваше життя на те, що було презентоване у фільмі? У чому різниця?*
- ⇒ *Що означає бути батьками, наскільки ваші очікування щодо батьківства співпали з реаліями?*
- ⇒ *Наскільки ваш метод виховання дітей схожий на той, що був у ваших батьків?*

ПЕРЕРВА (15 хв.)

#### 5. «НАПОВНЮЄМО СКЛЯНКУ»: ВПРАВА-ДЕМОНСТРАЦІЯ

**Мета:** заохочувати батьків до піклування про себе, усвідомлення стресу як передумови життєвих труднощів.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** графин з водою, харчовий барвник; чистий аркуш блокноту для фліпчарту, маркери.

##### *Хід проведення*

Додайте кілька крапель харчового барвника у графин з водою (краще використайте синій, червоний або зелений барвник).

##### *До уваги тренера!*

*Ця демонстрація є потужним засобом показати батькам, як важливо піклуватися про себе. Вони побачать, що їхня здатність долати життєві труднощі зростає або спадає залежно від того, наскільки вони піддаються впливу стресів.*

##### **Орієнтовні слова тренера**

*Відтоді, як з'явилося людство, батьки виховували дітей за допомогою «розгалужених сімейних систем» (бабусі та дідусі, дядьки, тітки, двоюрідні брати та сестри). Батьки жили та помирали у тому самому селі або місті, в якому й народжувалися. Нині, коли за останні 50 років сім'я як соціальний інститут зазнала багатьох змін, сімейні системи підтримки майже не існують. Однак допомога у вихованні дітей потрібна усім.*

*Стаючи батьками, ми в цілому знаємо, що це означає: ми маємо піклуватися про дитину – забезпечувати їй їжею, одягом, домівкою, піклуванням та любов'ю, яка їй потрібна для успішного зростання. Але багатьом із нас не розповідають, ЯК це робити, і часто ми не отримуємо допомоги, щоб краще дбати про дитину.*

*Батьки є фундаментом сім'ї, і їм потрібна інформація про те, що означає бути батьками, а також допомога найкращим чином розкрити свій потенціал. Тому сьогодні ми зосередимось на тому, як можна збагатити себе та піклуватися про себе, щоб краще піклуватися про своїх дітей.*

**Запитайте, хто з батьків хоче допомогти в унаочненні заняття.** Той, хто погодиться, має підняти дві склянки (одну із забарвленою водою, а іншу – порожню) так, щоб усі їх добре бачили. Потім розпочніть демонстрацію і скажіть приблизно таке:

*Уявіть, що наш день починається з відчуття, що ми добре відпочили, а у нашій сім'ї все гаразд.*

**Попросіть того, хто вам допомагає, показати усім склянку, наповнену водою.**

*Ми підводимося з ліжка, а дитина починає кричати, бо в неї мокрий підгузник. Ми займаємося дитиною.*

**Попросіть помічника перелити трішки води у порожню склянку.**

*А тепер наша 2-річна дитина вирішила, що вже не любить вівсяну кашу і скидає тарілку на підлогу.*

**Вилийте із склянки ще трохи води.**

*Потім ми починаємо прання, яке запланували на сьогодні.*

**До уваги тренера!**

*Коли батьки зрозуміють, у чому сенс цієї демонстрації, ви можете їх залучати до складання сюжету, попросивши описати, що може відбуватися впродовж дня (підгоріло молоко, постійно дзвонить телефон, діти б'ються, прорвало кран тощо).*

*Усі ці події виснажують нас.*

**Вилийте ще трохи води.** Склянка майже порожня.

*Якщо таке триває цілий день, з чого потрібно починати завтра?*

**Підніміть порожню склянку.**

*Та раптом зателефонувала сестра і сказала, що у неї вихідний день і вона, якщо потрібно, може допомогти по господарству чи у догляді за дитиною.*

**Вилийте воду назад у склянку.**

*Давайте поміркуємо, що наповнює нашу склянку.*

Попросіть слухачів дати інший приклад того, що «наповнює нашу склянку». Також заохочуйте батьків зазначати все приємне, що трапляється продовж дня. Наприклад, малюк обнімає вас і каже, що любить; ви приготували смачний обід; сусідка доглянула дітей, поки ви ходили в магазин.

Поговоріть, що батьки зазвичай роблять по обіді та увечері, та зверніть увагу на те, що «спустошує» та «наповнює склянку». Після такої вправи ви можете сказати їм, наскільки матері чи батькові буває важко прожити день, впродовж якого не відбувається нічого позитивного.

*Якщо склянка порожня, нам нічого дати нашим дітям, близьким, друзям. А нам іноді здається, що піклуватися про себе — це егоїзм. Але ж піклуватися про себе та «наповнювати склянку» — це єдиний спосіб, яким можна «напувати» інших людей.*

Зверніть увагу на те, що батьки — найкращі моделі для наслідування власними дітьми.

*Для того, щоб успішно виконувати свої батьківські функції, ми маємо навчитися приймати себе у будь-якому стані та піклуватися про себе. Тільки тоді, коли ми приділяємо позитивну увагу собі, ми можемо позитивно приділяти увагу своїм дітям. Піклування про себе не обов'язково має коштувати багато грошей або займати багато часу. Іноді нам може стати приємно від таких речей, які іншим людям можуть видатися смішними і навіть безглуздими. Наприклад, у мене була подруга, якій дуже подобалося, коли їй подавали напої в охолодженій склянці. Скільки потрібно часу чи грошей, щоб поставити склянку до морозильника? Справа не в тому, що саме ми робимо, а в тому, що ми повинні зробити для себе щось таке, що б наповнило нашу «склянку».*

Повісьте чистий аркуш блокноту для фліпчарту. Попросіть батьків скласти перелік позитивних моментів, які вони для себе роблять, або можуть зробити, щоб наповнити «свою склянку». Запишіть на аркуші блокноту для фліпчарту їхні відповіді.

## 6. ПОЯСНЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**Мета:** стимулювати батьків обов'язково зробити для себе щось приємне — таке, що їх «підживить», підтримає.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** робочі картки.

**Хід проведення**

Кожному з батьків дайте по дві *Робочі картки* (додаток 2.2).

Попросіть учасників об'єднатися у групи по двоє або троє. Завдання полягає в тому, щоб кожен із батьків визначив для себе на наступний тиждень конкретний вид діяльності, який би був для них приємним та радісним («наповнив би їхню склянку»). Написавши обіцянку на картці, кожен із батьків тим самим зобов'язується виконати написане.



*Я, ІМ'Я, робитиму для себе і власного задоволення таке: ВИД ДІЯЛЬНОСТІ. Я це зроблю до наступного заняття щонайменше раз.*

Наприклад, *Я, Марина, робитиму для себе таке: прийму ванну з пахучою піною, піду на прогулянку, подивлюсь відеофільм. Я це зроблю до наступного заняття щонайменше раз.*

На обох картках має бути написано одне й те саме: одну картку батьки забирають додому та розмішують її на видному місці, а друга залишається у тренера. Попросіть батьків поділитися у малих групах тим, що вони написали.

Зберіться знову в одну велику групу. Запитайте, чи хтось хоче поділитися своїми ідеями. Зберіть у батьків по одній картці. На наступному занятті за допомогою цих карток ви зможете запитати у батьків, чи змогли вони виконати своє зобов'язання.

## 7. «ОБМІН ДУМКАМИ»: ВПРАВА

**Мета:** заохочувати батьків до обміну думками.

**Час:** 20 хв.

**Хід проведення**

**До уваги тренера!**

Головне — дати батькам зрозуміти, що ви говорите відверто та готові сприймати все, що вони захочуть вам сказати. Стежте за тоном вашого голосу. Він має бути спокійним, дружлюбним, досить низьким. Слідкуйте за швидкістю вашого мовлення. Намагайтесь сидіти або стояти так, щоб ваша постава не була скutoю, щоб ви були відкриті; якщо ви сидите, нахиліться трішки вперед і проявляйте зацікавленість до особи, яка говорить. Тим самим ви демонструєте всім слухачам, яким має бути їхнє поводження.

Ви можете заохотити до активної участі батьків, даючи позитивні відповіді на їхні запитання. Ви можете заохотити відвертість, якщо скажете, наприклад, «Це дуже хороше запитання. Дякую, що ви порушили цю тему», або «Дуже добре, що ви запитали про це». За потреби перефразуйте почуте, щоб перевірити, чи правильно ви зрозуміли співрозмовника, а також щоб показати зразок комунікаційних навичок.

**Орієнтовні слова тренера**

*Ця група є таким місцем, де ми можемо повчитися один в одного та висловити ідеї, що допоможуть нам справитися з різними проблемами. Це також місце, де ми можемо допомогти один одному, іноді просто вислухавши, запропонувавши вихід із складної життєвої обставини. Ми з вами на наступних заняттях ще не раз будемо говорити про те, як ми можемо підтримати один одного. Але тепер, щоб краще познайомитися, прошу, щоб кожен трохи розповів про своє життя.*

**Запропонуйте** батькам розповідали про себе у форматі *хороші новини/погані новини*, про те, що виходить і що не виходить в їхньому житті. Деяким батькам може бути важко розібратись, що в житті у них добре, а що —ні. Не дозволяйте учасникам вдаватися до крайнощів — представляти все або у надто хорошому, або надто поганому світлі.

**Заздалегідь продумайте**, хто з батьків міг би розпочати цю вправу. Залежно від кількості людей на занятті потрібно обумовити регламент висловлювання, щоб кожен міг поділитися своїми *«хорошими та поганими новинами»*. Можливо, більш детально обговорити якусь певну цікаву для усіх тему буде доречно після заняття.

Якщо хтось порушить питання, яке зазначено в програмі наступних занять, обов'язково повідомте групі про те, що ця тема детально обговорюватиметься у ході подальшої роботи.

## 8. «ОГОЛОШЕННЯ»: ВПРАВА

**Мета:** створити календар заходів, що проводяться чи проводитимуться за місцем проживання батьків; ознайомити учасників з ресурсами громади.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** Календар заходів; Перелік ресурсів громади.

### *Хід проведення*

**Роздайте копії Календаря заходів**, які ви підготували. Зачитайте перелік заходів, що невдовзі відбудуться, та запропонуйте батькам позначити ті, які їх зацікавили. Запитайте у батьків, чи знають вони ще якісь заходи чи події, які можна було б включити до такого календаря.

**Роздайте копії Переліку ресурсів громади** та поговоріть про ті послуги, які, на вашу думку, найбільше можуть зацікавити батьків. Запитайте у батьків, чи користувались вони коли-небудь цими ресурсами. Можливо, у деяких батьків будуть неприємні асоціації чи згадки, пов'язані з певними агенціями, службами чи послугами. Важливо дати батькам можливість розповісти про свій досвід. Іноді вони не отримують такі послуги, на які вони очікують або заслуговують. Допоможіть батькам визнати цей факт, а також переконайте їх повірити, що звернувшись по цю послугою повторно, вони, можливо, матимуть зовсім інше враження. Варто обговорити значення консультаційних послуг; назвати служби, що їх надають.

Серед переліку ресурсів обов'язково мають бути адреси та контакти телефони центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (ЦСССДМ), служби підтримки сім'ї, служби у справах дітей, центру зайнятості, районної поліклініки, дільничного міліціонера тощо.

## 9. ПІДБИВАННЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

**Мета:** узагальнити інформацію, отриману під час заняття.

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

Перед закінчення кожного заняття варто стисло оглянути те, чого група досягла протягом заняття; повторити ключові питання, що порушувалися та обговорювалися.

**Нагадайте** батькам, що піклуючись про себе, вони будуть прикладом для своїх дітей, зможуть краще за ними доглядати та виховувати їх.

## 10. ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ

**Мета:** зняти емоційне напруження, подякувати за роботу, мотивувати учасників на наступне заняття.

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

**Нагадайте** батькам, що один із способів піклування про себе – присутність на цих заняттях та бажання більше дізнатися про те, як виховувати та розвивати своїх дітей.

Ще раз підкресліть, що всі ми час від часу зазнаємо стресів. Стрес, як і потрясіння, є нормальною частиною нашого життя, особливо якщо ми – батьки. Заохочуйте батьків, щоб вони завжди пам'ятали, що зі стресами можна справитися. Скажіть, що тема наступного заняття – «*Розуміння стресу*».

Подякуйте батькам за відкритість та підтримку, яку вони надавали один одному. Підкресліть, що саме завдяки їхній активній участі заняття пройшли ефективно та цікаво.

*Заохочуйте слухачів збиратися разом, щоб поспілкуватися упродовж тижня.*

### ДОДАТОК 2.1.

**Вправа 1** – «Почуття та потреби»

**Вправа 2** – «У мене все добре»

**Вправа 3** – «Що ви робили, щоб розважитись?»

**Вправа 4** – «Бути батьками – це мати відчуття власної гідності»: демонстрація

**Вправа 5** – Міфи та реальність: дискусія

### ДОДАТОК 2.2.

Робочі картки

Форма календаря заходів для батьків

Форма календаря заходів для дітей

Форма переліку ресурсів громади

Табличка «Що слід зробити»

Позитивні твердження

## ДОДАТОК 2.1

### ВПРАВА 1 – «Почуття та потреби»

**Мета:** навчити батьків усвідомлювати почуття, розуміти власні потреби; формувати навички подолання негативних емоцій.

**Час:** 20 хв.

#### *Хід проведення*

Порекомендуйте батькам попрацювати в парах з тими учасниками, яких вони ще добре не знають. Кожного із партнерів попросіть **поділитися досвідом**, коли вони відчувати **негативні почуття**, розказати про **свою миттєву реакцію**, що виникає у них у зв'язку з такими почуттями.

Попросіть їх спробувати **визначити ту потребу, що не була задоволена**, та подумати про **інші шляхи розв'язання ситуації**, що можуть краще задовольнити цю потребу. Продовжте роботу в малих групах.

Запитайте, чи хоче хтось поділитися з усією групою своїм досвідом та прийнятим рішенням. Чи були у когось труднощі зі спробою знайти інше рішення? Чи є у когось в групі пропозиції щодо того, якими можуть бути «позитивні» альтернативи дій у ситуації, що була представлена?

Наприклад: *Я заходжу до кімнати моєї трьохрічної дитини та бачу «порядок» як після катастрофи. Я відчуваю виснаження. Я не хочу прибирати в кімнаті. Я сьогодні вже двічі це робила, і принаймні чотири рази просила дитину покласти іграшки на місце. Моєю миттєвою реакцією буде крик на дочку, щоб вона зайшла до кімнати і не виходила, поки не покладе все на свої місце. Мені **потрібно**, щоб дочка йшла мені назустріч у прибиранні кімнати. Я не хочу, щоб прибирати завжди доводилось лише мені. Їй **потрібно** зрозуміти, що таке відповідальність.*

*Інший спосіб реагування: я повернуся до її кімнати, і ми разом покладемо все на свої місце (**позитивне рішення**). Нам навіть може сподобатись робити це разом. Також я можу запропонувати, що після такої роботи у нас може залишитись час, щоб піти погуляти, покататись на гойдалці тощо.*

### ВПРАВА 2 – У мене все добре

**Мета:** навчити батьків зосереджуватися на позитивних відчуттях, якостях, сприяти кращому знайомству та згуртуванню групи.

**Час:** 10 хв.

#### *Хід проведення*

Попросіть батьків подумати, які власні якості їм подобаються. Батьки мають знайти принаймні одну якість, якою вони могли б поділитися зі своїм партнером

або малою групою. Можливо, це почуття гумору або організаційні здібності; сила та витривалість; гарний голос чи кучеряве волосся тощо.

**До уваги тренера!**

*Іноді людям важко визначити свої хороші якості. Можна стимулювати мислення батьків за допомогою загальних прикладів.*

Об'єднайте батьків у пари або у групи по три–чотири особи. Виділіть достатньо часу, щоб кожна особа могла описати, як «у неї все добре».

### **ВПРАВА 3 – Що ви робили, щоб розважитись?**

**Мета:** мотивувати батьків поділитися власним досвідом щодо різних способів розваг та відпочинку.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення**

Попросіть батьків по черзі розповісти слухачам, що минулого тижня вони робили для того, аби розважитись, відпочити. Розкажіть батькам, що розвага – це не обов'язково те, що коштує дорого або планується заздалегідь. Це може бути проста річ чи дія, яке подарує приємні відчуття: приготування улюбленої страви чи перегляд улюбленого ТВ-шоу може принести багато радості.

**Покажіть батькам Табличку «Що слід зробити»** (додаток 2.2) та розкажіть, як нею користуватися. Заохотьте їх, щоб вдома вони почали заповнювати цю табличку. Запропонуйте повісити її на видному місці та робити в ній відповідні записи впродовж тижня.

### **ВПРАВА 4 – Бути батьками – це мати відчуття власної гідності: демонстрація**

**Мета:** допомогти батькам усвідомити значущість власної гідності.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуші блокноту для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення**

Ця вправа наочно показує, як може руйнуватися позитивне сприйняття власного «я». По ходу виконання вправи створюється плакат, а потім від нього кожного разу, коли відчуття власної гідності матері в описаній історії руйнуватиметься, відривається по шматочку.

**Орієнтовні слова тренера**

*Іноді ми починаємо сприймати себе як поганих батьків, навіть якщо в основному справи йдуть добре. Люди та події, що нас оточують, можуть впливати на наше*

почуття власної гідності, підсилюючи наше позитивне або негативне сприйняття самих себе. Я розкажу вам історію Марії – про те, як різні події впливали на її почуття власної гідності.

**Створіть плакат, написавши на великому аркуші:**

### **Я МИЛА ТА ВПРАВНА МАМА**

*У Марії четверо дітей та зовсім небагато грошей. Вона любить своїх дітей та робить все, що може, щоб вони були доглянуті. Іноді її день виглядає так...*

*Малюк плаче, і Марія йде до дитячої кімнати, щоб переодягнути його та дати йому поїсти із пляшечки. По дорозі вона спотикається об іграшку, яку залишила Юля, її двохрічна донька. Пляшечка випадає з рук Марії, і суміш розливається по підлозі. Марія думає: «Якби я привчила дітей прибирати іграшки, мені б не довелося прибирати весь цей бруд. Напевно, я не дуже хороша мати».*

**Відірвіть шматочок плакату.**

*Вона кричить до Сергія (7 років), щоб він встав та допоміг їй, бо малюк дуже розплакався. Сергій відповідає: «Я не хочу вставати. Я втомився!» Марія знову волає: «Іди сюди, лівницю!» Марія думає: «Ну от, я знову кричу на дітей. Я ненавиджу весь час кричати!».*

**Відірвіть ще шматочок плакату.**

*Сергій встає і повільно сунеться до спальні. Він бурмоче: «Що ти хочеш, мамо?» «Принеси мені іншу пляшечку», - каже Марія, присівши на підлогу та витираючи розлилу суміш. Сергій бурчить: «Дурна малеча, вічно реве». Марія думає: «Якби я навчила його любити сестричку, він би так не говорив. Як хочеться, щоб вона перестала плакати!».*

**Відірвіть ще шматочок плакату.**

*Сергій похнюплено посунув до кухні, а коли Марія нарешті підійшла до ліжечка і взяла на руки дитинча, яке ще дужче розплакалося, до кімнати зайшов Денис (4 роки). Марія: «Шшшш, маленька, тихенько! Шшшш!».*

*Денис скиглить: «Я хочу їсти. Дай мені пончиків. Я хочу пончиків». Марія думає: «Денис завжди скиглить. Що з ним таке? Як в мене могла вирости така дитина, яка вічно скиглить?».*

**Відірвіть ще шматочок плакату.**

*Марія обриває його: «Припини скиглити! Я зараз переодягаю дитину. Іди й одягнися». Марія думає: «Таке враження, що я завжди сердита на нього. Ненавиджу бути такою буркотухою!».*

**Відірвіть ще шматочок плакату.**

*Денис продовжує скиглити: «Я хочу пончиків. Дай мені пончиків. Я ненавиджу дурну*

кашу, хочу пончиків!» Марія розлючено повертається до нього: «Я сказала: припини скиглити та одягнися! Поспішай-бо! Йди одягайся!» Марія думає: «Треба йому мільйон разів сказати, щоб він щось зробив. Якби я була кращою мамою, він би з першого разу робив те, що йому кажуть!»

#### **Відірвіть ще шматочок плакату.**

Заходить Сергій із пляшечкою для дитини: «На, я піду поїм». Марія каже: «Спочатку забери брата та одягни його. А потім можеш поїсти». Сергій каже: «Мамо, я голодний! Я не хочу його одягати! Ну добре, ідемо!» Сергій хапає Дениса за руку, Денис починає плакати: «Він мене вдарив, він мене вдарив». Марія верещить: «Скільки разів я тобі говорила не бити брата!» Марія думає: «Ці хлопці завжди б'ються. Якби я була кращою мамою, я би не доводила їх до бійки і сама б не кричала!»

#### **Відірвіть ще шматочок плакату.**

Марія дає Денису джинси та светрик. Денис починає скиглити: «Але я хочу одягти свою червону сорочечку. Де моя червона сорочечка?»

Юля (2 роки), похитуючись від сну, заходить до кімнати, тягнучи за собою ковдру. Вона кличе: «Мамо, йди їсти! Йди їсти!» Сергій кричить із кухні: «Мамо, в нас зовсім немає молока для каші!». Юля, почувши це, починає плакати. Денис все ще скиглить, бо хоче червону сорочечку. В немовляти знову падає пляшечка, і воно знову починає голосно плакати. Марія думає: «День ще майже не почався! Послухайте-но цих дітей. Я відчуваю себе огидно».

#### **Відірвіть рештки плакату.**

Запитання для обговорення:

- ⇒ Як відчуває себе Марія, стоячи у спальні?
- ⇒ Чи добре вона думає про себе та свою здатність бути хорошою матір'ю?
- ⇒ А у вас самих бували такі дні?

Заплануйте час на обговорення цієї історії та схожих історій, що траплялися в житті батьків. Під час дискусії зосередьтеся на таких питаннях:

- Якою мірою люди та події посилюють чи послаблюють ваше відчуття власної гідності?
- Якби ви були на місці Марії, які б відчуття щодо себе у вас виникали?
- Якби у вас пройшло декілька таких днів, як цей ранок у Марії, що б ви відчували до себе як до матері (батька)? Як би ви себе повели по відношенню до дітей?
- Чи пам'ятаєте ви такі дні в своєму житті, коли ви були вже мамою (батьком), або ще дитиною?



## ВПРАВА 5 – Міфи та реальність: дискусія

**Мета:** розвіяти міфи батьків щодо «легкого» батьківства; спонукати їх ділитися думками, виробляти навички ведення дискусії.

**Час:** 20 хв.

### Хід проведення

Часто майбутні батьки та ті, хто вже ними стали, мають неправильні уявлення про батьківство. Причини цього можуть бути різноманітними: втома, ізоляція, зміни у дружніх стосунках, відчуття відсутності досягнень та неорганізованість тощо. Запитайте у батьків: «Які у вас були сподівання щодо ролі батьків та наскільки вони справдилися?». Зверніться знову до відеофільму «Досконала сім'я». Попросіть батьків по черзі поділитися прикладом із власного життя стосовно «міфів батьківства». Якщо учасники не дуже захочуть цим ділитися, ви можете розпочати обговорення з власного життєвого досвіду (прикладу).

Приготуйте такі запитання, які спонукатимуть слухачів ділитися думками. Ось декілька варіантів запитань:

- Що такого цього тижня зробила моя дитина, що заставило мене розсміятися?
- Які методи виховання, що застосовували мої батьки, я хотіла (хотів) би використати, виховуючи своїх дітей?
- Що приємного ми з дитиною робили цього тижня?

## ВПРАВА 6 (домашнє завдання) – Позитивні твердження

**Мета:** мотивувати батьків до розвитку позитивного самосприйняття.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** картки з позитивними твердженнями, кошик чи ваза.

### Хід проведення

Підготуйте картки з позитивними твердженнями (матеріал у Додатку 2.2) та покладіть їх до кошика чи вази. За бажанням підберіть інші твердження. Поясніть батькам, як користуватися позитивними формулюваннями.

### Орієнтовні слова тренера

*Позитивні твердження – це формулювання, які ми говоримо або зачитуємо собі для того, щоб вони допомогли нам уявити те, чого ми хочемо, чи якими ми хочемо бути. Якщо повторювати ці твердження по декілька разів щодня, вони можуть допомогти нам змінити наші ставлення та переконання. Проголошувати позитивні твердження – це все одно, що загадувати бажання. Ці позитивні думки сприяють утвердженню відчуття власної гідності.*

Скажіть батькам, що ви написали деякі позитивні твердження і поклали їх до вази (кошика) на столі. Попросіть учасників заняття взяти одне із тверджень і прочитати його. Запропонуйте їм повісити це твердження вдома на видному місці та періодично перечитувати.

**ДОДАТОК 2.2**

*До уваги тренера!*

*Цей додаток містить додаткову інформацію, робочі завдання та роздаткові матеріали до модулю 2.*

**РОБОЧІ КАРТКИ**

Ці Робочі картки використовуйте для домашньої роботи батькам. Зробіть копії карток на цупкому папері та розріжте їх. Підготуйте достатню кількість карток, щоб у кожного учасника було по дві.

Я, \_\_\_\_\_,  
робитиму для себе і для власного  
задоволення таке: \_\_\_\_\_

Я зроблю це щонайменше один  
раз до наступного заняття.

Я, \_\_\_\_\_,  
робитиму для себе і для власного  
задоволення таке: \_\_\_\_\_

Я зроблю це щонайменше один  
раз до наступного заняття.

Я, \_\_\_\_\_,  
робитиму для себе і для власного  
задоволення таке: \_\_\_\_\_

Я зроблю це щонайменше один  
раз до наступного заняття.

Я, \_\_\_\_\_,  
робитиму для себе і для власного  
задоволення таке: \_\_\_\_\_

Я зроблю це щонайменше один  
раз до наступного заняття.

Я, \_\_\_\_\_,  
робитиму для себе і для власного  
задоволення таке: \_\_\_\_\_

Я зроблю це щонайменше один  
раз до наступного заняття.

Я, \_\_\_\_\_,  
робитиму для себе і для власного  
задоволення таке: \_\_\_\_\_

Я зроблю це щонайменше один  
раз до наступного заняття.

**ФОРМА КАЛЕНДАРЯ ЗАХОДІВ  
для батьків**

Дата, час, місце	Назва заходу

**ФОРМА КАЛЕНДАРЯ ЗАХОДІВ  
для дітей**

Дата, час, місце	Назва заходу

**ФОРМА ПЕРЕЛІКУ РЕСУРСІВ ГРОМАДИ**

Служба, агенція, центр	Адреса, телефон

## Табличка «Що слід зробити»

Вкажіть 10 речей, які ви любите робити	Самостійно чи з кимсь ще?	Коштує 15 грн. чи більше?	Робили це перед народженням першої дитини?	Робили після народження?	Як часто?	Чи вам цього достатньо?	Як часто хотілося б?

**КАРТКИ З ПОЗИТИВНИМИ ТВЕРДЖЕННЯМИ**

Сьогодні я дізнаюся чогось нового та цікавого про радість життя.

Перш ніж піклуватися про когось, треба вміти піклуватись про себе.

Перш ніж хтось нап'ється із моєї чаші, її треба наповнити.

Я приємна людина.

Я оточую себе такими людьми, які хочуть, щоб я була для них цілим світом.

Піклуючись про себе, я зможу краще задовольняти потреби тих, кого я люблю та з ким дружу.

Я вірю у власну гідність.

Я пікуюсь про себе, ніколи не намагаюсь охопити все й одразу.



# РОЗУМІННЯ СТРЕСУ

*Нас треба обнімати 4 рази на день, щоб ми вижили.*

*Нас треба обнімати 8 разів на день для підтримки.*

*Нас треба обнімати 12 разів на день, щоб ми зростали.*

*Вірджинія Сатір*

## Модуль 3





## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

- Стрес – нормальна частина життя
- Зменшуючи стрес, ми можемо краще контролювати своє життя

## ЗАВДАННЯ:

- ⇒ визначати стратегії самодопомоги;
- ⇒ розглянути стрес як нормальну частину життя;
- ⇒ визначати індивідуальні причини прояву стресу;
- ⇒ дослідити зв'язок між стресорами та самонавіюванням;
- ⇒ обговорити та навчити деяким методам управління стресом.

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання (2 хв.).
2. Повторення ключових моментів попереднього заняття (10 хв.).
3. Розуміння стресу: презентація (10 хв.).
4. Визначення причини стресу – шкала Холмса-Рейха (Holmes Rahe): практика (15 хв.).
5. Розпізнавання симптомів стресу: практика (10 хв.).
6. Як наші думки впливають на нашу реакцію на стрес – сила самонавіювання: презентація, обговорення та перегляд відеофільму «Самонавіювання» (13 хв.).
7. Перерва (15 хв.).
8. Дихання як метод управління стресом: вправа (15 хв.).
9. Представлення, перегляд та обговорення відеофільму «Приборкувачі стресів» (20 хв.).
10. Обмін думками: *хороші новини/погані новини* (25 хв.).
11. Підбивання підсумків заняття (5 хв.).
12. Представлення домашнього завдання та завершення роботи (5 хв.).

**Матеріали та обладнання:** картки з іменами; фліпчарт; аркуші блокноту для фліпчарту «Приборкувачі стресів»; «План заняття»; кольорові маркери та підставка; ручки або олівці та папір; відеокасети: «Самонавіювання», «Приборкувачі стресів» відеомагнітофон, монітор та подовжувач.

**Роздаткові матеріали:** Шкала Холмса-Рейха.

### До уваги тренера!

Обладнання та матеріали для додаткової роботи, що вказана у додатку 3.1, у цьому переліку не зазначені. Тому якщо ви оберете додаткові види роботи, обов'язково ретельно з ними ознайомтеся, щоб забезпечити для їх виконання необхідні допоміжні матеріали.



## 1. ПРИВІТАННЯ

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, налаштувати учасників на роботу, нагадати правила поведінки в групі.

**Час:** 2 хв.

### *Хід проведення*

Привітайтеся з батьками, коли вони зайдуть до кімнати, та попросіть написати їхні імена на картці. Після того, як батьки зайняли свої місця та зручно влаштувалися, представте їм нових слухачів. Потім нагадайте батькам правила роботи у групі (вони мають бути вивішені так, щоб усі учасники заняття їх бачили).

### *До уваги тренера!*

*Рекомендується, щоб це заняття було останнім, на якому дозволяється залучати до програми нових слухачів, оскільки матеріал занять стає більш специфічним та сфокусованим. Батьки мають досить добре згуртуватися, зав'язати добрі стосунки. Процес виникнення довіри вже почався, і введення нових сімей на цьому етапі вноситиме непотрібний дискомфорт.*

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ МОМЕНТІВ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ

**Мета:** підкреслити значення піклування батьків про себе

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** Робочі картки

### *Хід проведення*

Коротко повторіть основні моменти попереднього заняття.

Роздайте *Робочі картки*, які ви зібрали минулого тижня і на яких батьки написали свої зобов'язання зробити щось для себе. Підкресліть, що піклування про себе є важливим для нашого благополуччя. Воно таке ж необхідне, як їжа та сон. Легко захопитися піклуванням про інших настільки, щоб ігнорувати наші власні потреби. Це неправильно. Коли ми піклуємося про себе, ми відчуваємо себе кращими, сильнішими, щасливішими та можемо добре контролювати власне життя. А коли ми так відчуваємося, більша ймовірність того, що наші діти почуватимуться так само. Піклуючись про себе, ми можемо краще рости своїх дітей та піклуватися про них. Через власну самопомогу ми моделюємо правильну поведінку самопомоги для своїх дітей. Піклування про самих себе зменшує стрес, пов'язаний із батьківськими обов'язками, а це — перший крок до того, щоб збагнути, що Батьківство — в радість.

Попросіть батьків коротко поділитися власним досвідом щодо того, як вони піклуються про себе. Задайте батькам запитання:

- Чи вдалось вам виконати свою обіцянку зробити для себе щось приємне?
- Які відчуття це у вас викликало?
- Як це змінило вашу думку про себе чи відчуття стосовно себе?
- Чи ви зробили щось для себе не таке, як планували/записали?
- Ви зробили більше чи менше запланованого?
- Якщо вам не вдалося виконати заплановане, то чому, і що могло б завадити цьому цього тижня?

Стисло поділіться своїми спостереженнями про те, якими видами діяльності вирішили займатися слухачі в групі. Наприклад, деякі батьки вибирають якісь заняття вдома; деякі, навпаки, хочуть провести час поза домівкою; деякі обирають те, за що не треба платити, деякі хочуть заплатити; деякі батьки планують заходи заздалегідь, інші діють спонтанно; деякі батьки налаштовують себе на те, щоб самим нічого не робити (наприклад, їхня ідея піклування про себе полягає у тому, щоб виграти в лотерею).

Допоможіть батькам зрозуміти, що цілком реально збагачувати себе досить простими речами:

- почитати книгу;
- зателефонувати подрузі (другу);
- прогулятися;
- вийти на вулицю, щоб спостерігати захід сонця або як пливуть хмарки;
- попоратися в городі;
- прийняти ванну із запашною піною тощо.

Заохотьте слухачів знову зробити принаймні щось одне приємне для себе цього тижня та надалі щотижня.

### **3. РОЗУМІННЯ СТРЕСУ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ**

**Мета:** визначити, що таке стрес, та навчитися ставитися до нього нормально.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** додаток 3.1 «Що таке стрес?»

**Хід проведення**

**Орієнтовні слова тренера**

Доцільно визначати стрес як реакцію організму на потребу щось змінити. Батьки, в яких є маленькі діти, постійно стикаються зі змінами, що вимагають від них часу, терплячості, енергії та уяви.

*Розуміючи, що відбувається у нашому організмі під дією тривалого або сильного стресу, ми можемо побачити, чому вміння управляти стресом є важливою складовою піклування про самих себе.*

*Коли ми піддаємося дії стресу, наш організм реагує на нього. Серцебиття посилюється, ми починаємо частіше дихати, підвищується тиск та рівень цукру в крові, а травлення уповільнюється. Кров приливає до наших м'язів – це є нормальними фізичними реакціями на наявність стресорів. Однак якщо така реакція виявиться занадто інтенсивною, це спричинить фізіологічні зміни в організмі. Можуть уражатися тканини та органи. Можливо, вони не зможуть адекватно адаптуватися, а порушення їх функцій може призвести до головного болю, напруження м'язів, втоми, появи виразок, підвищення тиску, проблем із серцем або інших захворювань.*

*Стрес також може спричинити й інші проблеми. Ми можемо спрямувати стрес, який відчуваємо, всередину себе, що викличе безвольність та депресію. Ми можемо відреагувати на напругу, що відчуваємо в собі гнівом, та проявити його так, що це завдасть шкоду нам самим або тим, хто нас оточує. Поговоримо на подальших заняттях про те, як управляти гнівом, та про те, як ми його виражаємо.*

*Вміння управляти стресом – важливий компонент перебування у хорошій фізичній та психічній формі, підтримки здорових взаємин. Управляючи стресом, ми також його переживаємо, але одужуємо швидше та вчимося запобігати або зменшувати нашу реакцію на стрес у тих ситуаціях, які не є небезпечними.*

*Це означає:*

- *слідкувати за симптомами стресу в організмі (помічати їх);*
- *визначати джерела стресу у довкіллі;*
- *дихати для зменшення напруги;*
- *змінити мислення (самонавіювання – навичка пристосування);*
- *поступово мінімізувати ті джерела стресу, на які ми можемо впливати (вміння справлятися).*

#### **4. ВИЗНАЧЕННЯ ПРИЧИН СТРЕСУ – ШКАЛА ХОЛМСА – РЕЙХА; ВПРАВА**

**Мета:** ознайомити батьків зі шкалою визначення джерел стресу Холмса-Рейха; допомогти розпізнати ситуації, що можуть спричинити стрес.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** додаток 3.2 «Шкала Холмса-Рейха».

##### **Хід проведення**

**Зазначте,** що вчені-психологи цікавилися тим, які стреси зазнають люди впродовж свого життя, та як стрес впливає на їхнє здоров'я та благополуччя. *Шкала Холмса-Рейха* – один із добре відомих способів вимірювання життєвих стресів, який визначає кількість балів по кожній із 43 основних життєвих подій. Зараз ми присвятимо декілька хвилин заповненню *шкали Холмса-Рейха* (додаток 3.2) та розглянемо, чи є стреси у вашому житті.

Роздайте матеріали зі шкалою Холмса – Рейха, дайте батькам декілька хвилин для її заповнення та підрахунку загальної кількості балів.

Коли батьки заповнять шкалу, **присвятіть певний час обговоренню** того, як отримана інформація допомогла батькам дізнатися про себе більше. Досить імовірно, що у багатьох людей, присутніх на занятті, загальна кількість набраних балів відповідатиме надзвичайному стресу (більше 300 балів).

### **Орієнтовні слова тренера**

*Значна кількість батьків можуть зазначити, що вони відчували тягар стресів, а вправа допомогла їм зрозуміти, в чому полягають численні причини, які до цього призвели. Запевніть батьків, що існує багато способів контролювати стрес.*

*Існує багато інтерпретацій щодо того, що означають бали, які ви набираєте за певною методикою – вже відомою вам шкалою. Автори цієї шкали, д-р Томас Холмс та д-р Річард Рейх із Медичної школи Вашингтонського Університету, визначили взаємозалежність між великою кількістю стресових подій у житті та розвитком захворювань. Інші вчені дотримуються іншої думки.*

*Незалежно від того, чи наш стрес викликаний серйозними життєвими подіями, чи щоденними дрібними негараздами, те, що ми відчуваємо його, напевно, має вагомі причини. Ми не повинні звинувачувати себе або погано ставитися до себе через своє відчуття пригніченості. Воно не допомагає нам долати ті проблеми та стреси, з якими ми стикаємося. А допомагає нам те, що ми можемо розпізнати це відчуття, а потім зробити відповідні кроки, що допоможуть нам управляти стресом. Якщо ми можемо його ідентифікувати, ми зможемо цьому запобігти, взявши ситуацію під контроль.*

## **5. РОЗПІЗНАВАННЯ СИМПТОМІВ СТРЕСУ: ВПРАВА**

**Мета:** допомогти батькам навчитися розпізнавати у себе симптоми стресу.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, аркуші блокноту для фліпчарту, ручки, папір.

**Хід проведення**

### **Орієнтовні слова тренера**

*Ми можемо навчитися зменшувати рівень стресу та управляти їм у своєму житті, якщо навчимося розпізнавати його симптоми. Ми можемо знаходитись під дією сильного стресу і навіть не здогадуватись про це, хоча наше тіло, думки та емоції надсилають нам потужні сигнали. Стрес впливає на наше фізичне здоров'я, психіку та емоції.*

*Давайте разом визначимо деякі специфічні «симптоми стресу», які ми відчуваємо фізично або емоційно. Наприклад, «Я знаю, що в мене стрес, коли в мене напружуються плечі та лопатки».*

**Напишіть** на чистому аркуші блокноту для фліпчарту:

«Я знаю, що в мене стрес, коли...»

**Попросіть**, щоб батьки запропонували свої варіанти продовження фрази. Або запитайте у них: «За якими ознаками ви розумієте, що у вас – стрес?»

**До уваги тренера!**

**Типові відповіді до цієї вправи**

зціплені зубине	сум'яття	відчуття тягара
можливо ясно мислити	безсоння	хочеться зникнути
проблеми із зором	запальність	гризу нігті
біль у животі	крик	відчуття
тремтіння	відчуття виснаження	безпорадності
плач	головний біль	небажання доглядати за собою
складно приймати рішення	погані сновидіння	бездумне захоплення
пригніченість	загальна напруженість	телевізором
відчуття неспокою	нав'язливе бажання	
	постійно їсти/пити	

Коли ви надаватимете батькам інформацію про стрес, вони можуть помітити, що інтенсивніше відчувають стрес мірою того, як вони більше пізнають, що таке стрес та як він на них впливає. Важливо, щоб ви пам'ятали про таку реакцію батьків і запевнили їх, що це природно, і що до вас завжди можна звернутися за порадою.

Запевніть батьків, що вони вивчать позитивні методики подолання стресу. Перший крок до цього – вміння його розпізнати.

## **6. СИЛА САМОНАВІЮВАННЯ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ**

**Мета:** допомогти батькам розуміти значення самонавіювання; відпрацювати навички позитивного самонавіювання.

**Час:** 13 хв.

**Матеріали:** відеофільм «Самонавіювання», фліпчарт, аркуші блокноту для фліпчарту, ручки, папір.

### **Хід проведення**

#### **Орієнтовні слова тренера**

Один із способів навчитися зменшувати стрес – розуміти значення **самонавіювання**. Самонавіювання – це те, що ми думаємо або говоримо собі. Це впливає на те, як ми себе відчуваємо. Навчившись думати по-іншому, ми зможемо відчувати себе менш напруженими і стурбованими, менше хвилюватися та гніватися у тих стресових ситуаціях, змінити які ми не можемо. Ми відчуваємо стрес у різноманітних обставинах, що сприймаємо як позитивні, так і негативні. Те, що ми собі навіюємо, впливає на стан нашого самопочуття, глибину переживань.



**Запропонуйте** батькам попрактикуватися у зміні самонавіювання з негативного на позитивне. Попросіть слухачів дати приклади позитивних подій, що також пов'язані зі стресами. За приклад може бути таке: одруження; возз'єднання сім'ї; нова робота; народження дитини; відзначення свят; поїздка у відпустку тощо.

Тепер **попросіть** слухачів вибрати одну із цих позитивних подій, щоб проілюструвати вплив негативного самонавіювання на стрес. Скажімо, слухачі вибрали приклад одруження. **Запитайте** у батьків, що є стресовим в одруженні. **Запишіть** відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту.

Батьки можуть запропонувати такі відповіді: можливо, мій шлюб — це помилка; моя сукня/костюм мені не личить; я надто повна; запрошеним на весілля людям буде нудно тощо.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Це є приклади негативного самонавіювання. Якщо ми навчимося слідкувати за своїми думками та за тим, що ми собі навіюємо, то це допоможе нам подолати стрес. Якщо те, що ми собі говоримо, має негативний відтінок, то тоді ми переважно відчуваємо себе погано, напружено, переживаємо та відчуваємо стрес. Якщо те, що ми собі говоримо, має позитивний відтінок, тоді ми відчуваємо оптимізм, надію, щастя, менше хвилюємося та маємо меншу напругу.*

**Запропонуйте** учасникам подумати про позитивне самонавіювання стосовно одруження.

**Запишіть** відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту.

**Попросіть** батьків висловити свої враження: чи відчувають вони зміну ставлення до події; чи зрозуміло їм, яким чином ми можемо регулювати власне ставлення до стресу.

**Розгляньте** ситуацію: уявіть, що ви з дитиною пішли до крамниці. Ваш трирічний малюк хоче, щоб ви купили йому красиву іграшку, а коли ви кажете йому «ні», він кричить, пищить та брикає ногами. Які думки крутяться у вашій голові? Що ви собі говорите?

**Запишіть** відповіді батьків — варіанти негативного самонавіювання — зліва на аркуші блокноту для фліпчарту.

Приклади можуть бути такі.

**НЕГАТИВНЕ** самонавіювання

*Моя дитина страшенно невихована!*

*Люди думають, що я погана мати (батько)!*

*Я не можу з цим упоратись.*

**Обговоріть** з батьками варіанти позитивного самонавіювання. **Запишіть** відповіді справа на аркуші блокноту для фліпчарту.

**ПОЗИТИВНЕ** самонавіювання

*Моя дитина – нормальне трирічне дитя.*

*Я хороша мати (батько,) і роблю все можливе.*

*Я куплю все, що мені треба, а потім вдома  
вкладаю дитину спати.*

Запропонуйте батькам переглянути відеофільм «Самонавіювання» (3 хв.)

Після перегляду обговоріть з батьками їх враження від фільму; запитайте, як вони відреагували на те, що батько – герой фільму змінив характер свого самонавіювання.

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## 7. ДИХАННЯ ЯК ПРИЙОМ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ: ВПРАВА

**Мета:** розглянути дихання як метод управління стресом.

**Час:** 15 хв.

### *Хід проведення*

Зверніть увагу батьків на те, що одним із ефективних та простих прийомів зняти стрес є глибоке дихання. Нагадайте їм фізичні симптоми стресу: пришвидшене серцебиття та дихання, підвищений тиск. Дихаючи глибоко та повільно, ми послаблюємо вплив цих симптомів на організм.

Запропонуйте батькам попрактикуватися у застосуванні прийомів дихання як засобі управління стресом.

### **До уваги тренера!**

*Зменшіть освітлення в кімнаті. Проінструктуйте учасників наступним чином: Коли ви дихаєте, живіт має підніматися та опускатися. Вдихаючи через ніс, уявіть собі, як повітря іде відразу у ваш живіт, а потім заповнює грудну клітку. Подумайте про своє тіло як про пляшку. Дно пляшки – це ваш живіт, а горлечко – грудна клітка. Починаючи дихання, наповніть спочатку живіт, а вже під кінець вдиху наповніть грудну клітку. На видиху спочатку спорожніть грудну клітку, а в кінці – живіт.*

Кожен із учасників має визначити свій власний, зручний йому ритм дихання. Цей рух має стати схожим на хитання човна на воді або на рух хвилі.

Запитайте батьків, які відчуття у них виникають при повільному та глибокому диханні.

## 8. ПРЕДСТАВЛЕННЯ, ПЕРЕГЛЯД ТА ОБГОВОРЕННЯ ВІДЕОФІЛЬМУ «ПРИБОРКУВАЧІ СТРЕСІВ»

**Мета:** ознайомити батьків з прийомами управління стресом.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** відеофільм «Приборкувачі стресів», фліпчарт, аркуш блокноту для фліпчарту «Приборкувачі стресів» (додаток 3.2).

### *Хід проведення*

Важливо, щоб батьки знали декілька зручних у застосуванні прийомів для швидкого зняття стресу та збереження самоконтролю.

«Приборкувачі стресів», показані у фільмі, є швидкими та простими у застосуванні прийомами, які допомагають у хвилини стресу. Вони зменшують ризик наслідків стресу та дають батькам можливість збільшити відстань між собою та стресорами. Але «Приборкувачі стресів» не розраховані на подолання серйозних життєвих стресів.

Повісьте аркуш блокноту для фліпчарту «Приборкувачі стресів».

Прокоментуйте його за допомогою матеріалу із додатка 3.2.

Покажіть фільм «Приборкувачі стресів» (9 хв.)

Обговоріть такі питання:

- Чи застосовували ви раніше ці методики?
- Наскільки вони були для вас ефективними?
- Чи з'явилися у вас нові ідеї після перегляду відеофільму?

## 9. ОБМІН ДУМКАМИ: ХОРОШІ ПОДІЇ/ПОГАНІ ПОДІЇ

**Мета:** емоційно підтримати батьків; надати можливість обмінятися думками про виховання дитини, певні події в житті; навчати вмінню слухати та запитувати.

**Час:** 15 хв.

### *Хід проведення*

Спонукайте кожного з батьків поділитися тим, що хорошого (*хороші новини*) сталося з ними минулого тижня та що поганого (*погані новини*). Нагадайте батькам, що на власний розсуд вони можуть пропустити свою чергу розповідати про свої новини.

Моделюйте вміння слухати та запитувати, що допомагатиме батькам зрозуміти, коли вони все роблять правильно та можуть справитися із ситуацією.

Обговоріть альтернативи (можливі дії або інший погляд на ситуацію, що здається непереможною), якщо батьки цього хочуть.

## 10. ПІДБИВАННЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

**Мета:** узагальнити інформацію, отриману під час заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення**

Нагадайте слухачам, що мета цієї програми – допомогти батькам навчитися піклуватися про себе, щоб вони могли піклуватися про своїх дітей.

**До уваги тренера!**

Деяким батькам може здатися дивним, що ця програма, яка називається «Батьківство в радість», так багато уваги приділяє таким питанням, що на перший погляд здаються мало пов'язаними з вихованням дитини та функцією батьків, – піклування про самих себе, управління стресом та навички спілкування. Ще раз зверніть увагу батьків на те, що коли ми розслаблені, врівноважені та добре про себе думаємо, нам легше сприймати своїх дітей. Наші навички вирішення проблем вдосконалюються, і менша ймовірність того, що ми сприйматимемо поведінку своїх дітей особисто або як щось таке, що визначає нас як «хороших» або «поганих» батьків. У нас з'являється більше енергії та ідей щодо позитивної взаємодії зі своїми дітьми, та ми можемо їх більше цінувати. Зменшуючи стрес у своєму житті, ми покращуємо ситуацію для своєї сім'ї. Ми також через власну поведінку навчаємо дітей цінним життєвим навичкам. Ми є взірцем для своїх дітей, і через нас вони навчаються жити в гармонії з навколишнім світом.

Перед завершенням заняття варто стисло оглянути те, чого група досягла протягом заняття; повторити ключові питання, що порушувалися та обговорювалися.

## 11. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ ТА ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ

**Мета:** зняти емоційне напруження, подякувати за роботу, мотивувати учасників до наступного заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення**

Зверніть увагу слухачів на деякі позитивні зміни, які ви помітили у роботі групи, та у тому, як себе почувають окремі слухачі. **Заохотьте** слухачів попрактикувати деякі з прийомів приборкування стресу, які вони щойно вивчили, а саме у розпізнаванні симптомів стресу, та методики «Наповнюємо пляшку». **Нагадайте** батькам, що вони можуть ознайомитися з деякими ресурсами управління стресом, що є у *Переліку ресурсів громади* (додаток 3.2).

**Попросіть батьків відкрити Робочий аркуш «Приборкувачі стресів» Скажіть**, щоб батьки ставили галочку біля відповідного «Приборкувача» щоразу, коли вони його застосовуватимуть впродовж тижня, і що на наступному занятті у них буде можливість поділитися досвідом їх застосування.

**Побажайте всім хорошого тижня.**



**ДОДАТОК 3.1.**

**Вправа 1** – *Робота з «приборкування стресів»*

**Вправа 2** – *Правильне дихання*

**Вправа 3** – *Керована візуалізація*

**Вправа 4** – *Червоне світло/Зелене світло*

**Вправа 5** – *Що таке стрес?*

**Вправа 6** – *Правильне дихання*

**ДОДАТОК 3.2.**

Шкала Холмса–Рейха

Приборкувачі стресів

Робочий аркуш «Приборкувачі стресів»

Червоне світло/Зелене світло: практика

Прийоми подолання стресу

99 способів подолати стрес

## ДОДАТОК 3.1

### ВПРАВА 1 – Робота з «приборкування стресів»

**Мета:** закріпити те, що слухачі бачили у відеофільмі «Приборкувачі стресів».

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** роздаткові матеріали з додатку 3.2 «Приборкувачі стресу» та «Стратегії подолання стресу»

#### *Хід проведення*

Об'єднайте учасників у пари для подальшої роботи.

**1 етап:** Попросіть батьків попрацювати в парах (або в малих групах) та поговорити про останні події, що викликали в них стрес, про те, як вони з цим упорались, та які *приборкувачі стресів* можна для цього застосувати.

**2 етап:** Продовжить роботу в парах. Попросіть батьків згадати нещодавню подію, схожу на ту, що була показана у відеофільмі, а потім уявити цю подію. Попросіть батьків подумки зафіксувати цю сцену в голові. Попросіть їх зробити три глибоких вдихи та полічити до 10. Решту свого «кіно» вони потім можуть «прокрутити» без впливу сильного стресу.

**3 етап:** Попросіть батьків в парах сісти обличчям один (А) до одного (Б). Усіх А попросіть наблизитись впритул до обличчя партнера. Попросіть усіх Б зробити три кроки назад. Потім застосуйте *приборкувач стресів 1* – три глибоких вдихи та рахування до 10. Поміняйтесь ролями та повторіть вправу. Запитайте батьків, що вони відчували, коли хтось впритул наблизився до їхнього обличчя, та чи вони по-іншому подивились на цю ситуацію, відійшовши назад.

**4 етап:** Закінчіть це заняття тим, що усі слухачі попрацюють «взяти час». В залежності від того, де ви проводите заняття, попросіть батьків побігати (або швидко походити) по периметру кімнати, вперед та назад по коридору або навколо будинку. Можна також попросити пострибати або побігати на місці. Вони закінчать вправу, важко дихаючи та із «свіжим» поглядом на речі.

### ВПРАВА 2 – Правильне дихання

**Мета:** опанувати методикою дихання як прийомом «приборкування стресу».

**Час:** 10 хв.

#### *Хід проведення*

Продемонструйте батькам, як дихати правильно и неправильно. Можливо, ви вирішите, що корисно було б показати батькам у ролях відчуття тривоги чи гніву,

дихаючи швидко та поверхнево, або відчуття засмучення, майже повністю затримуючи подих. Потім почніть дихати повільно та глибоко, долучаючи діафрагмальне дихання (дихання животом) настільки, наскільки ви можете. Намагайтесь якомога менше рухати грудною кліткою та плечами. Продемонструйте, як ви заспокоюєтесь, дихаючи таким чином.

Попросіть батьків трошки подихати у різний спосіб. Для деяких може видатися складно дихати животом. Зосередьте увагу слухачів на тих, у кого все виходить добре, і не фокусуйтеся на невдачах. Підкресліть, що постійна практика з часом допоможе навчитися правильно дихати животом. Також у деяких батьків може виникати не дуже приємне відчуття, ніби їм не вистачає повітря. Заспокойте їх, що з часом це пройде, і на початку треба зробити лише декілька дихальних рухів животом і збільшувати їх частоту, коли вже таких неприємних відчуттів не буде.

В цілому уповільнене та більш глибоке дихання допоможе навіть тоді, коли дихання залишатиметься грудним. Але якщо людина може опанувати діафрагмальним диханням, воно буде набагато ефективнішим. Заохочуйте батьків до практики. Поясніть, що дихати глибоко та швидко не можна, тому що пришвидшене дихання (гіпервентиляція) призводить до відчуття запаморочення і зрештою сприяє засмученню.

### **ВПРАВА 3 – Керована візуалізація**

*Мета:* ознайомити батьків з методикою релаксації (розслаблення).

*Час:* 25 хв.

#### *Хід проведення*

**Зверніть** увагу батьків на те, що існує багато способів розслаблення. Певні способи для одних людей дуже ефективні, для інших – лише джерело напруженості. Важливо зрозуміти, що деяким людям потрібно багато практикуватися, перш ніж вони будуть відчувати себе комфортно, пробуючи щось нове. Практика – ключ до опанування будь-якої нової навички, неважливо – чи це релаксація, чи катання на велосипеді. Запропонуйте батькам просту вправу для релаксації. Відзначте, що запропонована вправа – це лише спроба опанувати методику релаксації.

**Попросіть** слухачів трішки розім'ятися, а потім влаштуватися якомога зручніше (сісти або лягти на підлогу, зручно вмотитися в кріслі).

#### *До уваги тренера!*

*Деякі батьки при виконанні цієї вправи можуть відчувати дискомфорт. Скажіть слухачам, що вони можуть брати в ній участь за бажанням. Якщо слухачі не заперечують, а також дозволяє обстановка в кімнаті, зменшіть освітлення. Увімкніть приємну, розслабляючу музику. Проводьте вправу релаксації так, щоб ваш голос звучав спокійно та повільно.*



### **Орієнтовні слова тренера**

*Закрийте очі... Зосередьтеся на диханні... Дихайте глибоко животом... Вдихайте повітря через ніс... Видихайте ротом... Вдихайте повільно... Видихайте повільно... Вдих... Видих...*

*Уявіть, що ваші думки написані на стінах навколо вас. Уявіть, що ви берете пензля та зафарбовуєте кімнату у м'який приємний колір... Зафарбуйте усі стіни, які є в кімнаті... Впевніться, що ви зафарбувати усі свої думки... Ви йдете до середини кімнати та лягаєте на м'який матрац... Вдих... Видих...*

*Дихайте животом... Вдихайте глибоко... Вдихайте через ніс... Видихайте ротом... Вдих... Видих...*

*Напружте усі м'язи вашого тіла... обличчя... грудну клітку... руки... живіт... стегна... литки... стопи... пальці ніг... Відчуйте цю напругу... Ваші кінцівки застрягли... Тепер видих... Нехай уся напруга відійде, і РОЗСЛАБТЕСЯ... Дихайте повільно... Вдихайте через ніс... Видихайте ротом... Вдих... Видих...*

*Напружте усі м'язи вашого тіла... тримайте їх напруженими... тримайте... тримайте... і РОЗСЛАБТЕСЯ... Продовжуйте повільно дихати животом... Вдихайте через ніс... Видихайте ротом... Вдих... Видих...*

*Напружте м'язи правої ноги та ступні, при цьому решта тіла повинна бути розслабленою... Тримайте їх напруженими... Решта тіла розслаблена... Дихайте... Вдих... Видих... Тепер відпускайте напругу... Дихайте... та розслабтеся...*

*Напружте м'язи лівої ноги та ступні, при цьому решта тіла повинна бути розслабленою... Тримайте їх напруженими... Решта тіла розслаблена... Дихайте... Вдих... Видих... Тепер відпускайте напругу... Дихайте... та розслабтеся...*

*Напружте м'язи сідниць та попереку, при цьому решта тіла повинна бути розслабленою... Тримайте їх напруженими... Решта тіла розслаблена... Дихайте... Вдих... Видих... Тепер відпускайте напругу... Дихайте... та розслабтеся...*

*Напружте м'язи плечей, при цьому решта тіла повинна бути розслабленою... Тримайте їх напруженими... Решта тіла розслаблена... Дихайте... Вдих... Видих... Тепер відпускайте напругу... Дихайте... та розслабтеся...*

*Напружте м'язи правої руки та кисті, при цьому решта тіла повинна бути розслабленою... Тримайте їх напруженими... Решта тіла розслаблена... Дихайте... Вдих... Видих... Тепер відпускайте напругу... Дихайте... та розслабтеся... Напружте м'язи лівої руки та кисті, при цьому решта тіла повинна бути розслабленою... Тримайте їх напруженими... Решта тіла розслаблена... Дихайте... Вдих... Видих... Тепер відпускайте напругу... Дихайте... та розслабтеся...*

*Напружте м'язи шиї, при цьому решта тіла повинна бути розслабленою... Тримайте їх напруженими... Решта тіла розслаблена... Дихайте... Вдих... Видих... Тепер відпускайте напругу... Дихайте... та розслабтеся...*

*Напружте м'язи обличчя та щелепи, при цьому решта тіла повинна бути розслабленою... Тримайте їх напруженими... Решта тіла розслаблена... Дихайте... Вдих... Видих... Тепер відпускайте напругу...*

*Дихайте... та розслабтеся... Дихайте... Вдихайте через ніс... Видихайте ротом... Вдих... Видих...*

*Напруга повністю залишила ваше тіло... Ви повністю розслаблені... Відчуйте, як ваше тіло повністю розслаблене... Спокій та повне розслаблення... Відчуйте, як ваше дихання допомагає вам перебувати у розслабленому стані... Продовжуйте повільно дихати... Дозвольте собі розслабитися... Вдих... Видих... Вдих... Видих...*

### **Пауза**

*Коли будете готові, потягніться, відкрийте очі та повільно сядьте.*

*Якщо ви сядете занадто швидко, у вас може запаморочитися в голові. Рухайтесь повільно. Яке відчуття виникає у вашому тілі?*

### **До уваги тренера!**

*Коли ви закінчите цю вправу, спочатку вимкніть музику, а потім увімкніть світло. Дайте слухачам декілька хвилин, щоб повернутись до реалій та поділитися своїми враженнями.*

**Заохочуйте** слухачів поділитися своїми відчуттями.

Можливо, у них таке відчуття, ніби вони прокинулися після хорошого сну. Навпевно, деякі частини тіла було легше розслабити, ніж інші. Якщо так, то потрібно практикуватися часто, поки не навчитеся досягати **повного розслаблення**.

Ще раз нагадайте слухачам, що ця вправа — лише знайомство з тим відчуттям, що буває від занять релаксацією. При регулярній практиці ця вправа може бути дуже ефективною для зменшення дії стресу.

## **ВПРАВА 4 – Червоне світло/зелене світло**

**Мета:** ознайомлення з методикою визначення джерел стресу.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** роздатковий матеріал «Практика «Червоне світло/зелене світло» (додаток 3.2)

### **Хід проведення**

Стресові події є різноманітними, як і наша на них реакція. Деяких подій можна уникнути, а з деякими можна справитися за допомогою різних прийомів. Важливим першим кроком є визначення джерел стресу; а вже після цього ми можемо справлятися із ними більш ефективно.

**Запропонуйте** батькам таку інформацію.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Уявіть собі, що на вас надягнута каска з ліхтариком, що попереду. Ліхтарик починає світитися червоним світлом, коли ви відчуваєте стрес, і зеленим — коли ви розслаблені. Уявіть собі, що впродовж дня на вас надягнута ця каска, та спостерігайте, що відбуватиметься.*

Я міцно сплю, дзвонить телефон, і я підскакую на ліжку (ЧЕРВОНЕ СВІТЛО). Тягнучись до телефону, я помічаю, що годинник зупинився, і тому будильник не задзвонив. Я дивлюсь на свій наручний годинник і бачу, що вже на півгодини спізнилась на роботу (ЧЕРВОНЕ СВІТЛО). Телефонує моя мама і просить мене поїхати сьогодні із нею до крамниці. Я погоджуюся, але кажу їй, що я спізнююся і більше говорити не можу. Вона ставиться до цього з розумінням (ЗЕЛЕНЕ СВІТЛО). Я йду до ванної кімнати та мало не падаю, зачепившись за іграшку сина (ЧЕРВОНЕ СВІТЛО). Коли я виходжу із ванної, Олена, моя трирічна донька, грається кубиками та просить мене погратися з нею. Я їй кажу, що зараз не можу, але пограюся, коли прийду додому (ЗЕЛЕНЕ СВІТЛО). Не можу знайти, у що вбратися, та серджусь на себе, що не поправа (ЧЕРВОНЕ СВІТЛО)...

Запропонуйте батькам продовжити роботу дома, використовуючи запитання, що зазначені у «Практиці «Червоне світло/зелене світло» (додаток 3.2)

## ВПРАВА 5 – Що таке стрес?

**Мета:** надати розширену інформацію про стрес.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення**

**До уваги тренера!**

Цю інформацію можна використовувати як вступ або як презентацію та вправу для слухачів (вправа 3 модулю 3).

### Орієнтовні слова тренера

Термін «стрес» може бути не зовсім зрозумілим, тому що означає різні речі для різних людей. До 1950-х років термін «стрес» застосовували в основному інженери. Для них «стрес» — це сила, зазвичай сила тяжіння, що діє на предмет або конструкцію, який чинить опір цій силі. Потім це слово увійшло у нашу повсякденну мову та виникла метафора. Фраза «В мене сильний стрес, і я можу луснути» може означати «У мене таке відчуття, ніби на мене поклали тону бетону».

На початку 20-го століття Гарвардський фізіолог Уолтер Б. Кеннон заклав основу для сучасного терміну «стрес». Він описав реакцію «битва або втеча», що є реакцією організму на небезпечну ситуацію: мозок помічає небезпеку, збуджує симпатичну нервову систему, яка в свою чергу пришвидшує дихання, серцебиття та активність залоз. Це є автоматична, складна та швидка реакція організму, що готує його до зустрічі з небезпекою, битви або втечі. Така автоматична реакція спровокована нашою свідомою оцінкою нависаючої небезпеки/стресу. Чим швидше ми можемо збагнути реакцію нашого організму, тим швидше ми зможемо вдатися до методів зменшення стресу.

У 1950-ті роки термін «стрес» застосовувався для того, щоб описати, коли ситуація, яка по суті не є небезпечною, викликає реакцію «битва або втеча»: проголошення промови, інтерв'ю перед отриманням нової посади, перегляд фільму жахів і т.п.

Пізніше д-р Холмс із медичної школи Університету Вашингтону склав «Схему останніх життєвих подій», перелік стресових подій, як позитивних, так і негативних. За його схемою серйозні життєві події – такі, як одруження або смерть любимої людини, оцінювалися як дуже стресові, а менш значні життєві події – такі, як від'їзд у відпустку або зміни в харчування, як менш стресові. Загальна кількість балів за схемою слугувала кількісним виміром того, скільки стресу особа зазнавала у своєму житті, що поєднувалося з імовірністю захворювання.

За останні декілька років визначення стресу розширилося. Стресовими вважаються не лише серйозні життєві події, але й щоденні турботи та переживання – такі, як молоко, що збігло, запізнення на роботу. Також існує думка, що кумулятивний ефект повсякденних негараздів може шкодити нашому благополуччю такою ж мірою, як і серйозні зміни у житті, – визначає д-р Холмс.

### Фізіологічні симптоми стресу

Фізіологічними симптомами стресу є пришвидшене серцебиття та дихання, підвищення тиску та цукру у крові, уповільнення процесу травлення та прилив крові до м'язів, щоб допомогти організму приготуватися до «битви або втечі». Це нормальна реакція на присутність стресорів. У період дії тривалого стресу, коли в організмі немає часу на відновлення сил, в організмі можуть виникати фізіологічні зміни. Можуть уражатися органи та тканини. Це може призвести до таких проблем зі здоров'ям, як головний біль, проблеми з травленням, виразки, підвищений тиск крові, а з часом – і до серйозних захворювань.

**Попросіть** батьків зазначити, чи спостерігають вони такі реакції організму на стрес:

- *фізична реакція на стрес* – головний біль, біль у щелепах та плечах, біль у попереку, міцно зціплені зуби, висипка, клубок у горлі, біль у животі, задишка, шлунково-кишкові розлади;
- *емоційна реакція на стрес* - гнів, страх, роздратування, безсоння, провина та депресія;
- *психічні симптоми стресу* – гнітюче відчуття або відчуття нагальності, відчай, важкість у прийнятті рішень та «відрив від реалій».

### До уваги тренера!

Попередьте слухачів, що тяжкі або тривалі симптоми можуть свідчити про захворювання, і слід звернутися до лікаря.

## ВПРАВА 6 – Шматочок життя

**Мета:** допомогти батькам у визначенні причини стресу.

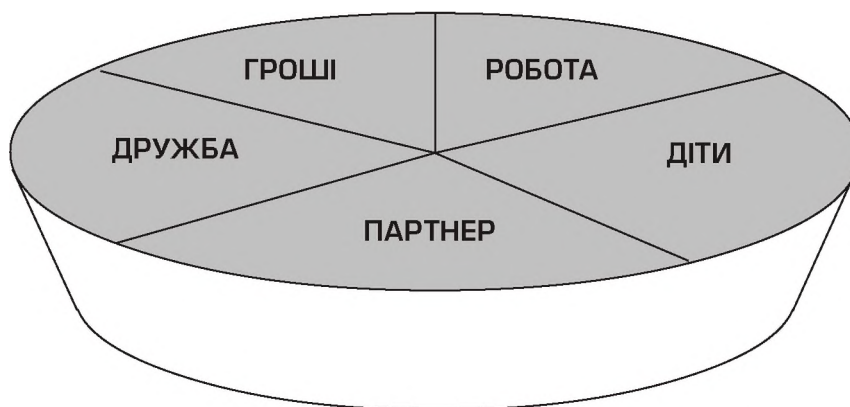
**Час:** 30 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, аркуш блокноту для фліпчарту з намальованим колом.

### Хід проведення

**Зверніть** увагу батьків на те, що поки ми зможемо успішно справлятися зі стресом, нам потрібно знати, його повсякденні джерела. Те, що є стресом для однієї особи, може значно відрізнятися від того, що є стресом для іншої. Для того, щоб обрати найбільш ефективні прийоми подолання стресів, нашим першим кроком буде визначення тих подій, що є джерелами стресів у нашому житті, і з якими нам хотілось би краще справлятися.

На аркуші блокноту для фліпчарту **намалюйте** велике коло та розділіть його на сегменти, як пиріг. **Попросіть** батьків допомогти вам визначити ті сфери життя, що пов'язані зі стресом. Мірою виникнення ідей вписуйте їх у «шматки пирога». Деякі «шматки» можна позначити як «діти», «партнери», «робота», «гроші», «стосунки», «дружба», «власні батьки» та інші особисті моменти.



**Попросіть** батьків подумати про дві або три типові ситуації, що можуть викликати стрес у кожній із сфер нашої життєдіяльності.

*Наприклад, «Шматок» під назвою ГРОШІ.*

#### *Джерела стресу:*

- *неможливість своєчасно сплатити рахунки;*
- *неможливість утримувати будинок;*
- *постійні суперечки з партнером із-за грошей;*
- *неможливість купити дітям те, що вони хочуть.*

**Запропонуйте** батькам визначити джерела стресу для кожного «шматочка пирога» життя.

**Заохотьте** батьків представити результати своєї роботи (за бажанням).

## ДОДАТОК 3.2

## ШКАЛА ХОЛМСА-РЕЙХА

## Який рівень вашого стресу?

Позначте події, що мали місце у вашому житті за останній рік, потім додайте бали, що відповідають кожній із цих подій, та визначте фактор вашої протидії за шкалою Холмса-Рейха.

Подія	Бали	Подія	Бали
Смерть чоловіка/жінки	100	Зміна обов'язків на роботі	29
Розлучення	73	Син або дочка починають самостійне життя	29
Роздільне проживання подружжя	65	Проблеми з батьками чоловіка/жінки	29
Ув'язнення	63	Видатні особисті досягнення	28
Смерть близького родича	63	Чоловік/жінка починає/припинає працювати	26
Травма або хвороба	53	Початок або закінчення навчання	26
Одруження	50	Зміна умов проживання	25
Звільнення з роботи/її втрата	47	Зміна особистих звичок	24
Примирення подружжя	45	Проблеми з начальством	23
Вихід на пенсію	45	Зміна годин/умов роботи	20
Зміна стану здоров'я члена сім'ї	44	Зміна місяця проживання	20
Вагітність	40	Зміна навчального закладу	20
Труднощі із сексом	39	Зміна звички розважатися	19
Поповнення сім'ї	39	Зміна участі в релігійній громаді	19
Реорганізація бізнесу	39	Зміна соціальної активності	18
Зміна фінансового статусу	38	Зміна звички, пов'язаної зі сном	16
Смерть близького друга	37	Зміна частоти сімейних зібрань	15
Зміна напрямку роботи	36	Зміна звички, пов'язаної із їжею	15
Зміна кількості сімейних суперечок	35	Відпустка	13
Застава або позичка більше 10 000 доларів США	31	Різдвяні свята	12
Відмова в заставі або позичці	30	Незначне порушення закону	11

## Бали:

до 150	—	мала імовірність будь-яких змін стану здоров'я
190 – 199	—	шанс розвитку хвороби або зміну стану здоров'я 50/50
200 – 299	—	середній ризик розвитку захворювання
300 +	—	80% імовірності розвитку серйозної хвороби

## ПРИБОРКУВАЧІ СТРЕСІВ

### **Зробіть 3 глибоких вдихи та порахуйте до 10**

*Вдихайте та видихайте з силою. Глибоке дихання «прочищає» голову. Воно допомагає стерти негативні відчуття та емоції. І тоді ми маємо можливість вирішувати питання конструктивно. Ця вправа також «дарує нам декілька цінних хвилин», щоб зібратися та зосередити увагу на конкретному питанні, яке слід вирішити.*

### **Відступіть**

*Просто відступивши кілька кроків назад, ми відсторонюємося від ситуації, що склалася, якраз настільки, щоб подивитися на ситуацію під новим кутом. Це також дає нам можливість збагнути, що відреагувати на стресову ситуацію можна по-різному, і що ми маємо вибір.*

### **Додайте трохи гумору**

*Іноді стресові ситуації містять в собі елемент гумору. Брудні сліди на щойно вимитій підлозі виглядають смішно, якщо ми знаємо, як посміятися із себе та з ситуації, в якій ми опинилися. Сміх – це дар, яким ми можемо поділитися зі своїми дітьми. Він стирає напруження, знімає стрес та допомагає нам розслабитися. А бути розслабленим та в стані стресу одночасно неможливо.*

### **Рухайтеся!**

*Хочете вірте, хочете ні, а цей спосіб дійсно допомагає. Коли діти роздратовані, скаржаться, а ви відчуваєте, як вас починає переповнювати стрес, піднесіть руки, розсмійтеся та скажіть: «Гаразд, а тепер, діти, давайте двічі оббіжимо навколо будинку!» Можна також оббігти навколо столу або підстрибнути 20 разів. Під кінець цих занять вам вже не вистачатиме повітря, і ви будете сміятися. Ну і куди ж подівся ваш стрес?*

### **Візьміть перерву для себе**

*Переконайтеся, що дитина в безпеці, а потім «вилучіть» себе із ситуації, що склалася. Підійть до себе в спальню або до ванної кімнати та замкніть за собою двері. Почекайте декілька хвилин, щоб зібратися та заспокоїтися.*

## Робочий аркуш «Приборкувачі стресів»

Приборкувач стресів	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
<b>Зробіть 3 глибоких вдихи та порахуйте до 10</b>							
<b>Відступіть</b> На декілька кроків відступіть від ситуації							
<b>Додайте трохи гумору</b> Побачте гумор у ситуації, нікого не ображаючи							
<b>Рухайтеся!</b> Пробіжіться навколо будинку (по будинку)							
<b>Візьміть «тайм-аут» для себе</b> Переконайтеся, що діти в безпеці, і зробіть собі перерву							



## ЧЕРВОНЕ СВІТЛО/ЗЕЛЕНЕ СВІТЛО: ПРАКТИКА

Уявіть собі, що на вас надягнута шахтарська каска з ліхтариком спереду. Уявіть собі, що ліхтарик світить червоним світлом, коли ви відчуваєте стрес, та зеленим – коли ви розслаблені та спокійні.

1) Згадайте, як пройшов ваш день, та запишіть два випадки, коли засвітилося червоне світло. Те саме зробіть і для зеленого світла.	
<b>Червоне світло</b>	<b>Зелене світло</b>
2) Як ви могли би змінити спосіб вашого мислення або довкілля так, щоб червоне світло змінилося на зелене?	
3) Реалізуйте одну із придуманих вами змін, що змінює червоне світло на зелене, та опишіть ваші спостереження.	

## ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

<p><b>Вправляйтеся!</b> Тричі на тиждень!</p> <p><b>Затримуйте відповідь</b> Затримуйте відповідь у стресовій ситуації – порахуйте до 10.</p> <p><b>Візьміть перерву</b> Побудьте п'ять хвилин у ванній кімнаті.</p> <p><b>Смійтеся</b> Чи можна посміятися з цієї ситуації, посміятися з себе?</p> <p><b>Змініуйте</b> Змініуйте сімейну буденність, щоб зняти тягар стресів.</p> <p><b>Відволікайтеся</b> Приберіть в будинку, позмітайте листя у дворі, попрацюйте над чимось.</p> <p><b>Говоріть</b> Поговоріть із другом, іншими батьками, членом родини – якщо потрібно, то декілька разів.</p> <p><b>Піклуйтеся</b> Щоб піклуватись про інших, ми ПОВИННІ піклуватися про себе. Затяжні періоди стресу можуть викликати хвороби.</p> <p><b>Вибирайте</b> Ваш вибір – бути серед тих людей, з якими ви добре себе відчуваєте, та які допомагають вам добре до себе ставитися.</p> <p><b>Контролюйте</b> Чи маєте ви бодай невеликий вплив на контролювання певних аспектів стресових ситуацій? Діяльність допомагає уникати депресії.</p>	<p><b>Змініуйтеся</b> Змініть своє бачення ситуації. Чи можна подивитись на проблему в інший спосіб, що зменшить стрес? Запитайте у вірного друга.</p> <p><b>Передбачайте</b> Заздалегідь передбачайте, де може виникнути стрес, та працюйте у цьому напрямку. Якщо вашій дитині важко швидко переключатись, попереджайте її заздалегідь та дайте їй досить часу.</p> <p><b>Давайте доручення</b> Чи є щось таке, у чому вам можуть допомогти партнер, друг, сусід або дитина? Іноді ми беремо на себе багато того, що можуть і хочуть зробити для нас інші.</p> <p><b>Уявляйте та дійте</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Розслабтеся, закрийте очі.</li> <li>2) Уявіть собі в деталях те, чого ви хочете, чого прагнете досягти і т.д.</li> <li>3) Промовляйте твердження про це так, ніби це відбувається прямо ЗАРАЗ. Наприклад, якщо ваша мета – покращити взаємини, скажіть: «Нам із сином приємно бути разом, він є більш відповідальний, ми більше спілкуємося» і. т.п.</li> <li>4) Зосередьте увагу на цій «картинці» зранку, перед сном та ще у будь-який інший час, коли ви про це думаєте.</li> </ol> <p><b>Пам'ятайте</b> Ми розвиваємося як батьки в міру того, як ростуть наші діти, як ми стикаємося із різними труднощами. МОЛОДЦІ, що прийшли на заняття для батьків! Приходьте ще! ВИ є важливі люди!</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 99 СПОСОБІВ ПОДОЛАТИ СТРЕС

Анонімний автор

РАНО ВСТАВАЙТЕ • плануєте заздалегідь • НЕ НОСІТЬ ТІСНИЙ ОДЯГ • не вживайте хімічні засоби • ПЛАНУЙТЕ ЗУСТРІЧІ • записуйте плани • ПРАКТИКУЙТЕ «ПЛАНОВО-ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИЙ РЕМОНТ» • зробіть дублікат ключів • НЕ БІЙТЕСЯ КАЗАТИ «НІ» • визначте пріоритети • УНИКАЙТЕ НЕГАТИВНИХ ЛЮДЕЙ • раціонально використовуйте час • ЇЖТЕ ПРОСТУ ЇЖУ • зробіть копії важливих документів • ЗАВБАЧАЙТЕ ПОТРЕБИ • робіть дрібний ремонт • ЗАРУЧІТЬСЯ ДОПОМОГОЮ У ВИКОНАННІ ТИХ РОБІТ, ЯКІ ВАМ НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ РОБИТИ • великі завдання розбивайте на менші • ПРОБЛЕМИ СПРИЙМАЙТЕ ЯК НЕПРОСТІ ЗАВДАННЯ • на непрості завдання дивіться з іншої точки зору • ПРИВЕДІТЬ ДО ЛАДУ СВОЄ ЖИТТЯ • посміхайтесь • БУДЬТЕ ГОТОВІ ДО ДОЩУ • розвеселіть малюка • ПОГЛАДЬТЕ СОБАКУ ЧИ КОТА • не обов'язково знати відповіді на усі запитання • ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ЗВОРОТНУ СТОРОНУ МЕДАЛІ • скажіть щось приємне • НАВЧІТЬ ДИТИНУ ЗАПУСКАТИ ПОВІТРЯНОГО ЗМІЯ • погуляйте під дощем • ЗАПЛАНУЙТЕ ЧАС ДЛЯ РОЗВАГ • прийміть ванну з піною • ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО СВОЇ РІШЕННЯ • вірте у себе • ПРИПИНІТЬ ГОВОРТИ У НЕГАТИВНОМУ КЛЮЧІ • уявляйте перемогу • РОЗВИНЬТЕ У СОБІ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ • потримайте в руці талісман • ПОСТАВТЕ ЦІЛІ • станцюйте жигу • ПРИВІТАЙТЕСЬ ІЗ НЕЗНАЙОМЦЕМ • попросіть друга обняти вас • ДИВІТЬСЯ НА ЗОРІ • дихайте глибоко • НАСВИСТУЙТЕ МЕЛОДІЮ • зачитайте вірш • ПОСЛУХАЙТЕ СИМФОНІЮ • подивіться балет • ПОЧИТАЙТЕ РОЗПОВІДЬ • зробіть щось нове • ПОЗБАВТЕСЯ ВІД ПОГАНОЇ ЗВИЧКИ • купіть квіти • ВДИХНІТЬ АРОМАТ КВІТІВ • знайдіть підтримку • ЗНАЙДІТЬ ПАРТНЕРА-ВІДДУШИНУ • зробіть це сьогодні •

БУДЬТЕ ОПТИМІСТОМ • безпека – на першому місці • В УСЬОМУ ПРОЯВЛЯЙТЕ СТРИМАНІСТЬ • прагніть до майстерності, а не до бездоганності • РОЗШИРТЕ МЕЖІ • захопіться мистецтвом • НАСПІВУЙТЕ ПРО СЕБЕ ВЕСЕЛУ ПІСЕНЬКУ • слідкуйте за своєю вагою • ПОСАДІТЬ ДЕРЕВО • погодуйте пташок • СТАРАЙТЕСЬ БУТИ ГРАЦІОЗНОЮ • потягніться • ПІДГОТУЙТЕ ПЛАН «Б» • малюйте усілякі нісенітниці • ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ АНЕКДОТ • розумійте свої почуття • ЗАДОВОЛЬНЯЙТЕ СВОЇ ПОТРЕБИ • знайте свої межі • СКАЖІТЬ «ХОРОШОГО ДНЯ» «АБРАКАДАБРОЮ» • запусіть паперового літака • РОБІТЬ ЗАРЯДКУ • вивчіть нову пісню • ПРИХОДЬТЕ НА РОБОТУ РАНІШЕ • поприбирайте у шафі • ПОГРАЙТЕСЯ ІЗ ДИТИНОЮ • поїдьте на пікнік • ПОЇДЬТЕ НА РОБОТУ ІНШИМ МАРШРУТОМ • на засиджуйтеся на роботі • РОЗМІСТІТЬ У МАШИНІ ЗАСІБ ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ ПОВІТРЯ • подивіться фільм та поїжте • НАПИШІТЬ ДРУГУ (ПОДРУЗІ), ЯКА ЖИВЕ ДАЛЕКО • підіть на футбол та вболівайте • ПОВЕЧЕРЯЙТЕ ПРИ СВІЧКАХ • визнайте силу безумовної любові • ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО СТРЕС – ЦЕ СТАВЛЕННЯ • ведіть щоденник • ШИРОКО ПОСМІХНІТЬСЯ • пам'ятайте, які у вас варіанти • ПОБУДУЙТЕ МЕРЕЖУ ПІДТРИМКИ • припиніть намагатися вирішити проблеми інших людей • ДОБРЕ ВИСИПАЙТЕСЯ • менше говоріть, а більше слухайте • ХВАЛІТЬ ІНШИХ •

P.S. Розслабтеся, один день – це лише один день... А попереду у вас ще ціле життя.



# УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

*Будь-хто може розгніватись – це просто;  
проте показати свій гнів кому слід належною мірою, в потрібний час,  
з вагомої причини й адекватно до ситуації – це вже НЕ просто.*

*Арістотель*

## Модуль 4



## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

- Стрес є звичайною частиною батьківства.
- Ефективне управління стресом є вирішальним фактором для ефективного батьківства.
- Як батьки ми вивчаємо та моделюємо ситуації, за допомогою яких можна навчитися, як справлятися зі стресом.

## ЗАВДАННЯ:

- ⇒ ознайомити батьків із системами особистої підтримки;
- ⇒ вивчити техніки подолання довготривалого стресу;
- ⇒ створювати атмосферу довіри та взаємної підтримки серед батьків.

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання (5 хв.)
2. Повторення ключових моментів попереднього заняття. Обговорення виконання домашнього завдання (15 хв.)
3. Обмін думками (35 хв.)
4. *Стрес і батьківство*: презентація (5 хв.)

### ПЕРЕРВА (15 хв.)

5. Розуміння довготривалого стресу: презентація, вправа та дискусія (45 хв.)
6. Роз'яснення домашньої вправи (10 хв.)
7. Завершення роботи (5 хв.)

**Матеріали та обладнання:** бейджі, фліпчарт, кольорові маркери, підставка, ручки чи олівці та чистий папір, відеокасета «Приборкувачі стресу», відеомагнітофон та монітор; аркуші блокноту для фліпчарту «План заняття», *П'ять основних порад для управління довготривалим стресом*

**Роздаткові матеріали:** робочі картки «Спеціальний/особливий час»

### До уваги тренера!

Обладнання, матеріали та роздаткові матеріали для додаткової роботи (додаток 4.1) у цьому переліку не зазначені. Якщо ви оберете ці додаткові види роботи, обов'язково ретельно з ними ознайомтеся, щоб забезпечити для їх виконання необхідні матеріали.





## 1. ПРИВІТАННЯ

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення**

Привітайтеся із батьками **неофіційно**; допоможіть їм приколоти бейджі з іменами. Намагайтеся відволікти групу від сімейних турбот та допомогти їй сконцентруватися на занятті.

Запропонуйте учасникам по черзі назвати ім'я сусіда зліва і охарактеризувати (одним словом) власне враження від спілкування з ним/нею. Ця вправа сприяє позитивному настрою і створює доброзичливу атмосферу для роботи всієї групи.

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ МОМЕНТІВ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ. ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**Мета:** пригадати матеріал попереднього заняття; перевірити виконання батьками домашнього завдання та обговорити його.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення**

Запитайте у батьків:

- Що саме запам'яталось їм з попереднього заняття, чому?
- Чи заповнювали вони «Робочий аркуш «Приборкувачі стресів»? Чи було це для них корисним?
- Яким чином допомогло їм використання матеріалу «99 способів подолати стрес»?

**До уваги тренера!**

*Немає нічого незвичайного в тому, що люди починають усвідомлювати проблеми та турбуватися про них тільки після того, як хтось привернув увагу до цих проблем. Скажіть батькам, що це нормально.*

## 3. ОБМІН ДУМКАМИ

**Мета:** мотивувати батьків до саморозвитку, розвивати вміння слухати, висловлювати почуття, формулювати свої враження, думки; вчити учасників впроваджувати прийоми зменшення стресу у власне життя.

**Час:** 35 хв.

**Матеріали:** відеомагнітофон, відеокасета.

### *Хід проведення*

Запропонуйте ще раз переглянути відеофільм «Приборкувачі стресу» (3 хв.)

Проведіть обговорення за такими питаннями:

- Які методи «Приборкувачів стресу» вони спробували використати протягом тижня?
- Чи хто-небудь знайшов прийом, що підходить йому особисто?
- Чи хочуть вони поділитися цим?
- Чи почали вони більше звертати увагу на якісь фізичні відчуття протягом минулого заняття. Чи змогли вони пов'язати ці фізичні відчуття зі стресовими ситуаціям? З якими саме? Чи були вони однаковими кожного разу? Які частини тіла відчувають стрес більше, ніж інші?
- Які різновиди «внутрішнього голосу» батьки виявили протягом тижня?
- Чи могли вони змінювати поради «внутрішнього голосу» з негативних на позитивні?
- Чи використовували батьки дихальні прийоми?
- Якими були відчуття після застосування дихальних прийомів?

### *До уваги тренера!*

*Ви можете використовувати приклади довготривалого стресу або ситуацій з реального життя батьків для вашої дискусії з приводу прийомів зменшення довготривалого стресу, які описано у другій половині заняття.*

## **4. СТРЕС І БАТЬКІВСТВО: ПРЕЗЕНТАЦІЯ**

**Мета:** підбити підсумки дискусії, надати інформацію батькам про важливість власного прикладу у вихованні дітей.

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Часто батьківство пов'язано зі стресами, часом дуже великими. Навіть якщо ми любимо дітей, ми можемо самі себе піддавати стресу, коли кричимо на них, шльопемо їх або поводимося з ними так, як ніколи не поводитись би з іншими людьми. Коли ми ставимося до дітей таким чином, ми занижуємо їхню самооцінку. Наприклад, якщо б наш бос накричав: «Скільки разів я маю вам казати, щоб ви заповнили блакитний аркуш, коли заходите! Ви просто нестерпні!», напевно, ми почувалися б збентеженими, приниженими, ображеними на себе, злими, а наша самооцінка дуже постраждала б. Так само все відбувається і з нашими дітьми. Коли ми управляємо нашим стресом, ми формуємо навички та вміння наших дітей та допомагаємо їм підвищувати самооцінку.*

*Як батьки ми хочемо зменшити наш стрес та стресові реакції на наших дітей. Ми також хочемо навчити дітей відповідним шляхам вираження розпачу та гніву. Наші діти вчаться, спостерігаючи за нашою поведінкою. Нашим дітям необхідно побачити,*

*які ми робимо кроки для подолання власного стресу. Коли вони бачитимуть, що ми долаємо злість та роздратування впевнено, то почнуть засвоювати ті ж самі навички. Коли вони бачать, як ми робимо три глибокі вдихи та рахуємо до 10, коли ми злі, або беремо батьківський тайм-аут, вони вчать, як можна долати власний гнів.*

*Коли ми ставимося до власних дітей з повагою, коли ми слухаємо їх та реагуємо на їхню поведінку конструктивно, особливо коли виникають непорозуміння, ми навчаємо їх важливим життєвим навичкам.*

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## **5. РОЗУМІННЯ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ, ВПРАВА ТА ДИСКУСІЯ**

**Мета:** розглянути прояви та наслідки довготривалого стресу; ознайомити батьків з основними кроками управління довготривалим стресом.

**Час:** 45 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «П'ять основних порад для управління довготривалим стресом».

**Хід проведення**

**Орієнтовні слова тренера**

*Перед перервою ми говорили, як змодельовати управління стресом для наших дітей. Коли ми використовуємо методи «Приборкувачів стресу», наші діти бачать, як управляємо стресом ми, та навчаються робити це самостійно.*

*Стреси можуть проявлятися по-різному. Інколи стрес виникає внаслідок тиску обставин в певний момент, а інколи він розвивається під гнітом довготривалої відповідальності за якість виконання справи. Прийоми управління стресом, які було обговорено минулого заняття, допомагають подолати стрес, який виникає за короткий період часу. Ці прийоми швидко можуть вплинути на наш стан і можуть бути використані в ті складні моменти, коли ми намагаємося залишатися спокійними.*

*Але як бути з більш глибоким стресом – стресом, який з'являється через постійні фінансові проблеми, хронічні захворювання чи труднощі у наших стосунках? Що ми можемо зробити, щоб подолати цей різновид стресу? Нижче наведені декілька порад.*

**Зверніть увагу батьків на «П'ять основних порад для управління довготривалим стресом»**

**П'ять основних порад для управління довготривалим стресом**

1. Створіть мережу підтримки.
2. Розробіть сімейні обов'язки та розпорядок. Будьте послідовні.
3. Спростіть сімейні обов'язки у періоди підвищеного стресу.
4. Майте справу, яку б ви робили раз на тиждень разом з вашою родиною («Спеціальний час»).
5. Піклуйтеся про себе.

Прокоментуйте кожну із представлених порад.

### 1) Створіть мережу підтримки.

#### *Орієнтовні слова тренера*

*В минулому батьки маленьких дітей часто жили в тому ж місті, де вони зросли. В них була мережа друзів та родичів, які могли допомогти їм у догляді за дитиною, у фінансових питаннях, під час хвороби, у пошуках житла, навіть у приготуванні їжі та пранні. І чоловіки, і жінки поклалися на інших родичів та членів громади для того, щоб вижити. Сьогодні ж багато хто з нас не має мережі підтримки. Нам необхідно її створити. Як вже обговорювалося, ми всі потребуємо системи підтримки. Ми маємо звернутися до друзів, сусідів та громади для отримання та надання підтримки. Заняття «Батьківство в радість» можуть стати основою для формування групи підтримки.*

**Попросіть** батьків звернути увагу на *Форму мережі підтримки* у додатку 4.2. Попросіть їх заповнити всі можливі для них частини цієї форми протягом приблизно п'яти хвилин.

**Запитайте** батьків, що вони визначили під час заповнення *Форми мережі підтримки*. Мірою того, як батьки по черзі відповідатимуть, запитайте інших членів групи, чи була їхня реакція подібною.

### 2) Розробіть сімейні обов'язки та розпорядок. Будьте послідовні.

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Обов'язки та розпорядок можуть бути запорукою стабільності та комфорту для дітей та родин. Ми всі, а особливо діти, маємо знати, чого від нас очікують та на що ми можемо розраховувати. Передбачувані ситуації можуть зменшувати стрес.*

*Якщо я знатиму, що з поверненням ввечері матері з роботи я вечерятиму, а після цього гратимусь, потім готуватимусь до сну, слухатиму вечірню казку, а потім буду спати, я почуватимуся більш безпечно.*

*В моєму житті є обов'язки, завдяки яким я знаю, що відбувається. Навіть якщо ці обов'язки стануть трохи заплутаними, я знатиму, що вони все одно мають певну структуру – те, на що я можу покладатися. З іншого боку, якщо я не знатиму, коли мені час їсти, грати чи спати, я буду почуватися неорганізованим та стурбованим.*

**Встановлення регулярних часу їжі, часу сну та часу родинного спілкування** допомагає збудувати таку структуру, при якій діти почувуються безпечно та захищеними. Ми маємо намагатися бути послідовними у наших очікуваннях, дисципліні та обов'язках.

*Звичайно, кожна родина має знайти свій власний баланс та знати, що трапляються випадкові речі, які можуть змінити обов'язки та розпорядок. В ці моменти ми маємо бути гнучкими та вірити, що ритм життя нашої родини буде поновлено.*

**Попросіть** членів групи описати деякі сімейні обов'язки. Що спрацьовує найкраще саме для них?

### 3) Спростіть сімейні обов'язки та розпорядок у періоди довготривалого стресу.

*В періоди стресу запитайте себе:*

- *Що є суттєвим, а що ні?*

- *Що може бути зроблено іншим чином?*
- *Чи може буденне життя (домогосподарство, приготування їжі, ходіння за покупками, рутинна робота) бути реорганізовані?*

Наприклад, приготування великої кількості їжі може позбавити вас турботи про це на декілька днів.

Запитайте у групи про інші приклади.

**4) Майте справу, яку б ви робили раз на тиждень разом з вашою родиною («Спеціальний час»).**

*Спеціальний час — це дещо особливе, що ви плануєте зробити разом з вашою родиною, певна діяльність, яка буде усім до вподоби. Це можуть бути посиденьки допізна ввечері в п'ятницю, читання разом перед сном, або ж прогулянка в неділю по обіді. Створіть час та простір у вашому житті для приємних речей.*

Запитайте у батьків, що саме вони можуть робити разом з родиною спеціальний час?

**5) Піклуйтеся про себе.**

*Робіть речі, які допомагають вам почуватися краще думати про себе.*

- *Практикуйте техніки релаксації.*
- *Глибоко дихайте.*
- *Пам'ятайте, просити про допомогу — цілком природно!*

## **6. РОЗ'ЯСНЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ**

**Мета:** допомогти батькам взяти на себе зобов'язання зробити дещо для своєї дитини у *Спеціальний час*; заохочуйте батьків обирати діяльність, яка приносить їм задоволення.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** по дві картки «Спеціальний час» (додаток 4.2) кожному з батьків.

**Хід проведення**

Роздайте по дві картки «Спеціальний час» кожному з батьків. **Попросіть** їх об'єднатися у групи по двоє.

Як і в домашній вправі в *Модулі 2 — Виховання: вчимось піклуватися про себе*, батькам потрібно записати їхні імена та те, що вони планують зробити. В обох картках має бути написано те ж саме. **Попросіть** їх поділитися тим, що вони написали.

Знову **зберіть** велику групу. Запитайте, чи має хтось бажання поділитися своїми думками. Зберіть по одній картці в кожного з батьків. На наступному занятті ви зможете перевірити картки та запитати батьків, чи мали вони можливість діяти згідно з їхніми планами.

## 7. ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ

**Мета:** зняти емоційне напруження, подякувати за роботу, мотивувати учасників до наступного заняття.

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

Додайте власні враження про це заняття, розказавши, як чудові ідеї щодо управління стресом висловлювали батьки. **Визнайте**, що цей матеріал є складним для обговорення, бо він примушує нас зазирати всередину свого життя та бачити часом негативні риси, які ми сприймали за належне.

### *До уваги тренера!*

*Розмови про стрес є стресовими самі по собі, але ми вивчаємо важливі шляхи подолання наших власних стресів, а це допомагає нам краще почуватися як людям взагалі та батькам наших дітей зокрема.*

### ДОДАТОК 4.1.

**Вправа 1** – *Реакції у стресовій ситуації*

**Вправа 2** – *Типовий день*

### ДОДАТОК 4.2.

П'ять основних порад для управління довготривалим стресом

Форма мережі підтримки

Робочі картки «Спеціальний час»



## ДОДАТОК 4.1

### ВПРАВА 1 – Реакції у стресовій ситуації

**Мета:** навчити батьків моделювати для наших дітей та разом з ними ефективно подолання стресу.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, маркери

#### *Хід проведення*

Запропонуйте батькам розглянути ситуацію.

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Припустіть, що ви дуже втомилися на роботі. Ви повертаєтесь додому пізно, ваша двохрічна дитина вередує і вимагає їжі негайно, а ваша п'ятирічна дитина скаче навколо вас і просить почитати їй казочку прямо зараз. В такі часи ми зазвичай хочемо втекти кудись далеко, де нас не будуть турбувати.*

**Попросіть** батьків подумати, яким чином вони можуть відповісти п'ятирічній дитині:

- 1) з повагою;
- 2) щоб не знизити її самооцінку;
- 3) щоб змоделювати позитивне управління стресом;
- 4) бути справедливим, як батько/мати.

**Напишіть** відповіді батьків на аркуші блокноту для фліпчарту. Після того, як усі відповіді буде зібрано, **попросіть** батьків визначити, яким чином відповіді співпадають з критеріями, які ви навели. **Розкажіть** групі, що, звичайно, немає єдиного рішення, яке спрацьовує в усіх ситуаціях, але уважне ставлення до власних реакцій допомагає завжди.

### ВПРАВА 2 – Типовий день

**Мета:** навчати батьків моделювати позитивне та ефективно подолання стресу; розробити «запасний план».

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** фліпчарт

#### *Хід проведення*

**Попросіть** батьків описати типовий день. Запитайте їх, які події трапляються щодня?

**Запропонуйте** їм записати характерні події за логічною схемою:

*Ранком* \_\_\_\_\_

*Вобід* \_\_\_\_\_

*Ввечері* \_\_\_\_\_

**Запитайте** батьків, які саме важливі речі, які вони роблять щодня, можуть бути змінені у разі виникнення складних ситуацій?

### **Орієнтовні слова тренера**

*Припустіть, що сталося дещо жахливе та/або чудове для того, щоб докорінно змінити ваш розпорядок дня.*

*Наприклад, як тільки ви підготувалися до того, щоб повести молодшу дитину до дитсадку, ви прищемляєте руку дверима; ви вже збираєтесь додому після важкого дня, а начальник каже, що повинні залишитися ще на 2 години, аби допомогти йому; ваша найкраща подруга, яка живе в іншому місті вже п'ять років, телефонує вам і каже, що вона приїхала в ваше місто лише на п'ять годин і пропонує зустрітися і повечеряти.*

**Запропонуйте** батькам розробити «запасний план», відповівши на запитання: від чого можна відмовитись? Кому ви можете зателефонувати? Що ви можете зробити ще?

**Зорієнтуйте** батьків на те, що вони можуть домовитися з друзями, сусідами та родичами, щоб допомагати одне одному, коли вони потребують допомоги.

**ДОДАТОК 4.2.****П'ЯТЬ ОСНОВНИХ ПОРАД ДЛЯ УПРАВЛІННЯ  
ДОВГОТРИВАЛИМ СТРЕСОМ**

1. Створіть мережу підтримки.
2. Розробіть сімейні обов'язки. Будьте послідовні.
3. Спростіть сімейні обов'язки у періоди довготривалого стресу.
4. Майте справу, яку б ви із задоволенням виконували раз на тиждень разом з вашою родиною («Спеціальний час»).
5. Піклуйтеся про себе.

## ФОРМА МЕРЕЖІ ПІДТРИМКИ

*Кожен з нас потребує підтримки інших. Коли ми маємо маленьких дітей, ми потребуємо особливої підтримки, адже чим більшим буде коло підтримки, тим простіше буде з ним взаємодіяти! Давайте подумаємо про нашу власну мережу підтримки.*

Кому Ви можете зателефонувати принаймні раз на тиждень для дружньої розмови?

---

Хто може взяти до себе Ваших дітей на короткий час протягом дня?

---

Хто буде нянькою ввечері?

---

З ким Вам подобається проводити вільний час? (наприклад, грати в баскетбол, дивитися відео, ходити за покупками, гуляти)

---

Кому Ви можете зателефонувати, коли Ви засмучені?

---

Хто може хотіти розважити/зайняти чимось цікавим Вас та Ваших дітей?

---

Хто прийде до вас в гості або запросить Вас?

---

Хто піде з Вашою родиною на пікнік?

---

Хто допоможе Вам вирішити такі практичні питання, як побутові, зокрема ремонт механізмів тощо?

---

Хто Вас підтримує?

- Родина
- Колеги по роботі
- Парафіяни церкви
- Друзі з іншого міста
- Родина партнера
- Давні друзі
- Сусіди
- Інша група, до якої я належу
- Партнер
- Друзі партнера

Я, \_\_\_\_\_,  
буду \_\_\_\_\_  
принаймні раз цього тижня з моєю дитиною.  
*БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ*

Я, \_\_\_\_\_,  
принаймні один раз на цьому тижні зроблю  
щось приємне для себе.  
*БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ*

Я, \_\_\_\_\_,  
буду \_\_\_\_\_  
принаймні раз цього тижня з моєю дитиною.  
*БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ*

Я, \_\_\_\_\_,  
принаймні один раз на цьому тижні зроблю  
щось приємне для себе.  
*БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ*

## РОВОЧІ КАРТКИ «СПЕЦІАЛЬНИЙ ЧАС»

Використовуйте ці *Картки «Спеціальний час»* для домашньої вправи 6. Скопіюйте картки на картон та розріжте. Підготуйте достатню кількість карток, щоб кожен з батьків отримав по дві.

Я, \_\_\_\_\_,  
буду \_\_\_\_\_  
принаймні раз цього тижня з моєю дитиною.  
*БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ*

Я, \_\_\_\_\_,  
принаймні один раз на цьому тижні зроблю  
щось приємне для себе.  
*БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ*

Я, \_\_\_\_\_,  
буду \_\_\_\_\_  
принаймні раз цього тижня з моєю дитиною.  
*БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ*

Я, \_\_\_\_\_,  
принаймні один раз на цьому тижні зроблю  
щось приємне для себе.  
*БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ*







# УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ

*Якщо ти сердитий та знаєш це, тупни ногою.*

*Дитяча пісенька*

**Модуль 5**



## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

- Гнів – нормальна емоція.
- Але те, що ми робимо під впливом гніву, може допомогти або зашкодити нам та нашим дітям.

## ЗАВДАННЯ

- ⇒ Навчити батьків розпізнавати та розуміти гнів як емоцію, фізичні та психологічні відчуття та самонавіювання, що можуть передувати гніву або супроводжувати його.
- ⇒ Визначити значення адекватної реакції на гнів.
- ⇒ Навчити розробляти власний *План управління гнівом*.
- ⇒ Створити атмосферу довіри та взаємної підтримки серед батьків.

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання (5 хв.)
  2. Повторення ключових моментів попереднього заняття (15 хв.)
  3. Розуміння гніву: презентація та обговорення (20 хв.)
  4. *Діти навчаються, спостерігаючи*: вправа та обговорення (20 хв.)
- ПЕРЕРВА (15 хв.)
5. РДС як спосіб управління гнівом: презентація та вправа (25 хв.)  
Відеофільм: РДС як спосіб управління гнівом (3 хв.)
  6. План управління гнівом: вправа (25 хв.)
  7. Повторення ключових моментів заняття (5 хв.)
  8. Представлення домашнього завдання, завершення роботи (5 хв.)

## МАТЕРІАЛИ:

*Роздаткові матеріали:* Календар заходів у поточному місяці.

**Матеріали та обладнання:** картки з іменами; фліпчарт, аркуші блокноту для фліпчарту «РДС як спосіб управління гнівом», «План роботи», «Правила роботи у групі», «П'ять основних порад для управління довготривалим стресом»; кольорові маркери та підставка; ручки або олівці та папір; відеокасети: *РДС як спосіб управління гнівом*; відеомагнітофон та монітор.

*Роздаткові матеріали:* Календар заходів у поточному місяці

*Додаткові матеріали:* робочі картки «Спеціальний час»

***До уваги тренера!***

*У цьому модулі багато матеріалу, і вам треба добре його знати, щоб підібрати потрібну інформацію для кожної окремої групи учасників, щоб висвітлити найважливіші моменти.*

*Матеріали в додатку 5.3 містять загальну інформацію про гнів та його прояви. Рекомендуємо використовувати її за потреби, наприклад при підготовці та проведенні вправи 3 або впродовж усього заняття у вигляді роздаткових матеріалів.*

## 1. ПРИВІТАННЯ

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на роботу, активізувати увагу учасників заняття.

**Час:** 5 хв.

**Матеріали:** Календар заходів на поточний місяць для кожного учасника.

**Хід проведення**

Привітайтеся із батьками **неофіційно**; допоможіть їм прикріпити бейджи з іменами. Намагайтеся відволікти групу від сімейних турбот та сконцентрувати на занятті. Проведіть вправу на активізацію уваги. Це може бути легка фізична вправа.

Роздайте *Календар заходів на поточний місяць*.

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ МОМЕНТІВ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ. ОБГОВОРЕННЯ ВИКОНАННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**Мета:** пригадати матеріал попереднього заняття; перевірити виконання батьками домашнього завдання та обговорити його.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «*П'ять основних порад для управління довготривалим стресом*».

**Хід проведення**

Запитайте у батьків:

- Що саме запам'яталось їм з попереднього заняття, чому?
- Які види діяльності з переліку «*Спеціальний час*» проводили батьки разом із дітьми минулого тижня?
- Наскільки вони були ефективними?
- Чи батьки застосовували будь-які інші поради із «*П'яти основних порад для управління довготривалим стресом*»?

## 3. РОЗУМІННЯ ГНІВУ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ

**Мета:** надати інформацію батьками про прояви гніву та навчити розпізнавати його.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** додаток 5.3 (матеріали для тренера); аркуш блокноту для фліпчарту «*Ранні попереджувальні ознаки гніву*»

### *Хід проведення*

**Зверніть** увагу батьків на те, що один із способів реагування на стресові ситуації є гнів.

Поставте запитання:

- Чому ми його відчуваємо?
- Як ми його відчуваємо?
- Як ми його виявляємо?

### *Орієнтовні слова тренера*

*Гнів — це відчуття, пов'язане із реакцією опору нашого організму шляхом вироблення адреналіну. Ціль такої реакції — вироблення енергії, щоб захистити себе.*

*Гнів — нормальна емоція. Відчувати та виявляти гнів — це нормально. Але якщо гнів не контролювати та проявляти його неадекватно, він може руйнувати наше здоров'я та благополуччя, а також благополуччя оточуючих. Важливо навчитися розпізнавати гнів, опанувати здоровими способами його скеровування та виявлення. Більш ніж 2000 років тому грецький філософ Аристотель сказав:*

*Гніватись може кожен — це просто; але гніватися на того, кого треба, правильною мірою, у правильний час, з правильної причини та правильним чином **НЕ** просто.*

*Ми виявляємо гнів у різноманітні способи, але в цілому їх можна згрупувати таким чином:*

- зовнішній — у формі претензій та агресії;
- внутрішній — у формі депресії.

*Способам вираження свого гніву ми в основному навчаємося з дитинства від людей, за якими спостерігаємо та серед яких живемо.*

*Деякі люди вважають, що ніколи не слід виявляти свій гнів, що його необхідно заховати подалі всередину себе. Інші вважають, що здоровіше виплескувати свій гнів, позбавлятися від нього, а потім, заспокоївшись, постаратися залагодити «збитки». Наші слова підкреслюють те, що ми думаємо про гнів. Ми промовляємо такі фрази: він несамовито розлютився; її прорвало, як вулкан; гнів засліпив йому очі; вона вибухнула від безвихіддя.*

**Поставте** батьками запитання щодо їх власного досвіду у прояві гніву; що з ними відбувається на фізичному та емоційному рівні, або що вони собі говорять, коли починають гніватися.

### *До уваги тренера!*

*Дайте приклад кожного із видів реакції:*

- фізична — стиснуті щелепи;
- емоційна — сарказм;
- самонавіювання — я себе переконую, що він справжній бовдур.

*Обов'язково треба розпізнати гнів, що спрямований всередину себе, наприклад:*

- фізичний рівень — Я змучився;
- емоційний рівень — Я відчуваю пригніченість, плачу;
- самонавіювання — Я собі говорю, що все марно.

Занотуйте їх відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту «Ранні попереджувальні прояви гніву» за схемою:

«Я знаю, що починаю гніватися, коли...»

Реакція	Прояви
Фізична реакція	
Емоційна реакція	
Самонавіювання	

Зазначте, коли ми помічаємо ранні попереджувальні ознаки гніву, його прояви, ми можемо краще контролювати його.

#### 4. ДІТИ НАВЧАЮТЬСЯ СПОСТЕРІГАЮЧИ: ВПРАВА ТА ОБГОВОРЕННЯ

**Мета:** допомогти батькам усвідомити негативний вплив проявів гніву на розвиток дитини.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** додаток 5.3 – матеріали для тренера; аркуш блокноту для фліпчарту «Ранні попереджувальні прояви гніву»

**Хід проведення**

**Орієнтовні слова тренера**

*Наші діти вчать, спостерігаючи за нами. Ми також навчалися, спостерігаючи, як наші батьки справляються зі своїм гнівом.*

**Об'єднайте** слухачів у пари (бажано з незнайомою людиною). Попросіть їх відповісти на запитання:

- З чого ви розуміли, що батьки чи вихователі сердяться?
- Як вони виражали свій гнів?
- Як ви почувалися, коли вони це робили?

Через 5 хв. знову зберіть слухачів разом. Попросіть їх поділитися інформацією про те, як їхні батьки виявляли свій гнів.

**Запишіть** відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту. **Запропонуйте** батькам повернутись до партнера й обговорити друге питання.

*Наведіть приклади подолання гніву так, як це робили ваші батьки?*

*Які прийоми подолання гніву характерні для вас?*

Після обговорення **запропонуйте** наступне запитання:

*Що про прояви гніву мають дізнатися, на вашу думку, ваші діти?*

**Запишіть** відповіді батьків на аркуші блокноту для фліпчарту.

**До уваги тренера!**

*Пам'ятайте, що це обговорення може навіяти спогади про жорстоке ставлення або тяжке дитинство. Зверніть увагу, чи потребують певні слухачі індивідуального підходу, нагадайте їм, що до вас можна звертатися. Можливо, вам потрібно буде скерувати слухачів до спеціалістів, якщо це буде необхідно.*

Ще раз підкресліть, що гнів – нормальна емоція. Це спосіб, у який ми виражаємо те, що для нас має значення.

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## 5. РДС ЯК СПОСІБ УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ПРАКТИКА

**Мета:** допомогти батькам усвідомити негативний вплив проявів гніву на розвиток дитини.

**Час:** 30 хв.

**Матеріали:** додаток 5.3 – матеріали для тренера; аркуш блокноту для фліпчарту «Ранні попереджувальні прояви гніву»

### Хід проведення

Зверніть увагу слухачів на те, що для них як батьків однією із важливих навичок є управління гнівом.

### Орієнтовні слова тренера

*Як бачимо із власних спогадів та життєвого досвіду, існує багато способів, через які батьки неналежним чином виражають свій гнів, що нас ображає. Як ми уже говорили, ми не хочемо, щоб наші діти почували себе так, як почували себе ми. Ми би хотіли навчитися виражати свій гнів у здоровий спосіб та хотіли б, щоб цьому навчилися наші діти. Нам потрібно опанувати навичками, які б допомогли нам виявляти свої емоції, але не дозволяли б цим емоціям нас переповняти або контролювати. Ми повинні бути впевнені, що наш гнів нікому не завдасть шкоди.*

Ознайомте батьків із способами управління гнівом. Деякі з них здадуться добре знайомими, тому що про них йшлося на заняттях, коли ми вперше торкалися теми стресу. Застосування цих способів допомагає впевнитися, що ніхто не буде ображений і всі відчуватимуть до себе повагу. Ці способи можна застосовувати, коли ми сердимося на своїх дітей або на дорослу людину. Презентуйте батькам аркуш блокноту для фліпчарту з матеріалом «РДС як способи управління гнівом»:

Розпізнати

Дихати

Справлятися

- Зробіть перерву



- *Поговоріть із кимсь*
- *«Випустіть пару» безпечним чином!*
- *Змініть самонавіювання з негативного на позитивне.*

Прокоментуйте позиції, зазначені на аркуші блокноту для фліпчарту.

- 1) Розпізнати.** Перший та найбільш важливий спосіб управління гнівом — розпізнати момент, коли ми починаємо почувати себе розгніваними. У кожного з нас є свої ранні попереджувальні прояви.
  - *Вони можуть бути фізичними (помічаємо, що відбувається із нашим організмом, наприклад, виникає важкість у животі, напруженість, головний біль).*
  - *Вони можуть бути емоційними (плач, відчуття розпачу, готовності вибухнути.)*
  - *Це може бути самонавіювання (зверніть увагу на те, що ми собі говоримо, наприклад, «Я погана мати», «Він такий розбишака», «Це неможливо витримати»).*
- 2) Дихати.** Ми вже вивчили, що для того, щоб справитись із стресом, треба глибоко дихати. Ми також вивчили прийом «три глибокі вдихи» та рахування до 10. Чим більше ми гнівалися, тим кориснішим можуть бути глибокі вдихи. Пам'ятайте про те, що слід дихати **повільно**.
- 3) Справлятися.** *Приборкувачі стресів* —прийоми подолання стресу. Ми вже говорили про перерву для батьків — вона є ефективною при стресі та допомагає долати гнів. Тому рекомендуємо:
  - *Зробіть перерву.* Переконайтеся, що діти у безпеці (з родичкою, подругою або сусідкою). Прогуляйтеся. Підійть у ванну кімнату та закрийте двері. Прийміть душ. Якщо ви збираєтеся застосувати цей прийом та сердитесь на іншу людину, скажіть їй, що ви збираєтеся взяти перерву та повернетесь, коли «охолонете». Дайте цій людині знати, коли ви вже будете готові поговорити. Ви можете сказати щось на зразок «Я гніваюся. Я не можу про це зараз говорити. Мені потрібно побути наодинці. Ми поговоримо, коли я повернуся».
  - *Поговоріть із кимсь.* Зателефонуйте людині, якій ви довіряєте. Це може бути друг, консультант, духовна особа, довідкова або «гаряча лінія». Розмова з іншою людиною допомагає нам позбавитися від гніву, нікому не завдавши шкоди. Вона допомагає нам відволіктися, і тому ми можемо повернутися до врівноваженого стану. Вона також допомагає нам справитися зі своїми емоціями, не стримуючи їх.
  - *«Випустіть пару» безпечним чином!* Іноді допомагає фізична активність. Рушайтеся. Переконайтеся, що діти в безпеці, а потім прийміть душ, пробіжітьесь, виплачтесь або викричітьесь так, щоб діти вас не чули. Підійть до спальні та помолотіть кулаками по подушці, повіривайте бур'яни, вимийте до блиску підлогу. Не вихлюпуйте свій гнів. словами чи фізично, на тих, кого ви любите.
  - *Змініть самонавіювання з негативного на позитивне.* Навіть проста фраза на кшталт «Я можу із цим упоратися» може допомогти.

Перегляньте разом з батьками відеофільм «РДС як способи управління гнівом». Після перегляду проведіть обговорення. Запитайте у слухачів, яким чином героїня

фільму застосовувала РДС? Що помітила мама? Які саме прийоми для того, щоб справитися із ситуацією, вона використала?

**Проведіть** разом із батьками вправу на впровадження алгоритму управління гнівом.

**Попросіть** батьків згадати якийсь інцидент, що стався минулого тижня та розсердив їх. **Запропонуйте** зосередитися на тому, що сталося, та як вони себе почували. А тепер попросіть їх «перемотати плівку» та **розпізнати**, якими були ранні попереджувальні прояви гніву (фізичні, емоційні, самонавіювання).

**Попросіть** батьків думати про ці прояви протягом хвилини, дихаючи глибоко та повільно.

Потім **запитайте** слухачів, яким чином вони можуть справлятися з ранніми попереджувальними проявами, що вказані на фліпчарті.

### **До уваги тренера!**

*Зверніть увагу батьків на те, що ми навчаємося виявляти свій гнів з дитинства. Свій досвід ми набуваємо від батьків, оточення, культури та передаємо його дітям. Це замкнуте коло. Якщо ми хочемо змінити цей цикл, нам потрібно розвинути в собі навички та напрацювати стратегії ефективного подолання гніву. РДС допоможуть нам успішно справлятися зі своїм гнівом.*

**Визнайте** той факт, що це нелегке завдання, яке потребує практики. **Нагадайте** батькам, що їхні діти навчатимуться справлятися зі своїм гнівом, спостерігаючи за ними.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Такі способи, як застосування РДС, є надзвичайно важливими з таких причин.*

- 1) Покращуються наші стосунки з дітьми, партнерами, друзями та колегами по роботі.*
- 2) Наше власне життя налагоджується, в ньому меншає стресів та стає менше пов'язаних із цим проблем зі здоров'ям.*
- 3) У наших дітей буде позитивний приклад для виявлення гніву.*

*Коли ми виявляємо свій гнів так, що це завдає фізичної або психологічної шкоди нашим дітям, страждають наші з ними стосунки. Діти можуть стати відчуженими або можуть відреагувати на наш гнів власним і спрямувати його на молодшого брата або сестру, друга чи домашнього улюбленця тощо.*

*Якщо ми моделюватимемо позитивні способи вираження гніву, наші діти навчатимуться позитивним способам вираження свого гніву. Це допоможе їм у стосунках із вами, друзями, вчителями та іншими людьми.*

### **До уваги тренера!**

*Скажіть батькам, що матеріали «РДС як способи управління гнівом» є у додатку 5.2.*

## 6. ПЛАН УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ: ВПРАВА

**Мета:** допомогти батькам розробити власний *План управління гнівом*, обмінятися думками щодо його необхідності.

**Час:** 25 хв.

**Хід проведення:**

**Орієнтовні слова тренера**

*Ми навчилися РОЗПІЗНАВАТИ ранні попереджувальні ознаки свого гніву. Ми говорили про ДИХАННЯ та про те, як СПРАВЛЯТИСЯ з гнівом. А тепер ми розроблятимемо власний План управління гнівом та проговоримо про ті події, які спричиняють наш гнів. Ми нотуватимемо таку подію, наші ранні попереджувальні прояви та наші способи справлятися з гнівом.*

**Попросіть слухачів:**

- відкрити *План управління гнівом* та ще раз згадати інциденти, що сталися минулого тижня, коли вони гнівалися;
- записати конкретний випадок на аркуші *Плану управління гнівом* ;
- записати ранні попереджувальні прояви, які вони тоді відчували;
- вибрати способи, що, на їхню думку, були б ефективними, щоб справлятися з гнівом;
- згадати інший випадок та повторити весь процес із застосуванням певного способу.

**Запитайте у групи:**

*Чи помітили ви, які події є для вас потужними «провокаторами» гніву?*

**Попросіть** слухачів представити свої *Плани управління гнівом* (за бажанням). **Проведіть** обговорення.

## 7. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ МОМЕНТІВ ЗАНЯТТЯ

**Мета:** узагальнити матеріал заняття

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення**

**Попросіть** батьків допомогти вам підбити підсумок заняття. Запитайте, що для них було корисним на цьому заняття? Що найбільше запам'яталось?

**Підбийте** підсумки роботи

### *Орієнтовні слова тренера*

*Те, як ми вміємо справлятися із своїм гнівом, може допомогти або зашкодити нам та/або оточуючим. Ранні попереджувальні прояви, РДС та План управління гнівом є корисними для управління гнівом.*

## **8. ПОЯСНЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ, ЗАВЕРШЕННЯ**

**Мета:** зняти емоційне напруження, подякувати за роботу, мотивувати учасників до наступного заняття.

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

**Попросіть** батьків, щоб впродовж наступного тижня вони звертали увагу на приклади гніву та стресу. Додатковим (необов'язковим) домашнім завданням буде записати ще два випадки *Плану управління гнівом*.

**Похваліть** батьків за їхню участь у занятті та рішучість у досягненні мети. **Заохочуйте** їх до створення мережі підтримки. **Скажіть** слухачам, що це – важлива робота. Вміння правильно справлятися з гнівом має напрочуд важливе значення для виховання. Багатьох із нас не вчили справлятися із своїм гнівом, тому це – нове та складне завдання. Пам'ятайте, що робити все слід поступово – крок за кроком – та цінувати свої досягнення.

**ДОДАТОК 5.1.**

**Вправа 1** – *Позитивні результати для вас та дитини*

**Вправа 2** – *Практика РДС*

**Вправа 3** – *Наскільки я розгнівана?*

**Вправа 4** – *Що змінюється у вашому організмі, коли ви сердитесь*

**Вправа 5** – *Візуалізація для припинення гніву*

**ДОДАТОК 5.2.**

РДС управління гнівом

План управління гнівом

Позитивні результати для вас та дитини

**ДОДАТОК 5.3.**

**Основний матеріал 1** – *Гнів: зразок презентації*

**Основний матеріал 2** – *Гнів – це нормально,  
проблема – в агресії: зразок презентації*

**Основний матеріал 3** – *Гнів та самонавіювання*

## ДОДАТОК 5.1

### ВПРАВА 1 – Позитивні результати для вас та дитини

*Мета:* ознайомити батьків з матеріалом «Позитивні результати для вас та дитини»

*Час:* 15 хв.

#### *Хід проведення*

Запитайте батьків, чи відомі їм додаткові способи управління гнівом, якими б вони хотіли поділитися з групою. Запишіть їх на аркуші блокноту для фліпчарту.

Подякуйте їм за внесок у роботу групи та допомогу. Потім **попросіть** батьків переглянути *Позитивні результати для вас та дитини* та **прокоментувати** його.

Порекомендуйте батькам використовувати запропоновані рекомендації у вихованні дитини.

### ВПРАВА 2 – Практика РДС

*Мета:* розглянути життєві ситуації та обговорити шляхи їх вирішення.

*Час:* від 10 до 25 хв.

*Матеріали:* *Позитивні результати для вас та дитини*, «РДС як способи управління гнівом»

#### *Хід проведення*

Об'єднайте батьків у малі групи по 3 – 4 особи; представте їм одну або більше ситуацій (в залежності від того, скільки у вас часу) або заохотьте їх поділитися прикладами із власного життя. Обговоріть ситуації, скориставшись *РДС* та *Позитивними результатами для вас та дитини* як керівництвом у досягненні позитивних результатів як для батьків, так і для дітей.

#### *Орієнтовні слова тренера*

- *Ви втомлені заходите в дім і бачите іграшки, розкидані по всій підлозі, а ви лише вчора ввечері прибрали. Ви, звичайно, розстроєні.*
- *Ваш чотирирічний малюк знову лишив велосипеда під дощем. Ви розсердилися.*
- *Ваш трирічний малюк знову «хазяйнував» у вашій сумочці в той час коли ви йому говорили, що це – ваша особиста річ, яку йому не можна чіпати. Ви гніваєтеся.*
- *Ранок лише починається, а ваші двоє дошкільнят кричать, сперечаючись, де чії іграшки. Ви відчуваєте втому та роздратування.*
- *Ваша дворічна дівчинка вранці відмовляється одягатися. Коли ви намагаєтесь їй допомогти, вона все одно пручається, і ви з-за цього запізнюєтесь на зустріч. Ви шаленієте.*

- *Ви намагаєтесь приготувати вечерю, а ваш трирічний малюк вішається вам на ноги, вередує та плаче. Цей день був довгим, і все, чого ви хочете – швидше приготувати цю вечерю і вкласти це втомлене дитя у ліжко. Ви в розпачі, змучені від праці та вважаєте, що все марно.*
- *Ваш дворічний малюк сердиться, тому що батьки не виконують того, що він хоче. Він боляче б'є вас по носі так, що аж щемить. Ніс болить, а ви розлючені.*

### ВПРАВА 3 – Наскільки я розгнівана?

**Мета:** закріпити знання про прояви гніву та відпрацювати навички розпізнавання та подолання гніву.

**Час:** від 10 до 2 хв.

**Матеріали:** Планом управління гнівом.

**Хід проведення**

Намалюйте на аркуші блокноту для фліпчарту таку шкалу:

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ПРОЯВИ	РОЗПІЗНАВАТИ
Головний біль	<i>Ви не контролюєте ситуацію: шалена агресія.</i>
Обличчя палає, живіт болить <b>НЕБЕЗПЕКА!</b>	<i>Ви легко можете розпізнати гнів. Ви можете його контролювати.</i>
Зціплені зуби, вибух енергії <b>РАННЄ ПОПЕРЕДЖЕННЯ</b>	<i>Трохи розлючений: Потрібно слідкувати, щоб помітити гнів.</i>

**Запропонуйте** батькам згадати декілька випадків із власного досвіду або використають приклади, що були представлені на цьому занятті. Група може провести обговорення рейтингу, скільки «балів» присудити прояву за рівень наявності в ньому гніву. Представлені прояви та ситуації розпізнавання гніву, що використовуються на цьому занятті, можна також розіграти.

## **ВПРАВА 4 – Що змінюється у вашому організмі, коли ви сердитесь**

**Мета:** продемонструвати та обговорити фізичну реакцію організму на гнів.

**Час:** 15 хв.

### **Хід проведення**

Запропонуйте батькам розіграти в ролях ситуацію, немов вони розсердилися. Заохотьте продемонструвати очевидні фізичні прояви гніву (наприклад, стискаються кулаки, пришвидшене дихання, злий вираз обличчя, штовхання). Зверніть увагу слухачів саме на фізичну реакцію організму. Мотивуйте слухачів до обговорення фізичної реакції організму в розлюченому стані.

## **ВПРАВА 5 – Візуалізація як спосіб припинення гніву**

**Мета:** продемонструвати візуалізацію як спосіб припинення гніву.

**Час:** 10 хв.

### **Хід проведення**

#### **До уваги тренера!**

*Деякі батьки можуть почуватися незручно при виконанні цієї вправи. Скажіть слухачам, що вони, якщо захочуть, можуть не брати в ній участь.*

Попросіть батьків зручно влаштуватися (як для нетривалої релаксації). Запропонуйте їм закрити очі, дихати діафрагмою та позбутися напруження з кожним видихом.

### **Орієнтовні слова тренера**




*Створіть у своїй уяві власний образ таким, яким би ви хотіли, щоб він був... Думайте про те, як ви виглядаєте... А тепер ви ідете та розмовляєте... Як ви одягнуті... Як ви ставитеся до себе... своїх дітей...тощо... Просто уявіть себе такою та станьте такою на декілька секунд... Потім, перебуваючи у стані комфорту, відкривайте очі та повертайтеся в реальність.*

Заохочуйте наступного разу батьків, коли вони відчувають, що починають напружуватися, зупинитися та знов створити в уяві свій бажаний образ.



## ДОДАТОК 5.2.

## РДС УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ

 <p>РОЗПІЗНАВАТИ</p>	<p>Першим та найкращим способом в управлінні гнівом є <b>РОЗПІЗНАВАННЯ</b> того моменту, коли ви починаєте сердитися. У кожного з нас є свої ранні попереджувальні прояви. Вони можуть бути:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фізичні</b> – що дозволяють <b>РОЗПІЗНАВАТИ</b>, що відбувається в організмі, наприклад, важкість у животі, скутість, головний біль.</li> <li>• <b>Емоційні</b> – плач, відчуття, що «це неможливо витримати» і т.д.</li> <li>• <b>Самонавіювання</b> – уміння <b>РОЗПІЗНАВАТИ</b>, що ви собі говорите. Чи ви промовляєте собі такі негативні речі як «Я жахлива матір», «Він такий розбишака, це просто неможливо»?</li> </ul>
 <p>ДИХАТИ</p>	<p>Ми навчилися глибоко <b>ДИХАТИ</b>, щоб це допомогло нам долати стрес. Ми також уже взнали про прийоми «три глибокі видихи» та рахування до 10. Чим ви сердитіші, тим важливішим для вас є глибокі видихи. Пам'ятайте, що дихати треба повільно.</p>
 <p>СПРАВЛЯТИСЯ</p>	<p><i>Ще одним способом приборкати стрес є уміння з ним <b>СПРАВЛЯТИСЯ</b>.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ <b>Зробіть перерву.</b> Переконайтеся, що діти у безпеці (з родичем, подругою або сусідкою). Прогуляйтеся. Підійть у ванну кімнату та закрийте двері. Прийміть душ. Якщо ви збираєтеся застосувати цей спосіб та сердитесь на якусь людину, повідомте їй, що ви берете «тайм-аут» та повернетесь, коли заспокоїтесь. Скажіть щось на кшталт: «Я розлючена. Я зараз не можу з тобою говорити. Я беру «тайм-аут». Поговоримо, коли я повернуся».</li> <li>▲ <b>Поговоріть із кимсь.</b> Зателефонуйте комусь, кому ви довіряєте. Це може бути друг, консультант, священник, «гаряча лінія». Розмовляючи з кимсь, ми можемо позбутися гніву, нікому не завдавши шкоди. Це також допомагає стримати свої емоції, не придушуючи їх.</li> <li>▲ <b>«Випустіть пару» безпечно!</b> Іноді допомагає фізична активність. Переконайтеся, що ваші діти в безпеці, потім підійть в душ, пробіжіться, покричіть або погаласуйте так, щоб діти вас не чули. Підійть до спальні та побийте подушку або порвіть газету. Не виливайте свій гнів словесно чи фізично на тих, кого ви любите.</li> <li>▲ <b>Змініть самонавіювання з негативного на позитивне.</b> Навіть проста фраза, така наприклад, як «Я можу із цим упоратися», може бути ефективною.</li> </ul>

## ПЛАН УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ

Подія	Розпізнавання ранніх попереджувальних ознак			Дихати		Навички справлятися з гнівом
	фізичні	емоційні	самона-віювання	так	ні	

## ПОЗИТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДЛЯ ВАС ТА ДЛЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

1. Запитайте себе «Чого б я хотіла, щоб моя дитина навчилася в результаті цієї ситуації?» Завжди пам'ятайте цю ціль.
2. Будьте реалістичними у своїх очікуваннях. Беріть до уваги вік вашої дитини та інші обставини.
3. Свідомо сприймайте почуття вашої дитини та власні почуття.
4. Вирішіть, за що варто "боротися". Іноді важливо, щоб батьки добилися свого. Іноді цілком нормально дати право вирішувати дитині.
5. Запропонуйте дитині вибір між двома варіантами, кожен з яких буде для вас прийнятним.
6. Попередьте про зміни, що наближаються. Нам усім потрібен час для безболісного переходу від одного виду діяльності до наступного.
7. Говоріть про існуючу проблему, поки не дійдете до прийнятного висновку, навіть якщо це не буде остаточне рішення. Це допомагає вашій дитині розвинути навички вирішення проблем.
8. Пам'ятайте, що усіх проблем не вирішити - ми лише люди. Нам слід по-доброму ставитися до себе.
9. Припускайте, що існує більше ніж одна правильна відповідь. Підходьте до питання творчо. Будьте відкритим.
10. Заручіться допомогою третьої сторони, якщо це буде доцільним.

## ДОДАТОК 5.3

### ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ

#### 1. ГНІВ

Коли ми відчуваємося розлюченими, ми можемо не усвідомлювати, як ми поведимося, та можемо зробити щось таке, що зашкодить або буде небезпечними для нас та для оточуючих. Гнів, який проявляється таким чином, є **неконтрольованою** емоцією. Він на деякий час заволодіває нами. Подумайте про дворічну дитину, в якій спостерігається вибух роздратування. Це роздратування повністю оволодіває дитиною, вона не бачить з нього виходу та не може реагувати на звертання до її почуттів чи здорового глузду. Те ж стосується і дорослих. Якби це був єдиний спосіб вираження почуття гніву, ми би повністю заблокували всі шляхи до нормального спілкування та віддали б наші стосунки та рідних нам людей на поталу злу.

Люди, які виражають себе закриваючись у собі та пригнічуючись, скеровують гнів усередину себе. Вони знають, що претензії та агресія не є доцільними способами вираження гніву. Коли люди спрямовують свій гнів усередину себе, його часто можуть не помічати та сприймати за щось інше («просто він такий є», «вона ніколи не розлючується»). Деякі вживають наркотики або алкоголь, щоб заглушити ці відчуття або щоб позбутися відчуття пригніченості (поведінка самолікування). Для людей, які спрямовують свій гнів усередину себе та входять в стан депресії, важливо отримати допомогу фахівців через консультації. Депресії можна позбутися за допомогою консультацій та/або певних лікарських засобів. Люди можуть навчитися більш ефективним способам вираження почуття розлюченості.

*Гнів, що виражається як лють та вибух роздратованості*

Ситуація, в якій вирує гнів, може порушити баланс. Лють спричиняє лють. І в той час, коли може видатись, що було б добре «дати йому вихід», треба зрозуміти, що проблема нікуди не зникне після того, як буря вщухне, а люди, особливо діти, можуть постраждати.

То ж чому тоді ми виражаємо свій гнів так, що це завдає стільки шкоди? Одна з відповідей пов'язана з унікальним та складним поєднанням індивідуального темпераменту та походження кожного з нас. Ми вчимося на власному досвіді. Якщо ми виростаємо в сім'ї, де часто б'ють дітей, то ми схилиємось до думки, що це є нормальна поведінка людини, коли вона гнівається. Існує більша імовірність, що в дорослому віці ми будемо поводитися так, як навчилися в дитячому. Якщо нам завжди повторювали, що ми дурні, то ми вважатимемо, що ми такі є, і ми напевно говоритимемо своїм дітям, що вони дурні. Якщо ми виховувалися в сім'ї, яка вважала, що дисципліна – це метод навчити дітей чемно поводитися через пояснення, то ми передамо такі знання і своїм дітям. Ми маємо вроджену схильність до повторення ставлення та поведінки, яких навчилися самі, навіть якщо вони можуть призвести до неприємних та небезпечних результатів.

В деяких культурах хлопчиків та дівчаток по-різному вчать виражати гнів. Вважається, що хлопчики та чоловіки можуть виражати гнів фізично, в той час коли дівчатка та жінки мають виражати свій гнів (якщо виражати взагалі) непомітно, «як справжні леді». В інших культурах – все навпаки або по-іншому: вираження гніву є неприйнятним ні для чоловіків, ні для жінок.

Все це зводиться до того, що ми навчаємося виявляти свій гнів з дитинства. Свій досвід ми набуваємо від батьків, оточення, культури та передаємо його дітям. Це замкнуте коло. Якщо ми хочемо змінити цей цикл, нам потрібно розвинути в собі певні навички, оволодіти прийомами ефективного подолання гніву та напрацювати стратегії щодо цього.

## **2. ГНІВ – ЦЕ НОРМАЛЬНО, А АГРЕСІЯ – ПРОБЛЕМА**

Гнів може бути здоровою, корисною емоцією, що сигналізує нам, що щось не так, – так само, як і фізичний біль є важливим сигналом про те, що виникла проблема зі здоров'ям. Гнів починає бути проблемою тоді, коли переростає в агресію. Попередження агресії – наша основна мета.

### *У всіх свій стиль*

Немає навіть двох сімей, в яких були б однакові діти, родина, фінансові труднощі та негаразди. Окрім того, усі батьки думають по-різному, так само як по-різному виглядають та проявляють свій гнів. В результаті у кожного виробляється **власний стиль** гніватися. Хтось із батьків розлючується, коли дитина грубіянить у відповідь, а інший – коли дитина надто спокійна та нічого не говорить у відповідь. В одного може розболітися голова, в іншого – живіт.

Багато людей (особливо жінок) проявляють свій гнів «таємно». Це зазвичай ті люди, які кажуть «Я ніколи не серджуся!» Тут важливо зазначити, що коли ви говорите про стилі виявлення свого гніву, існує багато скритих способів щодо цього, зокрема:

- людина замикається у собі;
- саркастично висловлюється;
- дивиться «вовком»;
- непривітна (холодна) у ставленні;
- похмура, в поганому настрої.

Така реакція чітко свідчить про гнів, хоча вона швидше пасивна, чим активна. Проблема з такою пасивною реакцією полягає в тому, що вона часто призводить до депресії та вряд чи допомагає подоланню основної причини гніву. Депресія також часто є реакцією на гнів, особливо в особи, яка реагує пасивно. Попередження депресії напряму пов'язано із здоровим управлінням гнівом!

### **3. ГНІВ ТА САМОНАВІЮВАННЯ**

Наші думки впливають на наше самопочуття у різноманітні способи, в тому числі через самонавіювання. Наші розмови з самим собою є вираженням наших власних думок. Те, що ми собі говоримо, часто передує супроводжує або переслідує те, що ми відчуваємо. В моменти гніву наше самонавіювання відіграє важливу роль у визначенні та формуванні наших емоцій. Наприклад: «Кожен раз, як я її бачу, вона меле ті самі дурниці!»; «Чому він від мене ніяк не відчепиться!» Такі фрази, що ми собі говоримо, не лише підливають масла у вогонь, а відіграють ключову роль у тому, що людина продовжує гніватися навіть після інциденту. Гнів часто відновлюється та «підігривається» внутрішнім діалогом із самим собою. З іншого боку, те, що ми собі говоримо, може бути неоціненним засобом контролювання гніву та регулювання нашої поведінки у конфліктних ситуаціях.







# **СПІЛКУВАННЯ: вчимося без слів розуміти дитину**

*Спілкування без слів іноді буває більш відверте, ніж сказане*

*Ернст Хайне*

*Кращий засіб зробити дітей хорошими –  
це зробити їх щасливим*

*Оскар Уальд*

## **Модуль 6**



## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

- Спілкування – це основа наших стосунків з оточуючими
- Спілкування може здійснюватися за допомогою слів (вербальне спілкування) і без них (невербальне спілкування)
- Для немовлят та малих дітей часто невербальне спілкування є важливішим за вербальне; отже, дії – важливіші за слова

## ЗАВДАННЯ:

- ⇒ розкрити значення спілкування як засобу людських взаємин, а також сутність вербального і невербального спілкування;
- ⇒ сприяти розумінню кожним учасником свого стилю невербального спілкування
- ⇒ сформувати практичні навички невербального спілкування з дітьми від 0 до 3-х років.

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання (5 хв.)
2. Перевірка домашньої роботи (10 хв.)
3. Спілкування та його види. (20 хв.)
4. Особливості спілкування з маленькими дітьми: обговорення (25 хв.)

### ПЕРЕРВА (15 хв.)

5. Невербальне спілкування: перегляд та обговорення відеофільму «*Невербальне спілкування*» (20 хв.)
6. Деякі поради щодо спілкування з немовлятами та малюками: презентація та обговорення (20 хв.)
7. Робота у групі: обмін думками (10 хв.)
8. Повторення ключових моментів заняття (5 хв.)
9. Пояснення домашнього завдання, завершення (5 хв.)

## МАТЕРІАЛИ ТА ОБЛАДНАННЯ:

Бейджі, фліпчарт, кольорові маркери; ручки або олівці; чистий папір у достатній кількості; відеомагнітофон; екран; відеофільм «*Невербальне спілкування*», «*Поради щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми*».



## 1. ПРИВІТАННЯ

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на роботу активізувати увагу учасників заняття.

**Час:** 5 хв.

**Матеріали:** аркуші блокноту для фліпчарту, на яких занотовано «План заняття», «Правила поведінки в групі».

### *Хід проведення*

Привітайте батьків, стисло поінформуйте їх про поточне заняття, його зміст та завдання. Нагадайте про правила поведінки у групі. Попросіть на час проведення заняття вимкнути мобільні телефони чи перевести їх у безшумний режим.

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ МОМЕНТІВ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ. ОБГОВОРЕННЯ ВИКОНАННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**Мета:** пригадати матеріал попереднього заняття; перевірити виконання батьками домашнього завдання та обговорити його.

**Час:** 10 хв.

### *Хід проведення*

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Минулого разу ми говорили про те, як розпізнати ранні попереджувальні ознаки гніву та навчитися керувати своєю поведінкою. Ми говорили про важливість прикладу наших батьків для нас і нашого прикладу для власних дітей. Ми повинні враховувати, що наші діти навчаються поведінці у нас. Потім ми говорили про РДС гніву. Попросіть батьків повторити РДС.*

Домашнім завданням було спостерігати за прикладами гніву і стресу та дописати ще два випадки до *Плану управління гнівом* із зазначенням реакції. Що ви помітили? Як відреагували? Хто хоче розпочати?

## 2. СПІЛКУВАННЯ ТА ЙОГО ВИДИ

**Мета:** надати інформацію батькам про поняття спілкування та його основні види

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «Спілкування», чисті листи блокноту для фліпчарту, кольорові маркери.

## *Хід проведення*

### *Орієнтовні слова тренера*

*Декілька занять курсу будуть присвячені темі «Спілкування». Запитання учасникам: «Як ви розумієте поняття спілкування?»*

Після обговорення тренер привертає увагу батьків до аркушу блокноту для фліпчарту, на якому подано визначення терміну спілкування і акцентує увагу на тому, що за своїми видами спілкування може бути вербальним, тобто здійснюватися за допомогою слів, і невербальним, у якому слова відсутні.

### *До уваги тренера!*

*Вам потрібно так організувати це заняття, щоб воно якомога більше відповідало потребам групи. Як показує практика, в деяких групах слухачі дуже вільно можуть висловлювати свої думки, а в інших – учасників до відповідей має заохотити тренер. Це можливо зробити за допомогою запитань, наприклад: «Чи не спробуйте ви відповісти...?», «Якою буде ваша думка стосовно...?». Мета роботи на цьому етапі полягає в тому, щоб допомогти батькам усвідомити значення спілкування, а також існування **різноманітних способів безсловесного спілкування**. Іншими словами, можна багато висловити, передати, не сказавши ні слова. Згадаймо слова пісні: «Ведь порою и молчанье нам понятней всяких слов». Доцільно навести приклади невербального спілкування у нашому житті: правила дорожнього руху; покажчики, схеми, інформаційні стенди на вулицях міста; пантоміма; міміка обличчя; спортивні ігри, де спілкування відбувається завдяки розробленим правилам гри, атрибутам (м'яч, ракетки, спеціальне поле тощо); розмова людей на відстані за допомогою рук («іди сюди!», «залишайся на місці!» тощо).*

Тренер може узагальнити заняття наступним чином.

### *Орієнтовні слова тренера*

*У всіх нас є коло людей, з якими ми спілкуємося. До нього входять наші рідні, друзі, колеги по роботі, сусіди, близькі нам люди. Як батькам, нам дуже важливо бути почутими та зрозумілими власними дітьми, а також розуміти їх. Досягнути цього можна не тільки завдяки словам, але й завдяки нашим рухам, діям, виразу очей, міміці обличчя. З умінням спілкування не народжуються, цьому вчаться.*

### *До уваги тренера!*

*Варто враховувати, що на характер спілкування значний вплив мають культурні особливості, традиції сім'ї. Наприклад, у людей можна спостерігати різне ставлення до зорового контакту та доторку. У разі виникнення труднощів доцільно звернутися за порадою до батьків, які беруть участь у тренінгу, або до авторитетних представників громади.*

### **Орієнтовні слова тренера**

*Яким чином ми навчалися спілкуватися? Хто був для нас за приклад, допомагав у цьому? Запишіть відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту. Цей перелік, можливо, виглядатиме так:*

*батьки  
брати та сестри  
родичі  
друзі та однолітки  
сусіди  
знайомі  
вчителі  
телебачення та радіо  
книги  
вистави та кіно*

*Як правило, першими людьми, які починають з нами розмовляти не тільки за допомогою слів, але й жестів, поглядів, міміки, є наші батьки. Дитина вчиться спілкуванню, спостерігаючи за оточуючими – дорослими та однолітками. Саме завдяки такому навчанню вона може висловлювати свої потреби, бажання, думки та почуття. А тепер давайте спробуємо визначити, які безсловесні способи застосовували ваші батьки, щоб сповістити вас про те, що вони відчують, про що думають, що хочуть зробити?*

Відповіді учасників занотовуються на чистому аркуші блокноту для фліпчарту.

На наступному етапі роботи тренер ставить перед учасниками запитання.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Чи бувало у вашому житті, що слова і погляди, жести, поведінка, тобто невербальна комунікація, означали різні речі? Наприклад, ви бачили, що мама плаче, а коли запитували у неї, у чому річ, вона відповідала, що все гаразд. Але ви відчували, що це не так. Ваш батько спопеляв вас поглядом, все його тіло було напруженим, зуби міцно стиснуті. Ви запитували: «Тебе щось розлютило?» Він відповідав: «Я не серджуся!» Чи може хтось з вас навести свій приклад, коли невербальні засоби спілкування свідчили про те, про що вам не хотіли чи не могли розповісти, сказати правду?*

#### **До уваги тренера!**

*Якщо ніхто з учасників не захоче розповісти про випадок із свого життя, то у тренера має бути готовим свій приклад. Тренер запитує: «Можливо, хтось вже згадав аналогічну ситуацію?» Якщо і на цей раз учасники нічого не запропонують, тренер може попросити їх розповісти про таку ситуацію на наступному занятті, тобто це може стати частиною домашньої роботи. Якщо хтось з учасників розповість історію, то тренер прокоментує її та обов'язково висловить подяку розповідачеві.*

Тренер підсумовує сказане.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Отже, невербальне спілкування має велике значення. Важливо усвідомлювати, що та яким чином ми повідомляємо.*

Далі тренер просить учасників звернути свою увагу на аркуш блокноту для фліпчарту «Спілкування».

- **Спілкування – основа усіх наших стосунків**

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Не маючи спільної мови (вербальної та невербальної), ми не могли б спілкуватися. Це є зв'язок між нами.*

- **Допомагає нам відчувати, що нас чують та розуміють**

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Важливо навчитися, як розвивати позитивні та ефективні способи спілкування з нашими дітьми. Якщо ми з раннього дитинства налагодили з нашими дітьми хороше спілкування, то найбільш імовірно, що вони ділитимуться з нами, коли підروуть, коли їхні переживання стануть складнішими. Якщо ми витратили час на розбудову такого спілкування, починаючи з народження дитини, то є багато шансів, що така «інвестиція» обернеться «прибутком».*

- **Це обмін повідомленнями**

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Важлива складова спілкування – це обмін думками та почуттями між людьми, на якому за умови чіткої передачі інформації ґрунтується взаєморозуміння.*

- **Передбачає уважне слухання та чітке висловлення своїх думок**

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Спілкування може бути успішним тоді, коли ми вміємо слухати іншого/інших, чути те, що вони кажуть, і навіть те, що вони хочуть сказати, коли ми вміємо сформулювати наші почуття та побажання».*

- **Може бути як вербальним, так і невербальним.**

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Невербальне спілкування виражається через мову нашого тіла, міміку нашого обличчя, через дотик, мовчання. Позіхання, похмурий вигляд, посмішка, підняті брови є способами невербального спілкування. Ляпас, обійми, стусан, поцілунок, поплескування також є проявами невербального спілкування.*



## 4. ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З МАЛЕНЬКИМИ ДІТЬМИ: ОБГОВОРЕННЯ

**Мета:** розкрити особливості невербального спілкування з немовлятами та маляками

**Час:** 30 хв.

**Матеріали:** додаток 5.3 – матеріали для тренера; аркуш блокноту для фліпчарту «Ранні попереджувальні прояви гніву»

### Хід проведення

#### **До уваги тренера!**

*Якщо до складу вашої групи входять переважно батьки маленьких дітей, то з ними цілком можливо присвятити темі спілкування ціле заняття, акцентуючи увагу на Порадах щодо спілкування з немовлятами та маленькими дітьми (додаток б. 2).*

### Орієнтовні слова тренера

#### **Спілкування починається до народження**

*Спілкування між матір'ю (батьком) та дитиною починається навіть до народження. Ми усі знаємо: те, що майбутня мати їсть, п'є чи чим вона дихає, впливає на дитину. Тепер давайте зробимо припущення, що від матері до дитини також тягнеться «комунікаційна лінія», якою йдуть емоції. Цією лінією передаються послання любові, безпеки чи небезпеки, довіри чи недовіри, турботи чи неувagi.*

*Ці послання можуть бути вербальними та невербальними. Деякі дослідження показали, що плід реагує рухами, якщо поговорити з ним, або погладити мамин живіт. Якщо розпочинати спілкування з дитиною ще до народження, то після народження така «комунікаційна лінія» зберігається. Маленькі діти реагують на тепло, дотик, їжу, температуру. Вони реагують на тон нашого голосу та на вираз нашого обличчя.*

#### **Мистецтво спілкування**

*Навчитися спілкуванню з маленькою дитиною, яка ще не вміє говорити, це все одно, що вчитися танцювати з новим партнером. У кожного з нас є свій стиль танцю, та щоб зрозуміти ритм та рухи партнера, потрібен час. Однак велика різниця між вихованням дитини та танцем полягає в тому, що коли танець закінчується, можна повернутися до того, що ти знаєш. А з дитиною цей «танець» продовжуватиметься досить довго, і важливо взнати якомога більше про цього «нового партнера».*

*Батьки зазвичай знають плач своєї дитини та можуть відрізнити, коли дитина плаче від голоду, а коли – від болю, нудьги, втоми. Батьки вчаться розуміти немовлят, які не можуть розповісти про свої почуття словами, але висловлюють їх іншим чином – плачем чи посмішкою, рухами, мімікою. І дитина добре відчуває реакцію батьків на її потреби.*

**Попросіть батьків скласти перелік способів, у які спілкується дитина.**

Запишіть відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту. Вони можуть бути такими:

*Плач (різні види)*

*Рухи*

*Зоровий контакт*

*Слідкування очима за предметами*

*Посмішка*

*Писк*

*Повертання голівки в бік матері (батька)*

*Смоктяння (голод, для самозаспокоєння)*

*Агукання*

*Белькотання*

**Зверніть увагу**, що це досить великий перелік способів, у які немовлята, котрі не можуть вимовити ані слова, спілкуються. Дорослі, так само, як і немовлята, можуть спілкуватися без слів.

**До уваги тренера!**

*Якщо дозволяє час, можна підбити проміжні підсумки заняття саме перед перервою.*

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## **5. «НЕВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ»: ПЕРЕГЛЯД ВІДЕОФІЛЬМУ ТА ЙОГО ОБГОВОРЕННЯ**

**Мета:** унаочнити подану інформацію про невербальне спілкування

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** відеофільм «Невербальне спілкування», чисті аркуші блокноту для фліпчарту, кольорові маркери.

**Хід проведення**

Покажіть відеофільм «Невербальне спілкування» та обговоріть його.

Запитайте батьків про їхні враження, думки. Чи змогли б вони навести власні приклади невербального спілкування?

## **6. ДЕЯКІ ПОРАДИ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З НЕМОВЛЯТАМИ ТА МАЛЮКАМИ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ**

*Мета:* сприяти усвідомленню батьками важливості спілкування з дітьми, починаючи з раннього віку;

*Час:* 20 хв.

*Матеріали:* «Поради щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми» (додаток 6.2).

### *Хід проведення*

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Отже, ми з'ясували, що спілкування може бути вербальним і невербальним. Спілкуватися з дітьми, навіть якщо вони дуже малі, необхідно, тому що саме завдяки цьому діти розвиваються. Через прості словесні ігри та розповіді ми допомагаємо нашим дітям готуватися до подальшого життя – до школи, до стосунків з друзями, до всього того, що готує для них доля.*

Попросіть учасників відкрити *Поради щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми*. Ознайомте батьків з усіма пунктами, а потім обговоріть їх. Присвятіть деякий час тому, щоб учасники згадали вірші зі свого дитинства, колискові, дитячі пісеньки, заохотьте батьків скористатися ними найближчим часом.

## **7. РОБОТА У ГРУПІ: ОБМІН ДУМКАМИ**

*Мета:* сприяти формуванню практичних навичок вербального та невербального спілкування.

*Час:* 10 хв.

### *Хід проведення*

Попросіть батьків поділитися своїми успіхами та невдачами за минулий тиждень. Запропонуйте тим, хто буде говорити, звернути увагу на прийоми невербального спілкування тих, хто їх слухатиме. Попросіть батьків подумати, які прийоми невербального спілкування вони частіше й активніше використовують.

## **8. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ МОМЕНТІВ ЗАНЯТТЯ**

*Мета:* узагальнити матеріал заняття

*Час:* 5 хв.

### *Хід проведення*

Попросіть батьків допомогти вам підбити підсумок заняття. Запитайте, що для них було корисним на цьому заняття? Що найбільше запам'яталось?

### *Орієнтовні слова тренера*

*Сьогодні ми розпочали розмову про спілкування та його значення в розвитку дитини, наших стосунках із нею. І мати, і батько спілкуються як за допомогою слів, так і без них, а жестами, мімікою, мовою тіла, своїми дотиками, рухами, діями. Ми ознайомилися з деякими порадами, як можна спілкуватися з найменшими – немовлятами. І ми продовжимо цю розмову на наступних заняттях.*

## **9. ЗАВЕРШЕННЯ**

**Мета:** зняти емоційне напруження, подякувати за роботу, мотивувати учасників до наступного заняття.

*Час: 5 хв.*

### *Хід проведення*

Скажіть, що матеріал до цього заняття, напевно, був новим для деяких батьків. Можливо, у когось не було, або майже не було, можливості навчитися ефективно спілкуватися. Ті навички, що опановуються зараз, можуть поліпшити наші теперішні стосунки. Вміючи спілкуватися, ми здатні зберегти тих, хто нам дорогий, розвинути стосунки з ними.

Тренер дякує батькам за плідну роботу на занятті і пропонує їм впродовж тижня попрактикуватися у розвитку позитивного невербального спілкування із своїми дітьми, в тому числі немовлятами, скориставшись двома новими для них порадами з переліку «*Порад щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми*».

На наступному занятті батьки матимуть можливість розповісти про свій новий досвід. Тренер бажає батькам цікавого і радісного спілкування зі своїми дітьми, членами сім'ї та радить за можливості відвідати місцеву бібліотеку, щоб знайти додаткові ресурси.

### ДОДАТОК 6.1.

Вправа 1 – *Шаради*

Вправа 2 (домашня) – *Застосування «Порад щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми»*

### ДОДАТОК 6.2.

Спілкування ...

Поради щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми

## ДОДАТОК 6.1

### ВПРАВА 1 – Шаради

**Мета:** відпрацювання практичних навичок невербального спілкування, унаочнення важливості чітко сформульованих повідомлень, особливо у спілкуванні з малими дітьми.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали та обладнання:** до 10 карток з назвами популярних фільмів, казок, дитячих книжок, пісень.

#### *Хід проведення*

Тренер заздалегідь готує 10 карток з написаними на них назвами відомих фільмів, казок, книг чи пісень (по одній на картці). Він кладе картки на стіл таким чином, щоб не було видно написів, а потім звертається до учасників:

*Пам'ятаєте гру, в якій потрібно жестами показати назву фільму, книги тощо? Ми зараз створимо свою версію такої гри.*

Група розподіляється на дві команди. Іноді для цього достатньо виділити учасника, який стоїть посередині, і таким чином визначити команди: перша команда – до певного учасника, друга – після нього. Можна визначитись і по-іншому: попросити слухачів розрахуватися на «перший – другий». Усі перші номери складуть одну команду, а другі – іншу. Після визначення складу команд вони мають по черзі вибрати картки. Від імені команди вибір здійснюватиме один із гравців. Після того, як картку вибрано, гравець намагається членам своєї команди пояснити пантомімою, що на ній написано. Команда має одну хвилину на те, щоб визначитись зі своєю відповіддю. Якщо відповідь неправильна, то команда супротивника може запропонувати свій варіант. За правильну відповідь команда отримує 1 очко. Потім те саме робить інша команда. Гру можна продовжувати декілька раундів в залежності від резерву часу та зацікавленості учасників.

Після закінчення гри декілька хвилин присвятіть обговоренню процесу виконання завдань обома командами. Зверніть увагу на використання однакових рухів характеристики різних емоцій/почуттів (позіхання = нудьга, втома, мало повітря). Прокоментувати це можна таким чином

#### *Орієнтовні слова тренера*

*Потрібно якомога чіткіше передавати як вербальні, так і невербальні сигнали та повідомлення. Це дуже важливо, особливо з маленькими дітьми, в яких ще немає життєвого досвіду і які можуть заплутатися, не зрозуміти ваше повідомлення правильно, якщо воно буде неоднозначним.*

## **ВПРАВА 2 (домашня) – Застосування «Порад щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми»**

**Мета:** відпрацювання практичних навичок невербального спілкування з дітьми від 0 до 3-х років.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** «Поради щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми»

### **Хід проведення**

#### **Для батьків тих дітей, які ще не вміють говорити**

Батькам пропонується спробувати деякі методики із «Порад щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми». Їх просять звернути увагу на свої відчуття, коли вони здатні зрозуміти реакцію свого малюка.

#### **Для батьків тих дітей, які вже вміють говорити**

Батькам пропонується виконати щось із запропонованого:

1. Спостерігайте за своїм невербальним спілкуванням із дитиною та зверніть увагу на те, які відчуття виникають у вас обох із цього приводу. Чи те, як себе поводить дитина, співпадає з тим, що вона відчуває чи думає? Якщо ні, то чому? Про що ще хоче сповістити дитина?
2. Виключіть звук телевізора, просто дивіться зображення та намагайтеся відгадати, про що йдеться, що відчувають ті, хто говорить. Розкажіть, наскільки просто було вам вгадати, що діялось на екрані, не маючи можливості чути розмову?

## ДОДАТОК 6.2.

### СПІЛКУВАННЯ

- ... є основою усіх наших стосунків
- ...допомагає нам відчувати, що нас чують та розуміють.
- ...це обмін повідомленнями.
- ...передбачає уважне слухання та чітке вираження своїх думок.
- ...може бути вербальним і невербальним.

### ПОРАДИ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З НЕМОВЛЯТАМИ ТА МАЛИМИ ДІТЬМИ

#### Спостерігайте, слухайте

Немовлята «спілкуються» з нами та кажуть нам про те, чого вони хочуть. Одне з наших завдань – спостерігати за ними, дослухатися до них та почати розуміти, що вони нам говорять.

#### *Приклад*

Наша спроможність розпізнавати плач дитини та його значення:

- Я мокрий; я втомився; мене треба потримати на ручках; я голодний.

**Повторюйте, повторюйте, повторюйте. Немовлята та маленькі діти потребують численних повторень**

Діти можуть постійно гратися у піжмурки та інші ігри. Повторення – це те, як діти вивчають мову та розвиваються соціально. Якщо ми це знаємо, ми можемо триматися довше, навіть якщо ми вже десятки разів пограли в одну і ту саму гру. Скористайтеся їхньою любов'ю до повторення, щоб зміцнити та розширити їхні вміння. Застосовуйте прості слова, щоб описати якийсь вид діяльності.

Наприклад: Ми граємося у м'ячик. Вимовте слово м'ячик. Додайте: «Це великий м'ячик», або « Це великий червоний м'ячик». Додаючи нові слова, ми допомагаємо дітям чути нові слова та додавати їх до свого словесного арсеналу.

#### Часто повторюйте ім'я своєї дитини

Називайте дитину на ім'я. Це допомагає дитині вивчити його та привертає увагу до вас.

#### «Спілкуйтеся» з дитиною

Дивіться на малюка, дивіться йому в очі. Допоможіть йому навчитися спілкуванню, реагуючи на його «розмову». Якщо малюк агукає та белькотить, відповідайте йому. Імітуйте його звуки та повторюйте ті слова, які він, на вашу думку, може вимовляти. Після цього дайте йому можливість відповісти вам. Такий потік мови в обидва боки та вміння слухати допомагає малюку навчитися правильному спілкуванню.



### **Вчіться розуміти дитину**

Якщо малюк викрикує або емоційно промовляє щось на зразок «А-ба-да-ба», «перекладіть» ці звуки, зрозумійте, що, на вашу думку, дитина хотіла вам сповістити: «Ти хочеш, щоб я дістала з полицки іграшку?» Потім дістаньте цю іграшку. Таким чином ви допоможете малюку усвідомити, що через спілкування він може починати контролювати навколишню ситуацію. Це підвищує рівень його довіри та розвиває в ньому почуття власної гідності.

### **Використовуйте іграшки, що стимулюють мову**

Залиште в ліжку малюка декілька безпечних іграшок, щоб він міг з ними «по-спілкуватися», коли прокинеться. Малюк може поговорити із самим собою, якщо у нього буде спеціальне безпечне дзеркало.

### **Виберіть одне слово та часто вживайте його у різних реченнях та в різний час**

«Ось твоя чашечка з соком. Хочеш чашечку? Попий із чашечки. Чашечка порожня. Я візьму чашечку та вимию її».

### **Говоріть повільно, чітко та простими реченнями**

Не висловлюйте декілька думок одночасно. Скажіть: «Підніми», а не «Підніми та дай мені». Почекайте, поки малюк підніме річ, а потім скажіть «Дай мені».

### **Вимовляйте назву предмету, на яку вказує малюк**

Якщо малюк вказує на пляшечку, скажіть «Пляшечка». «Ти хочеш пляшечку?»

### **Торкайтеся малюка, тримайте його на руках**

Для маленьких дітей дотик є, напевно, єдиним найпотужнішим способом спілкування. Для немовлят та маленьких діток обійми, поцілунок, тримання за ручки означає любов та прийняття. Все це сприяє зближенню та зміцненню стосунків між батьками та малюком. Дотик любові є важливим та необхідним досвідом для маленької дитини. Батьки повинні забезпечувати такий контакт так само, як дбати про їжу та одяг.

### **Встановіть порядок спілкування**

Дитина повинна розраховувати на те, що вона завжди «розмовлятиме» з вами під час годування, купання та перед сном.



# СПІЛКУВАННЯ: ВЧИМОСЯ СЛУХАТИ І ЧУТИ ДИТИНУ

*Новонароджені всюди плачуть однаково.  
Коли вони виростають, звички стають неоднаковими.  
Це – результат виховання.  
Сюнь-цзи*

## Модуль 7



## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

- Вміння слухати і чути має таке ж значення, як і вміння говорити.
- Чути частіше складніше, ніж говорити.

## ЗАВДАННЯ

1. Надати інформацію про визначення понять *ефективне пасивне та активне слухання*.
2. Продемонструвати навички *пасивного та активного слухання*.
3. Сприяти усвідомленню батьками значення ефективного слухання як компоненту ефективного спілкування.
4. Сформувати деякі практичні навички активного слухання

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Вступ (15 хв.)  
Привітання, повторення попереднього заняття/перевірка домашнього завдання (10 хв.)
2. Вміння слухати і чути: визначення понять «*пасивне та активне слухання*» (5 хв.)
3. Рецепт ефективного слухання: презентація та обговорення (15 хв.)
4. Пасивне слухання (відеофільм та практика) (15 хв.)  
\*Відеофільм «*Пасивне слухання*» (до 6 хв.)

### ПЕРЕРВА (15 хв.)

5. Активне слухання (відеофільм та практика) (35 хв.)  
Відеофільм «*Активне слухання*» (до 5 хв.)
6. Обмін думками (10 хв.)
7. Підсумки заняття (5 хв.)
8. Презентація домашнього завдання (5 хв.)
9. Завершення заняття (5 хв.)

## ОБЛАДНАННЯ ТА МАТЕРІАЛИ

Картки з іменами

Фліпчарт, блокнот для фліпчарту, кольорові маркери та підставка

Ручки або олівці та папір

Апаратура для демонстрації відеофільмів, відеофільмів «*Пасивне слухання*», «*Активне слухання*»



## 1. ВСТУП

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на роботу активізувати увагу учасників заняття.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуші блокноту для фліпчарту, на яких занотовані «План заняття», «Правила поведінки в групі».

### *Хід проведення*

Привітайте батьків і презентуйте їм план заняття (5 хв.)

Запропонуйте їм пригадати найголовніше з матеріалів попереднього заняття.

### *Орієнтовні слова тренера*

*На попередньому занятті ми почали розмову про спілкування, що є основою наших взаємин. Іншими словами, без спілкування взаємини неможливі. Якщо спілкування відбувається завдяки словам, воно називається вербальним. Але ми з вами розглянули і спілкування, що цілком можливе і без слів, наголосивши, що саме в такий спосіб ми спілкуємося з немовлям та маленькою дитиною.*

*Вдома ви мали попрактикуватися в розвитку позитивних невербальних навичок спілкування з вашими дітьми. Чи вдалося вам це? Що ви робили?*

*Вам потрібно було застосувати на практиці деякі «Поради спілкування з немовлятами та малими дітьми. Які з них ви обрали? Що ви помітили?*

Тренер заохочує учасників розповісти про свої почуття, набутий досвід під час виконання домашнього завдання (10 хв.).

*Коли ми спілкуємося за допомогою слів, на те, що ми говоримо, впливають не лише ті слова, що ми добираємо, тон нашого голосу, але й те, що чують ті, до кого ми звертаємося. Ефективне спілкування полягає як у чіткому вираженні думки, так і в умінні слухати і почути інших. На цьому занятті ми зосередимо увагу саме на розвитку цих умінь.*

## 2. ВМІННЯ СЛУХАТИ І ЧУТИ. ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ «ПАСИВНЕ ТА АКТИВНЕ СЛУХАННЯ»

**Мета:** ознайомити учасників з визначенням понять активне та пасивне слухання; сприяти усвідомленню важливості слухати і чути дитину

**Час:** 5 хв.

**Матеріали:** аркуші блокноту для фліпчарту «Активне і пасивне слухання», чисті аркуші блокноту для фліпчарту, маркери

### *Хід проведення*

### *Орієнтовні слова тренера*

*Вміння слухати і чути є дуже важливими складовими спілкування. Звернемо увагу на те, що слухати ще не означає чути. Але чути завжди означає слухати, дослуховуватися*

до іншого. Це потребує уваги і поваги. Якщо мова йде про дитину, то так само ми повинні бути налаштованими на уважне і поважне слухання того, що дитина нам каже і що хоче нам сказати, адже з урахуванням малого віку їй може бракуватиме слів, досвіду, щоб висловити свої почуття, думки. Таким чином, ефективно слухати не просто, воно потребує певних зусиль. Ми маємо вміти не заважати людині у висловленні її думок. Це означає, що ми не повинні намагатися змінити те, що чуємо, або прикрасити сказане, або заперечити йому чи надати пораду. Ми просто повинні **почути**, тобто зрозуміти **почуття** співрозмовника/співрозмовниці, якими пояснюються його вчинки, дії. Ми маємо бути відкритими до всього того, що він/вона говорить, що відчуває та про що переживає інша людина. Вдосконалення нашого уміння слухати і чути сприяють зростанню довіри між нами, ми стаємо ближчими один до одного.

Існує два типи слухання: ПАСИВНЕ та АКТИВНЕ.

Далі тренер наводить визначення понять «Активне та пасивне слухання», використовуючи для цього відповідні аркуші блокноту для фліпчарту, що підготовлено заздалегідь. Він запитує у слухачів, чи все зрозуміло; відповідає на запитання та переходить до наступного етапу.

### 3. РЕЦЕПТ ЕФЕКТИВНОГО СЛУХАННЯ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ

**Мета:** ознайомити учасників з прийомами активного слухання

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «Рецепт ефективного слухання», чисті аркуші блокноту для фліпчарту, маркери

#### *Хід проведення*

Тренер пише на чистому аркуші блокноту для фліпчарту: «Помилки слухання». Він звертається слухачів з проханням згадати якусь розмову, під час якої вони відчували, що їх не слухають. За якими ознаками було визначено, що особа не слухала і не чула чи, можливо, слухала, але не чула?

Поки учасники розповідають свої історії, тренер акцентує увагу на поведінці особи, яка не слухала (наприклад, вона не дивилася у вічі, займалася якимось своїми справами, відволікалася на розмови по телефону тощо) Тренер ставить запитання: «А що таким чином демонструвала особа, яка вас не слухала? Яким було її ставлення до вас?»

Учасники відповідають на запитання, а тренер самостійно чи за допомогою когось із учасників занотує відповіді батьків на аркуші «Помилки слухання», наприклад:

- осуд;
- звинувачення;
- повчання;
- рішення проблем;
- владання.



**Він запитує учасників:**

*«Що з переліченого ви найчастіше робите у розмові з іншими дорослими людьми? З дітьми?»*

Тренер висловлює вдячність за щирі відповіді, які є дуже цінними, і починає висвітлення теми **«Ефективне слухання — це...»**

**Орієнтовні слова тренера**

*Слухати ефективно — означає звертати увагу на мову тіла. Ми показуємо, що слухаємо, коли:*

- *встановлюємо зоровий контакт;*
- *повертаємося обличчям до того, хто говорить;*
- *ні на що не відволікаємося;*
- *уважні та доброзичливі до того, хто говорить;*

*Якщо ми погойдуємо ногою, дивимось вбік або починаємо займатись чимось іншим, скажімо, писати, ми тим самим показуємо, що не слухаємо.*

*Ефективне слухання також означає слухати, не намагаючись вгадати або припустити, ніби знаєте, що має на увазі інша людина, або що вона збирається сказати. Коли ми це робимо, ми зосереджуємося на власному баченні, а не на слуханні.*

*Ефективне слухання робить можливим щире, відверте спілкування.*

*Увзаєминах із нашими дітьми ефективне слухання є особливо важливим. Між тим, слід визнати, що досить часто ми припускаємо помилки. Наприклад, коли малюк приходить із садочка плачучи, ми не вислуховуємо його, а одразу ж починаємо радити за-бути образу, висловлюємо свої судження, даємо пораду, як слід вчинити наступного разу.*

*Цілком зрозуміло, що нам важко дивитися, що дитині боляче, і ми хочемо швидше втамувати її біль. Однак якщо ми по-справжньому хочемо почути дитину, то маємо її вислухати, відклавши вбік на певний час свої відчуття та думки. Якщо ми діємо таким чином, це допомагає дитині зрозуміти, що ми про неї турбуємося, що вона для нас — важлива. Зазначимо, що ефективне слухання часто призводить до вирішення власних проблем: коли ми уважно вислуховуємо, чуємо, відчуваємо свою дитину, тоді вона довіряє нам, нашим порадам, нашій допомозі.*

*Коли спілкуються двоє дорослих, обом потрібно, щоб їх вислухали.*

*Ось простий спосіб запам'ятати основні складові ефективного слухання.*

Тренер звертається до аркушу блокнота для фліпчарту, на якому презентовано **«Рецепт ефективного слухання»:**

- 1) **Прийміть рішення, що будете слухати і чути.** Коли ви свідомо вирішуєте, що готові слухати, це допомагає вам стати хорошим слухачем.
- 2) **Виділіть час для слухання.** Це неоціненний дар. Якщо зараз для вас складно як слід вислухати людину, заплануйте спеціальну зустріч для слухання.
- 3) **Демонструйте мову тіла, що свідчить про те, що ви чуєте співрозмовника.** Дивіться людині в очі, нахиліться до неї, кивайте головою, вимовляйте прості

звуки «хм..», «ага», «так?». Якщо це діти, присядьте, щоб бути з ними на одному рівні, чи візьміть їх на руки, підніміть.

- 4) Дайте людині можливість поділитися своїми почуттями, які б вони не були. Це не означає, що вам потрібно погодитися з її думкою, просто ви повинні прийняти той факт, що ця людина зараз так відчувається. Почуття – це реалії, їх треба прийняти без засудження і оцінки «хорошими» чи «поганими», «правильними» чи «неправильними».

Рецепт ефективного слухання доцільно повісити на холодильник або в інше місце, де ви будете його бачити. Пам'ятайте, це дуже хороший рецепт для застосування у спілкуванні з вашими дітьми.

Тренер запитує у батьків, чи все їм зрозуміло. За необхідності він відповідає на запитання.

#### 4. ПАСИВНЕ СЛУХАННЯ (ВІДЕОФІЛЬМ ТА ПРАКТИКА)

**Мета:** ознайомити учасників з прийомами пасивного слухання та сприяти набуттю практичних навичок щодо нього.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали та обладнання:** апаратура для демонстрації відеофільму, відеофільм «Пасивне слухання», аркуш блокноту для фліпчарту «Ознаки ефективного пасивного слухання», чисті аркуші блокноту для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення**

**Орієнтовні слова тренера**

Слухання може бути не тільки активним, але й пасивним. **Ефективне пасивне слухання – це слухання без слів та коментарів, тобто мовчазне.** Але відсутність слів не означає зневагу. Згадаймо слова з пісні про те, що мовчання може бути важливішим за слова. Саме таким має бути мовчання у пасивному слуханні: **ви слухаєте, ви чуєте, ви приймаєте те, що розповідає співрозмовник, намагаєтеся його зрозуміти.** Саме про таке сприйняття свідчать «Ознаки ефективного пасивного слухання» (тренер звертає увагу на аркуш, на якому їх занотовано).

- Встановлення зорового контакту
  - Використання відкритої мови тіла
  - Уважність
  - Адекватне реагування
- } ПРИЙНЯТТЯ

Тренер пропонує батькам обговорити спільне та відмінне в активному та пасивному слуханні. Після цього він пропонує переглянути відеофільм «Пасивне слухання».

Тренер запитує батьків: «Яке пасивне слухання у фільмі було ефективним? Яке не-ефективним? Чим можна це довести?».

За потреби тренер коментує відповіді та пропонує учасникам попрактикуватися у набутті навичок пасивного слухання.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Мета цієї вправи – здобути досвід пасивного слухання. Я хочу запропонувати вам об'єднатися у пари таким чином: розрахуйтеся, будь ласка, на перший – другий, а тепер утворіть пари – кожний перший та другий. Вирішіть, хто з батьків першим впродовж 1 хв. розповідатиме своєму партнеру про щось важливе, що з ним трапилося. Ситуація може бути як реальною, так і умовною, вигаданою. Особа, яка слухатиме, співрозмовника, застосує навички неефективного пасивного слухання на зразок тих, що ми бачили у відеофільмі. Через дві хвилини я скажу «Стоп», ми спинимось та подумаємо про свої відчуття.*

### **До уваги тренера!**

*Якщо група за кількістю осіб непарна, то тренер має утворити пару з тим учасником, який залишився без партнера.*

*Варто приділити увагу почуттям учасників, про що можуть свідчити персональні звернення до половини з присутніх батьків із запитанням: «Якими були ваші почуття під час виконання цієї вправи?»*

*Тренер може занотувати ті почуття, що були типовими для учасників, на чистому аркуші блокноту для фліпчарту. Можуть бути названі такі:*

- ніби вони «неважливі» люди;
- ніби вони навівають нудьгу на інших;
- витрачаю свій час марно;
- витрачаю їхній час марно;
- хотілось говорити голосніше або потрясти свого партнера;
- хотілося заволати «Гей! Послухай мене!»

Тренер продовжує.

### **Орієнтовні слова тренера**

*А тепер ми будемо демонструвати ефективне пасивне слухання. Це буде відбуватися таким же чином, як і раніше, але пари зміняться за складом. Будь ласка, всі перші номери встаньте в коло. Всі другі номери станьте напроти вашого партнера за попереднім етапом. А тепер перші номери зробіть один крок праворуч і привітайте вашого нового партнера чи партнерку. Тепер у кожній парі швидко вирішіть, хто буде розповідати свою історію першим, а хто буде ефективним пасивним слухачем. Коли я скажу «Поміняйтесь!», ви поміняєтесь ролями. Коли я скажу «Стоп!», то це означатиме, що вправу завершено, і настає час знову звернутися до наших почуттів. Все зрозуміло?»*

*Тоді розпочнемо!*

**До уваги тренера!**

Успіх цього етапу багато в чому залежить від чіткості сформульованих умов. Важливо слідкувати за динамікою виконання вправи, щоб уникнути як «затягування», так і обмеження часу, для того, щоб учасники встигли виконати вправу.

На етапі аналізу почуттів тренер пропонує знову утворити одне спільне коло. Варто охопити половину учасників запитанням: «Якими були ваші відчуття?», але бажано — з числа тих, хто ще не розповідав про це.

Тренер знову може занотовувати на тому ж аркуші, де вже вказано почуття при неефективному пасивному слуханні, що відчували батьки на новому етапі вправи. Використовуйте при цьому маркер іншого кольору.

Відповіді можуть бути такими:

- я відчувала, ніби партнер був зацікавлений у тому, що я розповідала;
- було відчуття, що мене слухають;
- було відчуття, що я могла сказати все, що вважала за потрібне.

Запитайте у батьків: «До чого ви більше звикли? Чи важче вам було продовжувати говорити, коли вас не слухали?»

Візьміть до уваги, що ті з батьків, які не звикли, щоб їх слухали, можуть ніяковіти і почувати себе невпевнено у ситуації, коли їх слухають.

Підтримайте їх словами заохочення, наприклад: « Можливо, ви зараз відчуваєте себе трішки незвично, але, я впевнений / впевнена, що через деякий час ви відчуєте задоволення і радість від того, що вас слухають, чують, розуміють. Треба лише зачекати і налаштувати себе на позитивні зміни!»

Доцільно також дотримуватися послідовності у виконанні вправи, що запропоновано: важливо, щоб учасники наприкінці сесії «накопичували» позитивні емоції. Якщо дозволяє час, то тренер може завершити сесію вправою на активізацією, створення позитивного настрою

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## **5. АКТИВНЕ СЛУХАННЯ (ВІДЕОФІЛЬМ ТА ВІДПРАЦЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК)**

**Мета:** ознайомити учасників з прийомами активного слухання та сприяти набуттю практичних навичок щодо нього

**Час:** 30 хв.

**Матеріали та обладнання:** апаратура для демонстрації відеофільмів, відеофільм «Активне слухання», аркуш блокноту для фліпчарту «Ознаки активного слухання», чисті аркуші блокноту для фліпчарту, маркери

### **Хід проведення**

Тренер звертається до підготовленого аркушу «Ознаки активного слухання» :

1. Підсумовування, перефразування та «відображення».
2. Перевірка почуттів.
3. Дружні запитання.

### **Орієнтовні слова тренера**

*«Активне слухання передбачає використання слів для того, щоб показати, що ви слухаєте, чуєте, розумієте співрозмовника. Активне слухання допомагає прояснити основну думку як для слухача, так і для того, хто говорить. Активне слухання допомагає уникнути непорозумінь. При активному слуханні ви намагаєтесь визначити, що говорить вам інша особа, а потім описати це їй.*

- 1) **Підсумовування, перефразування та «відображення».** Підсумуйте те, що говорить інша особа, а потім перепитайте, чи ви правильно зрозуміли.

*Наприклад: «Ви сказали, що... Вірно?»; «Отже, сталося... Вірно?»; «Давайте перевіримо, чи правильно я вас зрозуміла...»; «Іншими словами можна сказати...»; «Схоже, що...»*

- 2) **Перевірка почуттів.** Запитайте особу, чи правильно ви зрозуміли її почуття.

*Наприклад: «Схоже, що ви відчуваєте... (назвіть відчуття)... Так?»; «Ви, напевно, ... (назвіть відчуття)... Це так?»*

*Це дозволяє тому, хто говорить, поділитися інформацією про свої почуття. Можна зробити припущення щодо відчуттів іншої людини. Якщо ви помиляєтеся, то ця особа вас виправить.*

- 3) **Ставимо дружні запитання.** Ставте запитання, що допомагають людині прояснити суть проблеми або подивитись на неї з іншого боку.

*Наприклад: «Як довго ви чекали?»; «Що він відповів, коли ви це йому сказали?»; «Коли ви планували бути вдома?»*

*Слідкуйте за тим, щоб спрямувати розмову в те русло, що цікаве тому, хто з вами ділиться. Для цього не відволікайте його увагу на численні запитання та не демонструйте своїми запитаннями власний погляд на проблему.*

- 4) **Уникаємо звинувачень, критики, повчання, порад, осуду, зневаги та насміхань з свого боку.** Впевніться, що тон вашого голосу свідчить про повагу та зацікавленість. Коли ваша увага зосереджена на співрозмовнику, а ви демонструєте свою повагу до нього, він більш охоче ділитиметься з вами своїми думками та відчуттями.

*Щоб впевнитися у цьому, давайте переглянемо фрагменти відеофільму, а потім розглянемо, як застосовуються такі методики.*

Тренер демонструє відеофільм «Активне слухання» (до 5 хв.).

Після того він запитує у батьків про ефективні та неефективні прийоми активного слухання, які вони помітили.

**До уваги тренера!**

У разі складностей з відповідями можна знову скористатися аркушем «Ознаки активного слухання». Відповіді на запитання мають тривати до 5 хв., щоб залишилося достатньо часу для відпрацювання практичних навичок.

Тренер пропонує батькам спробувати на практиці застосувати активне слухання.

**Орієнтовні слова тренера**

Підкреслимо, що **активно слухати** – не означає весь час щось запитувати чи говорити. Ваше завдання полягає у тому, щоб передбачити, відгадати відчуття людини, з якою ви розмовляєте. Якщо ви помилилися, але демонструєте доброзичливе ставлення та співчуття, особа, напевно, вас поправить і продовжить свою розповідь. Набагато важливіше зрозуміти, ніж бути точним.

Отже, якщо все зрозуміло, давайте сформуємо пари. Для цього поділимо наше коло навпіл. Першу пару утворюють ті, хто знаходяться на лінії умовного діаметру. А слідом за ними партнерами стають ті, хто знаходяться на протилежних боках півкола від першої пари».

**До уваги тренера!**

Для того, щоб сформувати пари, тренер може використати й іншу методику. Бажаною є зміна складу пар.

**Орієнтовні слова тренера**

Ви маєте можливість попрактикуватися у набутті навичок **активного слухання**. Як і на попередньому етапі нашої роботи, один із батьків розповідатиме історію, – реальну чи вигадану, про щось не дуже приємне що трапилося з дитиною чи з вами, вашими друзями, близькими. На те, щоб вирішити, яку історію ви будете розповідати, у вас є 2 хв. Під час розповіді той, хто виступатиме у ролі активного слухача, буде доводити це вже відомими вам засобами. Після того, як я скажу: «Помінялися!», ви зміните ролі, і той, хто розповідав історію, стане слухачем. Коли я скажу: «Стоп!», ви завершите вправу і повернетесь у коло. Ми знову звернемося до почуттів. Чи все зрозуміло? Можливо, є запитання?

Будь ласка, впродовж 2 хв. визначте свою історію... Дві хвилини закінчилися. Чи всі готові? Якщо «так», то визначтеся, хто розповідатиме свою історію першим. Можна починати!»

Після того, як вправу завершено, тренер пропонує учасникам повернутися у коло та запитує про їхні відчуття під час виконання вправи.

Які відчуття виникають, коли ви розповідаєте щось людині, і вона вас активно слухає? Наскільки зручно вам було активно слухати когось, не даючи порад та оцінок? Якими були спостереження та здогадки, коли ви виконували роль активного слухача?

**До уваги тренера!**

Як і при виконанні попередньої вправи, тренер має прагнути, щоб кожний з батьків відповів хоча б один раз на запитання, що пропонуються. Забезпечення «зворотного зв'язку» з учасниками важливо, тому що допомагає забезпечити індивідуальний підхід до учасників, які є різними, не схожими один на одного. Якщо ви бачите, що група може мати складності із виконанням завдання, що запропоновано, то має сенс показати спільно з одним із обраних вами батьків сценку, де ви продемонструєте, яким чином відбувається активне слухання.

Якщо у групі переважають жінки, доцільно звернути увагу на те, що історію/випадки, які вони будуть розповідати, не повинні бути занадто деталізовані; їх сутність бажано висвітлити впродовж 3-х хв., щоб залишилося достатньо часу для запитань та обговорення.

Підсумуйте матеріал за темами *пасивного* та *активного* слухання. Навички слухання можуть бути одним із найпотужніших засобів для батьків. Вони допомагають дітям збагнути, що:

- *те, як вони себе почувають, є важливим;*
- *вони є гідними особи, яким довіряють, в яких вірять;*
- *ви на їхньому боці*
- *вони можуть самі вирішувати свої проблеми вже зараз чи в надалі;*

Важливим є і те, що батьки, котрі вміють слухати, чути, розуміти, власним прикладом навчають цьому своїх дітей.

## 6. ОБМІН ДУМКАМИ

**Мета:** сприяти усвідомленню батьками важливості вміння слухати та чути дитину

**Час:** 10 хв.

### *Хід проведення*

Тренер пропонує учасникам поділитися своїми *хорошими та поганими новинами* за тиждень. Це ще одна можливість попрактикуватися у навичках слухання, про які батьки щойно почули. Батьки по черзі – стільки, скільки дозволяє час, стисло розповідають про свої новини, а всі слухачі відпрацьовують навички активного слухання.

**До уваги тренера!**

Доцільно запропонувати розповісти про свої *хороші новини тих батьків, хто найбільше боязкий, сором'язливий*. Більш активні та відверті можуть поділитися поганими. Якщо хтось із батьків забажає утриматися від участі у цій вправі, тренер має дозволити це. Є сенс підкреслити, що новини презентуються лаконічно – тільки найсуттєвіше.

## 7. ПІДБИВАННЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

**Мета:** узагальнити матеріал, що розглянуто на занятті

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

Тренер пропонує учасникам (2 – 5) осіб сформулювати за власним бажанням основні висновки заняття та висловити свої погляди.

### *Орієнтовні слова тренера*

*Сьогоднішня тема охоплює великий за обсягом матеріал. Спілкування потребує великої практики впродовж нашого життя. Те, чого ми торкнулися на цьому занятті, лише початок. Навіть для «експертів», які щодня застосовують такі навички спілкування, наприклад, для соціальних працівників та вчителів дуже корисним є вдосконалення цих цінних навичок.*

*Ми усі маємо як позитивний, так і негативний досвід спілкування. Ми з власного прикладу знаємо, як людина себе почуває, коли її слухають та розуміють, а як – коли на неї кричать та її ігнорують. Чого ми прагнемо для своїх дітей? Звичайно, ми хочемо, щоб вони вміли спілкуватися, щоб у їхньому житті було менше негативного досвіду спілкування. Цього ми можемо досягти. Навички спілкування можна набути навчанням, практикою. Це гідно зусиль: саме завдяки спілкуванню ми слухаємо, чуємо, розуміємо один одного, більше довіряємо один одному.*

## 8. ПОЯСНЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**Мета:** сприяти створенню комфортної атмосфери, налаштувати учасників на виконання домашнього завдання та подальшу участь у курсі «Батьківство в радість»

**Час:** 3 хв.

### *Хід проведення*

Як домашнє завдання для цього заняття попросіть батьків переглянути та попрактикувати навички *пасивного та активного слухання*, які набувалися на занятті. Попросіть поділитися тим, що вони вивчили з іншими людьми, які є важливими в їхньому житті (партнером, батьками, хорошими друзями). Запропонуйте батькам зробити щось корисне для себе і бути готовим розповісти про це на наступному занятті.



## 9. ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

**Мета:** мотивувати батьків на подальшу участь у курсі «Батьківство в радість»

**Час:** 3 хв.

### *Хід проведення*

Подякуйте усім батькам за хорошу роботу на занятті та побажайте їм успіхів у спілкуванні з використанням тих засобів, про які вони дізналися. Наголосіть на ваших очікуваннях, що наступного разу кожний матиме що розповісти як хороші новини.

### *Орієнтовні слова тренера*

*Не треба розчаровуватися, якщо щось не вдасться з першого разу.*

*Будьмо спокійними і наполегливими, і позитивний результат обов'язково буде!*

**Назвіть дату, час, місце і тему наступного заняття.**



**ДОДАТОК 7.1.**

**Вправа 1** – Анкета слухача «Наскільки добре я вмію слухати?»

**Вправа 2** – Ставимо дружні запитання або запрошуємо до розмови

**Вправа 3** – Розвиток уміння слухати

**Вправа 4 (домашня)** – Більше практики активного слухання

**Вправа 5 (пояснення домашнього завдання)** –  
*Розвиток навичок спілкування*

**ДОДАТОК 7.2.**

Огляд

Рецепт ефективного слухання

Активне і пасивне слухання

Наскільки добре я вмію слухати?

Практика активного слухання

**ДОДАТОК 7.3.**

*Спілкування з дітьми: прислухаємося до почуттів.  
Зразок презентації*

## ДОДАТОК 7.1.

### **ВПРАВА 1 – Анкета слухача** **«Наскільки добре я вмію слухати?»**

*Мета* : проведення самооцінювання своїх навичок слухання кожним із батьків

*Час*: 20 хв.

*Матеріали*: анкета «Наскільки добре я вмію слухати?»

#### *Хід проведення*

Попросіть батьків оцінити себе як слухачів. Анкета складається із восьми запитань, на які слід відповісти «так» або «ні». Її можна заповнити як вдома, самому чи з подружжям, партнером, так і у групі.

### **ВПРАВА 2 – Ставимо дружні запитання, або запрошуємо до розмови**

*Мета* : набуття практичних навичок ефективного активного слухання

*Час*: 30 хв.

*Матеріали*: аркуш блокноту для фліпчарту, маркери.

#### *Хід проведення*

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Свідченням довірливих стосунків з дитиною є те, що вона звертається до нас до нас за порадою, допомогою, коли виникають проблеми. Батьки бажать цього, але досить часто вони відчують труднощі і не знають, як розпочати відверту розмову зі своїми дітьми. Між тим методи активного слухання можуть допомогти усім батькам, які прагнуть заохотити своїх дітей до щирої розмови, щоб вони поділилися своїми почуттями, сумнівами, думками. Які вислови, звертання, на вашу думку, можна вважати «запрошенням до розмови»?*

Запишіть ідеї батьків, а потім поповніть їх висловами із запропонованого нижче переліку:

- «Розкажи мені про це більше»
- «Мені цікаво послухати»
- «Розкажи ще»
- «Мені цікаво буде послухати, що ти скажеш»
- «Ти хочеш поговорити про це?»
- «Давай це обговоримо»
- «Давай послухаємо, що ти скажеш»

- «Розкажи мені все»«Слухаю»
- «Здається, це для тебе важливо»
- «Схоже, тобі є що про те розповісти»
- «Схоже, ти до цього ставишся дуже серйозно»

***До уваги тренера!***

*Нагадайте слухачам, що наведені «запрошення до розмови» доцільні у використанні для спілкування з людьми будь-якого віку – не лише з дітьми, але й з партнерами, друзями, сусідами та співробітниками – з будь-ким!*

### **ВПРАВА 3 – Розвиток уміння слухати**

**Мета:** закріплення теоретичного матеріалу, що розглядався на занятті;  
набуття практичних навичок ефективного слухання

**Час:** до 30 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту, маркери, 2 додаткових стільця

***Хід проведення***

***Орієнтовні слова тренера***

*Розвиток навичок чи вмінь потребує часу, але вартий цього, оскільки допомагає опанувати вмінням чи навичками.*

Вивісьте аркуш блокноту для фліпчарту, на якому занотовано «*Помилки слухання*».

Запропонуйте батькам назвати помилки слухання, про які йшлося на занятті, та напишіть їх на аркуші. Якщо батькам не вдалося перелічити усі помилки, допоможіть їм це зробити шляхом запитань чи повторіть ще раз матеріал, що було розглянуто на занятті (10 хв.).

Потім попросіть батьків сісти в коло та в центрі поставити два стільці. Ви та ваш асистент (або слухач-доброволець) продемонструєте помилки слухання на прикладі ситуацій, які дійсно мали місце в житті дітей. Попросіть батьків назвати ці помилки. Потім продемонструйте навички ефективного слухання та попросіть батьків поділитися своїми думками щодо відмінностей, які вони побачили.

1. Попросіть батьків «зіграти» свою дитину та виразити певні почуття через дії чи слова, а ви продемонструйте навички *активного слухання*. Проведіть опитування батьків та дізнайтеся, що вони відчували, «граючи» свою дитину.
2. Попросіть двох осіб розіграти сценарій, якому дійовими особами є матір (батько) та дитина. Виконавець ролі дитини передусім коротко описує ситуацію (вік дитини, певні обставини, про які йтиметься у діалозі). Потім розігрується сценка. Особа, яка виконує роль батька/матері, має продемонструвати навички ефективного слухання. Після того, як сценку завершено, запросіть учасників групи

виказати свої враження, думки. Можна запропонувати ще декільком парам показати свої етюди та спільно з усіма учасниками обговорити їх.

#### **ВПАВА 4 (домашня) – Більше практики активного слухання**

**Мета:** закріплення теоретичного матеріалу, що розглядався на занятті;  
набуття практичних навичок ефективного слухання

**Час:** до 30 хв.

**Матеріали:** робочий аркуш «Практика активного слухання»

##### **Хід проведення**

Зверніть увагу батьків на робочий аркуш «Практика активного слухання»

##### **Орієнтовні слова тренера**

*Впродовж наступного тижня виберіть якусь проблематичну ситуацію, що відбувалася з дитиною. Коротко її охарактеризуйте. Опишіть вашу розмову з дитиною з використанням методу активного слухання.*

#### **ВПАВА 5 (пояснення домашнього завдання) – Розвиток навичок спілкування**

**Мета:** набуття практичних навичок спілкування з дітьми

**Час:** до 30 хв.

**Матеріали:** робочий аркуш «Практика активного слухання»

##### **Хід проведення**

Вдома батьки практикуватимуться у двох видах діяльності:

1. Практика знаходитися на рівні очей дитини під час розмови з нею.
2. Практика навичок спілкування, про які йшлося на цьому та попередньому заняттях:
  - батьки, у яких немовлята, практикуватимуться у навичках із «Порад щодо спілкування з немовлятами та малими дітьми» ;
  - батьки, у яких діти, що вже навчилися говорити, практикуватимуться у навичках мовчазного та активного слухання

## ДОДАТОК 7.2

### РЕЦЕПТ ЕФЕКТИВНОГО СЛУХАННЯ

#### 1) Прийміть рішення, що будете слухати.

Коли ви свідомо приймаєте рішення про те, що готові слухати», це допомагає вам стати кращим слухачем.

#### 2) Виділіть час для слухання.

Якщо зараз для вас не зовсім вдалий момент, щоб вислухати людину, заплануйте «зустріч для слухання».

#### 3) Демонструйте ту мову тіла, що свідчить про те, що ви слухаєте.

Дивіться людині в очі, нахиліться до неї, кивайте головою, вимовляйте прості звуки «хм..», «ага», «так?». Якщо це діти, присядьте, щоб бути з ними на одному рівні, чи візьміть їх на руки, підніміть їх (наприклад, посадіть їх на стіл, якщо це безпечно та зручно у вашій оселі).

#### 4) Дайте людині можливість поділитися своїми почуттями, які б вони не були.

Це не означає, що вам потрібно погодитися з її думкою, просто ви повинні прийняти той факт, що ця людина зараз так почувається. Почуття – це реалії, їх треба прийняти без осуду й оцінки: «хороші» вони чи «погані», «правильні» чи «неправильні».

## АКТИВНЕ І ПАСИВНЕ СЛУХАННЯ

ПАСИВНЕ СЛУХАННЯ	АКТИВНЕ СЛУХАННЯ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Встановлення зорового контакту</li> <li>• Використання відкритої мови тіла</li> <li>• Уважність</li> <li>• Адекватне реагування</li> <li>• Демонстрування прийняття</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підсумовування, перефразування та відображення Підсумовуйте те, що говорить інша особа, а потім перепитайте, чи ви правильно її зрозуміли.</li> <li>• Перевірка почуттів Запитайте особу, чи правильно ви зрозуміли її почуття</li> <li>• Ставимо дружні запитання Ставте запитання, що допомагають людині прояснити суть проблеми або подивитися на неї з іншого боку</li> </ul>

### НАСКІЛЬКИ ДОБРЕ Я ВМІЮ СЛУХАТИ?

1. Я слухаю радше для того, щоб зрозуміти, ніж для того, щоб підготуватися говорити?	Так	Ні
2. Чи дивлюсь я на іншу особу, коли вона зі мною говорить?	Так	Ні
3. Чи даю я змогу іншій особі закінчити свою думку, не перебиваючи її?	Так	Ні
4. Чи підсумовую я сказане іншою особою, щоб переконатися, що я її розумію?	Так	Ні
5. Чи я контролюю свої емоції, коли слухаю іншу особу?	Так	Ні
6. Чи ігнорую різноманітні відволікаючі моменти, коли слухаю людину?	Так	Ні
7. Чи продовжую я слухати чи «відключаюся», навіть якщо те, що говорить людина мені нецікаве, чи я її не знаю.	Так	Ні
8. Чи я намагаюсь заохотити інших до участі в бесіді?	Так	Ні



## **ПРАКТИКА АКТИВНОГО СЛУХАННЯ**

- Підсумовування • Перевірка почуттів • Дружні запитання

**Ситуація**

**Опис**

**Реакція активного слухання**

## ДОДАТОК 7.3

### СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ: ПРИСЛУХАЄМОСЬ ДО ПОЧУТТІВ

#### Зразок презентації

Маленькі діти не говорять нам, як вони почуваються, вони це показують. Вони плачуть або погано поводяться, промовляють фрази на кшталт «Я ненавиджу свою вчительку» або «Він мене вдарив!». Впродовж будь-якого дня у малюка дошкільного віку можна спостерігати десятки різноманітних емоцій. Наше завдання полягає в тому, щоб допомогти дітям зрозуміти свої почуття та показати їм зв'язок між ними та їхньою поведінкою. З часом ми також навчимо їх справлятися зі своїми почуттями: що робити, коли гніваєшся, відчуваєш розчарування, невдоволення тощо. Скажімо, дитину можна навчити виявляти свій гнів за допомогою слів або побивши подушку замість того, щоб бити брата чи сестру.

Приємно, коли тебе розуміють. Ми про це говорили на нашому занятті, присвяченому навичкам спілкування. Діти хочуть, щоб люди, які є важливими в їхньому житті, розуміли їх та знали, що вони відчувають. Коли мати (батько) розуміє почуття дітей та виявляє до цього повагу, часто у дітей немає проблем з поведінкою, а в разі, якщо такі проблеми є, поведінка дітей покращується! Якщо відчуваєш погано (нічого не виходить, гніваєшся, відчуваєш незадоволення, образу, самотність тощо), виникає відчуття, що тебе закрили одного у шафі. Коли мати (батько) дослухаються до цих почуттів, двері шафи відчиняються для дитини, і тепер вже можна шукати шляхи вирішення проблем. За підтримки батьків дитина навчиться знаходити шляхи вирішення своїх проблем, стане більш самостійною та навчиться справлятися з емоціями та поведінкою. Слухання – це навичка, яку варто опанувати, тому що це дає позитивні та продуктивні результати. Хоча ми вже раніше торкалися цієї теми, хотілось би ще раз підкреслити її користь для дітей.

#### Чому слухати важко?

Є декілька причин, чому важко опанувати вмінням слухати. Більшість із нас не вчили прислухатися до почуттів. Наші батьки частіше не дослухалися, ніж дослухалися до наших почуттів, коли ми були дітьми; тому ми не бачили перед собою прикладу, як говорити про почуття, та не відчували великого бажання слухати. На щастя, коли ми вже вирости, більшість із нас зрозуміли, що коли нас слухають, виникає відчуття, що до нас ставляться із теплотою та що ми потрібні комусь. Ми знаємо, що коли партнер чи друг по-справжньому слухає та приймає наші почуття, ми відчуваємо, що стаємо ближчими одне до одного, й одночасно ми стаємо більш вільними у виборі шляхів вирішення проблем. Якщо ваші батьки у дитинстві дослухалися до ваших почуттів, то вони зробили для вас щедрий дар, який покращуватиме усі ваші взаємини у житті.

Інша причина, чому батьки не слухають почуття дітей – їм боляче про це слухати. Ми хочемо, щоб наші діти були щасливими та не мали проблем. Ми не хочемо, щоб діти мучилися від того, що їх відштовхують від себе однолітки, що вони заздрять іншим дітям або відчувають невдоволення собою. А іноді діти демонструють такі почуття, які нам важко прийняти.

### Типові помилки слухання

- **Заперечення почуття:** «Не розумію, чому ти так сердишся на бабусю. Вона лише сказала, що тобі не можна брати печива!»
- **Філософська відповідь:** «Ну, знаєш, життя несправедливе. В тебе не завжди буде те, що ти хочеш».
- **Порада:** «Ти мусиш зараз повернутися до бабусі та вибачитися, а потім запитати, чи можна з'їсти печиво після обіду».
- **Запитання:** «Що сказала бабуся?»; «Чому бабуся так сказала?»; «А ти думаєш, що тобі слід дозволити з'їсти печиво?»

### Дослухаємось до почуттів

Коли ви допомагаєте дітям розібратися з почуттями, приділіть цьому всю свою увагу. Це означає, що треба припинити робити те, що ви робили до того, подивитись дитині у вічі, бажано, присівши до її рівня. Застосовуйте навички і *пасивного*, й *активного слухання*. Слухаючи, слідкуйте за почуттями дітей; про те, що ви слухаєте, свідчитиме кивання головою, а також фрази «Ясно», «Ага», «Хм». Слухаючи, розпізнавайте почуття та називайте їх: «Ти відчуваєш себе таким розчарованим, коли хочеш печиво, а тобі його не дають!» Якщо ви не впевнені, що відчуває дитина, спробуйте вгадати. Набагато важливіше зрозуміти, ніж бути точним. Окрім того, дитина виправить вас, якщо ви помилилися: «Я не розчарований, я сердитий!», і це буде чудово! І останнє (що особливо важливо для дітей), дайте їм те, що вони хочуть, у формі загадування бажання: «Тобі б хотілося, щоб ти міг їсти печиво, коли забажається!» Даючи дитині у фантазіях те, що ви не можете дати в дійсності, пам'ятайте, що реальність бажання слід підкреслити фразою із сполучником «а» (унікайте слова «але», яке заперечує бажання): «Тобі б хотілося, щоб ти міг їсти печиво, коли забажається... а зараз час обідати».



# СПІЛКУВАННЯ: ВЧИМОСЯ РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ

*В голосі, погляді, в усьому вигляді того, хто говорить,  
вміщено не менше красномовства, ніж у словах.*

*Франсуа де Ларошфуко*

*Не думайте, що ви виховуєте дитину тільки тоді,  
коли з нею розмовляєте, її повчаєте, чи наказуєте їй.  
Ви виховуєте її щомиті, навіть тоді, коли вас немає вдома.*

*Антон Макаренко*



**КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ**

- Слова мають велику силу, і важливо вживати їх вдумливо.
- Щоб навчитися позитивній комунікації, слід багато тренуватися

**ЗАВДАННЯ:**

- ⇒ ознайомити батьків з поняттям «вербальне спілкування».
- ⇒ набути практичних навичок у вживанні «Я-повідомлень».
- ⇒ розвинути практичні навички застосування методів ефективного спілкування з малолітніми дітьми.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ**

1. Вступ/привітання (3 хв.)
2. Повторення ключових положень попереднього заняття/перегляд домашнього завдання (7 хв.)
3. *Колеса спілкування*: презентація, перегляд та обговорення відеофільму (20 хв.)  
Відеофільм: *Колеса комунікації* (до 3 хв.)
4. *Проміжна оцінка курсу* (за бажанням) (10 хв.)
5. Різні стилі спілкування: демонстрація вправ із м'ячиком (20 хв.)

**ПЕРЕРВА (15 хв.)**

6. *Використання «Я-повідомлень»*: презентація, відеофільм, тренування навичок (20 хв.)  
Відеофільм: *«Я-повідомлення»* (до 4 хв.)
7. *Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною*: презентація та обговорення (20 хв.)
8. Робота у малих групах (10 хв.)
9. Пояснення домашнього завдання (5 хв.)
10. Завершення (5 хв.)

## **МАТЕРІАЛИ ТА ОБЛАДНАННЯ**

Картки з іменами

Аркуші блокноту для фліпчарту «Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною», таблиця «Важливі слова»;

фліпчарт, чисті аркуші блокноту для фліпчарту; кольорові маркери та підставка; ручки або олівці та чистий папір;

відеомагнітофон та монітор

## **РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ**

Проміжна оцінка курсу

## **ДОДАТКОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

М'ячик з гуми чи пінопласту або мішечок з пластиковими кульками такої м'якості та величини, щоб було легко ловити.

### ***До уваги тренера!***

*Обладнання та матеріали для додаткової роботи у цьому переліку не зазначені. Тому якщо ви оберете ці види роботи, обов'язково ретельно з ними ознайомтеся, щоб забезпечити для їх виконання необхідні матеріали.*



## 1. ВСТУП/ПРИВІТАННЯ

*Мета:* створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на роботу.

*Час:* 3 хв.

*Хід проведення*

Повісьте аркуші блокноту для фліпчарту з *Правилами поведінки, Правилами роботи у групі, Рецептами ефективного слухання.*

Привітайте батьків **неофіційно**, підкресливши, що ви раді їх знову бачити, що на їх очікує цікавий та корисний матеріал, і ви сподіваєтеся на їхню плідну роботу під час заняття.

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ РОЛОЖЕНЬ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ. ПЕРЕГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

*Мета:* пригадати матеріал попереднього заняття; перевірити виконання батьками домашнього завдання та обговорити його.

*Час:* 7 хв.

*Хід проведення*

Зверніть увагу учасників на *Рецепти ефективного слухання*. Зверніться до батьків із запитаннями:

- Чи хто-небудь з вас спробував використати навички ефективного слухання до своїх дітей?
- Що сталося? Як це було?

Попросіть батьків розповісти про свої враження, почуття, досвід під час виконання домашнього завдання.

## 3. КОЛЕСА СПІЛКУВАННЯ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ, ПЕРЕГЛЯД ТА ОБГОВОРЕННЯ ВІДЕОФІЛЬМУ

*Мета:* продемонструвати значення для спілкування визнання почуттів співрозмовника та вибору часу для бесіди

*Час:* 20 хв.

*Матеріали:* відеоапаратура, відеофільм «Колеса спілкування», аркуші блокноту для фліпчарту, кольорові маркери.

## *Хід проведення*

### *Орієнтовні слова тренера*

*Так само, як велосипеду для руху необхідно два колеса, і спілкуванню потрібні відповідні колеса. Рух забезпечується, якщо ми визнаємо, що:*

- *почуття є головними*
- *вибір часу є вирішальним.*

Отже,

ПОЧУТТЯ

Є

ГОЛОВНИМИ

ВИБІР ЧАСУ

Є

ВИРІШАЛЬНИМ

### *До уваги тренера!*

*Ви можете написати на аркуші блокнотудля фліпчарту своєрідну формулу успішного спілкування*

## **Почуття є головними**

### *Орієнтовні слова тренера*

*Намагайтесь розпізнавати почуття іншої людини. Людям потрібно мати змогу виражати свої почуття, навіть складні, щоб щиро спілкуватися. Діти так само, як і дорослі, спілкуються краще та більш відкрито, коли можуть виразити свої почуття, бути почутими, знайти розуміння та прийняття.*

*Пам'ятайте: наше спілкування стане кращим, якщо ми зможемо приймати почуття іншої людини без осуду чи критики, намагання позбутися цього почуття, особливо, якщо воно болюче та складне.*

## **Вибір часу є вирішальним**

**Знайдіть «правильний час» для спілкування.**

### *Орієнтовні слова тренера*

*Якщо ми визнаємо, що для слухання і спілкування нам потрібен час, вільний від виконання інших завдань, вирішення проблем, то наші взаємини з людьми, стосунки з якими ми цінуємо, значно покращаться. Ми помітимо, що стали краще спілкуватися. Важливо усвідомити, що є вдалий та невдалий час для спілкування, особливо на делікатні в емоційному плані теми. Якщо ми (чи інша людина) зайняті, стомлені, голодні, заглиблені у свої думки, переживаємо сильні емоції, то це не найкращий момент для спілкування. Доцільно запропонувати іншій людині відкласти розмову, коли ви зможете краще чути один одного, і призначити час для нової зустрічі. Не забудьте виконати обіцянку.*

*З дітьми, особливо малюками, часто трапляються ситуації, коли спілкування відкласти неможливо. Час говорити – тільки зараз. Мірою того, як діти стають*

дорослішими, ми можемо починати просити їх почекати, спочатку лише хвилинку, поки ми закінчимо те, що робимо, а в решті-решт ми можемо сказати: «Давай поговоримо про це завтра, після того, як у мене буде час подумати про це». Але ні в якому разі не забудьте повернутися до теми, як обіцяли».

Покажіть уривок з відеофільму «Колеса спілкування». Попросіть групу поділитися своїми враженнями, думками з приводу побаченого.

**До уваги тренера!**

Для обговорення можна скористатися такими запитаннями: «На що ви звернули увагу?», «Чому для спілкування час набуває вирішального значення?», «Яке ставлення до почуттів ви побачили у відеофільмі?»

#### 4. ПРОМІЖНА ОЦІНКА КУРСУ

**Мета:** дізнатися про оцінку програми учасниками на етапі, коли вже викладено більшу частину програми.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** Анкета «Проміжна оцінка курсу «Батьківство в радість» (додаток 8.2).

**Хід проведення**

На певному етапі занять за програмою «Батьківство в радість» варто запропонувати батькам оцінити тренінговий курс за допомогою Анкети «Проміжна оцінка курсу «Батьківство в радість».

**До уваги тренера!**

Оцінювання є важливим, оскільки забезпечує цінний зворотний зв'язок стосовно того, що батькам подобається чи не подобається у курсі на даному етапі. Спираючись на ці відгуки, ви, виходячи з можливості та доречності, зможете вдосконалити подальші заняття. Оцінювання також є важливою складовою відчуття батьками поваги від організаторів програми «Батьківство в радість». Якщо проект фінансується завдяки грантам чи громадським коштам, то проміжне оцінювання забезпечує необхідну інформацію про дієвість програми.

Отже, роздайте форми Проміжної оцінки курсу «Батьківство в радість» та надайте батькам кілька хвилин для їх заповнення.

**До уваги тренера!**

Тренер може не робити проміжного оцінювання, якщо вважає за доцільне використати час на щось інше, наприклад, на відпрацювання практичних навичок спілкування. Але, як свідчить практика, проміжне оцінювання може допомогти краще зрозуміти, що подобається учасникам, що можна вдосконалити, на що звернути більше уваги.

## 5. РІЗНІ СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ: ДЕМОНСТРАЦІЯ ВПРАВ ІЗ М'ЯЧИКОМ

**Мета:** наочно продемонструвати батькам різні стилі спілкування; сприяти кращому розумінню сутності деяких прийомів дієвого спілкування.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** м'ячик/мішечок з пластиковими кульками

**Хід проведення**

**Орієнтовні слова тренера**

*Ми говорили про те, що спілкування (комунікація) є обміном повідомленнями між людьми. Під час цієї вправи м'ячик гратиме роль повідомлення. Спостерігаючи за грою цих двох людей ми побачимо різні способи, якими вони можуть спілкуватися між собою.*

Тренер просить учасників піднятися та утворити коло. Потім запрошує когось із батьків погратися з ним м'ячиком чи з мішечком з пластиковими кульками. Пропонується передавати м'ячик один одному, але відповідно до тих команд, що сформулює тренер.

**Команда 1.** Киньте несильно м'ячик одне одному декілька разів, щоб партнер міг його легко зловити.

Учасники починають кидати м'яч відповідно до команди. Тренер коментує гру.

**Орієнтовний текст тренера**

*Спроба розпочати бесіду схожа на початок гри з м'ячиком. Звернемо увагу, що від характеру кидка багато що залежить. Якщо кидок легкий, несильний, партнеру досить легко відкинути м'яч, тобто розпочати розмову. Співрозмовники обговорюють проблему, і це також схоже на гру з м'ячем, коли йде обмін словами від одного до іншого, туди – сюди. При цьому кожний співрозмовник висловлює повагу та небайдужість, слідкуючи за вибором фраз. Подібно цьому гравець у м'яч кидає його у такий спосіб, щоб іншій людині було легше зловити його та повернути назад партнеру.*

**Команда 2.** Тепер кидайте м'ячик не прямо партнеру у руки, а так, щоб спіймати м'ячик було складно чи неможливо. Киньте його таким чином декілька разів.

**Орієнтовні слова тренера**

*Якщо ми починаємо розмову непрямим кидком, роблячи твердження, яке, здається, впливає «невідомо з чого» (на кшталт: «Ти мене не любиш»), ми ускладнюємо для нашого партнера можливість спіймати його, зрозуміти та кинути назад. Наш партнер не впевнений звідки ми йдемо, яке повідомлення хочемо отримати у відповідь. Гра стає більш складною, і один з партнерів може здатися, розлютитися, чи сказати лише те, що на його думку, ви хочете почути.*

**Команда 3.** Тепер кидайте м'ячик не прямо партнеру у руки, а так, щоб спіймати його було складно чи неможливо.

Учасники виконують команду тренера. Іноді м'яч випадає з рук когось з учасників. Його підбирають, і гра поновлюється. Тренер просить учасників не гомоніти, а грати у подібний спосіб, зберігаючи мовчання. Він продовжує коментувати гру.

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Якщо ми починаємо розмову «непрямим кидком, наприклад, формулюючи твердження, яке, здається, впливає «невідомо з чого» (на кшталт: «Ти мене не любиш»), ми ускладнюємо для партнера можливість «піймати» зміст, зрозуміти та «кинути» його назад. Наш партнер не впевнений, чи правильно він зрозумів те, яке повідомлення ми хочемо отримати у відповідь. Отже, у цьому разі спілкування через розмову, як і гра на цьому етапі, стає більш складною. Одному з партнерів вона може не подобатися, він може почуватися неспокійно, розлютитися чи почати лагодити свої вислови під ваші очікування, обмежуючи розмову. Іншими словами, граючи таким чином, ви не можете розраховувати на відвертість та щирість.*

**Команда 3.** Киньте м'ячик, але нехай ваш партнер відмовиться від подальшої гри, нічого не відкидаючи. Нехай просто зловить і принесе вам м'яч.

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Отже, ви отримуєте м'ячик, але ваш партнер більше не грає. Саме так інколи трапляється і в спілкуванні. Інколи хтось просто відмовляється спілкуватись з нами. Це може бути пов'язане з певними зовнішніми обставинами чи означати, що ваш співрозмовник не може чи не хоче говорити саме зараз. Це може означати і те, що ми торкнулись делікатної теми, до обговорення якої співрозмовник не готовий чи обговорювати яку не бажає. Це може означати й щось інше. У нашій грі це означає, що саме зараз хоче грати лише один із нас. Від того, яким чином ми владнаємо цю ситуацію, залежить, чи зможемо ми відновити, розвинути наше спілкування, чи воно буде втраченим.*

**Команда 4.** Тренер бере м'ячик у руки і просить, звертаючись до одного з учасників, перекинути його назад. Але коли учасник, виконуючи прохання, відкидає м'яч, тренер відходить назад, ніби його щось відволікло.

Тренер коментує свої дії.

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Інколи вибрано невдалий час для того, щоб спілкування було результативним: ми можемо бути надто зайнятими чи спантеличеними, не здатними сконцентруватися на розмові. У цьому разі ми не зможемо вчасно відреагувати на слова співрозмовника належним чином, і спілкування ризикує бути втраченим, якщо ми не налаштуємося на нього.*

**Команда 5.** М'яч знову у тренера, який просить одного з учасників поперекидати з ним м'яч, а потім кинути його так, щоб він якомога сильніше влучив у вас. Учасники спостерігають за цією грою. Тренер коментує гру.

**Орієнтовні слова тренера**

*Всім знайома така гра? Ви хочете поговорити про щось, але ви настільки засмучені, що можете висловити лише злість та лють. Чи може бути результативною бесіда, якщо ми перебуваємо у такому настрої?*

Тренер коментує відповіді учасників і підсумовує.

**Орієнтовні слова тренера**

*Отже, чи навряд спілкування буде продуктивним, коли усі чи хоча б один із співрозмовників, — у знервованому, розлюченому стані.*

**Команда 6.** Тренер знову починає перекидатися м'ячем з учасникам, а потім несподівано, без попередження кидає його дуже сильно, коментуючи.

**Орієнтовні слова тренера**

*Це так званий «удар по слабкому місцю» співрозмовника чи «атака без попередження», які можуть бути можливими й у вербальному, словесному, спілкуванні, й у спілкуванні без слів. Можлива і комбінація обох видів.*

**Команда 7.** Тренер кидає м'яч так, щоб він пролетів над головою партнера.

**Орієнтовні слова тренера**

*Щось подібне дуже часто має місце у нашому спілкуванні з дітьми. Ми можемо говорити на рівні, вищому за їхні голови. Маленькі діти можуть багато чого зрозуміти, проте, якщо наші повідомлення є занадто довгими чи заплутаними, їх зміст легко втрачається. Дітям важливо «кидати м'ячик помалу і чекати на зворотний кидок перш ніж продовжувати.*

**Команда 8.** Тренер запрошує батьків подякувати один одному, завершуючи вправу приємним і точним перекиданням м'яча у руки партнера.

**Орієнтовні слова тренера**

*Наша гра допомогла нам переконатися в існуванні багатьох засобів спілкування.*

*Вони впливають на його характер та результати. Пам'ятаймо, що для результативної розмови ми маємо впевнитися в тому, що немає перешкод для усіх співрозмовників. Треба пильно стежити за тим, щоб обговорення проблеми було зрозумілим, важливим, подібно до точної й обережної передачі м'яча у руки партнера, щоб він, у свою чергу, міг вчасно його зловити та кинути назад.*

Тренер дякує всім учасникам гри і з'ясовує, чи є у батьків запитання.

**До уваги тренера!**

*Демонстрація вправи з м'ячем — дуже важлива справа, тому що завдяки їй батьки переконуються у тому, як впливає на спілкування настрій, час, засоби, що ми обираємо. Важливо слідкувати за динамікою виконання вправи, щоб керувати часом та домогтися бажаного результату.*

*Тренер може звертатися до учасників із запитанням після демонстрації кожної*

команди: «Чи не нагадала вам наша гра певну ситуацію у спілкуванні. Що саме?» чи «На яке спілкування схоже перекидання, яке тільки-но було продемонстровано?»

Візьміть до уваги і той факт, що партнери, з якими тренер не був ввічливим у процесі гри (тобто, яким він кидав м'яч занадто високо, занадто сильно, чи тим, м'яч яких він свідомо чи несвідомо не зловив) потребують окремих слів подяки та заохочення.

Послідовність команд щодо дій із м'ячем може змінюватися тренером, але важливо, щоб демонстрація починалася та завершувалася влучним, легким перекиданням м'яча.

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## 6. ВИКОРИСТАННЯ «Я-ПОВІДОМЛЕНЬ»: ПРЕЗЕНТАЦІЯ, ВІДЕОФІЛЬМ, ТРЕНУВАННЯ НАВИЧОК

**Мета:** познайомити батьків з «Я-повідомленнями» та за допомогою практики набути навички їх вживання.

**Час:** 30 хв.

**Матеріали:** аркуші блокнота для фліпчарту, кольорові маркери, відеофільм «Я-повідомлення».

**Хід проведення**

### Презентація

#### Орієнтовні слова тренера

Тепер ми звернемося до однієї з ефективних методик спілкування, завдяки якій відбувається «кидання м'ячика» у розмові. Ця методика називається «Я-повідомлення». Вона несе інформацію про те:

- що ми відчуваємо;
- коли ми так відчуваємося;
- чому ми так відчуваємо.

Наприклад, я говорю своєму синові: «**Я переживаю**, коли ти не телефонуєш, аби повідомити, що ти запізнився. Боюсь, що сталося щось лихе». Використовуючи «Я-повідомлення», ми «кидаємо м'ячик» якомога точніше, і нашим співрозмовникам легко повернути його нам.

У певному сенсі «Я-повідомлення» є протилежними до «Ти-повідомлень», які піддають осуду чи звинувачують іншу людину. Ось приклад «Ти-повідомлень»: «**Ти ніколи не телефонуєш мені, щоб сказати, що запізнився!**». Речення такого типу створює проблему, адже коли слова «ти завжди» чи «ніколи» вимовляють як скаргу чи звинувачення, ми перестаємо слухати. Це схоже на ситуацію, коли хтось кидає м'ячик у нас замість того, щоб кинути нам.

Для того, що утримати розмову, як м'ячик у грі, наше «Я-повідомлення» має бути правильно сформульованим.

Напишіть на чистому аркуші блокнота для фліпчарту:

- **Я переживаю,**
- **коли ти не телефонуєш, щоб дати мені знати, що ти запізнився,**
- **тому що я боюсь, що щось сталося.**

### **Орієнтовні слова тренера**

*Ви зазначаєте, що ви відчуваєте, коли ви відчуваєте це, і чому.*

*Такий спосіб допомагає зняти напруженість ситуації та заохочує іншу людину зробити паузу та послухати. Для того, щоб правильно використовувати «Я-повідомлення», нам потрібно знати, що ми відчуваємо, а потім просто і чесно сказати про це співрозмовнику. Наша мета не звинувачувати іншу людину, а описати їй, як її поведінка або дії впливають на нас.*

*Давайте переглянемо фрагмент відеофільму, щоб переконатися, що «Я-повідомлення» позитивно впливають на розмову, а потім продовжимо обговорення.*

*Тренер демонструє фрагмент «Я-повідомлення» з відеофільму (до 3 хв.) та запитує учасників: Які проблеми створили «Ти-повідомлення» у фрагменті, що ми подивилися? Яким чином допомогли «Я-повідомлення»? Після того, як 5–6 учасників висловили свою думку, тренер пропонує попрактикуватися, щоб краще зрозуміти, яким чином можна змінити «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення» і таким чином значно поліпшити спілкування».*

*Змінюємо «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення»: тренування навичок. Спробуємо перетворити «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення» на конкретному прикладі.*

**Тренер пише на чистому аркуші блокноту для фліпчарту:**

*«Ти така свиня. Ти ніколи не робиш жодної домашньої роботи, лише смітиш!».*

*Тренер пропонує батькам перетворити фразу «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення» шляхом використання трьох частин (я відчуваю, коли..., тому що...).*

*Наприклад, «Я відчуваю розчарування, коли лише я підтримую чистоту у домі, тому що це забагато роботи для мене однієї».*

### **До уваги тренера!**

*Бажано, щоб тренер не наводив свого прикладу, а заохотив учасників, допоміг їм самостійно виконати це завдання.*

Після того, як кілька батьків презентували свої варіанти «Я-повідомлень», тренер продовжує.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Практикуючись у використанні «Я-повідомлень», ви можете сказати співрозмов-*



нику, що намагаєтесь опанувати нову навичку спілкування, і що вашою метою є не звинувачення, а з'ясування власних почуттів.

Але візьміть до уваги, що є випадки, коли «Я-повідомлення» не будуть спрацьовувати. Згадаймо нашу вправу з м'ячем, коли він несподівано влучав саме у вас. Ми говорили, що так само може відбуватися й у спілкуванні: інколи ми стикаємося з людьми, які вміють перекидати м'яч, намагаючись влучити у вас. Варто оволодіти прийомами, які б допомогли вам опанувати ситуацією.

### **Використання «Я-повідомлень» з дітьми: тренування навичок**

#### **Орієнтовні слова тренера**

Використання «Я-повідомлень» набуває особливого значення у спілкуванні з дітьми. За їх допомогою ми маємо шанс навчити дітей виявляти свої почуття та говорити про них. Коли вони чують наші «Я-повідомлення», вони розуміють, що обговорення проблем, які нас турбують, відбуватиметься без звинувачувань, критики чи сварки».

Тренер об'єднує учасників у 3 групи і пропонує кожній із них трансформувати одне з трьох «Ти-повідомлень» у «Я-повідомлення»:

- *Ти такий нечемний, ти завжди перебиваєш мене, коли я розмовляю по телефону.*
- *Ти ніколи не кажеш мені, коли допиваєш все молоко.*
- *Ти ніколи не буваєш готовий вчасно.*

Після того, як завдання виконано, групи презентують результати своєї роботи.

#### **До уваги тренера!**

Якщо є можливість (наприклад, якщо не проводиться Проміжна оцінка курсу), то варто подовжити опрацювання практичних навичок у вживанні «Я-повідомлень». Можна запропонувати групам трансформувати не одне, а три речення, створити групою приклади «Ти-повідомлень» і запропонувати трансформувати їх одна одній. Бажано, щоб у малій групі було 3–5 осіб. Якщо за чисельністю група велика, то тренер має підготувати більше прикладів, на яких батьки практикуватимуться у вживанні «Я-повідомлень».

Тренер має відстежити, щоб кожен із батьків зрозумів як теоретичний, так і практичний матеріал, що подано. Якщо тренер не певний, що це відбулося, є сенс затриматися на цьому етапі заняття.

### **Розмовляємо з дитиною на її рівні**

#### **Орієнтовні слова тренера**

Зараз я запропоную вам декілька рекомендацій, що дуже важливі у спілкуванні з дитиною.

Якщо ви хочете, щоб ваша дитина вас краще розуміла, говоріть з нею на її рівні: використовуйте мову, яку вона може зрозуміти, і сідайте так, щоб ваші очі були на одному рівні з її очима.

*Дітям незручно підтримувати зоровий контакт з дорослими, які стоять над ними. Вони повинні закидати шию назад і у незручному положенні тримати її під час розмови. Таке положення, коли вони мають дивитися вгору, може також викликати почуття страху.*

*Присядьте, коли розмовляєте чи слухаєте дитину, опустіться до її рівня чи підніміть її, візьміть на руки. Це:*

- змінює атмосферу;
- змінює «розстановку сил»;
- посилає дитині повідомлення про те, що ви є дружнім.

## **7. ПРИЙОМИ, ЯКІ ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗМОВУ З ДИТИНОЮ**

**Мета:** ознайомити батьків із прийомами, які позитивно впливають на розмову з дитиною, та заохотити до їх використання на практиці

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною», чисті аркуші блокноту для фліпчарту, кольорові маркери

### **Хід проведення**

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Ще одна навичка спілкування, чи комунікативна навичка, - це навичка вибору слів. На попередніх заняттях ми доволі багато уваги приділили особливостям спілкування з немовлятами. Ми з вами визначили дуже важливим не тільки те, що ми робимо, але що й яким чином говоримо. Завдяки саме тону нашого голосу, ніжному дотику ми «встановлюємо зв'язок» з малюками. Ми з'ясували, що набуває важливості мова тіла та слова, які ми вибираємо для висловлення своїх почуттів, думок.*

*Дуже важливо обирати позитивні слова. Ми маємо враховувати, що негативні слова та критика, а також забагато відповідей «ні» впливають на самооцінку дитини та бажання слухати нас.*

Тренер може запропонувати батькам спробувати згадати і порахувати, скільки разів на тиждень та в який спосіб вони сказали своїй дитині «Ні». Він може також поставити запитання, чи не здивував їх отриманий результат. Потім може продовжити таким чином.

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Чи можете ви згадати дні, коли «ні» розповсюджується на все, що ви робите? Коли все йде неправильно і, здається, що всі проти вас? Мабуть, кожен переживав такі дні, чи не так? Візьмемо до уваги, що у багатьох випадках те, як ми відчуваємося, залежить від того, як з нами говорять. Для того, щоб переконатися у цьому ще раз, послухайте два твердження.*

*Перше: «Чому ти ніколи не слухаєш? Скільки разів я повинна тобі казати не грати з м'ячем у помешканні?»*

*Друге: «М'ячем грають надворі. Хочеш піти на вулицю та пограти м'ячем до обіду чи відкладемо це на потім?»*

*Друге речення видається кращим? А чому саме? За рахунок чого?*

Тренер просить батьків за декілька хвилин пригадати та поділитися словами та фразами, які їх підбадьорюють. Після того, як учасники назвуть свої приклади, він продовжує.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Ми всі можемо пригадати слова зі свого дитинства, завдяки яким ми почували, що дорослі чи ровесники нас заохочують, підтримують, співчують, розуміють.*

*Отже, існують прийоми, які позитивно впливають на розмову загалом, але особливо – з дітьми. Навчання цим словам чимось схоже на навчання іншої мови. Якщо ви виростили у місцевості, де люди розмовляють різними мовами або діалектами, то у вашому словнику, напевно, є вкраплення мов, які оточували вас у дитинстві. Якщо ви виростили у місцевості, де розмовляли лише однією мовою, наприклад, українською, російською, чи англійською – немає різниці, то слова з інших мов здаватимуться вам дуже чужими. Отже, слова, які позитивно впливають на розмову, також можуть здаватися спочатку чужими. Потрібен час, час, щоб звикнути до них.*

*Вживання цих слів є корисним у розмові батьків з дітьми будь-якого віку, тому що тільки приклади змінюються, а зміст залишається тим самим. Чим частіше ми можемо говорити, спілкуватися, використовуючи ці «вказівки», тим більш результативними будуть наші розмови, і тим кращими будуть наші взаємини з власними дітьми.*

*Ось деякі ключові моменти, які варто запам'ятати, щоб скористатися засобами, які позитивно впливають на розмову. Деякі з них вам добре знайомі, про деякі ми вже говорили на наших заняттях.*

Використайте підготовлений вами аркуш для блокноту фліпчарту, на якому написано «*Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною*» та ознайомте з його змістом.

### **Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною:**

1. *Встановіть гарний зоровий контакт, щоб здобути увагу вашої дитини.*
2. *Присядьте, щоб ваші очі були на одному рівні з очима вашої дитини, чи підніміть дитину до рівня своїх очей ( візьміть на руки, посадить на стійку, стілець тощо).*
3. *Говоріть короткими реченнями.*
4. *Говоріть повільно.*
5. *Говоріть приємним голосом.*
6. *Обирайте позитивні слова та вирази.*

### 7. Скажіть дітям:

- про те, що ми хочемо, щоб вони зробили, а не те, що ми не хочемо, щоб вони робили;
- про те, що нам подобається, а не про те, що нам не подобається

Попросіть батьків відкрити «Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною» та коротко обговоріть цей матеріал.

#### Орієнтовні слова тренера

*Пригадайте чи уявіть, як упродовж дня чути негативні повідомлення на кшталт «Не роби цього!», «Припини це!», «Не можна цього робити!»? Наші діти реагують та реагуватимуть так само, як і ми, і відчують точно те саме. Якщо ми прагнемо захопити наших дітей, коли розмовляємо з ними, то маємо враховувати, як ми будемо фрази, і що саме ми говоримо. Ми вже децю дізналися про те, як зробити наше повідомлення зрозумілим, а ставлення дитини до нас і до себе – добрим. Ви згодні зі мною? Чи хтось хоче щось додати?*

*Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною – корисні для батьків. Ви можете розглянути основні пункти та запропонувати батькам опрацювати їх (потренуватися у вживанні) вдома, використовуючи Таблицю «Важливі слова» (додаток 8.1).*

#### Орієнтовні слова тренера

*Певна річ, позитивні зміни не відбудуться за ніч, і ці специфічні поради не працюють кожного разу чи нехайно. Але з часом та практикою ви можете розраховувати на здорове, щире спілкування та встановлення довірливих стосунків з вашими дітьми. Творчо підходьте до стилю ваших розмов та не соромтеся звертатися із запитаннями до інших батьків, щоб дізнатись, яким чином вони віршують ці проблеми.*

#### До уваги тренера!

*Якщо ви захочете провести після цього заняття одне чи два додаткових з використанням Важливих слів, що позитивно впливають на розмову з дитиною, скористайтеся допоміжними вправами із додатку 8.1.*

## 8. РОБОТА У МАЛИХ ГРУПАХ

**Мета:** мотивувати батьків до вживання прийомів, що поліпшують спілкування з дитиною, сприяти формуванню практичних навичок в їх застосуванні.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною», чисті аркуші блокноту для фліпчарту, кольорові маркери, ручки, аркуші паперу формату А4.

#### Хід проведення

#### Орієнтовні слова тренера

*Продовжимо роботу у малих групах. Кожній з них я пропоную впродовж 5 хв. обговорити, що було найбільш цікавим та корисним на занятті. Кожна група вирішуватиме самотійно, кому вона доручить презентувати результати обговорення у спільно-*

му колі. Це може бути як одна особа, так і пара чи вся група. Врахуйте, що на презентацію результатів у кожній групі є тільки одна хвилина. Якщо група бажає щось намалювати, написати, то для цього є аркуші блокноту для фліпчарту та кольорові маркери. Якщо все зрозуміло, я пропоную об'єднатися у 4-групи. Для цього, будь ласка, поділимося на групи, використовуючи слова, що означають пори року. Отже, розпочнімо: «зима, весна, літо, осінь...»

Після закінчення часу, що визначено на виконання завдання, групи презентуватимуть свої результати. Після виступу представника від першої малої групи усі інші стисло зупиняються на подібному в їх результатах, а також додають те, що можуть додати.

#### ***До уваги тренера!***

*У кожній із малих груп бажано, щоб було не більше 5 осіб. Якщо склад групи перебільшує 20 осіб, то треба збільшити кількість малих груп.*

**Стежте за регламентом виступів!**

## **9. ПОЯСНЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ**

**Мета:** сприяти формуванню у батьків практичних навичок ефективного спілкування з дітьми

**Час:** 30 хв.

**Матеріали:** Таблиця «Слова, які допомагають у спілкуванні з дитиною» з додатку 8.2.

#### ***Хід проведення***

Тренер просить батьків ознайомитися вдома з *Таблицею «Важливі слова»* і попрактикуватися в їх уживанні вдома. На наступному занятті батьки розповідатимуть про зміни, пов'язані із застосуванням слів із таблиці. Запитання, відповіді на які очікуватимуться, це: «Як почувуються батьки?», «Як почувуються діти?»

## **10. ЗАВЕРШЕННЯ**

Тренер дякує батькам за їхні зусилля в опануванні великим за обсягом матеріалом. Він заохочує їх не зупинятися, а продовжувати тренування і вдома, щоб привичаїтися до використання прийомів, стилів спілкування, що допомагають встановленню довірливих відносин з дітьми та між собою.

**Поінформуйте про дату та тему наступного заняття та побажайте успіхів.**



**ДОДАТОК 8.1.**

**Вправа 1** – *Загрозливий велетень*

**Вправа 2** – *Додаткове тренування з вживання «Я – повідомлень»*

**Вправа 3** – *Як зі мною розмовляли? (керована візуалізація)*

**Вправа 4** – *Вербальне спілкування*

**Вправа 5** – *Проблема з «ні!»*

**Домашня вправа** – *Таблиця «Важливі слова»*

**ДОДАТОК 8.2.**

1. Проміжна оцінка курсу

2. «Я-повідомлення»

3. Прийоми, які допомагають у спілкуванні з дітьми: ключові моменти

4. Прийоми, які допомагають спілкуванню з дітьми (повна версія)

5. Таблиця «Прийоми, які допомагають у спілкуванні з дітьми»

6. Додаткове тренування «Я-повідомлень»

7. Слова для називання почуттів

**ДОДАТОК 8.3.**

Висловлювання власних відчуттів дітям: зразок презентації

## ДОДАТОК 8.1

### ВПРАВА 1 – Загрозливий велетень

**Мета:** унаочнити для батьків відчуття, зокрема фізичні, маленької дитини у спілкуванні з дорослими

**Час:** 15 хв.

**Обладнання:** стільці

**Хід проведення**

**Орієнтовні слова тренера**

Вправа, яку зараз буде запропоновано, потребує від вас серйозного ставлення. Ви зрозумієте, чому я так кажу, трохи згодом. Утворіть, будь ласка, пари. А тепер, будьте уважні: я скажу, що на вас очікує. Зараз один із вас, який гратиме роль Дитини, сяде на підлогу, а другий – умовний «Батько» встане над ним чи навіть стане на стілець і скаже три рази «Я тебе люблю», дивлячись на «Дитину». «Дитина», сидячи на підлозі, відповідатиме «Батькові» тими ж словами дивлячись на нього вгору. Потім «Батько» скаже також три рази: «Я дуже на тебе сердитий», – дивлячись униз, при чому кожного разу він каже цю фразу голосніше. «Дитина», дивлячись вгору, промовляє те ж саме. Після того ви поміняєтеся ролями: той, хто був «Дитиною», стане «Батьком», і навпаки, і повторюватиме завдання, тобто спочатку «Батько» тричі скаже: «Я тебе люблю!», а потім «Я дуже на тебе сердитий!».

Після того, як усі пари програють ситуацію, попросіть їх сісти один біля одного та повторити фразу: «Я дуже на тебе сердитий» по черзі.

**До уваги тренера!**

Іноді батькам важко сприймати цю вправу серйозно, тому вони можуть посміхатися або навіть сміятися. Між тим вправа буде корисною, коли батьки зануряться у свої «батьківські» та «дитячі» відчуття. Саме з урахуванням цього не забувайте налаштувати батьків на відповідне ставлення до вправи-гри, яка допомагає моделювати реальну ситуацію та краще зрозуміти себе і своїх дітей.

На етапі обговорення вправи попросіть батьків розповісти, що вони відчували, коли чули «Я тебе люблю». Чи була різниця між їхніми почуттями, коли вони виконували роль «Дитини» та роль «Батька»? Якщо «так», то яка саме? Що відчували, коли почули: «Я дуже на тебе сердитий!» (зазвичай відповіді є такими: «силу», «незручність», «відповідальність», «вказівки»).

**Спитайте батьків:** Як ви почувалися, коли ви стояли, а ваш партнер казав: «Я дуже на тебе сердитий!»?



**До уваги тренера!**

Більшість учасників скажуть, що вони відчували контроль над собою та були роздратовані, але не налякані.

**Запитайте батьків:** «А як вам було сидіти на підлозі і слухати, як хтось розлючено говорить згори? Як воно – сердитися на того, хто височіє над тобою?»

**До уваги тренера!**

Більшість батьків, як правило, вражені після перебування у ролі «Дитини», коли чули сердитий голос, що падав згори. Батьки також зазначають і безпорадність «Дитини», яка перебуває десь там, унизу, розпач, злість, що не дістають догори.

**Нарешті запитайте:** «А як вони почувалися, коли ви сиділи поруч один з одним?»

**До уваги тренера!**

Більшість погодиться, що набагато зручніше було як чути, так і виражати злість.

**Наприкінці поставте ще одне запитання, але перед тим дещо зауважте.**

**Орієнтовні слова тренера**

Ми виконали дуже корисну вправу для більшості батьків, бо вона допомагає зрозуміти фізичні відчуття дитини. Стає зрозумілим, чому дітям подобається, коли дорослі беруть їх на руки. Деякі батьки висловлюють думку щодо того, якщо підняти не дуже впевнену і дитину вище (наприклад, на стійку) це ніби заохочує її до висловлення своїх думок та почуттів більш переконливо. Якщо у дитини спалах гніву, а ви опустили до рівня її очей, це певною мірою допомагає зняти цей спалах. За такого поводження батьків дитина може стати більш гнучкою та менш засмученою, оскільки це є невербальним повідомленням про те, що вона також важлива.

А тепер моє останнє запитання на цьому етапі нашої роботи: чи хтось може сказати, що нове бачення, нове розуміння вплине на їхню батьківську поведінку?

**До уваги тренера!**

Якщо ніхто з учасників не відповість на запитання позитивно, то тренер може запропонувати подумати над відповіддю вдома. Він також може звернутися до когось з учасників персонально, якщо побачить вагання «говорити – не говорити». Рекомендуємо все ж таки заохотити когось із батьків зауважити на необхідності змін у своїй поведінці стосовно дитини. Таке зауваження для інших учасників може бути більш переконливим, ніж настанови тренера.

## **ВПРАВА 2 – Додаткове тренування з вживання «Я-повідомлень»**

**Мета:** сприяти набуттю навички вживання «Я-повідомлень»

**Час:** до 15 хв.

**Матеріали:** Вправи на тренування «Я-повідомлень» (додаток 8.2)

### **Хід проведення**

Тренер пояснює завдання.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Згадайте ще одну ситуацію, коли ви засмучені поведінкою дитини. Сформулюйте «Я-повідомлення» та запишіть його. Тепер обговоріть з іншими батьками свої ситуації, тренуючи навички використання «Я-повідомлень».*

*Ситуація (Опишіть)*

*«Я-повідомлення»*

## **ВПРАВА 3 – Як зі мною розмовляли? (керована візуалізація)**

**Мета:** використати дитячі спогади батьків для поглиблення розуміння значення характеру спілкування, розмови.

**Час:** до 15 хв.

### **Хід проведення**

Попросіть батьків зручно влаштуватися. Якщо доречно, зробіть неяскравим світло у кімнаті. Скажіть батькам, що на них очікує незвична та дуже цікава вправа, що має назву «керована візуалізація» (від англ. «vision» – бачення) і яка допоможе їм пригадати, як з ними розмовляли в дитинстві. Акцентуйте увагу учасників на тому, що в разі виникнення дискомфорту, неприємних відчуттів, тривоги тощо кожен має право відмовитися від подальшого виконання вправи і навіть вийти з аудиторії, зачекати у коридорі тощо.

Потім починайте читання – читайте повільно та спокійно, роблячи довгі паузи між реченнями, щоб батьки встигли створити зорові образи.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів. Я хочу, щоб з кожним видихом ви дедалі більше поринали в дитинство, проминувши підліткові роки..., пройшли повз дев'ять років... Тепер вам шість років...*

*Зараз ви маленька дитина. Я хочу, щоб ви пригадали час, коли зі спілкуванням усе було гаразд... воно було позитивним. Коли ви відчували справжній зв'язок з людиною, тому що з вами розмовляли, можливо, слухали вас, заохочували... Подумайте зараз про той час... Згадайте той момент... Згадайте, як ви почувалися? На мить залишіться з тим почуттям.*

*Коли будете готові, залиште той час і поверніться до теперішнього. Погуляйте декілька хвилин і поверніться до нашої аудиторії.*

**Запитайте батьків:** «*Чи хоче хтось із вас поділитися власним досвідом. У яких ситуаціях ви почувалися добре? Як з вами розмовляли?*»

Нагадайте батькам, що ви готові допомогти, якщо ця вправа викликала якісь складні почуття чи спогади.

**До уваги тренера!**

*Проведення вправи на керовану візуалізацію потребує досвіду та практики тренерської діяльності. Радимо вам утриматися від використання цієї вправи, якщо ви за фахом не психолог і не педагог, і вам бракує досвіду проведення тренінгових програм.*

## **ВПРАВА 4 – Вербальне спілкування**

**Мета:** сприяти усвідомленню батьками значення ефективного спілкування з дітьми.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** чисті аркуші блокноту для фліпчарту, кольорові маркери

**Хід проведення**

### **Орієнтовні слова тренера**

*На попередньому занятті ми розглянули роль слухання під час спілкування, комунікації. Потім ми звернули увагу на те, як важливо, що саме ми говоримо, і яким чином ми це робимо.*

*Вправа, яку ми будемо виконувати, допоможе нам переконатися у важливості слів, фраз, які ми говоримо дитині.*

*Напишіть на чистому аркуші блокноту для фліпчарту «За допомогою спілкування ми...» запропонуйте батькам завершити речення. Запишіть їхні відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту. Потім подайте їм поданий нижче список та чергуйте з ним відповіді батьків.*

- **...Встановлюємо зв'язок з іншими**

### **Орієнтовні слова тренера**

*Якщо б ми ніколи не спілкувалися з іншими людьми, ми були б страшенно самотні, ізольовані. Позитивне спілкування підтримує наше здоров'я, дарує нам радісні, приємні відчуття, ми відчуваємо себе потрібними, нам є з ким порадитись, до кого, за потреби, звернутися по допомогу.*

- **...Ділимося нашими думками та почуттями**

### **Орієнтовні слова тренера**

*За допомогою спілкування ми ділимося інформацією, а також віруваннями, ставленнями та думками про нас та інших людей.*

- **...Попереджаємо конфлікти, закладаємо основу для їх вирішення**

### **Орієнтовні слова тренера**

Спілкування, комунікація — це не те саме, що домовленість. Комунікація допомагає людям взаємодіяти навіть тоді, коли вони з чимось не згодні. Якщо наше спілкування відкрите, безперервне та зрозуміле, воно може спрацювати як клапан регулювання тиску у наших взаєминах. Отже, ми краще можемо вирішувати проблеми мірою їх виникнення. Інколи ми втрачаємо контроль над нашими емоціями. Якщо ми розвинули розумні моделі спілкування, ми можемо швидше та більш неушкодженими вийти з теперішньої ситуації, ніж тоді, коли ми не маємо дієвих моделей спілкування. Під час вирішення конфлікту важливо, щоб кожна особа «грала чесно», психічно врівноважено, не під впливом наркотиків, алкоголю тощо. Деякі люди у конфліктних ситуаціях застосовують лайливі, образливі слова, намагаються навіть дати волю рукам. З людьми, які перебувають у роздратованому стані, не можна вирішувати проблеми. Зачекайте, поки емоції вищухнуть, і настане слухний час для спроби розпочати спілкування.

Запросіть батьків висловитися, що ще відбувається, на їхню думку, під час спілкування? Додайте коментарі батьків до списку на фліпчарті.

Тепер на чистому аркуші блокноту для фліпчарту напишіть запитання:

«Чому ефективне спілкування з дітьми є важливим?»

Деякі можливі варіанти відповідей наведені нижче. За бажанням їх можна додати до тих, які запропонує група.

- **Ефективне спілкування покращує наші стосунки**

### **Орієнтовні слова тренера**

Спілкування впливає на те, як стосунки починаються та розвиваються. Особливо важливо закласти основи для позитивного спілкування з нашими дітьми, коли вони зовсім малі. Ми хочемо, щоб подорослішавши, вони могли звернутися до нас, коли їм потрібно буде поговорити про щось важливе.

- **Ефективне спілкування допомагає нам відчувати себе потрібними**

### **Орієнтовні слова тренера**

Воно плекає нашу власну самооцінку, самооцінку партнерів та дітей.

- **Ефективне спілкування допомагає все прояснити**

### **Орієнтовні слова тренера**

Коли все ясно та зрозуміло, ми схильні вважати, що в світі є більше здорового глузду, та він є безпечнішим.

## ВПРАВА 5 – Проблема з «Ні!»

**Мета:** усвідомлення батьками важливості створення для дитини підтримуючого, дружнього ставлення, де тільки за необхідності говорять «Ні!»

**Час:** 10 хв.

### Хід проведення

Дітям потрібно чути позитивні висловлювання. Їм необхідні підтримка та заохочення в тому, чого вони намагаються досягти. Дисципліна та визначення меж можуть бути застосовані в конструктивний спосіб та з позитивним ставленням. Це вимагає від батьків опанування навичками та практики їх застосування.

### Причини звести «Ні» до мінімуму

- *Чим більше діти чують «Ні», тим більше вони схильні робити «Ні»*

### Орієнтовні слова тренера

*Замість того, щоб казати: «Ні, не чіпай це», «Ні, не грай там», ми маємо працювати над тим, щоб зробити оточення дитини місцем, де не буде потреби завжди казати «Ні», оскільки матимемо нагоду сказати: «Давай пограємо м'ячем на вулиці» чи «Ось іграшка для Лізи».*

*Уявіть собі, що ви, дорослий, весь час, як дитина, тільки й чуєте «Ні, ні, ні» — цього не роби, цього не чіпай», «Ні, роби так». Як би ви почувалися? Варіанти можуть бути такими: ви б дуже розсердилися, були ображені та агресивні, або розчаровані. Пам'ятаєте вправу, яку ми робили зі склянкою води? Ми уявляли собі, як наповнюємося енергією або вичерпуємо її упродовж дня? Подумайте про те, як ми наповнюємо наших дітей — чи ми є позитивними, життєдайними та підбадьорюючими? Чи ми є негативними, розчаровуємо їх та пригнічуємо? Коли малі діти чують тільки заперечення, їх охоплює почуття безнадійності. Їхнє ставлення до навчання стає таким: «Навіщо? Навіщо навіть намагатися?» Коли вони досягають шкільного віку, таке ставлення утруднює їхнє навчання. Вони можуть знати відповідь, у них може бути ідея, але вони бояться сказати щось неправильно. Їм складніше ризикувати, ніж дорослим.*

А тепер попросіть батьків висунути якісь пропозиції щодо зменшення кількості висловлювань, у яких батьки мають сказати «Ні». Наприклад, батьки прибирають цінні речі з журнального столика, ставлять дитячий парканчик, щоб обмежити доступ до заборонених ділянок. Зауважте, що перетворивши помешкання на «дружне до дитини», батьки зможуть обмежити кількість висловлювань, коли доведеться кожного дня казати «Ні».

Можливо, ви захочете сказати батькам і таке.

### Орієнтовні слова тренера

- *Обмежуючи наші «Ні» та посилюючи поведінку, спрямовану на співпрацю, ми будемо бачити дедалі більше проявів такої ж поведінки у наших дітей. Якщо діти отримують більше уваги за те, що вони роблять правильно, вони швидко розуміють, що співпраця краще винагороджується.*

- *Якщо ми будемо більш обережними з тим, як часто ми кажемо «Ні», наші діти реагуватимуть на це серйозніше, коли почують це. Особливо коли опиняться у небезпечних ситуаціях, є життєво необхідним, щоб вони НЕГАЙНО відреагували на наше «Ні!»!*

*Врахуймо, що наша робота як батьків вже певним чином є запрограмованою. Дехто з нас спирається на приклад своїх батьків, дехто заперечує його і вирішує поводитися з власними дітьми зовсім не так, як це відбувалося з ними, коли вони були маленькими. Але поза сумнівом – дуже важливо навчитися казати нашим дітям «Так» та розвивати підбадьорююче та підтримуюче ставлення до них, поки вони зростають. Це більше за будь-який особливий дарунок, який ми можемо дати дітям, – це спадок, який вони можуть потім передати своїм дітям.*

## ДОДАТОК 8.2

Цей додаток містить допоміжну інформацію, робочі аркуші та роздаткові матеріали для використання за цим модулем. *Проміжну оцінку курсу* створено як зразок, яким ви можете скористатися при розробці власної оціночної форми або для того, щоб зробити копію та роздати батькам на занятті. *Слова для називання почуттів* спеціально не згадуються у тексті, проте можуть бути використані у вправах на комунікацію цього та інших модулів.

### 1. ПРОМІЖНА ОЦІНКА КУРСУ «Батьківство в радість»

Дата

Прізвище або код

Програма

1. Чого ви прагнули досягти завдяки участі у програмі «Батьківство в радість»?
2. Які з ваших цілей вже досягнуто?
3. Наскільки ви задоволені програмою?  
*Дуже задоволений    Задоволений    Дещо задоволений    Не задоволений*
4. Як ви можете охарактеризувати темп?  
*Занадто повільно    Такий, як потрібно    Занадто швидко*
5. Чи вистачає часу на ваші питання?  
*Так    Ні    Пропозиції:*
6. На яких моментах, на вашу думку, слід було б наголосити?
7. Які частини вам найбільше сподобалися?
8. Які частини вам найменше сподобалися?
9. Які частини є найкориснішими?
10. Які частини є найменш корисними?
11. Наскільки ви задоволені викладачем (тренером)?  
*Дуже задоволений    Задоволений    Дещо задоволений    Не задоволений*
12. Чи порекомендуєте ви ці заняття іншим батькам?
13. Як ви можете описати свої враження від програми «Батьківство в радість»?
14. Коментарі/пропозиції?

## 2. «Я-ПОВІДОМЛЕННЯ»

- «Я-повідомлення» виражають наші почуття
- «Я-повідомлення» допомагають нам уникнути звинувачення або нападу
- «Я-повідомлення» складаються з трьох частин

<i>Я відчуваю</i> _____	НАЗВІТЬ ВІДЧУТТЯ
<i>коли</i> _____	СИТУАЦІЯ
<i>через те, що</i> _____	ПРИЧИНА

<i>Я відчуваю</i> _____	НАЗВІТЬ ВІДЧУТТЯ
<i>коли</i> _____	СИТУАЦІЯ
<i>через те, що</i> _____	ПРИЧИНА

## 3. ПРИЙОМИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ У СПІЛКУВАННІ З ДІТЬМИ: КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

- Встановіть гарний зоровий контакт, щоб привернути увагу вашої дитини.
- Присядьте, щоб бути на рівні очей вашої дитини, або підніміть дитину до вашого рівня очей (на стійку або стілець тощо)
- Говоріть короткими реченнями.
- Говоріть повільно.
- Говоріть приємним голосом та тоном.
- Обирайте позитивні слова та фрази.
- Скажіть дитині, що ви **хочете**, щоб вона зробила, а не те, чого ви не хочете; те, що нам **підобається**, а не те, що не подобається.



## 4. ПРИЙОМИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ У СПІЛКУВАННІ З ДІТЬМИ (ПОВНА ВЕРСІЯ)

Спілкування з дітьми може нас навчити комунікації в цілому. Більшість із нас переходить у доросле життя, навчаючись говорити та слухати досить добре для того, щоб інші люди нас розуміли. Проте тільки спілкування з дитиною може показати важливість слів, що ми вибираємо, як ми їх говоримо.

Коли наші діти починають ходити, вони розуміють багато слів. Наступає час, коли заради їхньої безпеки та заради визнання потреб інших членів сім'ї їм виставляють обмеження. Упродовж однієї години, і навіть менше, один малюк/дошкільня з середньостатистичної родини може почути щось на кшталт:

*«Не грайся м'ячем у домі»*

*«Не тягни собаку за шерсть»*

*«Не можна виходити на вулицю без куртки»*

*«Я тобі вже казала, щоб ти не лишав іграшки посеред кухні на підлозі»*

*«Перестань гратися з їжею»*

*«Поганий хлопчик, ти же знаєш, що так не можна робити...»*

*....та таке інше.*

Звичайно, сподіваємося, що між цим говориться багато інших, позитивних, фраз. Однак як саме ви будете почуватися, коли кожного дня чутимете такі коментарі — підбадьореним чи розчарованим?

Багато чого можна говорити підбадьорюючи, використовуючи особливі слова та фрази, які працюють краще. Потрібно тільки навчитися, як ефективно їх застосовувати, та багато практикуватися в їх використанні. Спостерігаючи за реакцією вашої дитини на те, що ви говорите, ви отримаєте підказки стосовно того, наскільки успішно проходить ваша практика!

Ось деякі рекомендації та *Прийоми, які допомагають у спілкуванні з дитиною*. Вони допоможуть зробити ваші дні з дитиною більш позитивними та усіх заохотять до спілкування.

### 1. Давайте вказівки у позитивній, а не в негативній формі.

- Коли необхідно щось заборонити, добре використати позитивну рекомендацію, вказавши час, або місце, в якому та коли дитина може робити те, що вона хоче зробити.

*«Не слід бігати в хаті. Можеш вийти на двір та побігати там».*

- Коли дитину слід переключити, запропонуйте вид діяльності якомога ближчий до тієї, яку вже розпочато.

*Якщо дитина стукає по скляному журнальному столику, скажіть: «Давай візьмемо твій барабан та постукаємо по ньому».*

- За можливості слід пояснювати причину заборони або переключення.

*«Тут небезпечно. Тут їздять мотоцикли».*

*ПРИМІТКА: звинувачення в усіх прикладах відсутні. Увагу зосереджено на поведінці дитини, а не на її особі.*

**2. Давайте дитині вибирати тільки тоді, коли хочете, щоб вона прийняла рішення.**

- Коли дорослому слід прийняти якесь важливе рішення, спробуйте малий шанс щодо цього дати і дитині.

*«Час лягати спати (важливе рішення). Скажи, в якій піжамі ти хочеш сьогодні спати (маленьке рішення).»*

- Будьте впевнені в тому, що вибір, який має зробити дитина, відповідає її віку та зрілості.

*«Хочеш надіти червоний чи синій светр?»*

*«Можеш вибрати **три іграшки**, щоб взяти з собою в поїздку».*

**3. Вибирайте слова та тон голосу, з яких дитина почуватиметься впевненою та переконаною, а не винною та такою, що засоромили.**

- Звинувачування на кшталт «поганий хлопчик» або «неслухняна дівчинка» сприймаються дитиною як осуд її самої та є руйнівними для її самовідчуття.

*Замість того, щоб сказати «Ти поганий хлопчик, я казала тобі не бризкатися у воді», спробуйте таке «Можеш побризкатися у воді, коли ти у ванні».*

- Увагу слід зосередити на певній поведінці, що необхідно змінити, а не на дитині як особистості.

*«Ми тримаємо іграшки на столі, де вони будуть у небезпеці».*

*«Коли скінчиш плакати, поговоримо про це».*

**4. Допоможіть дитині зрозуміти мотивацію у ситуації.**

- Зосереджуйте увагу на емоціях, які, можливо, призвели до небажаної поведінки.

*«Цікаво, що його так розлютило, що він тебе вдарив?»*

*«Інколи, коли люди втомлені, вони є особливо розстроєними».*

**5. Уникайте порівнянь між дітьми, проте застосовуйте індивідуальне визнання досягнень та позитивних змін.**

- Нереалістична або невідверта похвала швидко руйнує її цінність.

*«Для хлопчика твого віку це була величезна робота».*

**6. Найефективнішими є прості, повільно сказані та однозначні слова.**

- Встановлення зорового контакту перед тим, як щось сказати, економить час та зусилля.

- Спілкування буде більш ефективним, якщо говорити низьким тоном, повільно та неголосно.

**7. Для дітей, які за віком вже можуть розуміти, є слова заохочування, перелік яких ви можете доповнити, використовуючи фрази, які...**

- демонструють прийняття:

*«Ти впорався...»*

*«Ти справився...»*

- «Мені приємно, що ти задоволений тим, що...»
- «Здається, що тобі сподобалося...»
- «Як воно почувається?...»
- підтримують:
  - «Знаючи тебе, я впевнена, що все буде гаразд...»
  - «Ти зробиш це»
  - «Довіряю твоєму судженню...»
  - «Певна, що ти з'ясуєш...»
  - «Думаю, що ти можеш впоратися...»
- зосереджуйтеся на внесках, надбаннях та визнанні:
  - «Дякую. (Дія)... дуже допомогла»
  - «Дуже обачливо з твого боку...»
  - «Дякую. Я насправді ціную твоє..., оскільки це полегшило мою роботу»
  - «Мені потрібна твоя допомога з...»
  - «Ти вмієш... Зробиш це для сім'ї»
  - «Ти можеш допомогти тим, що...»
  - «Зробимо це разом...»
  - «Було дуже корисно, коли...»
 До родинної групи: «Мені насправді сподобалося... Дякую».
- звертайте увагу на зусилля та поліпшення:
  - «Виглядає так, ніби ти дійсно дуже постарався...»
  - «Виглядає так, ніби ти витратив багато часу, обмірковуючи це.»
  - «Що ти дізнався з...?»
  - «Бачу, що ти просуваєшся уперед...»
  - «Подивися на свої досягнення (конкретно вкажіть, що саме)»
  - «Ти вдосконалюєшся... (конкретно вкажіть, у чому саме)»

Після нетривалого тренування ви будете вражені тим, наскільки слова, що ви вибираєте та вживаєте, можуть все змінити. У вас з'явиться бажання шукати кращі способи спілкування та радіти від отримуваних відповідей.

## 5. ТАБЛИЦЯ

### ПРИЙОМИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ У СПІЛКУВАННІ З ДІТЬМИ

День тижня  Час

Діяльність, яка передувала відпрацюванню навички

Приклад: *підготовка до сну*

---

Що я зробила? (ключовий момент)

Приклад: *надала вибір*

---

Що я сказала? (слова, які допомагають)

Приклад: *ти хочеш спати у синій або зеленій піжамі?*

---

Що сталося? (наслідок)

Приклад: *дитина зробила вибір – синя*

---

Що ви відчували? (результат)

Приклад: *дитина почувалася добре, оскільки мала право голосі. Я відчувала задоволення, що ми змогли підготуватися до сну без звичної боротьби.*

**6. ДОДАТКОВЕ ТРЕНУВАННЯ «Я-ПОВІДОМЛЕНЬ»**

<b>Ситуація</b>
<b>Опишіть</b>
<b>«Я-повідомлення»</b>

## 7. СЛОВА ДЛЯ НАЗИВАННЯ ПОЧУТТІВ

НЕТЕРПЛЯЧИЙ		ЩАСЛИВИЙ	
кмітливий	серйозний	веселий	галасливий
непевний	наполегливий	розслаблений	товариський
ревний	палкий	вдоволений	у піднесеному настрої
жадаючий	стурбований	тихий	задоволений
бажаючий	схвильований	спокійний	схвильований
гордий		несамовитий	мирний
		натхнений	щасливий
		вдоволений	захоплений
		батьорий	вдячний
		життєрадісний	збуджений
		здивований	безжурний
		радісний	безтурботний
		енергійний	оптимістичний
		жвавий	грайливий
		моторний	щедрий
СУМНИЙ		РОЗЛЮЧЕНИЙ	
печальний	надутий	обурений	сердитий
скорботний	принижений	розлючений	схвильований
пригнічений	збентежений	розлютований	збуджений
смутний	засмучений	оскаженілий	роз'ярений
понурий	занепокоєний	невдоволений	похмурий
сумний	стурбований	роздратований	обурений
засмучений	жалісливий	розсерджений	надутий
тихий	спантеличений	розгніваний	похмурий
страшений	присоромлений	ображений	розстроєний
похмурий	нікчемний	скривджений	сварливий
похнюплений	нешасливий	лютий	розгніваний
у депресії	меланхолійний	упертий	розсерджений
в поганому настрої	безрадісний	збентежений	агресивний
невдоволений	нудний	спантеличений	войовничий
розчарований	без настрою	злий	незграбний
співчутливий	мовчазний		
сердитий	скандальний		
	недужий		

СКРИВДЖЕНИЙ		БЕЗСТРАШНИЙ	
ображений	слабкий	натхненний	хоробрий
страдницький	відокремлений	упевнений	мужній
доведений	відсторонений	незалежний	безсумнівний
до розпачу	бідний	сміливий	непохитний
зажурений	нещасний	відважний	утішений
роздавлений	який страждає	героїчний	підбадьорений
придушений	ниючий	геройський	сильний
зневірений	убитий горем	відданий	рішучий
самотній	змучений	вірний	гордий
байдужий	жалісний	імпульсивний	з почуттям
		рішучий	власної гідності
НАЛЯКАНИЙ		ЗАЦІКАВЛЕНИЙ	
боязкий	кволий	зацікавлений	щирий
полохливий	хворобливий	стурбований	прямий
зляканий	невизначний	захоплений	чесний
соромливий	сповнений	зайнятий чимось	зачарований
непевний	передчуття	заглиблений	заінтригований
слабкий	тривоги/страху	у щось	збуджений
невгамовний	нажаханий	захоплений	схвильований
метушливий	заляканий	цікавий	допитливий
що панікує	до смерті	допитливий	надто цікавий
істеричний	трагічний	жадібний	творчий
шокований	сповнений жаху	до знання	винахідливий
невпевнений	залежний	допитливий	
знервований	змушений		
стривожений	під тиском		
стурбований	нерішучий/який		
підозрілий	вагається		
наляканий	боязкий		
скам'янілий	приголомшений		
від страху	спустошений		

ФІЗИЧНИЙ СТАН		ЛЮБЛЯЧИЙ	
підтягнутий	скутий	близький	відданий
охайний	напружений	сексуальний	ніжний
старанний	озлоблений	спокусливий	пристрасний
нерухомиий	безпомічний	звабливий	привабливий
збуджений	безсилий	теплий	принадний
напружений	нудотний	ласкавий	
порожній	стомлений		
голодний	зморений		
сильний	сварливий		
задиханий	склочний		
захеканий	непривабливий		
ледачий	антипатичний		
повільний	відразливий		
млявий	живий		
стривожений	агресивний		
схвильований			
НЕРІШУЧИЙ			
невіруючий	той, що випитує	невпевнений	непевний
скептичний	нерішучий/той,	невловимий	кволий
недовірливий	що вагається	уникливий	слабкий
підозрілий	приголомшений/ спантеличений	який вагається	безпомічний
сумнівний	безнадія	нерішучий	який зазнав
неясний	хто перебуває	хиткий	поразки
двозначний	у безвиході	невизначний	безпорадний
той, що розвідує			песимістичний
РІЗНЕ			
скромний	розгублений	дутий	стриманий
соромливий	який заплутався	несамовитий	сухий
смирний	ревнивий	шалений	холодний
позбавлений	жорстокий	заздрісний	лицемірний
почуття власної	обридлий	замислений	лукавий
гідності	фальшивий	заклопотаний	нещирий



## ДОДАТОК 8.3

### ВИСЛОВЛЮВАННЯ ВЛАСНИХ ВІДЧУТТІВ ДІТЯМ: ЗРАЗОК ПРЕЗЕНТАЦІЇ

Виховання дитини несе зі собою безліч відчуттів – злість, розчарування, біль, смуток, радість, гордість, щастя тощо. Ми можемо виховувати почуття наших дітей, розповідаючи їм про те, як відчуваємося ми. Діти слухатимуть та поважатимуть наші відчуття доти, доки ми самовиражатимемося без звинувачень. Коли ми розстроєні, це може видатися важким. Ми набагато радше залучимо їх до співпраці, якщо викоринимо звинувачення та висловлюватимемо почуття за допомогою «Я-повідомлень», адже вони відповідають за відчуття та дозволяють уникнути звинувачень. Ось декілька прикладів.

*«Ти перебиваєш – це грубо!»*

*«Я розчаровуюся, коли не можу домовити тебе, що намагаюся сказати!»*

*«Ти знову все порозкидав у вітальні!»*

*«Я серджуся, коли бачу розкидані по всій вітальні іграшки після того, як щойно прибрала!»*

*«Ти ніколи не даєш мені ані хвилини спокою!»*

*«Зараз мені потрібно 10 хвилин побути на самоті!»*

Подібно до більшості з нас, діти починають захищатися, коли їх звинувачують у чомусь, або до них прискіпуються. Якщо ми можемо виправити свої підходи, навчившись говорити без звинувачувань, у них також буде більше можливостей виправити свої.



# РОЗВИТОК ДИТИНИ: ОСНОВИ

*Розумовий розвиток починається з моменту народження і найбільш інтенсивно відбувається у перші три роки життя.*

*Саме у цей період більше, ніж у будь-який інший, дітей необхідно оточити турботою, і тоді дитина перетвориться із об'єкта тяжкої праці у дивовижну втіху, у диво природи.*

*Марія Монтессорі*

*Час зрозуміти, що дитина – не лялька, не іграшка, не власність батьків та вихователів. В ній треба поважати вільну людську особистість, що прихована, й усіма силами душі сприяти її найбільш пишному розвитку.*

*Костянтин Венцель*



## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

- Темпи розвитку кожної дитини є індивідуальними
- Розуміння розвитку дитини дозволяє нам цінувати її та мати реальні очікування щодо неї

## ЗАВДАННЯ:

- ⇒ допомогти батькам усвідомити концепцію розвитку дитини;
- ⇒ ознайомити учасників з основними показниками та особливостями розвитку дітей;
- ⇒ поінформувати батьків про походження тривоги і занепокоєння щодо можливих затримок у розвитку дитини.

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання/вправа на активізацію (5 хв.)
2. Актуалізація матеріалу попереднього заняття (5 хв.)
3. Обговорення *«Навіщо вивчати розвиток дитини?»* (5 хв.)
4. Інформаційне повідомлення та обговорення теми *«Що таке розвиток дитини?»* (20 хв.)
5. Вправа *«Особливості розвитку дітей різного віку»* (25 хв.)

### ПЕРЕРВА (15 хв.)

6. Групові презентації, обговорення (20 хв.)
7. Інформаційне повідомлення *«П'ять фактів про розвиток дитини»* (10 хв.)
8. Вправа *«Як я оцінюю темперамент моєї дитини»* (20 хв.)
9. Вправа *«Ресурси громади»* (5 хв.)
10. Обмін думками в групі (10 хв.)
11. Пояснення домашнього завдання, завершення роботи (5 хв.)

**До уваги тренера!**

Цей модуль відрізняється від інших. Більшість матеріалів представлені у загальній формі і передбачають в опрацюванні ініціативу та активність батьків. Саме з досвіду власного батьківства вони мають відповідати на запитання тренера, роль якого полягає у зміцненні бази знань батьків та коригуванні хибних концепцій чи думок батьків щодо етапів розвитку дитини. Тренер має всіляко підтримувати батьків як головних знавців своїх дітей і заохочувати їх до обміну досвідом у розвитку та вихованні малюків.

**МАТЕРІАЛИ**

**Роздаткові матеріали:** ресурси для розвитку дитини.

**Матеріали:** картки з іменами, фліпчарт, кольорові маркери, ручки та папір, додатковий блокнот для фліпчарту.

**До уваги тренера!**

Обладнання, матеріали та роздаткові матеріали для додаткової роботи, що вказана у додатку 9.1, у цьому переліку не зазначені. Якщо ви оберете ці вправи, обов'язково ретельно з ними ознайомтеся, щоб забезпечити їх виконання необхідними матеріалами.

**ПІДГОТОВЧА РОБОТА**

1. Ознайомтеся з планом заняття цього модулю, прочитайте все, що стосується кожного із пунктів плану. Ознайомтеся із додатками. Вирішіть, якими із вправ додатку 9.1 ви хочете скористатися. Ще раз перегляньте план.
2. Підготуйте такі аркуші блокноту для фліпчарту:
  - План заняття
  - «Колесо розвитку дитини»
  - «П'ять фактів про розвиток дитини»
  - Основоположні принципи.
3. Підготуйте та розмножте такі роздаткові матеріали:  
**Ресурси для розвитку дитини** – складіть перелік місцевих ресурсів (закладів), куди можна звертатися для забезпечення належним чином розвитку дітей.
4. Принесіть достатньо екземплярів роздаткових матеріалів за тематикою попереднього заняття.
5. Зателефонуйте батькам, які не прийшли на попереднє заняття, або потребує підтримки як такі, що опинилися у кризі.
6. Організуйте заняття так, щоб батьки могли сидіти півколом, бачити фліпчарт та одне одного.
7. Підготуйте підсобний столик.

**До уваги тренера!**

Матеріали в додатку 9.3 містять загальну інформацію про розвиток дитини. Рекомендуємо використовувати їх впродовж усього заняття як роздаткові матеріали та додаткові відомості до вправ.

## 1. ПРИВІТАННЯ / ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на роботу, познайомити з новими учасниками (якщо такі є).

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

Привітайтеся з групою, представте нових слухачів (якщо такі є); допоможіть їм закріпити картки з іменами. Намагайтеся з перших хвилин роботи сконцентрувати увагу всіх учасників на занятті.

Вправу на активізацію можна взяти у додатку 1.1.

## 2. АКТУАЛІЗАЦІЯ МАТЕРІАЛУ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ

**Мета:** повторити матеріал попереднього заняття; перевірити виконання домашнього завдання.

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

Тренер повідомляє, що минулого тижня на занятті йшлося про важливість належного вербального спілкування, група практикувала методи ефективної комунікації, використовуючи «Я-повідомлення» та *Слова, що працюють*.

Можливі запитання для обговорення:

*Чи хтось спробував цю техніку? Що помітили? Хто може поділитися враженнями?*

## 3. ОБГОВОРЕННЯ «НАВІЩО ВИВЧАТИ РОЗВИТОК ДИТИНИ?»

**Мета:** мотивувати батьків до вивчення теми про розвиток дитини.

**Час:** 5 хв.

**Матеріали:** фліпчарт з чистими аркушами блокноту для фліпчарту, маркери.

### *Хід проведення*

Розуміння розвитку дитини є базисом батьківських навичок. Батьки мають знати про розвиток дитини, аби:

- підтримувати зростання своїх дітей та створювати сприятливі умови для їхнього розвитку;
- мати реалістичні уявлення та очікування щодо можливостей дитини певного віку;

▪ знати, на що звертати першочергову увагу в разі затримки розвитку дитини чи інших проблем.

**Напишіть на чистому аркуші блокноту для фліпчарту:**

*Знання про розвиток дитини допоможуть нам:*

**Орієнтовні слова тренера**

*Сьогодні ми поговоримо про розвиток дитини. Чому, на вашу думку, це важливо? Як це пов'язано з усіма попередніми матеріалами курсу «Батьківство в радість»?*

**Напишіть відповіді батьків на аркуші блокноту для фліпчарту.**

Ця вправа – запрошення батьків до обміну думками. Вона допоможе оцінити рівень розуміння ними цього питання і визначити, як найкраще побудувати і провести заняття.

Додайте за потреби до записаних вами коментарів і відгуків батьків таке.

*Знання про розвиток дитини допоможуть нам:*

- мати реалістичні очікування щодо дитини;
- заохочувати та підтримувати здорове зростання і розвиток дитини;
- більше цінувати свою дитину;
- знати, як спілкуватися з дитиною, щоб вона розуміла нас;
- знати, за чим спостерігати і коли звертатися по допомогу, якщо з'являються питання з приводу нормального зростання і розвитку дитини.

#### **4. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ ТЕМИ «ЩО ТАКЕ РОЗВИТОК ДИТИНИ?»**

**Мета:** розповісти батькам про важливість вивчення теми про розвиток дитини; сприяти усвідомленню батьками складності цього процесу та індивідуальності його перебігу.

**Час:** 20 хв.

**Хід проведення**

**Орієнтовні слова тренера**

*Коли ми говоримо про розвиток дитини, нам необхідно завжди пам'ятати, що кожна дитина відрізняється від інших, розвивається за індивідуальними темпами та напрямками.*

*Коли ми будемо говорити про різні етапи розвитку, не варто сподіватися, що зможемо їх усі засвоїти і запам'ятати. Однак дуже важливо усвідомлювати, що діти не розвиваються за помахом чарівної палички. Кожен наступний крок у розвитку дитини тісно пов'язаний із попереднім, а також з підготовкою до подальшого. Наше завдання як батьків – підтримувати та заохочувати рух вперед, встановлювати реалістичні очікування на основі наших знань про те, що дитина здатна робити на певному етапі,*



*а також бути поінформованими про необхідні ресурси, якщо дитина не розвивається адекватно.*

*Дуже корисно знати і розуміти, на якому етапі розвитку перебуває наша дитина тепер, і чого нам очікувати далі. Саме у такий спосіб ми зможемо підтримати її подальше зростання, знаючи, який досвід (іграшки, мова, знаряддя для ігор тощо) вдосконалить вже набуті нею навички та заохотить до отримання нових.*

*Зазвичай розвиток дитини відбувається в різних напрямках: фізичний (загальна та тонка моторика), мовний (експресія та сприйняття) розвиток, догляд за собою, соціальний та когнітивний розвиток. Між цими напрямками немає чітких кордонів — вони тісно поєднуються один з одним.*

**Запропонуйте учасникам подумати про власних дітей. Запитайте, чи помічали вони здобутки дітей в одних сферах і відставання в інших.**

*Розвиток дитини ніколи не відбувається за накресленим планом, його варто сприймати як будівельні кубики. Отже, розвиток починається з фундаменту — кількох базових навичок, які створюють підґрунтя для засвоєння нових у майбутньому. Спочатку дитина має навчитися контролювати голову, тіло, а потім — тягнутися, щоб дістати речі. Створивши такий фундамент, діти можуть переходити до більш складних навичок, наприклад, тримати іграшку, перекинутися, повзати, ходити. Кожен крок прокладає шлях для засвоєння інших умінь та навичок.*

### **Розуміння та обговорення питань розвитку дитини**

*Нам необхідно пам'ятати три речі про розвиток дитини.*

- 1) Батьки — це найкращий ресурс для своїх дітей. Ми — природні експерти й найдосвідченіші спостерігачі за нашими дітьми.*
- 2) Розвиток — це прогресивний (аккумулятивний) процес. Нові досягнення ґрунтуються на попередніх здобутках. Це означає, що з огляду на розвиток дитини певні здобутки не можуть бути досягнуті раніше, ніж мають відбутися. Дитина не може ходити до того, як навчиться повзати і сидіти вертикально.*
- 3) Розвиток — це безперервний процес. Період життя між народженням і п'ятьма роками — це час глибинних змін, які відіграють вирішальну роль, закладаючи основу для майбутнього успішного розвитку.*

**Вивісьте аркуш з Колесом розвитку дитини фліпчарті.**

*Зображення колеса: в центрі — дитина; спиці колеса — моральний, догляд за собою, фізичний, соціальний, поведінковий, когнітивний, мовний.*

**Розгляньте з батьками кожен напрям розвитку дитини, дайте визначенням термінам. Скоригуйте своє пояснення відповідно до рівня підготовленості батьків, котрі є на занятті.**

### **Орієнтовні слова тренера**

**Фізичний розвиток (чи розвиток моторики).** *Розвиток великої моторики означає використання наших м'язів, щоб зводитися, повзати, перекинутися, ходити та стрибати. Розвиток малої (дрібної) моторики стосується вміння застосовувати руки та пальці, хапати, піднімати, тримати ложку, писати.*

*Важливо знати, що саме наша дитина здатна робити на кожному етапі, щоб не очікувати від неї дій, до яких вона поки що не готова. Наприклад, дитина не зможе їсти сама ложкою, поки у неї не розвинеться дрібна моторика для її тримання.*

***Соціальний чи емоційний розвиток** передбачає стосунки нашої дитини з іншими людьми. Вміння ділитися – це приклад соціального розвитку. Скільки разів ми засмучувалися через те, що наш дворічний хлопчик не бажає ділитися своїми іграшками з другом? З огляду на розвиток дворічне дитя не розуміє поняття «ділитися», як і те, що через деякий час іграшку повернуть. Вона також не розуміє, що ділитися – це «добре». Єдине, що вона знає, це те, що ця іграшка – її, і її забирають. Багато дітей до-сить довго вчаться ділитися.*

***Поведінковий розвиток** стосується того, як діє наша дитина. Якщо спостерігати за півторарічним малюком, то часто він діє не так, як очікується, а зовсім навпаки. Це називається антагоністичною поведінкою. Через це проходить кожна дитина та її батьки; це так само передбачено, як спалахи роздратування чи інші негативні прояви. Усе це – приклади поведінки розвитку, до якої вдаються усі діти, коли ростуть.*

*Ще один типовий приклад поведінкового розвитку можна спостерігати, коли дитина приголомшена почуттями, необхідністю вибору, різними стимулами, і не знає, як впоратися з цим. Дитина починає дратуватися. Розвиваючись емоційно, діти поступово вчаться долати ці типові ситуації у більш сприйнятливий спосіб.*

***Когнітивний (інтелектуальний, або адаптивний) розвиток** стосується розвитку мозку, мислення та здатності розмірковувати. Немовля живе за принципом «геть з очей – геть з думок»: якщо вас немає поряд, то вас просто не існує. Немовлята та діти раннього віку розуміють світ не так, як ми. Частково це пояснюється рівнем їхнього когнітивного, інтелектуального чи адаптивного розвитку. Коли малюк бачить, що ми виходимо з кімнати, то на його думку ми більше не існуємо або зникаємо назавжди.*

***Мовний розвиток** стосується як мовлення, так і розуміння. Діти розуміють слова, тон та міміку задовго до того, як самі почнуть застосовувати їх у спілкуванні. Спочатку вони спілкуються за допомогою жестів, звуків та міміки.*

***Моральний розвиток** стосується сумління, етики та розуміння відмінності між правдою та брехнею. Маленькі діти не розуміють правил чи відмінностей між правильним і неправильним, брехнею і правдою тощо.*

***Догляд за собою** передбачає такі дії, як одягання, харчування, чищення зубів. Важливо зрозуміти, коли саме діти зможуть реально почати самотійно користуватися туалетом, прибирати в кімнаті, збирати іграшки та чистити зуби.*

*Слід пам'ятати: що спрацьовувало у дитини ще три місяці тому, сьогодні може бути абсолютно непридатним. Коли ми знаємо та розуміємо розвиток дитини, це допомагає нам правильно «реагувати» на неї.*

Скажіть батькам, що *Базові визначення* вміщено у додатку 9.

*Ми можемо допомогти дитині правильно зростати і розвиватися, належним чином реагуючи на її поведінку.*

## 5. ВПРАВА «ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ»

**Мета:** навчити батьків усвідомлювати особливості розвитку дитини певного віку; заохочувати їх до обміну думками про розвиток власних дітей.

**Час:** 25 хв.

**Матеріали:** фліпчарт з чистими аркушами блокноту для фліпчарту, маркери.

### *Хід проведення*

**Об'єднайте батьків у маленькі групи** відповідно до віку їхніх дітей. Для формування груп використовуйте вікові категорії, наведені нижче. В кожній групі має бути принаймні троє батьків. Запропонуйте кожній групі обрати когось, хто б записував відповіді та реакції членів групи, а потім презентував їх перед іншими учасниками. Забезпечте кожную групу аркушем блокноту для фліпчарту та маркерами.

### *Вікові категорії*

<i>Від 0 до 6 місяців</i>	<i>Від 2 до 3 років</i>
<i>Від 6 до 12 місяців</i>	<i>Від 3 до 4 років</i>
<i>Від 1 до 2 років</i>	<i>Від 4 до 5 років</i>

Запропонуйте батькам подумати про різні сфери розвитку дитини, які є типовими для вікової групи, яку вони обговорюють. Попросіть записати усе, що, на думку групи, діти здатні робити у цьому віці. Можливо, батькам буде легше впоратися з цим завданням, якщо вони зважать на такі специфічні види діяльності, як ігри, сон, харчування, дисципліна, навчання.

Наприклад, група, яка має малюків віком від 0 до 6 місяців, може написати список, який складатиметься з описання моделей харчування та сну, а також тих змін, які відбуваються з дитиною у перші 6 місяців життя. Батьки також можуть обговорити взаємодію між немовлям та батьками (зосередження, слідкування очима, посмішки тощо), а також ігри та навчання, які відбуваються у цей період.

За допомогою цієї вправи батьки стають «експертами». Вона допомагає їм визначити типову поведінку дітей різного віку.

Заохочуйте батьків до обміну своїми спостереженнями про власних дітей.

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## 6. ГРУПОВІ ПРЕЗЕНТАЦІЇ, ОБГОВОРЕННЯ

**Мета:** навчити батьків усвідомлювати особливості розвитку дитини певного віку; заохочувати їх до обміну думками про розвиток власних дітей.

**Час:** 20 хв.

### *Хід проведення*

Попросіть по одному з учасників міні-груп представити роботу. Заохочуйте батьків, які працювали в інших групах, висловлювати власні думки щодо почутого, використовуючи досвід виховання дітей. Якщо хтось із батьків висловлює щось невірне про розвиток дитини (наприклад, немовля до одного року має навчитися ходити в туалет), прослідкуйте за реакцією групи, а потім дайте чіткі роз'яснення.

Підкреслюйте, якими гарними спостерігачами є батьки.

Заохочуйте їх продовжувати спостерігати за дітьми і перечитувати матеріали, які вони отримують на заняттях.

## 7. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «П'ЯТЬ ФАКТІВ ПРО РОЗВИТОК ДИТИНИ»

**Мета:** навчити батьків усвідомлювати особливості розвитку дитини певного віку; заохочувати їх до обміну думками про розвиток власних дітей.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «П'ять фактів про розвиток дитини».

### *Хід проведення*

Вивісьте на фліпчарті аркуш блокноту «П'ять фактів про розвиток дитини».

#### *П'ять фактів про розвиток дитини*

1. Діти прагнуть незалежності.
2. Діти раннього віку егоцентричні, але це не тотожне егоїзму.
3. Дорослі знають дуже багато такого, чого не знають діти.
4. Діти раннього віку розуміють світ не так, як дорослі.
5. Кожна дитина, батько і матір мають свій темперамент.

#### *Орієнтовні слова тренера*

Якщо ми пам'ятатимемо «П'ять фактів про розвиток дитини», наше життя як батьків буде легшим, і ми зможемо ефективніше реагувати на потреби та дії наших дітей.

- 1) Діти прагнуть незалежності. Від моменту народження діти ростуть і розвиваються, рухаючись назустріч незалежності. Ця дорога — далеко не прямий шлях від пункту «А» до пункту «Б»; дитина здійснює кілька кроків назустріч незалеж-

ності, а потім повертається. Проте раніше чи пізніше (якщо все складатиметься добре), дитина пройде усі етапи, які перетворюють її на молоду людину, котра а сама несе за себе відповідальність. Цей рух дитини назустріч незалежності може ставати для батьків справжнім випробуванням, проте слід врахувати: це закладено в дитині.

Важливо розуміти, що саме переживає наша дитина, щоб стати партнером у її зростанні, займати її сторону, заспокоювати її, реагувати належним чином на її дії.

Шлях до незалежності довгий і звивистий. Іноді бачимо, як дитина крокує поряд з батьками, а потім раптом виривається і біжить у протилежному напрямку. Ми бачимо, як дворічні малюки наражаються на сильні емоційні вибухи. Ще одним типовим досвідом для багатьох батьків є крик три- або чотирирічного сина «Я ненавиджу тебе!» Наші п'ятирічні діти часом перевіряють межі, аби зрозуміти, хто вони є, а інколи діють, як підлітки. І, звичайно, ставши підлітками, наші діти знову продовжують випробовувати «межі і кордони» та експериментують із самостійністю, прямуючи до незалежності.

**Попросіть батьків надати приклади прагнення незалежності, які вони спостерігали у своїх дітей.**

2) **Дорослі знають дуже багато такого, чого не знають діти.** Ми, дорослі, часто сприймаємо такі знання як аксіому. Наш обов'язок — спрямовувати і навчати своїх дітей. Ми знаємо, що не можна торкатися гарячої плити, перебігати дорогу, не дивлячись на всі сторони; ми знаємо, що і як треба їсти, коли зголодіємо, тощо. Іноді ми забуваємо, що діти цього не знають. Нам слід забезпечити дітей простором, підтримкою та заохоченням, що дозволить їм опанувати досвідом, що і надасть їм той багаж знань, завдяки якому вони робитимуть у майбутньому правильний (моральний) і розважливий вибір.

3) **Діти раннього віку не розуміють світ так, як дорослі.** Це також один із «викликів» батьківству. Діти не знають того, що знаємо ми, і не розуміють того, що ми розуміємо. Маленькі діти напрочуд буквальні. Вони сприймають і розуміють слова буквально. Наприклад, така абсолютно невинна фраза на адресу дворічного малюка, як «Ти такий гарненький, що я б тебе з'їв!», може викликати справжній панічний страх того, що його насправді з'їдять живцем. Діти не розуміють мови дорослих і метафоричних висловів, які ми вживаємо. Натомість вони чують слова буквально. Вирази на кшталт «Мій бос сьогодні просто збожеволів» є цілком зрозумілими для нас, та для дитини матиме абсолютно інше значення.

Що для нас, батьків, означає розуміти світ нашої дитини? Коли ми стикаємося зі складною поведінкою дитини чи прикро вражені її неспроможністю щось виконати, дуже важливо розуміти її розвиток та труднощі, які їй доводиться долати. Це допоможе нам поводитися з дитиною чуйно і співчутливо. Коли дитина бачить, що ми на її боці — легше стає їй і нам.

Важливо пам'ятати, що ми — дорослі, і наші діти залежать від наших дорослих суджень. Тому обов'язок батьків — в'яснити, що діється з дитиною, і реагувати на це належним чином.

**4) Кожна дитина, батько і матір мають свій темперамент. Який би темперамент не був у дитини, його позитивні сторони – тільки на користь, а негативні створюють проблеми.**

*Знання цих «відмінностей у темпераменті» допоможе нам спробувати альтернативні (можливо, більш ефективні) шляхи батьківства, виховання та дисципліни для наших дітей, які найкраще відповідають темпераменту кожної дитини.*

**Скажіть батькам, що інформацію «П'ять фактів про розвиток дитини» можна знайти у додатку 9.**

## **8. ВПРАВА «ЯК Я ОЦІНЮЮ ТЕМПЕРАМЕНТ МОЄЇ ДИТИНИ»**

**Мета:** навчити батьків оцінювати темперамент своєї дитини і робити правильні висновки щодо її розвитку та вибору доцільних методів виховання.

**Час:** 20 хв.

### **Хід проведення**

**Попросіть батьків знайти вправи у додатку до модулю («Характеристики темпераменту»).**

**Завдання:** батьки мають оцінити темперамент своїх дітей за шкалою, яка представлена після кожного запитання. Вони можуть проставити ініціали своєї дитини над відповідною цифрою. Потім запропонуйте батькам оцінити і свій темперамент.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Цей перелік якостей і характеристик використовується дослідниками, які вивчають особливості дитячого темпераменту. За словами дослідників, приблизно третина людей зберігають свій базовий темперамент (продемонстрований в перші місяці після народження) впродовж усього життя, а у решти людей він змінюється. Знання базових ознак темпераменту дитини не повинно викликати у нас реакції на кшталт «Ну то й що?». Натомість це корисна інформація, яку слід використовувати. Це нагадує нам, що ми не є всесильними, коли йдеться про формування дитини. Це також не повинно розслабляти нас, коли йдеться про виконання батьківських обов'язків. Гра стає цікавішою.*

**Об'єднайте батьків у пари, щоб вони поділилися результатами вправи.** Кожен учасник розповість: «Що я дізналась (дізнався) про свою дитину (дітей), виконуючи цю вправу» та «Що з цих ознак я вважаю перевагами (сильними сторонами) і недоліками (слабкими сторонами)».

### **Ось типові приклади:**

*«Моя дитина не любить змін, їй важко їх пережити. Перевага – це здатність зосереджуватися і бути наполегливою. Недолік – це проблема у дотриманні графіків і планів інших людей, а також труднощі у сприйнятті життєвих змін».*

*«Моя дитина надзвичайно товариська і комунікабельна, вона не любить бути наодинці. Перевага – вона не боїться інших людей і легко опановує соціальними навичка-*

*ми. Труднощі полягають у тому, що вона, можливо, не зможе розважити себе, розвинути власні ресурси і почувати себе комфортно наодинці. Їй потрібні стимули з боку інших».*

Присвятіть п'ять хвилин для роботи у парах. Надайте кожному з учасників можливість висловитися. Потім зберіть батьків у загальну групу і з'ясуйте, чи мають вони запитання або коментарі до цієї справи. Виділіть час для обговорення, вислухайте учасників заняття.

### ***Запитання до обговорення***

- Чи помітили ви відмінності між вашими дітьми (для батьків, у яких кілька дітей)?
- Зважаючи на результати діагностики темпераменту дитини, що, на вашу думку, потрібно дати дитині з позиції наставництва, моделювання та досвіду для розвитку її позитивних рис, що є досить слабкими?
- Які труднощі стоятимуть перед вашою дитиною, і як ви можете допомогти їй?
- Як ми можемо допомогти спрямувати енергію гіперактивного «шибеника і зірвіголови» у корисне для нього русло?
- Як батьки заохочують стриману і спокійну дитину заступатися за себе і бути більш комунікативною?
- Як бути з дитиною, яка важко переживає зміни, опирається новому, але у подальшому захоплюється ним?

### ***До уваги тренера!***

*Мотивуйте батьків бути наставниками для дітей, моделями для наслідування.*

## **9. ВПРАВА «РЕСУРСИ ГРОМАДИ»**

**Мета:** ознайомити батьків з ресурсами громади.

**Час:** 5 хв.

### ***Хід проведення***

#### ***Орієнтовні слова тренера***

*Час від часу у нас може виникати занепокоєння і навіть тривога стосовно розвитку нашої дитини. Зазвичай батьки першими помічають, що дитина не розвивається належним чином. Якщо нас хвилює розвиток нашої дитини, важливо поговорити про це з педіатром, психологом або медичною сестрою.*

*Батькам не слід ігнорувати такі тривоги. Слід використовувати для вирішення проблеми усі наявні ресурси. Ми – найкращі захисники нашої дитини.*

Обговоріть наявність у вашій громаді служб, організацій, центрів, куди можна звернутися в разі потреби, роздайте батькам перелік таких інституцій.

**Заохочуйте батьків використовувати «Контрольні показники розвитку дитини раннього віку»,** що є в додатку 9.

## 10. ОБМІН ДУМКАМИ В ГРУПІ

**Мета:** мотивувати батьків до обміну думками з теми заняття.

**Час:** 10 хв.

### *Хід проведення*

Батькам пропонується по колу чи за бажанням висловити власну думку за темою заняття.

## 11. ПОЯСНЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ, ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ

**Мета:** зняти емоційне напруження, подякувати за роботу, мотивувати учасників до виконання домашнього завдання.

**Час:** 5 хв.

### *Хід проведення*

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Як ми сьогодні переконалися, розуміння розвитку нашої дитини допомагає нам отримати реальні очікування щодо неї, підтримати її здоров'я зростання. Таке розуміння додає нам впевненості як батькам, та більше цінувати нашу дитину. Маючи глибоке розуміння розвитку дитини, ми можемо краще спілкуватися з нею, здебільшого перебувати на її боці. Ми також знатимемо, чого остерігатися, коли і куди звертатися по допомогу, якщо виникають певні занепокоєння щодо нормального розвитку дитини.*

*Інформація про розвиток дитини є також корисним ресурсним інструментом. Чим краще ми будемо поінформовані як батьки, тим розсудливішим буде наш вибір у діях щодо дітей та нас самих. Чим краще ми розумітимемо мотивацію дитячої поведінки, тим легше для нас буде приймати рішення. Ми почуватимемося більш впевнено як батьки, краще розумітимемо дитину, отримаємо більше задоволення, спостерігаючи, як вона росте і розвивається, а також матимемо реалістичні очікування щодо дітей та нас самих.*

**Попросіть батьків впродовж тижня спостерігати за дитиною з огляду на її розвиток і спробувати сприйняти світ її очима.**



**ДОДАТОК 9.1.**

**Вправа 1** – *Отримання та використання ресурсів*

**Вправа 2** – *«Ким буде моя дитина, коли виросте?» керована візуалізація*

**Вправа 3** – *Мозковий штурм «Розв'язання проблеми»*

**Вправа 4** – *«Діти розуміють нас буквально»*

**ДОДАТОК 9.2.**

1. Базові визначення

2. П'ять фактів про розвиток дитини

3. Характеристики темпераменту

4. Контрольні показники розвитку дитини раннього віку

5. Я хочу, щоб мене любили

6. Я люблю дивитися на світ

**ДОДАТОК 9.3.**

**Інформаційний матеріал 1** – *Незалежні дволітки. Ювата Раш .....*

**Інформаційний матеріал 2** – *Мислення маленької дитини: про це мають знати усі батьки. Крістіна Чейлі, Лорі Брітан .....*

**Інформаційний матеріал 3** – *Вік та стадії розвитку. Мері Ротбарт, Беверлі Фегот .....*

## ДОДАТОК 9.1.

### ВПРАВА 1 – Отримання та використання ресурсів

*Мета:* ознайомити батьків з ресурсами громади.

*Час:* 5 хв.

*Матеріали:* фліпчарт, чисті аркуші блокноту для фліпчарту, маркери.

*Хід проведення*

*Орієнтовні слова тренера*

*Жодна мати чи батько не може знати всього. Однак існують численні ресурси, які можуть допомогти батькам дізнатися про те, що їм необхідно.*

*Запитайте батьків:*

*Де ви шукаєте інформацію про розвиток вашої дитини та ресурси для цього?*

*Запишіть усі відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту. Попросіть батьків конкретніше розповісти про джерела. Наскільки корисним виявилось це джерело? Наскільки корисною була отримана інформація?*

*Ось можливі варіанти відповідей: журнали, телебачення, друзі, родичі, лікарі, книги.*

*Типовими проблемами є: різні відповіді на одне запитання; відчуття того, що мого малюка порівнюють з іншими дітьми; складність у пошуку належної інформації; нерозуміння інформації тощо.*

*Важливо пам'ятати, що кожна дитина – унікальна і розвивається по-своєму.*

*Нагадайте батькам, що знання показників розвитку, про які йшлося раніше на занятті, допоможе їм краще розуміти ресурси розвитку дитини і говорити «правильною мовою» з педіатром чи іншими фахівцями.*

### ВПРАВА 2 – «Ким буде моя дитина, коли виросте?» керувана візуалізація

*Мета:* мотивувати батьків до роздумів про майбутнє їхньої дитини та обмірковування власної ролі у допомозі дитині стати успішною в житті.

*Час:* 10 хв.

*Хід проведення*

*Запропонуйте батькам заплющити очі і розслабитися. Попросіть їх уявити свого малюка 18-річним юнаком чи дівчиною, які готові покинути батьківський дім для навчання, роботи чи одруження (або усі три варіанти разом).*

*Орієнтовні слова тренера*

*Що, на вашу думку, скаже вам дитина про ваше життя разом?... Якими навичками – психічними, соціальними, емоційними, творчими, інтелектуальними мала б оволодіти ваша дитина, щоб досягти успіху в житті?... Як би ви хотіли, щоб ваша дитина сприймала себе, інших, роботу, виклики життя, помилки, розчарування?... Що має*

цінувати ваша дитина і від чого отримувати задоволення у житті?... Тепер, коли ви серйозно задумалися про це, розплющте очі.

**Надайте батькам кілька хвилин, щоб вони у парах обмінялися своїми думками.**

Тепер зберіть групу разом.

*Який досвід вам необхідно передати своїй дитині, щоб омріяне вами збулося? З чого ви будете починати?*

### **ВПРАВА 3 – Мозковий штурм «Розв’язання проблеми»**

**Мета:** ознайомити батьків з різними способами розв’язання проблем догляду за дітьми.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** чисті аркуші блокноту для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення**

**Об’єднайте** групу за віком дітей (немовлята, малюки, що починають ходити тощо). Повісьте на стіні чисті аркуші блокноту для фліпчарту і запросіть кожну групу зібратися біля них.

**Запропонуйте** кожній групі **ситуацію**, типову для стадії розвитку їхніх дітей (наприклад, немовля кидає їжу на підлогу, або трирічний малюк категорично відмовляється одягатися і кричить мамі «Ненавиджу тебе!»). **Попросіть батьків методом мозкового штурму знайти можливі шляхи розв’язання** такої ситуації, а також записати їх на аркуші.

Зберіть усю групу. Проаналізуйте написане.

Ця вправа дозволить виявити відмінності у цінностях різних членів групи. Наприклад, одні батьки просто приберуть їжу з дитячого столика, а інші залишать все як є, дозволяючи дитині досліджувати та експериментувати. Вкажіть на ці відмінності і підкресліть право батьків мати ті чи інші переконання.

### **ВПРАВА 4 – «Діти розуміють нас буквально»**

**Мета:** сприяти усвідомленню батьками особливостей сприйняття дітьми тієї чи іншої інформації від дорослих.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення**

Запропонуйте батькам подумати про своїх дітей і уявити, як вони сприймуть такі фрази дорослих:

- «Татко згорів на роботі»
- «Я так тебе люблю, що могла б просто з’їсти тебе»
- «Я такий розлючений, що у мене зриває дах»

Попросіть батьків навести власні приклади. Обговоріть, з якими ситуаціями стикалися батьки, коли їхні діти сприймали слова буквально?

## ДОДАТОК 9.2

### *До уваги тренера!*

*Цей додаток містить інформацію та роздаткові матеріали, що стосуються цього модулю: П'ять фактів про розвиток дитини; Характеристики темпераменту; Контрольний список розвитку дитини молодшого віку; Я хочу, щоб мене любили; Я люблю дивитися на світ.*

### РОЗВИТОК ДИТИНИ: БАЗОВІ ВИЗНАЧЕННЯ

**Фізичний розвиток (розвиток моторики).** Розвиток великої моторики означає засвоєння використання наших м'язів – щоб зводитися, повзати, перекочуватися, ходити та стрибати. Розвиток малої або дрібної моторики стосується вміння застосовувати руки та пальці, хапати, піднімати, тримати ложку, писати.

**Соціальний чи емоційний розвиток** – це розвиток стосунків нашої дитини з іншими людьми. Вміння ділитися – це приклад соціального розвитку. Скільки разів ми засмучувалися через те, що наш дворічний хлопчик не бажає ділитися своїми іграшками з другом? З огляду на розвиток дворічна дитина не розуміє поняття «ділитися». Вона не розуміє, що через деякий час їй повернуть іграшку. Вона також не розуміє, що ділитися – це «добре». Єдине, що вона знає: забирають її іграшку! Багато дітей досить довго вчать ділитися.

**Поведінковий розвиток** стосується того, як діє наша дитина. Якщо спостерігати за півторарічним малюком, то часто він діє не так, як очікується, а зовсім навпаки. Це називається протилежною поведінкою. Через це проходить кожна дитина та її батьки; це так само є передбаченим, як спалахи роздратування чи інші негативні прояви. Усе це – приклади поведінки, які притаманні розвитку усіх дітей.

**Когнітивний (інтелектуальний або адаптивний) розвиток** стосується розвитку мозку, мислення та здатності розмірковувати. Немовля живе за принципом «геть з очей – геть з думок»: якщо вас немає поряд, то ви для нього просто не існуєте. Немовлята та діти раннього віку розуміють світ не так, як ми. Частково це пояснюється рівнем їхнього когнітивного, інтелектуального чи адаптивного розвитку. Коли малюк бачить, що ми виходимо з кімнати, то, на його думку, ми більше не існуємо або зникаємо назавжди.

**Мовний розвиток** стосується як мовлення, так і розуміння. Діти розуміють слова, тон та міміку задовго до того, як самі почнуть застосовувати їх для спілкування. Спочатку вони спілкуються саме за допомогою жестів, звуків та міміки.

**Моральний розвиток** стосується сумління, етики та розуміння відмінності між правдою та брехнею. Маленькі діти не розуміють правил чи відмінностей між правильним і неправильним. Наприклад, це стосується брехні чи крадіжки.

**Догляд за собою** передбачає такі дії, як одягання, харчування, чищення зубів. Важливо зрозуміти, коли саме діти зможуть реально розпочати самостійно користуватися туалетом, прибирати в кімнаті, збирати іграшки та чистити зуби.



## КОНТРОЛЬНІ ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ РАНЬОГО ВІКУ

Цей матеріал розроблено для того, щоб ви мали змогу реєструвати зростання і розвиток вашої дитини. У кожній «віковій» клітині є порожнє місце, де ви вписуєте вік, коли дитина починає робити ту чи іншу дію. Коли ви заповнюєте цей список, пам'ятайте, що кожна дитина розвивається індивідуально, з власними темпами. Вік, вказаний у клітинках, — це період, коли більшість дітей зазвичай починає виконувати ці дії. Якщо ваша дитина не виконує однієї дії зі списку, то турбуватися не потрібно. Однак якщо у вашої дитини спостерігається затримка у виконанні кількох дій, вам слід звернутися до педіатра.

<b>Вік дитини</b>	<b>1 місяць</b>
	Піднімає голівку, лежачи на животику Звертає увагу на чиєсь обличчя, яке знаходиться в полі його/її зору Енергійно рухає ніжками і ручками Дитині подобається, коли її тримають на руках і колишуть
<b>Вік дитини</b>	<b>2 місяці</b>
	Посміхається і белькоче Частково перекочується на бік, лежачи на спині Бурмоче і зітхає
<b>Вік дитини</b>	<b>3 місяці</b>
	Слідкує поглядом за об'єктом, що рухається Може тримати голівку Хапає предмети, якщо покласти їх у руку Лопоче
<b>Вік дитини</b>	<b>4 місяці</b>
	Тримає брязкальце досить тривалий час Голосно сміється Сидить з підтримкою деякий час Впізнає пляшечки і знайомі обличчя
<b>Вік дитини</b>	<b>5 місяців</b>
	Тягнеться до предметів та хапає їх Міцно стоїть з підтримкою Витягує руки, щоб узяли на руки Полюбляє гратися у хованки
<b>Вік дитини</b>	<b>6 місяців</b>
	Перекидається зі спини на животик Повертається до джерела звуку Сидить з невеликою підтримкою (тримаючись однією рукою) Постійно тягнеться до віддалених предметів Слухає звук свого голосу Кричить та волає Тягнеться за та хапає предмети, несе їх до рота Тримає, смочке та кусає печиво — починає жувати

<b>Вік дитини</b>	<b>7 місяців</b>
	Може переносити предмети з однієї руки в другу Може сидіти кілька хвилин без підтримки Торкається є та сміється до власного відображення у дзеркалі Повзає (тягнеться вперед, активно б'ючи ручками і ніжками) Спочатку стидається, побачивши незнайомих
<b>Вік дитини</b>	<b>8 місяців</b>
	Може міцно сидіти впродовж п'яти хвилин Повзає на ручках та колінах Хапає предмети за допомогою великого, вказівного і середнього пальців Любить бути поряд з батьками
<b>Вік дитини</b>	<b>9 місяців</b>
	Каже «ма-ма» чи «та-то» Реагує на своє ім'я Може стояти деякий час, тримаючись Може збити два предмета одночасно Копіює звуки
<b>Вік дитини</b>	<b>10 місяців</b>
	Може піднятися і стояти у манежі Може пити з чашки, якщо підтримувати її
<b>Вік дитини</b>	<b>11 місяців</b>
	Може ходити, тримаючись за меблі Може знайти предмет, схований під іншим предметом
<b>Вік дитини</b>	<b>12 місяців</b>
	Махає «до побачення» Може ходити, тримаючись однією рукою Каже ще два слова, окрім «мама» і «тато» Любить деяку тверду їжу Харчується сама, з пальчика Любить аудиторію
<b>Вік дитини</b>	<b>15 місяців</b>
	Ходить сама, перестає повзати Показує на бажане пальцем чи жестами Намагається щось шкрябати на папері, коли покажуть як Починає користуватися ложкою Допомагає при одяганні

<b>Вік дитини</b>	<b>18 місяців</b>
	Може побудувати башту з трьох кубиків Полюбить вилазити нагору та розбирати речі Може сказати шість слів Намагається одягти взуття П'є з чашки, тримаючи її обома руками Любить допомагати батькам
<b>Вік дитини</b>	<b>2 роки</b>
	Може бігати Ходить вгору і вниз сходами, тримаючись Говорить щонайменше 50 слів Інколи вживає речення з двох слів Показує на об'єкти у книзі
<b>Вік дитини</b>	<b>3 роки</b>
	Може повторити два числа підряд Знає свою стать Самостійно одягається (гудзики не застібає) Може намалювати коло Слухає прості команди (на, під, за) – Наприклад, «стань на килимок» Знає більшість частин тіла Підскакує на місці (обома ногами) Може побудувати башту з 9 кубиків
<b>Вік дитини</b>	<b>4 роки</b>
	Може повторити просте речення з 6 слів Може вмиватися і мити руки без сторонньої допомоги Може намалювати хрест Може стояти на одній нозі Може зловити кинутий м'яч
<b>Вік дитини</b>	<b>5 років</b>
	Може слідувати трьом командам Може намалювати квадрат Може скакати



## **Я ХОЧУ, ЩОБ МЕНЕ ЛЮБИЛИ: ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 3 МІСЯЦІВ**

### **ДІТИ У ЦЬОМУ ВІЦІ**

- ⇒ Можуть добре бачити і найбільше люблять спостерігати за людськими обличчями.
- ⇒ Потребують любові задовго до того, як зможуть любити самі.
- ⇒ Характеризуються потужною природною потребою смоктати. Деякі діти смочуть пальці на руках і ногах або ковдру. Деякі віддають перевагу пустушці.
- ⇒ Коли береш дитину на руки – потрібно підтримувати її голівку.
- ⇒ Діти не можуть перекочуватися, але здатні вигинатися і звиватися (ніколи не залишайте дитину у місцях, звідки вона може впасти – ліжко чи повивальний столик).
- ⇒ Інколи багато сплять, а деякі довго не сплять.
- ⇒ Єдиний спосіб повідомити вам, що щось негаразд – це заплакати. Іноді новонароджені червоніють, коли плачуть.

Дитина може плакати, тому що зголодніла, хоче спати, їй душно, холодно, самотньо, їй потрібно відригнути їжу, або просто щоб її взяли на руки. Діти не плачуть навмисно – це просто інстинкт. Багато немовлят в кінці дня нервують, і здається, нічого не може їх заспокоїти. Ви не розбестите свою дитину, якщо зайвий раз візьмете її на руки. Натомість ви покажете їй, що світ – це прекрасне місце, а ви піклуєтеся про неї і вона може вам довіряти.

Нові дослідження доводять, що краще брати на руки дитину, яка плаче. Малюки, який брали на руки, коли вони плакали, через кілька місяців починали плакати набагато рідше. Однак ті маленькі діти, чий плач було проігноровано, плакали набагато частіше, коли ставали старшими.

### **ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ**

- ⇒ Погодувати дитину, коли вона голодна. Не примушуйте її чекати якогось встановленого часу.
- ⇒ Взяти дитину на руки, коли вона плаче.
- ⇒ Притиснути дитину до грудей, нехай вона почує биття вашого серця.
- ⇒ Ніжно поколисати дитину.
- ⇒ Заспівати дитині пісню ( від колискової до мелодії з телевізійної реклами).
- ⇒ Закутати дитину у м'яку ковдру.
- ⇒ Намагатися встановити для дитини такий режим, щоб вона спала не у день, а вночі.

## Я ЛЮБЛЮ ДИВИТИСЯ НА СВІТ: ВІД 3 ДО 6 МІСЯЦІВ

### ДІТИ У ЦЬОМУ ВІЦІ

- ⇒ Посміхаються вам і вчаться сміятися.
- ⇒ «Говорять» до вас белькотанням та лопотінням.
- ⇒ Вчаться перекочуватися, щоб побачити більше оточуючого світу.
- ⇒ Можуть повертати голову.
- ⇒ Починають гратися з власними рученятами.
- ⇒ Часто дрімають вранці та після обіду.
- ⇒ Діють так, наче у них є зуби. Вони пускають слину і жують усе, що потрапляє їм до рота.
- ⇒ Починають вживати тверду їжу (овочі, фрукти, м'ясо).

Сьогодні лікарі знають, що дітям не потрібна тверда їжа так рано, як ми думали раніше. Не поспішайте вводити в раціон дитини твердої їжі, радше дочекайтеся рекомендації вашого лікаря чи дільничного педіатра.

Перед тим, як вводити нову страву, почекайте кілька днів. У такий спосіб ви зможете дізнатися, чи сприймає ваша дитина нову їжу, чи не нервується, чи не з'являється подразнення на її обличчі або сідницях?)

Не намагайтеся примусити вашу дитину з'їсти за один раз більше, ніж вона хоче. Дуже небажано, щоб вона набрала зайву вагу. Використовуйте маленьку ложку і спостерігайте, коли дитина показує, що вона дійсно наїлася. Деяких дітей цього віку складно заспокоїти і всадити для харчування. Намагайтеся годувати дитину у спокійному, тихому місці.

### ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ

- ⇒ Отримуйте задоволення від дитини! Грайтеся, розмовляйте з нею, беріть на руки.
- ⇒ Якнайчастіше заносьте дитину до кімнати, де знаходиться усі родина. Діти просто обожнюють компанію!
- ⇒ Беріть дитину на прогулянки у колясці.
- ⇒ Слідкуйте, щоб усе, що хапає ваша дитина, було безпечним і достатньо великим для ковтання. Слідкуйте за дрібними частинами іграшок тощо.
- ⇒ Коли дитина активна і сита, їй можуть сподобатися ігри з пальчиками на кшталт «Сорока-ворона кашку варила». Можете також дмухати їй на шийку або животик.

## ДОДАТОК 9.3 ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ

### ІНФОРМАЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ 1

#### Незалежні дволітки

Ювата Раш, МА

У своїй книзі «*Малюки та батьки*» доктор Т. Беррі Брейзелтон так описує цю проблему незалежності дітей: «...в культурному середовищі, де цінується індивідуальність та самовираження, дитина має створювати індивідуальні моделі поведінки, яка є частково незалежною від моделей її батьків. Тепер дитина володіє повним інструментарієм для дослідження нових навичок: ходьба; здатність маніпулювати предметами, правильно хапаючи і тримаючи їх; дедалі вправніше вміння говорити та виражати себе; а також нове вміння імітувати та засвоювати поведінку та риси людей, що її оточують. Те, що таке «всевладдя», надане дитині новими навичками, захоплює зненацька і приголомшує її, не повинно дивувати тих, хто спостерігав, як сумлінно і наполегливо дитина опановувала цими навичками протягом першого року життя. Але раптовість боротьби за контроль та асиміляцію цієї «влади» є справжнім шоком для більшості батьків. І ця боротьба впродовж даного етапу розвитку часто залишає батьків наляканими, роздратованими, обуреними і виснаженими».

Доволі часто досвідчені друзі попереджають батьків про «жахливих дволіток». Це час, коли в дитини з'являються сильні бажання, однак вона не має достатньо сил, а її контроль над почуттями ще досить слабкий. Те, що дитина раніше сприймала позитивно, тепер наражається на стіну «Ні!». Конфлікти з батьками можуть бути частими і бурхливими. Найменше незадоволення може вилитися в спалахи роздратування та крики. Якби батьки розуміли, що переживає дитина у ці часи, вони б не сприймали таку поведінку дитини як витівки неслухняної дитини. Коли вони зрозуміють, що це надзвичайно важливий і потрібний крок дитини до досягнення майбутніх цілей, їм буде набагато легше підтримувати дитину і терпляче зносити негаразди цього бурхливого часу. Можна захоплюватися силою і глибиною цього конфлікту, але спостереження за стражданнями дитини викликає у батьків надто багато болісних спогадів про таку невгамовну боротьбу, щоб залишатися весь час спокійними і люблячими.

Головним завданням дитини на цьому етапі розвитку – здобути відчуття власної особистості (хто вона є як особистість), а також навчитися адаптуватися до того, що і як про неї думає суспільство (в даному разі – батьки). Дитині необхідно розв'язати конфлікт між тим, як навчитися контролювати себе і тим, як жити під контролем інших. В результаті виникає боротьба між незалежністю і слухняністю. Те, що батьки вважають зухвалістю і поганою поведінкою, насправді є дитячими методами перевірки та пристосування спочатку до батьківських обмежень, а потім – до власних лімітів. Прагнучи в'яяснити, яких результатів вона хоче і не хоче досягти за допомогою нових навичок, дитина створює власні моделі поведінки. Чим більшого рівня автономії дитині вдасться досягти на цьому етапі розвитку, тим впевненіше вона почуватиметься, переходячи до нових вимог і завдань розвитку. У своїй

праці «*Дитинство і суспільство*» Ерік Еріксон описує нагальну важливість цього етапу для усього подальшого життя людини: «Почуття самоконтролю без втрати самоповаги народжує постійне почуття доброї волі та гордості; почуття втрати самоконтролю і присутність чужого контролю зверху породжує схильність до сумнівів та сорому».

Без сумнівів, це час суперечностей. Дитина більше дізнається про світ, вивчаючи альтернативи і знаходячи правильний для себе вибір. Дитина вчиться приймати власні рішення і уникати виконання чийось зайвих команд, хоча у цей період дитина — головний «командир» у родині. Можливо, батькам буде корисно знати, що зверхня командна поведінка не є результатом самовпевненості малюка, а навпаки: він настільки невпевнений, що відчуває безпеку тільки тоді, коли здатен контролювати навіть найменші шматочки світу навколо себе.

Чи ви коли-небудь замислювалися, чому «ні» — це найпопулярніше слово у дитини цього віку? Коли дитина говорить «Ні!», вона вимовляє його як людина, котра має права (крім того, почавши повзати і ходити, вона чула це слово надто часто, чи не так?) «Відкрите протиставлення себе до батьків — це один із способів малюка висловити свою потребу у незалежності», розповідає Брейзелтон. «Вимовляючи своє «ні», дитина відокремлює себе від батьків. І кожного разу, вимовляючи це слово, чи діючи проти вимог тих, хто його оточує, малюк пізнає себе як окрему особистість. Він дізнається про очікування своїх батьків, а також те, як він діятиме у відповідь на них. Хоча його негайною реакцією може бути автоматичне «Ні!», поступово малюк зрозуміє з реакції людей на його «ні», що це — не найкращий спосіб реагування. Тоді дитина отримує другий шанс і приймає рішення: або пристосовуватися, або спробувати ще одне експериментальне заперечення. Негативізм швидко стає головною лінією оборони для того, щоб виграти час — час для прийняття внутрішнього рішення чи оцінки».

Цей етап розвитку є надзвичайно суперечливим, і тому не дивно, чому дитині у цей час потрібна однаковість (порядок і спосіб, в який існує і працює все, що її оточує, місце, яке займають речі навколо неї), оскільки дитина потребує підтримки з боку середовища, яке залишається незмінним. Наполягаючи на існуванні порядку речей як такому, дитина задовольняє свою потребу в однаковості та уникає конфліктів, пов'язаних з вибором. «Ритуальна» поведінка дитини додає нові виміри до цього перехідного періоду. Дитина може вимагати певну страву, але не буде їсти її, якщо страва не співпадає у часі з тим чи іншим прийомом їжі (наприклад, дитина навідріз відмовляється від яйця на вечерю, хоча із задоволенням споживає його на сніданок). У дитини може бути цілий ритуал миття у ванній, який повністю зруйнується, якщо використовують не її мочалку. А ці складні, послідовні вимоги у підготовці до сну! Зазвичай вони відображають реальні потреби дитини та інколи вони здаються просто нескінченними.

**Хоча єдиного способу допомоги не існує, що можуть зробити батьки, аби хоч трохи полегшити ці складні часи?**

**По-перше, визнаючи дедалі більшу потребу дитини брати участь у процесі прийняття рішень, ви можете допомогти своїй дитині стати більш самостійною.**

Хоча це, можливо, і не найкращий вік для вибору, покажіть малюку, що ви розумієте його потребу бути особистістю, пропонуючи йому вибір (причому найпро-

стіший!). Коли малюк знатиме, що він зробив певний внесок у перебіг свого життя, він нікуди не дінеться від почуття незалежності! Якщо дитина наполягатиме на тому, щоб робити щось самій, дайте їй час і заохочуйте, підтримуйте її. Не обмежуйте дитину тільки тими обов'язками, які б ви хотіли їй передати — давайте більше! При цьому уникайте таких завдань, виконання яких вимагатиме більше ніж 10 хвилин — саме це є межами її уваги. Не забувайте хвалити малюка, а оскільки його «робота» зазвичай далека від досконалості, будьте готові швиденько виправити чи виконати її самотужки, причому так, щоб малюк не бачив цього — самовпевненість у такому віці надзвичайно тендітна штука. Коли вибору немає, важливо показувати свою любов, але водночас зберігати непохитність, і зробити те, що необхідно зробити. Якщо є така можливість, спробуйте влаштувати ситуацію так, щоб у малюка не було можливості відмовитися. Наприклад, корисним може бути перефразування запитання таким чином, щоб відповідь не обмежувалася лише варіантами «так» чи «ні».

**По-друге, якщо це можливо, уникайте зіткнення бажань.** Використання порад та рекомендованих фраз зі *Слів, що працюють* (модуль 8 «Вербальне спілкування») може сприяти створенню більш позитивної та бадьорої атмосфери. Іноді корисним для всіх може стати використання будильника чи таймера для відмірювання початку і закінчення діяльності.

**По-третє, слід встановлювати жорсткі межі дозволеного.** Підтримка у формі розуміння та толерантності є набагато кориснішою, ніж тотальна вседозволеність. Виправдання недопустимої поведінки дитини такими думками, як «та це ж ці жахливі два роки», не матиме для неї жодної користі. «Якщо батьки не можуть взяти на себе відповідальність за обмеження дитини і за застосування відповідних дисциплінарних заходів, вони просто «кидають» дитину». «Дисциплінарних заходів слід вживати негайно, вони мають бути релевантними і не тривати надто довго, щоб між дорослим та дитиною не утворювався розкол. Ніщо так не мучить дитину, як тривале, виснажливе приховування батьківської любові. Після провадження дисциплінарних заходів епізод можна вважати вичерпаним, і дорослий може обійняти і заспокоїти малюка, вказуючи на те, хто саме контролює ситуацію, і що це треба засвоїти малюкові. В такому контролі прихована обіцянка того, що він потенційно може перейти і до рук малюка. Коли батьки вживають жорстких дисциплінарних заходів, які, однак, є зрозумілими, дитина відчуває полегшення від того, що межі врешті-решт знайдено. Це мотивує її навчатися самій встановлювати свої межі». Відсутність контролю породжує почуття неспокою, яке не є надто комфортним для дитини. Щоб заспокоїтися, дитина починає шукати навколо себе тих, хто б почав виховувати її. Постійні ситуації з відновленням контролю з боку оточуючих нарешті дають дитині адекватний досвід, і дитина тепер знатиме, як і коли контролювати себе. «Те хвилювання і захоплення, яке демонструє дитина, пізнавши відчуття внутрішнього контролю — це ще одне свідчення того, що справжнім внутрішнім двигуном дитини є прагнення до вивчення того, як робити все самим і для себе». «Таке захоплення — це своєрідний приз для дитини, який керує нею і веде її до зрілості».

**По-четверте, важливо допомагати дитині знаходити потрібні слова для висловлення своїх почуттів.** Дитина може засвоювати знання про себе, впізнаючи різноманітні емоції. Якщо дитина здатна сама пояснити свої проблеми, почуття та потреби (особливо коли стикається з численними тривогами), то вірогідність її розчарування і

смутку є набагато нижчою. Не смійтеся і не принижуйте малюка. Вас повинна турбувати не стільки присутність «монстрів» чи «бабаїв» у його житті, скільки те, як він вирішує «проблему велетня-людожера». Це час, коли батьки помічають у дитині нерозумні, надмірні страхи. Однак для дитини страх – це спосіб висловлення тривоги, яка супроводжує почуття відповідальності. «Страхи та агресивні почуття у наступні кілька років посилюватимуться і проявлятимуться частіше». «Наступний період розвитку пов'язаний з вивченням того, як опановувати агресивними почуттями та потребою захистити уявлення про себе від уявних та реальних атак. У цьому віці дитина лише починає бачити свою роль у такій боротьбі. До цього тривоги, пов'язані зі страхами та травмами, можна легко переносити на батьків».

**І останнє. Дитина дійсно має почуття. Важливо розрізнити почуття та дії дитини, оскільки вони не завжди пов'язані між собою.** Практично увесь цей етап розвитку – це, здається, лише негативні дії, однак навряд чи можна стверджувати, що почуття дитини так само негативні. «Це період тихого, спокійного голосу, поцілунків та навіть вихваляння його чеснот». А почуття гумору стане у нагоді навіть у найважчі дні.

Те, як батьки реагують на дії дитини та долають цей період, є дуже важливим у світлі майбутніх етапів розвитку. Якщо ви вважали, що єдиним бурхливим періодом життя дитини є вік «жахливих дволіток», то насправді це лише один із кількох життєвих етапів, коли дитина перебуває у стані «порушення рівноваги». Здається, що дитина просто не може функціонувати на «позитивному боці життя». Етапи, або вік, коли все дуже добре і врівноважено, не можуть тривати довіку. Вони повинні перериватися етапами, коли все не так прекрасно, а рівновага опиняється під загрозою.

Це також важливий період для батьків, коли їм необхідно оцінити себе та дітей стосовно усвідомлення і розуміння тих конфліктів, що породжує поведінка дитини. Батьки мають розуміти свою реакцію на дії дитини, а також її поведінку. Наприклад, коли ви гніваєтеся на дитину, запитайте себе, чому ви так почуваетесь. Ви спали вчора лише п'ять годин, а вам повноцінного сну потрібно вісім? Чи ваша дитина зробила щось таке, що нагадало вам про те, що ви в собі дуже не любите?

Життя з дитиною цього віку схоже на революцію. Та водночас це може бути захоплюючим часом зростання і дорослішання як батьків, так і дітей. Зі своєю допитливістю та прагненням навчатися дитина показує батькам, що для неї є найважливішим; що вона потребує батьківської любові, підтримки та заохочення для досягнення більш високої, дорослішої стадії розвитку.

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ 2

### Мислення маленької дитини: про це мають знати усі батьки

*Крістіна Чейлі, доктор наук, Лорі Брітен, доктор наук*

#### ЧАСТИНА ПЕРША: ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИТИНИ

Майже всі батьки вам скажуть, що усі діти різні. Та ми хотіли б розповісти про дітей кілька загальних речей, які можуть допомогти нам стати чуйнішими і краще розуміти цих унікальних маленьких людей. Діти постійно змінюються і розвиваються, тому дуже корисно знати про зміни, через які проходять усі діти. Перш за все поговоримо про найбільш загальні особливості і риси розвитку усіх дітей раннього віку. Потім ми надамо батькам конкретні рекомендації щодо того, як реагувати та гратися з маленькими дітьми.

#### *Діти бачать світ не так, як його бачать дорослі*

Для нас було дуже цікаво з'ясувати, що існує багато речей, про які знають дорослі, а діти навіть не здогадуються про їх існування. Діти просто бачать світ не так, як його бачать дорослі. Більше того, багато дорослих не знають, що діти поки що не розуміють багатьох речей.

Ось кілька прикладів. Немовлятам потрібно зрозуміти, що предмети продовжують існувати, навіть коли вони зникають з поля зору. Світ дитини обмежений безпосереднім середовищем – тим, до чого можна доторкнутися.

Якщо малюк чогось не бачить, воно для нього просто не існує. Коли діти починають розуміти, що предмети продовжують своє існування навіть якщо їх не видно, то вони дуже засмучуються, коли матуся виходить з кімнати, адже мама для дитини – теж предмет. І саме тоді дітки починають розуміти, що їх залишили. Ось чому десятимісячні малюки починають плакати, коли не бачать маму.

Ось іще один приклад: розвиток мовлення. Спочатку дитина називає одним словом багато речей. Один хлопчик колись називав усіх коней «Кактусами», тому, що прочитав книгу про коня на ім'я Кактус. З тих пір усі побачені ним коні були «кактусами». Ця тенденція узагальнення насправді є цілком виправданою і логічною, оскільки той хлопчик ще не розумів, що існує група схожих предметів (клас), яку ми називаємо «коні», а кактус – це лише ім'я одного з представників цього класу.

Ще одним прикладом того, як діти розуміють свій світ, є той факт, що у них продовжує розвиватися усвідомлення того, що інші люди також мають почуття, як і вони самі. Вони ще не знають, а тільки починають розуміти, що якщо забрати печиво у маленької сестрички, вона почне плакати. Вони усвідомлюють тільки власні потреби: «Я сам хочу це печиво!». Маленький хлопчик, який забирає ласощі у сестрички, зовсім не збирається ображати її. Він робить це тому, що поки не може поглянути на ситуацію її очима. У цьому сенсі маленькі діти є егоцентричними. Часто батьки сварять дітей за підлість чи погане поводження, а насправді дитина потребує підтримки і пояснення того, як їхні вчинки впливають на інших. Тому необхідно дуже ретельно й обережно оцінювати поведінку і мотивацію дитини, а також зрозуміти той факт, що вони можуть сприймати ситуацію зовсім не так, як ми.

### *Діти раннього віку – це заклопотані маленькі експериментатори*

Ще однією важливою та цікавою особливістю дітей раннього віку є те, що вони – надзвичайно заклопотані експериментатори. Оскільки їм доведеться вивчати ще так багато цікавого, і вони дійсно прагнуть пізнання, дітки постійно досліджують власний всесвіт, випробовують різні речі і перевіряють ідеї. У вивченні свого світу діти насправді дуже схожі на маленьких вчених. А через те, що їхній світ так відрізняється від нашого, дорослого світу, їм потрібно з'ясувати багато такого, що ми, дорослі, вважаємо звичайним і зрозумілим.

Ось кілька прикладів: дворічна дівчинка, граючись з чашками та водою, вивчає дію наливання. Вона абсолютно не розуміє, якщо продовжувати лити воду у наповнену чашку, то рідина вилетіть на підлогу. Вона зможе з'ясувати це тільки після численних спроб і кількох літрів пролитої води. А оскільки маленьким вченим потрібно продовжувати власні експерименти (вони ніколи не сприймуть того, що їм кажуть інші) ця маленька дівчинка ніколи не зрозуміє «переливання через край», навіть якщо мама розповідатиме їй про це хоч двадцять разів. Як і справжні вчені, діти надзвичайно наполегливі і вперто працюють над вирішенням своїх проблем.

Ось іще один приклад: трирічний малюк, діставшись до однієї з шухляд на кухні, виявляє, що різні види бобів звучать по-різному, якщо їх висипати на підлогу. Він у захопленні від свого відкриття, і негайно забуває те, що наказувала йому мама про безлад у квартирі.

Цей приклад стосується доньки однієї з нас. Коли їй було п'ять років, вона захопилася письмом: це був результат спостережень за мамою і татком, які весь час щось дряпали на папері. Вона копіювала своїх батьків, ставлячи значки, схожі, на її думку, на батьківські, з кожної нагоди, коли мала під рукою матеріал, схожий на папір. Вона не розуміла, що письмо у робочих книгах батьків – це не все одно, що написання мамою списку продуктів перед походом до магазину.

Експерименти – це не завжди безлад, однак часто саме цим вони і супроводжуються. Батькам важливо пам'ятати одну річ: такі дослідження і експерименти – це найперший і найголовніший спосіб для маленької дитини ознайомлення зі світом. Усвідомлення цього факту допоможе вам з розумінням ставитися до дитини. Крім того, це може наштовхнути вас на ідеї про те, як забезпечити дитину усіма можливостями для експериментів, які б влаштовували і вас (розливання води у ванні або розсипання бобів на великому простирадлі).

### *Маленькі діти борються за більшу незалежність*

Третьою особливістю дітей раннього віку є той факт, що впродовж цього періоду вони прагнуть стати дедалі більш незалежними. Розвиток почуття власної особистості, розуміння своїх можливостей та обмежень стосовно інших людей передбачає велику кількість експериментів та випробовування меж і можливостей. Іноді такі випробовування меж виглядають негативними, однак їх можна сприймати і з позитивом. Дуже важливо, як батьки реагуватимуть на такі зусилля дитини стати незалежною особистістю. Для маленької дитини світ – це проста і зрозуміла річ. Та з часом її світ складнішає – з'являються права та правила. Чітко та резонно формулюючи правила та очікування щодо дітей, батьки можуть допомогти малюкам легше і швидше зрозуміти складний світ людей та їхнього місця у ньому.



Більшість дітей раннього віку проходять через різні періоди «заперечення», коли вони не реагують на прохання і вперті у своїх вимогах. Якщо ми спробуємо поглянути на ці періоди як на час, необхідний для становлення почуття себе, то можемо сприймати їх досить позитивно. Ці періоди є свідченням того, що у дітей розвивається усвідомлення себе як особистостей з потребами і бажаннями, які можна виразити. Батькам слід заохочувати такі прояви потреб і бажань. Надзвичайно важливо позитивно реагувати на доцільні потреби і пояснювати недоцільні у спосіб, зрозумілий для дитини. Інколи батьки вбачають у такій «негативності» прояви боротьби впливів. Та насправді маленька дитина не розуміє навіть малої частки ваших потреб та бажань як батьків, щоб дійсно «боротися» з вами.

Наприклад, півторарічна дівчинка, яка хоче щось і не може дістати, може роздратуватися, впасти на підлогу і повністю ігнорувати батьків. Це роздратування може свідчити про розуміння дитиною її потреб та про вираження фрустрації через те, що вона не може пояснити батькам свою потребу. Строга, і водночас любляча відповідь та заохочення до вираження почуттів і потреб, покажуть дитині, що батьки цінують і поважають її думки і прагнення.

Маленький хлопчик, який у продуктовому магазині вимагає всього, що трапляється йому на очі, може сприйматися батьками як надокучлива дитина. Та насправді хлопчик може просто хотіти їсти. Маленькій дитині важко дочекатися моменту, коли її потреба буде задоволена. Розмовляючи з ним так, щоб допомогти висловити своє бажання чи потребу, ви дізнаєтеся, як слід реагувати на його дії. Якщо він негайно хоче щось з'їсти і ви купуєте йому їжу, ви показуєте, що вам не байдужі його бажання.

П'ятирічна дівчинка, яка наполягає на тому, щоб самій наливати собі молоко під час сніданку, незважаючи на те, що часто проливає його на скатертину, може так виражати свою незалежність. Якщо батьки здатні сприймати це як позитив, не зосереджуючись на негативі, дівчинка відчує стимули і підтримку для продовження випробовування своєї незалежності.

Загалом діти раннього віку крокують «семимильними кроками» у спробах зрозуміти світ, який спочатку є для них абсолютно незаниманим і незрозумілим. Це досягається шляхом активної взаємодії з матеріалами, людьми та предметами, які їх оточують. У процесі пізнання дитиною світу та розвитку уявлення про себе, батькам слід забезпечувати їй максимальну підтримку та допомогу. Позитивне ставлення до таких спроб у поєднанні з прагненням краще зрозуміти власну дитину є для неї вашим найкращим подарунком.

## ЧАСТИНА ДРУГА: РЕАГУВАННЯ НА ДІЇ ДИТИНИ

У цій частині ми спробуємо більш докладно зупинитися на тому, як батьки можуть реагувати на дії дітей протягом різних періодів розвитку.

Подальші рекомендації до взаємодії з вашим малюком та дошкільням ґрунтуються на наших знаннях про розвиток дитини.

### *Як реагувати на дії вашого малюка (дитина, що починає ходити)*

1. *Зберігайте терпіння у повсякденній діяльності.* Експерименти, до яких часто вдаються малюки, — це, зазвичай, нескінченні повторення чи тривале захоплення

дрібними та на перший погляд простими завданнями. Визнаючи це, батьки виділяють багато часу для миття рук, пиття води, підготовки до сну, прийому їжі та одягання. Дуже важливо сприймати такий досвід як науку та гру для малюка.

2. *Надавайте можливість дитині практикуватися та експериментувати.* Діти влаштовують безлад не через погану поведінку, а через те, що вони просто навчаються на практиці. Таким чином, батьки можуть або погодитися на постійний безлад, аби виділяти дитині місце, де вона може досліджувати, розливати рідину, дещо змішувати, вивчати речі на дотик. Малюки, які починають ходити, та старші діти отримують задоволення від матеріалів, що можна легко змінювати та контролювати (вода, пісок, пластилін).

3. *Пропонуйте вашому малюкові варіанти на вибір.* Замість того, щоб запитувати у дитини «Чи ти хочеш одягти куртку?», запитайте у неї: «Ти одягнеш куртку чи светрика?». Це створює відчуття контролю над ситуацією та допоможе уникнути вірогідної конфронтації з батьками.

4. *Намагайтеся тримати мінімальний рівень обмежень.* Організуйте середовище для малюка таким чином, щоб вам не доводилося надто часто говорити «Ні!». Тоді ваш малюк зможе вчитися і пізнавати, а ви розслабитесь і отримуватимете задоволення від проведеного разом часу. Надзвичайно важливою є безпека: закрийте усі розетки спеціальними кришками, приберіть усі предмети, що можуть розбитися, використовуйте перегородки, замикайте двері, якщо не хочете, щоб малюк потрапив у ту чи іншу кімнату. Але при цьому книги, іграшки, дитячий посуд та інші предмети повинні бути доступними для ігор малюка у будь-який момент.

5. *Забезпечуйте вашого малюка цікавими предметами та книгами для навчання.* Це можуть бути не тільки іграшки – кілька картонних коробок, аркуші паперу, старі журнали стануть цілком придатними предметами для ігор. Починати читати для дитини ніколи не рано, тому вдома має бути достатньо дитячих книжок. Беріть книги в бібліотеці або купуйте недорогі дитячі видання з тим, щоб малюк «читав» їх сам, коли ви не можете зробити цього. Особливо цікавими для дітей, що тільки починають ходити, є книги з картонними чи пластиковими сторінками.

### ***Як реагувати на дії вашого дошкільняти***

1. *Максимально допомагайте вашій дитині розуміти причини певних правил, рішень та варіантів вибору.* Подумайте про правила, які ви встановлюєте для дитини, особливо ті, що становлять для неї певні обмеження. Чи вони насправді потрібні? Якщо ви самі не зможете знайти пояснення, можливо, ці правила не є резонними. Наприклад, правило носити ножиці гострими кінцями донизу є резонним з позиції безпеки. Щоб ваша донька зрозуміла це, запитайте її, що станеться, якщо хтось нахромиться на ножиці. Запитайте її, що вона сама думає про те, як слід носити ножиці.

2. *Допомагайте дитині відчувати себе компетентною та незалежною.* Цього можна досягти принаймні трьома способами. По-перше, заохочуйте дитину самій вирішувати проблему, а не просто кажіть їй, що робити. Наприклад, якщо малюк складає кубики, а вони продовжують падати, запитайте його: «Як, по-твоєму, слід поставити цей кубик, щоб він не впав», а не просто покажіть «Поклади його ось



Прислухайтеся до дитини, коли вона просить купити ту чи іншу іграшку, але пам'ятайте, що дитина, можливо, говорить про іграшки, побачені в телевізійній рекламі. Ви маєте можливість розширити досвід дитини, пропонуючи найрізноманітніші іграшки та матеріали. Створюючи ігрове середовище для вашої дитини, просто пам'ятайте про важливість і користь ігор.

*7. Заохочуйте дитину до читання та письма.* Це можна робити, читаючи дитині; відвідуючи з нею публічну бібліотеку, коли вона не втомлена; розміщуючи книжки у доступних для дитини місцях та відводячи постійний час для читання та розповідей (особливо це корисно перед сном). Заохочуйте дошкільня до письма, забезпечуючи його різноманітними ручками, олівцями, фломастерами, маркерами та іншим письмовим приладдям, наприклад, крейдою, блокнотом. Дозволяйте дитині користуватися друкарською машинкою чи клавіатурою комп'ютера. Нехай дитина щось «пише» по-своєму. Ранні дитячі каракулі — це гарна практика, яка є важливою для засвоєння письма. Та ще важливіше — це переконує дитину в тому, що вона також здатна писати.

*8. Надавайте дитині можливість допомагати вам.* Коли ви робите домашні справи, не забувайте долучати до цього малюка. Дозволяйте дитині сортувати шкарпетки з купи чистої білизни, накривати на стіл, прибивати гвіздок (але слідкуйте!), поливати квіти. Така «допомога» може насправді сповільнити вашу роботу, та повірте: це варто того! Дозволяючи дитині допомагати вам, ви надаєте їй додатковий досвід, і тоді малюк починає розуміти, що він — вправний, корисний і цінний помічник.

*9. Якщо у вас з'являється вільна хвилина, намагайтеся присвятити її дитині.* Прочитайте разом книгу, зліпите із пластиліну смішні фігурки, підіть на прогулянку чи разом приготуйте печиво. Цей час допоможе вам насолодитися компанією дитини та гідно оцінити маленьку унікальну особистість.

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ 3

### Вік та стадії розвитку

*Мері Ротбарт, доктор наук, Беверлі Фегот, доктор наук*

#### 1. НЕМОВЛЯТА: ВІД ОДНОГО ДО 15 МІСЯЦІВ

##### *Фізичний розвиток*

Новонароджені найкраще бачать зблизька. Вони розглядають усе і можуть коротко слідувати очима за рухом. Вони починають впізнавати маму, роблять випадкові рухи та багато смокчуть. Їхня поведінка, здебільшого, ґрунтується на рефлексах. Коли ви гладите обличчя маленької дитини, вона неодмінно повернеться у бік вашої руки і намагатиметься посмоктати її. Ще одним рефлексом є хапання рукою чи ногою. Немовлята багато сплять та демонструють різні рівні жвавості і в'ялості.

У три місяці дії дитини все ще пов'язані з рефlekсами, наприклад, змах руки. Більшість дій пов'язані з власним тілом. Діти починають використовувати руки для ігор. Вони сліdkують очима за предметами, повертаються на звук, починають розрізняти незнайомих.

У віці шести місяців немовлята починають тягнутися за предметами та хапати їх, переносити з однієї руки в іншу. Їм подобається грюкати предметами, а для їх освоєння і вивчення рот – це найкращий інструмент.

У віці від 7 до 14 місяців вони починають рухатися самостійно: повзати, стояти, можливо, ходити.

##### *Рекомендації для заохочення розвитку*

Слідкуйте за дитиною і тим, як вона використовує своє середовище. Це може підказати батькам, що робити для покращання процесу розвитку. Допоможіть батькам подумати про ігри та діяльність, які б сподобалися їм, і їхнім дітям (наприклад, пересування та повзання за предметами, піжмурки, дзеркало). Убезпечте приміщення/середовище для повзуна.

##### *Соціальний/емоційний розвиток*

Е. Еріксон говорить про цей період як про час налагодження довіри. Чи дійсно світ – безпечне місце? Чи замінять мою пелюшку, якщо я намочу її? Чи мене погодують, коли я зголоднію? Чи мене зігріють, коли стане холодно? Чи заспокоять мене, коли мені стане сумно? Чи посміхатимуться до мене мої піклувальники? Ранній вік – це період інтенсивного єднання батьків і дитини, це вік знайомства. Немовля дуже сприйнятливий і чутливий до всього: воно вивчає звуки, доторки, запахи тощо. І батьки, і дитина дізнаються про базові, інстинктивні уподобання та антипатії одне одного.

В період між 6 та 9 місяцями у дітей виробляється навмисна поведінка, тобто вони починають переслідувати певні цілі в своєму оточенні і висловлюють невдоволення, коли не отримують того, чого хочуть. Та це не означає, що вони уже готові до незалежності. Вони усе ще маленькі діти, які починають боятися незнайомих і линуть до батьків. Таке хапання за батьків та дедалі більша потреба у

батьківській присутності, часі та енергії може спантеличити та утомити батьків, однак це зайвий доказ того, наскільки мама і тато є важливими для малюка.

#### *Рекомендації для заохочення розвитку*

Виділяйте максимально часу для ефективної взаємодії з малюком, причому намагайтеся робити це у спокійному настрої. Прийміть і зрозумійте унікальність дитини. Дітям також потрібен час побути наодинці у своєму світі, як і всім нам. Немовлятам потрібні можливості для перевірки різних моделей поведінки та діяльності, дізнатися, що таке боротьба, невдача та успіх. Рутини та знайоме оточення є важливими чинниками розвитку дитини, оскільки вони створюють почуття передбачуваності та безпеки.

#### *Когнітивний розвиток*

З часом діти стають дедалі мобільнішими й активно використовують руки та очі для пізнання світу, що їх оточує, та речей у ньому. Дитина починає розуміти базисне поняття причин та наслідків (якщо кинути іграшку, виникне шум; якщо заплакати, то хтось прийде до ліжечка і візьме на руки). Дитина починає розуміти, що різні явища відбуваються незалежно від неї. Дитина пізнає себе відповідно до середовища (близько/далеко, високо/низько, відмінності розміру, форми, кольору, фактури). Навіть новонароджені здібні імітувати (наприклад, показують язика). Через три місяці дитина може посміхатися чи сміятися, побачивши щось неочікуване. Пізніше нове та неочікуване може навпаки призвести до втоми чи смутку. У віці близько 9 місяців діти через деякий поведінку в змозі повторити іншого.

#### *Рекомендації для заохочення розвитку*

Ігри – це дитяча робота. Багатьом батькам складно усвідомити цю ідею, думаючи про те, що ігри – це не навчання. Для дитини раннього віку (до речі, це буде корисно і для багатьох батьків) гра – це спосіб пізнання і навчання. Батькам надзвичайно корисно знати ключові ознаки різних етапів розвитку та створювати для дитини можливість опановувати кожним етапом і переходити до наступного. Наприклад, немовля штовхає предмети кулачком і тільки починає розкривати руку у спробах схопити предмет. Саме зараз варто принести їй іграшки, що навчать її хапати, тримати і відпускати. Діти хочуть імітувати дії дорослих (які є для них зразком у діях), тому безпечно кухонне приладдя для дитини чудовою іграшкою. Утримуйте ігрове середовище у відносному порядку і пропонуйте дитині різний досвід.

#### *Мовний розвиток*

Немовлята багато слухають. Крик і плач – це найперший спосіб їхньої комунікації. Інші дитячі звуки – це відригування, бурмотіння та вереск. У віці між 6 тижнями та 3 місяцями немовлята починають лепетати. Протягом першого року життя діти здатні видавати звуки мови завдяки механізму, який дозволяє їм розпізнавати та відтворювати звуки мовного середовища, в якому вони знаходяться. Дитина починає чути мову і вчиться відповідати так, як може, – гулінням та криками. У віці шести місяців дитячі звуки стають способом соціальної взаємодії. У дев'ять місяців діти розрізняють деякі звуки та слова; вони знайомляться з таким компонентом мови, як «значення». Приблизно у цей час дитина починає промовляти перші склади («ма-ма», «да-да»). Досягнувши одного року, багато малюків починають виголошувати реальні звуки, що більш схожі на іноземну мову.

### *Рекомендації для заохочення розвитку*

Створюйте для вашої дитини середовище з різними звуками (годинник, дзвоники, радіоприймач). Розмовляйте з дитиною, і розмовляйте багато. Ставте запитання, підтримуйте розмову. Ваше спілкування повинно обмежуватися короткими, простими реченнями. Дуже вірогідно, що дитина помічає ваш ентузіазм та зацікавленість. Слухайте лопотіння дитини і вимовляйте її перші слова з типовою для неї швидкістю. Реагуйте на її «розмови». Назвіть усі предмети її середовища, правильно вимовляючи слова.

## 2. РУХЛИВА ДИТИНА/ДИТИНА, ЩО ПОЧИНАЄ ХОДИТИ: 12 – 24 МІСЯЦІ

### *Фізичний розвиток*

Із зростанням мобільності рухливій дитині більше не потрібно чекати, поки світ та речі, що оточують її, прийдуть до неї. Це може бути час розчарувань – думка бажає, а тіло поки що не здатне. Координація знаходиться на зародковому рівні. У дітей починає розвиватися дрібна моторика: вони починають малювати, брати речі пальцями, а не хапати. У цей час дуже важливими є відпочинок та харчування. Малюки опановують великою моторикою – дитина відчуває, що «може зробити це». Важливо завжди бути поряд і підтримувати малюка.

### *Соціальний/емоційний розвиток*

У цей період діти стають дедалі більш незалежними і водночас – більш залежними. Вони прагнуть робити вибір. Та надто великий вибір залишає їх у розгубленості. Діти починають усвідомлювати себе як окремих людей, і наполягають на задоволенні своїх потреб так, як цього вони ніколи не робили, наприклад, вигукуючи рішуче «Ні!». Розлучаючись на якийсь час із батьками, вони починають відчувати тривогу від такого розлучення. У дітей відбувається надто багато спалахів гніву чи роздратування. Діти можуть розлютитися, якщо щось не працює або працює не так, як їм того хотілося б (включаючи самих себе), або коли втомлюються чи хочуть їсти. Дитина цього віку – дуже вимоглива особа, яка ще потребує допомоги і не може заспокоїтися, коли втрачає рівновагу. «Потім» для неї не існує – вона хоче тут і тепер! Важливими є ритуали, які у дуже неспокійному, стимулюючому світі ототожнюються зі стабільністю та передбачуваністю.

З почуттям особистості міцно пов'язане почуття відокремленості та влади. Дитина цього віку може бути дуже егоцентричною. Це – час конфліктів. Дитина здатна «вийти у світ», який серйозно конфліктує з її бажанням залишатися у комфортному та спокійному світі немовляти. Батькам лише залишається спостерігати за коливаннями її поведінки і настроїв, що дуже ускладнює ситуацію для всіх. Батьки переконані, що їхня дитина оволоділа певними навичками, і раптово виявляється, що вони помилялися! Конфлікт малюка заглиблюється, якщо у цей час в сім'ї з'являється ще одна дитина. Важливо, щоб батьки у цей час не почали самі поводити себе, як діти, реагуючи на дії свого сина чи доньки. Їм слід зберігати дистанцію і завжди бути поряд, щоб підтримати дитину. Це варто пам'ятати, хоча часом дуже важко виконати.

### *Когнітивний/інтелектуальний розвиток*

Тепер діти здатні пам'ятати про предмети, які знаходяться поза їхнім баченням, однак вони ще не розуміють такі поняття, як час та проекція. Як і раніше, явища

відбуваються «тепер» або «не тепер». Важливо починати допомагати дитині зрозуміти концепцію часу, переходу тощо. Дітям цікаво буквально все.

### *Вік та стадії розвитку*

#### *Мова*

Діти демонструють різні підходи до мови: деякі з них можуть сказати ціле речення з інтонацією та без змісту. Поступово внутрішня структура їхнього мовлення стає яснішою. Для таких дітей чіткого переходу від одного до двох чи більше слів не існує. Інший стиль мовлення – узагальнення (якщо кота звати Васька, то й усі коти – Васьки). Іноді відбувається раптове засвоєння нових слів. Деякі теоретики вважають, що дитина настільки зосереджується на ходьбі, що уся її енергія йде на розвиток цієї навички. Розвиток мовлення починається з іменників (окремих слів), потім діти опановують дієсловами (дія, стан), а вже потім – прикметниками і прислівниками. Розвиток мовлення рухається від узагальнення до конкретики. Таким чином, «чашка», «молоко», «книга», «м'яч», «мама», «тато» перетворюються на «хочу молока», «кидати м'яч», «побачив червоний м'яч». Це також час, коли діти починають вголос розмовляти з собою, шепочуть і ведуть внутрішні бесіди.

#### *Мораль*

Колберг провів дослідження сприйняття моральності серед чотирирічних малюків: хто, на їхню думку буде більшим бешкетником – той, хто розбив одну чашку, намагаючись вкрати печиво, чи той, хто розбив три чашки, допомагаючи мамі накривати на стіл. На думку маленьких респондентів, більшим бешкетником є саме той, хто розбив більше чашок. Тоді виникає питання: наскільки малюк розуміє моральність? Праця Джуді Данн допомагає дати відповідь на це запитання. Тепер вважається, що діти віком 18 – 24 місяців здатні співчувати (почуття суму, коли комусь боляче; почуття щастя, коли хтось радіє), а також здатні переживати сором і засмучення через те, «що зробили щось неправильне». Водночас у таких дітей ще не розвинене внутрішнє сумління. Не варто очікувати, що діти у цьому віці розумітимуть правила.

## 3. СТАРША ДИТИНА, ЩО ПОЧИНАЄ ХОДИТИ: 24 – 36 МІСЯЦІВ

### *Фізичний розвиток*

Розвиток моторики у цей період продовжується, і рухи дитини стають більш ефективними з позиції механіки. Усі батьки добре знають, як дволітки можуть на диво швидко бігати. Крім того, вони здатні стрибати на двох ногах. До кінця цього року рівень їхньої координації буде таким, що вони зможуть скоординовано штовхати машинку обома ногами по черзі. Протягом цього року змінюється фізична структура дитини: зникають шари підшкірного жиру і дитина більше не нагадує немовля.

### *Когнітивний/інтелектуальний розвиток*

Когнітивні навички дворічної дитини розвиваються надзвичайно швидко. Вони уявляють світ різними символами, включаючи ментальні образи, слова, жести. Малюки надзвичайно вправно сортують і визначають деякі категорії і завдання, швидко запам'ятовують назви різних груп, присутніх у їхньому середовищі. Дволітки засвоюють назви абстрактних конструкцій, наприклад, чисел; діти вивчають



кольори і здатні згадати явище чи подію через деякий час. Водночас деякі обмеження залишаються. Їм дуже складно поглянути на щось з позиції інших – діти залишаються егоцентричними естами.

### *Мовний розвиток*

Приблизно у період другого року від народження у дітей відбувається те, що психологи називають «вибухом називання». Малюки на диво швидко збагачують свій словниковий запас. Опановуючи новими словами, дворічний малюк одночасно входить у новий етап розвитку мови, починає зв'язувати слова у зрозумілі, значущі речення. Відразу після цих перших речень дитина починає по-іншому розуміти мову, додаючи до свого словникового запасу нові типи слів, слова у множині, минулого часу тощо. Наприкінці цього періоду у дітей з'являється комплексне розуміння правил рідної мови.

Слід зазначити, що усі вікові групи, про які ми говорили вище, – це середні показники. Мовленнєві процеси мають однакову послідовність іноді з різними часовими рамками. Деякі дволітки уже розмовляють повноцінними реченнями, а інші знають лише кілька слів. Однак якщо дитина у цьому віці гарно розуміє мову, то батькам не варто турбуватися, адже такі відмінності не є ознакою недостатнього мовного розвитку.

### *Соціально-емоційний розвиток*

Діти цього віку знані у своєму негативізмі. Дволітки дійсно бажають йти своїм шляхом і постійно перевіряють своїх батьків. Частково це наслідок спроб об'єднати усі нові навички, оскільки це – час швидких інтелектуальних змін та період «мовного вибуху». Ці зміни мають соціальні та емоційні наслідки для батьків, чий загалом слухняний однорічний малюк раптом починає вимагати певну їжу, певний одяг, певних ритуалів впродовж дня. А коли його вимоги не виконуються, малюк починає інтенсивно реагувати. Часто батьки вважають, що їхня дитина навмисно поводить ся погано, але дворічна дитина має обмежене розуміння світу. Діти з усіх сил намагаються встановити власний контроль, та через брак ресурсів їхні методи розчаровують і засмучують як батьків, так і їх самих. Дворічні діти випробовують різні моделі поведінки, зокрема спалахи роздратування, що найбільше надокучає батькам. Однак якщо батьки поведуться строго, але ніжно, і, перш за все, сприймають все з гумором, дитина вивчає найкращі шляхи вирішення проблеми. Наприкінці цього року малюки опановують самоконтролем, і таке самостійне врегулювання народжується всередині, а не керується батьками. Впродовж цього періоду в дітей також з'являються зародки співчуття, і вони часто намагаються заспокоїти інших у той спосіб, яким заспокоюють їх самих.

Ще однією віхою цього періоду є велетенський крок вперед у визначенні себе як особистості: це розуміння власної статі. Діти демонструють деяку зацікавленість у питаннях статі ще раніше, але саме в третій рік життя вони чітко розуміють, хто вони: хлопчик чи дівчинка. Вони і досі не до кінця усвідомлюють, що це означає, однак після встановлення гендерної ідентичності вони починають правильно обирати собі одяг та друзів на основі статевої ознаки.

Впродовж третього року життя дитина починає гратися в інші ігри. Вони починають використовувати предмети як зовсім інші речі за призначенням. Наприклад,

спочатку звичайний кубик для них — це вантажівка, потім їжа, а потім — песик. Такий тип гри посилюється в цей період і продовжується в усі дошкільні роки.

### *Моральний розвиток*

У якийсь період протягом другого року життя в дитини з'являється почуття сорому, тобто вона починає розуміти, що те, що вона щойно зробила, — це щось не правильне або безглузде. Еріксон назвав цей етап «автономія проти сорому/сумнівів». Дворічний малюк прагне чинити незалежно, але через свій вік, розмір та брак навичок він робить помилки. Будь-яка мати чи батько, які пройшли через цілковите спустошення і розчарування малюка, котрий усвідомлює свою помилку, добре знають, що межа між абсолютно впевненою у собі і нерішучою, присоромленою дитиною насправді дуже тонка. Діти дійсно мають знати свої ліміти, однак обережне керівництво з боку батьків допоможе дитині розвинути почуття автономності і впевненості у собі.

## 4. ДОШКІЛЬНИЙ ВІК (ВІД 3 ДО 5 РОКІВ)

### *Фізичний розвиток*

В період між 3 та 5 роками координація дитини швидко розвивається. Діти вчать-ся стрибати, перекидатися та кататися на триколісних велосипедах. Насправді ж, до досягнення п'яти років більшість дітей навчаються кататися навіть на двохколісних велосипедах. Разом з дедалі вправнішою великою моторикою покращуються й дрібні моторні функції дошкільнят. Діти у цьому віці оволодівають фломастерами, маніпулюють дрібними предметами, ліплять з глини та будують з кубиків досить складні структури. Що стосується зовнішнього вигляду, то їхнє тіло росте набагато швидше, ніж голови, і вони втрачають вигляд немовляти. Багато дітей у цьому віці також втрачають жировий шар, що інколи лякає деяких батьків, начебто їхні діти недоїдають. Насправді це цілком природна зміна.

### *Когнітивний/інтелектуальний розвиток*

Впродовж дошкільного періоду відбуваються дві важливі когнітивні зміни. Діти починають усвідомлювати, що інші люди можуть бачити чи розуміти речі не так, як вони. У роки перед школою у дітей дедалі більше розвиваються складні поняття щодо того, що бачать і розуміють інші. Саме у цей період дитина починає розуміти, що інколи речі — зовсім не те, чим вони здаються на перший погляд. Дитина розуміє, що предмети можуть виглядати однаково та мати різні функції, або навпаки, — виглядати по-різному та насправді бути дуже схожими. Окрім того, діти дошкільного віку досить успішно опановують класифікацією, тобто розміщують предмети чи слова у відповідній групі. Ця здібність класифікувати, що посилюється, допомагає дітям збагатити свій словниковий запас і демонструвати розвиток пам'яті, оскільки тепер вони здатні використовувати групування для запам'ятовування, замість того, щоб пам'ятати кожен предмет окремо.

### *Мовний розвиток*

Впродовж дошкільних років діти збагачують свій словниковий запас, часто запам'ятовуючи кілька слів на день. Однак тепер вони навчаються дещо по-іншому, аніж дволітки, адже вони в першу чергу звертають увагу на групування слів. Діти у

цьому віці демонструють фантастичний талант до навчання, запам'ятовуючи назви динозаврів, квітів чи будь-чого, що приваблює їхню увагу. Вони активно користуються щойно отриманими навиками з класифікації, розбиваючи слова на складові. В результаті їхні мовні здібності швидко розвиваються. Крім того, дошкільнята починають використовувати дуже складні речення, вживаючи сполучники «і» та «але», а також правильно ставлять запитання. Їм також вдається згладжувати деякі помилки, яких вони припускалися у віці двох років через надмірні регулювання та узагальнення правил. Хоча вивчення мови продовжується й у шкільні роки, лише у цьому віці діти починають правильно застосовувати пасивну форму дієслів. Однак головні здобутки в опануванні мовою завершуються разом із закінченням цього періоду.

### *Соціально-емоційний розвиток*

Можливо, в результаті серйозних здобутків у сфері пізнання та мовлення також відбувається прогрес у соціально-емоційному розвитку дитини дошкільного віку. У цей період діти опановують багатьма соціальними сценаріями, тобто вони вивчають правила гри з іншими дітьми, поводження з дорослими тощо. На відміну від дворічних малюків, які просто хочуть, щоб усе було по-їхньому, дошкільнята досить тонко підходять до пошуків різних шляхів у досягненні своєї мети. Діти розуміють, що інші люди також можуть мати потреби та цілі, які відрізняються від їхніх, а також намагаються пристосуватися до соціальних систем. Діти цього віку також починають усвідомлювати, що інші люди також мають почуття, тому малюки намагаються їх інтерпретувати. Перед навчанням у школі діти навчаються тлумачити емоції інших і починають пізнавати ситуації, які викликають емоції. Дівчатка та хлопчики у цьому віці однаково розуміють емоції та демонструють різний рівень емоційної поведінки. Хлопчики радше продемонструють злість, натомість дівчатка покажуть співчуття.

У ці роки діти починають гратися у новий тип ігор, і ці ігри можливі тільки тоді, коли дитина почне хоч трохи усвідомлювати, що інші люди відрізняються від неї. Дитина приймає ролі. У цьому виді ігор можна спостерігати цікавий розподіл ролей: дівчатка більше схильні брати ролі відомих для них героїв, а хлопчики – ролі уявних супергероїв. У цей час приблизно у половини дітей з'являються уявні друзі чи товариші.

### *Моральний розвиток*

Впродовж дошкільних років дитина засвоює відчуття правильного і неправильного. Дошкільнята чітко розуміють правила і показують провину, коли порушують їх. Однак їхнє розуміння того, навіщо людям різні правила, залишається на зародковому рівні. Вони слухаються, тому що дорослі сильніші, або вони бояться покарання, або дотримання правил приносить їм якусь винагороду. Цей етап часто називають гедоністичним, оскільки дитина більше опікується собою, аніж мораллю. Дітям цього віку складно зрозуміти, що до уваги слід приймати як наміри, так і дії. Діти також надто узагальнюють покарання, вважаючи, що вони погані самі по собі (а не їхні конкретні вчинки).



# ДИСЦИПЛІНА: ЗАКЛАДАЄМО ОСНОВИ

*Усім треба пам'ятати: коли дитина пережила потрясіння,  
пов'язане з покаранням, в її душі послабляються внутрішні сили,  
призначені людською природою для самовиховання.  
Чим більше покарань і чим вони суворіші, тим менше самовиховання.*

*Василь Сухомлинський*

**Модуль 10**



## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

- Ваша активна увага до дитини, заохочення її позитивної поведінки є важливою умовою виховання її дисциплінованості.

## ЗАВДАННЯ:

- ⇒ Пояснити батькам природу та цінність активної уваги та її значення у забезпеченні дисципліни.
- ⇒ Допомогти усвідомленню того, що дисципліна – це спосіб навчання дітей самодисципліни.
- ⇒ Сприяти набуттю практичних навичок забезпечення дисципліни без покарань шляхом заохочення.

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання (5 хв.)
2. Повторення ключових моментів попереднього заняття; огляд домашнього завдання (15 хв.)
3. Активна увага до дитини як важлива умова забезпечення дисципліни презентація та обговорення (40 хв.)

## ПЕРЕРВА (15 хв.)

4. Способи вираження уваги: презентація та обговорення (15 хв.)
5. Сім кроків заохочення позитивної поведінки: відеофільм, презентація та обговорення (25 хв.)

Відеофільм: *Сім прийомів заохочення позитивної поведінки* (до 4 хв.)

6. Робота у малих групах: обмін думками (10 хв.)
7. Огляд заняття (5 хв.)
8. Пояснення домашнього завдання (5 хв.)
9. Завершення (5 хв.)

## ОБЛАДНАННЯ І МАТЕРІАЛИ

Бейджі, чисті аркуші блокноту для фліпчарту, кольорові маркери та підставка, ручки або олівці, чистий папір, відеоапаратура, відеофільм: «Сім кроків до заохочення позитивної поведінки», аркуші блокноту для фліпчарту «Порядок денний», «Правила роботи у групі», «Дисципліна», «Чотири запитання»; їжа та напої.

## ПІДГОТОВЧА РОБОТА

1. Ознайомтеся з *планом заняття* для цього модулю, потім прочитайте все, що стосується кожного із пунктів плану. Ознайомтеся з додатками. Вирішіть, якими з додаткових видів діяльності, що розміщені у *додатку 10.1* ви хочете скористатися (якщо ви хочете взагалі використати додаткові види діяльності). Змінійте програму мірою необхідності.

### *До уваги тренера!*

*У цьому модулі багато матеріалу, тому потрібно його добре опрацювати.*

2. Підготуйте аркуш блокноту для фліпчарту «*План заняття*»
3. Принесіть аркуш блокноту для фліпчарту «*Правила поведінки в групі*»
4. Принесіть екземпляри роздаткових матеріалів, що використовувалися на попередніх заняттях.
5. Перегляньте відеофільм «*7 кроків до позитивної поведінки*». Визначте фрагмент, який демонструватимете, **підготуйте питання** для обговорення.
6. Зателефонуйте батькам, щоб взнати, як у них справи, та нагадати про наступне заняття.
7. Перегляньте *робочі картки* «*Спеціальний час*» з попереднього модулю, на яких батьки написали свої обіцянки зробити щось разом із дитиною та щось — приємне для себе.
8. Підготуйте відеоапаратуру та переконайтесь, що все працює.
9. Обладняйте кімнату так, щоб батьки могли сидіти півколом та бачити фліпчарт, відеомонітор та одне одного.
10. Підготуйте підсобний столик.
11. Потурбуйтеся про їжу та напої.



## 1. ПРИВІТАННЯ

*Мета:* створити доброзичливу атмосферу, налаштувати учасників на роботу.

*Час:* 5 хв.

*Матеріали:* Календар заходів на поточний місяць для кожного учасника.

*Хід проведення*

Привітайтеся із батьками **неофіційно**; нагадайте, що їм треба прикріпити бейджі з іменами, вимкнути або переключити на безшумний режим мобільні телефони. Можна провести одну з коротких вправ на активізацію уваги.

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ ПОЛОЖЕНЬ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ. ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ.

Попросіть батьків спостерігати впродовж тижня за дитиною з позиції її розвитку і спробувати сприйняти світ її очима.

*Мета:* відстежити рівень засвоєння матеріалу.

*Час:* 15 хв.

*Хід проведення*

Спитайте батьків, що було найголовнішим у матеріалі минулого заняття. Чи змінилися якимсь чином їхні погляди або поведження зі своїми дітьми?

Чи спробував хтось із них впродовж поточного тижня вести спостереження за розвитком дитини? Чи вдалося комусь подивитися на оточуючий світ очима дитини?

Декілька батьків відповідають на поставні запитання.

## 3. АКТИВНА УВАГА ДО ДИТИНИ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ

*Мета:* пояснити цінність та значення для дитини виховання дисциплінованості та активної уваги до неї.

*Час:* 40 хв.

*Матеріали:* чисті аркуші блокноту для фліпчарту, аркуші «Дисципліна, дисциплінованість», «Чотири запитання», кольорові маркери, відеофільм.

**До уваги тренера!**

*У цьому розділі величезна кількість матеріалу. Більшість із нього — інформація для вас, яку не обов'язково подавати батькам. Оскільки тема дисципліни є емоційно дуже навантаженою, вам слід особливо чуйно ставитися до темпераменту та почуттів батьків цієї групи.*

*Ми рекомендуємо ознайомитися з ключовими моментами та обов'язково їх розглянути. Деталізуйте розгляд на власний розсуд. Ви також можете скопіювати деякі матеріали та роздати батькам для подальшого ознайомлення та використання.*

**Хід проведення****Орієнтовні слова тренера**

*Батьківське прагнення до дисципліни може обернутися втратами у стосунках з дитиною, виникнення в неї бажання заховатися, втекти, навіть оборонятися, протестуючи. Іноді у таких ситуаціях батьки згадують про своє дитинство та про методи виховання їхніх батьків, труднощі у спілкуванні з ними. Батькам необхідно знати про це та бути готовим знаходити шляхи вирішення проблеми, але краще навчитися забезпечувати позитивну дисципліну «мирним шляхом». І це не є неможливим.*

*Погляди батьків на проблему дисциплінованості дітей можуть бути дуже різними. Завдання управління поведінкою дитини — дуже непросте. Матеріал, що буде представлено на цьому занятті, має допомогти вам покращити вашу поінформованість про дисципліну, проблему дисциплінованості дитини, щоб в подальшому приймати усвідомлені рішення щодо цього.*

*Що вам спадає на думку, коли ви говорите або чуєте слово «Дисципліна»?*

**Занотуйте відповіді батьків на аркуші блокноту для фліпчарту.**

**До уваги тренера!**

*Бажано, щоб свої думки стосовно асоціацій з поняттями «дисципліна», «дисциплінованість» висловили всі батьки.*

*Найчастіше, як свідчить досвід, батьки називають: «покарання», «наставляння», «шльопання», «стояння у кутку», «встановлення обмежень», «закриття дитини в її кімнаті», «биття по руках», «погрози», «навчання підкорятися», «вміння тримати себе у руках», «вміння володіти собою», «крик».*

**Повісьте попередньо підготовлений аркуш блокноту для фліпчарту «Дисципліна».**

**Дисципліна**

- Дисципліна — це навчання.
- Через дисципліну ми навчаємо наших дітей наших цінностей та правил; пояснюємо, чому вони важливі.
- Покарання є руйнівним.
- Мета дисципліни полягає в тому, щоб навчити дітей самодисципліни.
- Демонструйте активну увагу до дитини.

### 1) Дисципліна – це навчання.

#### Орієнтовні слова тренера

Корінь слова «дисципліна» – «disciple» в перекладі з латині означає «вчитися», навчатись. Проте ми можемо побачити, що дещо з того, що спадає на думку, коли ми думаємо про дисципліну, пов'язане з певним покаранням за погану поведінку. Починаючи запроваджувати дисципліну, ми мусимо задати собі Чотири запитання.

Зверніть увагу учасників заняття на підготовлений аркуш блокноту для фліпчарту «Чотири запитання».

#### Чотири запитання

- Чого конкретно я хочу навчити мою дитину шляхом дотримання дисципліни?
- Чи допомагають мої дії дитині навчитися цього?
- Чи є якісь негативні наслідки моєї поведінки?
- Якщо так, чи можу я щось зробити інакше?

#### До уваги тренера!

Обговоріть значення кожного з цих запитань, щоб упевнитися в тому, що учасники однаково і правильно їх зрозуміли. Наведіть приклад відповіді на перше запитання: «Я хочу, щоб моя дитина перестала бити свого брата». Що можна зробити, застосовуючи Чотири запитання? Якщо батьки запропонують щось загальне на кшталт «Я хочу, щоб вона гарно ставилася до свого брата», попросіть їх подумати про якусь конкретну поведінку, якої вони можуть навчити свою дитину, наприклад: «Використовуй слова, а не бійку, коли гніваєшся». Обговоріть, як можна навчити такої поведінки

2) Через дисципліну ми навчаємо наших дітей наших цінностей та правил; пояснюємо, чому вони важливі.

#### Орієнтовні слова тренера

Одна із цілей дисципліни – навчити дітей того, що їм потрібно знати, аби досягти успіху у суспільстві. Ми навчаємо їх законів та правил, які існують в суспільстві, громаді та вдома, а також пояснюємо, на чому вони ґрунтуються, щоб самодисципліна нашої дитини базувалася на розумінні того що є важливим та чому. Без самодисципліни діти не здатні втілити свої цілі та мрії. Якщо ми хочемо досягти успіху у навчанні наших дітей, нам потрібно бути на стороні дитини. Ми допомагаємо їй. Ми хочемо, щоб у неї все було гаразд. Через дисципліну ми допомагаємо їй досягти успіху та впевнено функціонувати спочатку вдома, а потім – у світі.

### 3) Покарання є руйнівним.

#### Орієнтовні слова тренера

Слова карати або покарання тісно пов'язані з дисципліною. Корінь слова карати (punish) походить від латинського «punire», яке має саме це значення.

Даючи «прочухана» нашим дітям, ми караємо їх за неправильну поведінку. Покарання

травмує дитину фізично та психологічно через втрату самооцінки, страх, тривожність та провину. Воно знецінює важливість дитини як людини. Образи, сарказм, висміювання, погрози, крик або биття **принижують гідність дитини в цілому, не тільки її поведінку.**

Покарання може дати тимчасовий ефект щодо припинення поганої поведінки, проте через негативний ефект на емоційне благополуччя дитини воно не годиться для ефективного виховання.

Крім того, методи покарання стає дедалі важче реалізовувати, коли дитина дорослішає та починає «давати здачі».

**Згадайте час, коли самі отримували «прочухана», відчували фізичний або емоційний біль.**

Тепер подумайте про **Чотири** запитання:

- Чого мої батьки хотіли, щоб я навчився?
- Чи допомогли їх дії мені цього навчитися?
- Чи були якісь негативні наслідки?
- Що вони могли б зробити інакше?

**Запросіть учасників поділитися своїм досвідом.**

Покарання породжує негативні побічні ефекти — обурення, страх, бажання відплатити та відчуття відсутності безпеки.

**Чому важливіше навчитися дисциплінувати наших дітей, ніж карати їх?**

Попросіть батьків запропонувати свої відповіді.

**Основна ідея:** покарання є зовнішнім — тим, що хтось інший нав'язує мені, щоб контролювати мою поведінку або моє ставлення до себе. Дисципліна є внутрішньою.

#### **4) Мета дисципліни — навчити дітей самодисципліни**

##### **Орієнтовні слова тренера**

Самодисципліна — це свідомий перехід від контролю ззовні до внутрішнього контролю.

Манера спілкування батьків з дитиною та її заохочування упродовж перших років життя допомагає дитині сформувати власне ставлення до себе, свої очікування та власний світ.

Якщо дітей забагато критикують та карають, вони сприйматимуть себе як людей, з якими слід так поводитися. Через це вони самі ставитимуть себе у положення, в яких їх будуть карати та критикувати.

Якщо ми ставимося до дітей з повагою та добротою, застосовуючи конструктивну дисципліну замість покарання, вони напевно радше шукатимуть та створюватимуть «вигідні» нагоди. У них буде самовпевненість замість ненависті до себе. Як маленькі люстерка, вони віддзеркалюватимуть те, як ставилися до них.

Діти, яких карають, усвідомлюють, що так слід ставитися до інших людей, в тому числі — до своїх власних дітей.

### 5) Приділяйте позитивну увагу до дисципліни дітей.

#### Орієнтовні слова тренера

*Як і всі люди, ми схильні зосереджуватися на проблемах та приймати все позитивне як даність. Нам, як батькам, легко привчитися помічати поведінку, що нас нервує, тому ми можемо здебільшого приділяти негативну увагу нашим дітям.*

*Найважливішою рисою нашого підходу до позитивної дисципліни є створення фундаменту позитивної уваги та заохочування з самого початку життя дитини. Нам всім подобається, коли нас хвалять люди, яких ми любимо. Визнання позитивної поведінки заохочує позитивну поведінку та плекає почуття власної цінності.*

*Увага батьків надзвичайно важлива для дитини, тому більшість дітей хочуть задовольнити своїх батьків. Їм приємно, коли це вдається. Безумовно, всі ми свідомі того, що позитивна увага не завжди спрацьовує. Інколи діти насправді погано поводяться та нам необхідно вдатися до спеціальних методів, аби впоратися з такою поведінкою. Ми поговоримо про такі методи на декількох наступних заняттях.*

#### До уваги тренера!

*У наступному матеріалі представлено навички та методи, що батьки можуть включити до свого життя, аби спробувати зменшити можливість стресу та конфліктів зі своїми дітьми. Ці методи будуть новими для багатьох батьків. Заспокойте їх, скажіть, що всі ми — люди. Просто неможливо навіть думати про те, що ми зможемо постійно виконувати всі рекомендації. Проте ми можемо поставити собі за мету розробити та застосовувати методи, що допоможуть нашій родині бути успішною.*

*Попросіть батьків навести приклади того, що вони роблять або говорять, коли їхні діти добре поводяться; яку позитивну увагу вони їм надають?*

*Вивісьте аркуш блокноту для флінчарту «Способи надання позитивної уваги».*

#### Способи надання позитивної уваги

##### Спеціальний час

- Виділіть особливий час кожного дня, щоб провести його наодинці з дитиною.
- Це має відбуватися доволі регулярно, щоб дитина могла на це розраховувати.
- Цей час має бути присвячений бажанням та потребам саме дитини.

##### Демонструйте задоволення

- Скористайтеся моментом, коли дитина робить щось гарне, та покажіть своє задоволення.
- Поясніть, чому така поведінка важлива.
- Мета демонстрації задоволення — заохотити дитину до продовження конкретної поведінки.

**Скажіть батькам, що ви детально розглянете ці теми після перерви.**

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## 4. СПОСОБИ ВИРАЖЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ УВАГИ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ

*Час: 20 хв.*

### *Орієнтовні слова тренера*

*Одним із найважливіших моментів, які зміцнюють маленьку дитину, є час, проведений з мамою або батьком, та її/його цілковита увага – коли вони дійсно відчують свій зв'язок та задоволення від спілкування.*

*Сподіваємося, що як батьки ми можемо знайти спосіб створити багато невеличких спонтанних моментів позитивного зв'язку з нашою дитиною упродовж дня, коли ми так зайняті.*

*Далі надаємо рекомендації щодо того, як організувати так званий Спеціальний час.*

- 1) Виділіть кожного дня час для спілкування на одинці з кожною вашою дитиною. Це один із способів попередження проблем з поведінкою, оскільки свідчить про те, що ви цінуєте свою дитину та хочете провести з нею час. Це також допоможе вам виділити час і для себе, бо дитина знає, що буде час, який ви проведете разом.
- 2) Ця практика має бути доволі регулярною, щоб дитина могла розраховувати на нього.
- 3) Цей час має бути присвячений бажанням та потребам дитини.

*Інколи дитина хоче, щоб мама або тато взяли участь у грі. Інколи дитина хоче, щоб мама або тато побули поруч та приділили їй увагу, коли вона грається, навіть не граючись з нею. Важливо, щоб дитина знала та відчувала, що увага мами або тата належить тільки їй.*

*Деякі батьки розповідають, що наявність кожного дня спеціального часу зменшує вимоги дитини стосовно уваги з боку батьків в інший час. Здається, що діти задоволені тим, що матимуть свій Спеціальний час.*

*Попросіть батьків поділитися своїм досвідом стосовно Спеціального часу, який у них, можливо, був. Як це працювало для них? Що перешкоджало їм робити це регулярно? Попросіть досвідчених батьків розповісти про те, як вони організували такий час.*

### *Орієнтовні слова тренера*

*Якщо дитина не звикла до такої уваги з боку батьків, найкраще починати з того, щоб просто посидіти з дитиною, поки вона тихенько грається. Мати або батько не задають запитань та не дають вказівок, а дозволяють дитині задавати тон.*

### *Демонстрація задоволення*

*Ще один спосіб демонстрації позитивної уваги полягає у тому, щоб уловити момент, коли дитина робить щось гарне, та показати своє задоволення.*

*Поясніть, чому така поведінка важлива.*

*Наприклад, «Коли всі допомагають прибирати, ми закінчуємо скоріше, і у нас лишається більше часу на казки». Звертаючи увагу на ту поведінку, якої ви хочете, ви сприяєте тому, що дитина частіше діятиме саме так.*

*Ми всі потребуємо уваги, також її потребують наші діти. Отримана увага та її виявлення є суттєво важливою рисою людини. Це настільки важливо, що діти радше поводитимуться погано, аби отримати негативну увагу, ніж не отримувати уваги взагалі. Проста демонстрація того, що ви помітили позитивну поведінку, допоможе вам утримувати дитину на позитивному шляху.*

*Здатність демонструвати задоволення є важливою навичкою виживання для батьків та засобом дисципліни для дітей.*

***Батьки можуть запитати: «Чому я маю демонструвати дитині моє задоволення, коли вона робить те, що має робити?»***

*Мета демонстрації задоволення полягає в тому, щоб заохотити вашу дитину продовжувати поводитися саме так. Коли ви помічаєте її позитивну поведінку, вона радше продовжуватиме її, ніж коли ви її не помічаєте, навіть, якщо й очікується, що вона буде поводитися, як слід.*

*Ось приклад: ваша мета – зробити так, щоб дитина сама складала свої іграшки. Коли вона була зовсім маленькою, ви показали їй, як це робиться: ви склали іграшки разом із нею, а зараз вона у такому віці, коли, на вашу думку, може робити це сама. І одного разу вона це зробить, а ви нічого не кажете. Адже ви думаєте, що вона робить те, що має робити і продовжуватиме робити це надалі. А якщо ми скажемо щось на кшталт «Молодець, ти сама склала свої іграшки!», дитина буде більш схильною до того, щоб так само зробити і завтра.*

*Тепер подумайте про те, що ваша дитина сьогодні зробила. Яку поведінку ви хотіли б заохотити? Як вам «уловити момент», коли дитина робить щось гарне? Яким чином показати своє задоволення?*

## **5. СІМ КРОКІВ ЗАОХОЧЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ: ВІДЕОФІЛЬМ, ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ**

***Час: 25 хв.***

Відеофільм «Сім кроків заохочення позитивної поведінки» складається з двох частин. Перша частина присвячена батькам, які демонструють ці кроки, виражаючи позитивну увагу. У другій частині знову показано ті самі сцени, проте цього разу з поясненням *Семи кроків для заохочення позитивної поведінки*.

**Покажіть відеофільм «Сім кроків заохочення позитивної поведінки» та попросіть батьків висловити свої думки та коментарі.**

***До уваги тренера!***

*Деякі батьки можуть мати інші особисті або зумовлені культурою погляди на «Сім кроків заохочення позитивної поведінки» і почуватися не зовсім комфортно. Важливо, щоб ви це помітили та визнали перед групою. Можливо ті батьки, у культурі яких пропонуються інші способи демонстрації задоволення, розкажуть групі про них.*

Повісьте аркуш блокноту для фліпчарту «Сім кроків заохочення позитивної поведінки»

### *Сім кроків заохочення позитивної поведінки*

1. *Помітити.*
2. *Підійти ближче.*
3. *Встановити гарний зоровий контакт.*
4. *Посміхнутися!*
5. *Похвалити поведінку.*
6. *Бути ніжним, ласкавим (наприклад, покласти руку на плече, або обійняти, або інакше показати свою любов).*
7. *Повторити повідомлення в інший спосіб.*

Поговоріть про «Сім кроків заохочення позитивної поведінки».

### *Орієнтовні слова тренера*

- 1) *Помітити.* Якщо ви насправді прагнете заохотити позитивну поведінку, насамперед її слід помітити. Більш вірогідно, що помічена та визнана позитивна поведінка продовжуватиметься надалі.
- 2) *Підійти ближче.* Фізична близькість показує, що похвала є особистою. Ця близькість підсилює навіть такі прості слова, як «Дякую тобі».  
Спробуйте зробити вдома такий експеримент: нехай ваш партнер або друг сяде в протилежному кінці кімнати та скаже щось гарне. Потім попросіть його або її підійти ближче та повторити ті самі слова. Ви зможете відчутти різницю. Дотримуйтеся гарного правила: говорячи з дитиною, стійте від неї на відстані близько одного метра. Робити це варто зайвого зусилля.
- 3) *Встановити гарний зоровий контакт.* Це насправді елементарно, проте вражає, наскільки часто ми про це забуваємо. Нехай дитина знає, що ви говорите саме до НЕЇ. Дивіться дитині прямо в обличчя, навіть поверніться всім тілом до неї, якщо можливо. Ця діє говорить вашій дитині про те, що вона особлива, та те, що ви хочете сказати особливе і важливе саме для неї.
- 4) *Посміхнутися!* Вирази нашого обличчя часто несуть найважливішу інформацію. Важливо підсилити те, що ви говорите відповідним виразом обличчя – наприклад посмішкою.
- 5) *Похвалити поведінку, а не дитину.* Висловіть задоволення тим, що дитина зробила. Дітям потрібно знати, за що їм вдячні, що вони зробили для того, щоб заслужити на таку увагу. Наприклад, «Мені сподобалося, як ти зібрав іграшки та поклав їх до кошика», ніж «Ти гарний хлопчик».  
*Важлива примітка:* Це дуже відрізняється від того, що вашій дитині потрібно знати про те, що ви беззастережно приймаєте її та любите такою, яка вона є, незалежно від її поведінки.
- 6) *Бути ніжним, ласкавим.* Ваша дитина відчує, що її оцінили та винагороджують, якщо ви ніжно поплескаєте її по спині, обіймете, або поцілуєте.



7) **Повторити повідомлення в інший спосіб.** Повторення повідомлення в інший спосіб допомагає зберегти його свіжим, новим та зрозумілим.

**Виявіть позитивну увагу якомога швидше після прояву поведінки**

### **Орієнтовні слова тренера**

*Щоб досягти найкращого ефекту, слід виявляти позитивну увагу практично відразу після того, як ви помітили належну поведінку. Якщо проходячи повз кімнату дитини ви бачите, що ваш син складає іграшки, помітьте це негайно. Дитина знатиме, як ви ставитися до того, що вона робить, і це сприятиме її навчанню. Не відкладайте демонстрацію задоволення навіть на п'ять хвилин, тим більше – на кінець дня.*

*Не кажіть дитині весь час **те й саме**. Дуже легко звикнути до того, щоб казати дитині ті самі старі слова. Можна автоматично сказати «Дякую», «Дуже добре», «Добре зроблено». Щоб похвала залишалася ефективною, батькам слід урізноманітнювати її висловлення. Не повторюйтеся і не бійтеся спонтанності. Ваші коментарі не повинні бути саркастичними або бездумними. Дітям до трьох років важливо дуже просто пояснювати їхню поведінку, наприклад «Чому киці приємно, коли її гладять ніжно».*

*Після недовгої практики ви будете вражені тим, як багато залежить від слів, які ви вибираєте. Та й ви самі будете заохочені до того, щоб знаходити кращі способи передачі своїх думок та отримувати задоволення від відповідей, які отримуєте.*

## **6. ЧАС ДЛЯ ОБМІНУ ДУМКАМИ У ГРУПІ**

*Час: (25 хв.)*

## **7. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ**

*Час: (5 хв.)*

Згадайте різницю між покаранням та дисципліною.

Поговоріть про надання позитивної уваги.

*Спеціальний час*

*Демонстрація задоволення*

*Сім кроків заохочення позитивної поведінки*

## **8. ПОЯСНЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ**

*Час: (5 хв.)*

Попросіть батьків звернутися до таблиці «*Сприяння позитивній поведінці*».

До наступного заняття батьки повинні попрактикуватися у використанні засобів «*Сприяння позитивній поведінці*» щонайменше один раз з кожною дитиною, незалежно від її віку, мінімум раз зі своїм партнером та/або з кимсь на роботі (якщо це доречно), та щонайменше один раз із самим собою. Після кожної спроби вони повинні заповнити таблицю.

## 9. ЗАВЕРШЕННЯ

*Час: (5 хв.)*

Поділіться своїми думками про заняття та вкажіть, скільки матеріалу вже опрацювала група. Це важкий матеріал, оскільки потребує, щоб ми подивилися на нашу власну поведінку та ставлення, що для нас є природними.

Переконуйте батьків у тому, що маленькі кроки є також важливими, а участь у програмі «*Батьківство в радість*» є одним із таких кроків.

**ДОДАТОК 10.1.**

**Вправа 1** – *Заохочування позитивної поведінки*: рольова гра

**Вправа 2** – *Міфи*: обговорення

**Вправа 3** – *Самооцінка нашої дитини*: презентація

**ДОДАТОК 10.2.**

1. Дисципліна
2. Чотири запитання
3. Способи виявлення позитивної уваги
4. Сім кроків заохочення позитивної поведінки
5. 100 способів сказати «Дуже добре»
6. Таблиця заохочення позитивної поведінки
7. Заохочувальні слова

## ДОДАТОК 10.1

### ВПРАВА 1 – Заохочення позитивної поведінки: рольова гра

Поділіть групу на менші групи з п'яти – восьми батьків. Батьки мають програти у ролях такі ситуації. Один із батьків є «тим, хто заохочує», а інший – «тим, кого заохочують». Решта групи – глядачі. Вони мінятимуться по черзі, щоб кожен із батьків мав нагоду зіграти роль. Після кожної сцени мала група має продивитися «Сім кроків заохочення позитивної поведінки» та сказати, які кроки мати/батько змогли використати для заохочення.

Нижче наведено три сценарії. Можете придумати інші сценки, які більш підходять вашій групі.

1. Після ванни ваша дворічна дитина бере свій брудний одяг та складає його до кошика для брудної білизни.
2. Ви попросили вашу дитину, якій три з половиною роки, знайти свої черевики та пальто, поки ви всадите немовля на автомобільне сидіння. Декілька хвилин потому ви бачите, що вона одягнена чекає на вас біля дверей.
3. Двоє дітей, яким півтора та три роки, сперечаються про іграшку. Трирічна дитина зненацька дає іграшку молодшій і каже, «На, можеш погратися», потім відвертається та починає гратися з іншою іграшкою.

Запитання до «того, хто заохочує» та «того, кого заохочують» можуть бути такими:

«Ну як ви почувалися?»

«Що могло б спрацювати краще?»

«Чи виглядало це природно?»

«Чи ви (заохочені) хочете знову повторити таку поведінку?».

Зберіться великою групою та обговоріть відповіді.

### ВПРАВА 2 – Міфи: обговорення

Адаптовано з посібника «Більше можливостей батькам дітей дошкільного віку», автори *Кетрін Кавана, ДФ, Діана Арсен, Дженіс Фрей та Розмарі Сміт*.

Попросіть батьків подумати про те, що вони вважають правдою про дисципліну, або їм говорили, що це правда – та те, що ми могли б назвати міфами. Наприклад, «Ніхто мені весь час не казав про те, що я добре щось роблю, і зі мною все гаразд».

Далі надаються приклади деяких міфів та рекомендації стосовно того, як їх обговорювати або «розвіювати».

### **Орієнтовні слова тренера**

- **Якщо я зверну увагу на щось хороше, що робить моя дитина, вона почне «грати роль».**

Якщо ви помічаєте та заохочуєте належну поведінку, ви будете бачити більше її проявів, тому що діти розуміють, що таким чином вони можуть отримати вашу увагу (позитивно).

- **Дітей розпещує забагато уваги.**

Немає доказів, наукових або інших, що дитині можна надавати забагато позитивної уваги. Проте є інформація, яка підтримує концепцію про те, що коли дитина не отримує достатньо позитивної уваги, вона продовжує її шукати, застосовуючи негативну поведінку.

- **Вона стане думати, що її повинні хвалити кожного разу, коли вона щось робить.**

Діти хочуть нашої уваги. Позитивна увага вчить дітей тому, що для нас важливо, як вони поведуться.

- **Діти повинні допомагати у хатніх справах, тому що вони є членами сім'ї.**

Діти повинні зрозуміти, що кожен член сім'ї є її частинкою та повинен щось для неї робити, проте нікому не зашкодить, якщо його похвалять за ці зусилля. Нам всім приємно, коли наші зусилля не просто очікують, а й оцінюють.

- **Усе буде зроблено набагато швидше, якщо я робитиму все сама.**

Чим молодша дитина, тим справедливіше це твердження. Проте ви втратите нагоду заохотити свою дитину та навчити її

## **ВПРАВА 3 – Самооцінка нашої дитини: презентація**

### **Три повідомлення, які повинні почути діти**

Наступна інформація базується на програмі збагачення сім'ї, Більше можливостей, розробленій Кетрін Кавана, ДФ та співавторами з Консультативної служби з питань сім'ї та школи Норсуесту, Інк.

### **Орієнтовні слова тренера**

Самовпевненість є основою гарних стосунків з іншими. Якщо ви добре ставитися до себе — як до особи, котра є гідною та користується повагою, — ви здатні турботливо ставитися до інших. Позитивні почуття є дуже приємними: чим більше позитивних повідомлень чує дитина, тим більш позитивною вона має бути у своїх стосунках з іншими, особливо з батьками. Розвиток самовпевненості полягає у зосередженні уваги на позитивній поведінці. Ви підвищуєте самовпевненість дитини кожного разу, коли маєте нагоду дати їй позитивне повідомлення про її поведінку або про неї. Розвиток самовпевненості є ніжним, формуючим процесом, який складається з уваги, заохочування та похвали упродовж всього розвитку дитини. Його можна досягти словами і/або діями.

Ось декілька рекомендацій, як підвищити самовпевненість вашої дитини, використовуючи три основні повідомлення:

- **Ти можеш це зробити!**
- **У тебе гарні ідеї!**
- **Ти – важливий!**

### **Ти можеш це зробити!**

Слова «**Ти можеш це зробити!**» зміцнюють впевненість дитини у її здатність функціонувати у цьому світі – щось робити, чесно поводитися, допомагати.

Ось декілька рекомендацій стосовно того, як робити повідомлення: «**Ти можеш це зробити!**».

## **Орієнтовні слова тренера**

### **1. Налаштовуйте дитину на успіх.**

- **Розбийте завдання на менші кроки.** Маленька дитина може бути нездатною виконати все завдання. Проте якщо ви розіб'єте його на менші частини, вона напевно успішно виконає якусь із них. Можливо, Діма не зможе повністю накрити на стіл, проте він, напевно, зможе покласти серветки поряд з тарілками.
- **Будьте реалістом.** Не очікуйте від дворічної дитини, що вона сама собі приготує сніданок або належним чином пограється зі своєю сестрою-немовлям. Проте коли їй буде п'ять, це може статися. У дітей здатність щось робити з'являється у різний час. Знайте сильні сторони вашої дитини та починайте з них.
- **Починайте з того, що ваша дитина любить робити.** У кожної дитини є свої власні інтереси. Кожна – унікальна особистість. Таня любить копирсатися у грязюці. Якщо її батько щось садить на городі, вона може допомогти йому викопувати бур'яни та садити квіти.
- **Відповідайте на запропоновану допомогу.** Коли Оля сідає за стіл, щоб виконати паперові справи, її син тут як тут – хоче їй допомогти. Він може вкладати листи до конвертів або наклеювати марки. Це заохочує пропозиції допомогти в майбутньому.
- **Беріть участь, але не намагайтеся зробити все самі.** Наташа любить розкласти на місця придбані продукти, але це вимагає багато часу, тому продукти – не завжди на потрібному місці. Мати може підбадьорювати її, стосовно того, що вона вже зробила. «Чудово, ти вже поклала всі яблука до холодильника».
- **Зверніть увагу на те, що дитина намагається зробити, та підбадьорте її.**

Борис не відчистив усю грязюку з черевиків, проте намагається зробити це.

Важливим є його зусилля.

### **2. Зосереджуйтеся на спробі.**

Чи ловили ви себе на тому, що вас дратують або бентежать спроби дитини допомогти, хоча ви розумієте, що вона намагалася долучитися до дії або імітувала щось, що робив її старший брат? Щоб допомогти дитині відчувати, що її зусилля не марні, сфокусуйте увагу на докладені зусилля, а не на результат. Важливою батьківською

навичкою є здатність переключитися з розчарування на здатність помітити позитивне. Напевно, найскладніше заохочувати дітей, коли їх зусилля призвели до проблеми або маленької катастрофи.

**У тебе гарні ідеї!**

### **Орієнтовні слова тренера**

Ви відчуваєте, що вас поважають та ви є компетентним, коли ваші співробітники або члени сім'ї роблять вам компліменти з приводу вибору, який ви зробили, або цікавляться вашою думкою. Діти почуваються так само. Включення їх до прийняття якихось простих щоденних рішень, котрі впливають на їх життя, допомагає підвищувати їхню впевненість у власних розумових здібностях та заохочує їхні ідеї. Для забезпечення успіху у прийнятті рішень **зробіть вибір дітей простим та обмеженим.**

Ось деякі питання, в яких діти можуть легко представити свої ідеї:

- вибір казки
- вибір дечого у магазині
- вибір одягу, в який дитина хоче вбратися.

Якщо ви діятиме так, як вам порадила дитина (наприклад, приготували вибраний нею десерт) це дуже заохочує. Спробуйте також похвалити дитину за це рішення: «Костя, це була насправді чудова ідея – приготувати на десерт кисіль».

Залишаючи вибір легким, **пам'ятайте про те, щоб не включити до нього щось таке, чого б вам не хотілося.** Не кажіть, «Що б ти хотів робити сьогодні вдень?» Це дуже розпливчасте формулювання та може призвести до конфлікту. Якщо дитина скаже, «Хочу піти до зоопарку», а ви знаєте, що це абсолютно неможливо, ви створюєте погану ситуацію вибору.

Не розохочуйте дитину, якщо їй важко робити вибір. Маленькі діти зазвичай мають багато ідей та дуже хочуть висловити свої погляди та бажання, проте інколи вони можуть сказати «Не знаю» або «Мені байдуже». Незначне ніжне підлецування допоможе їм зрозуміти, що вас насправді цікавлять їх ідеї, і це також допоможе їм прилучитися до спільного вирішення питань.

**Ти – важливий!**

### **Орієнтовні слова тренера**

Це повідомлення говорить дітям про те, що ви любите їх, а не тільки те, що вони роблять. Воно не зосереджено на досягненнях або чомусь добре зробленому. Це повідомлення може бути водночас і легким, і важким. Легким через те, що всі ми відчуваємо, що наші діти особливі та хочемо, щоб вони знали, що ми їх любимо. Важким – тому що це повідомлення має бути ініційоване вами, а про це легко забути, виконуючи вимоги повсякденного життя.

Всі ми маємо свої власні способи сказати нашим дітям, що ми їх любимо (або що вони важливі), які для нас здаються природними.

Ось декілька ідей.

- Посидьте поруч з дитиною на канані.
- Скажіть, що скучили за нею, навіть якщо були відсутні зовсім недовго.

- *Разом почитайте казку.*
- *Телефонуйте їй коли ви від їжджаєте з дому на певний час.*
- *Обіймайте, гладьте та торкайтеся дитини.*

Попросіть батьків обговорити, як вони скажуть дитині «Ти – важлива». Запитайте їх, чи помітили вони, що різним дітям потрібні різні методи. Запитайте у батьків, як вони змінюють те, що кажуть, відповідно до ступеню розвитку дитини.

Попросіть батьків протягом наступного тижня та записати, скільки разів та як саме вони сказали своїй дитині: «**Ти – важлива! Ти для мене – дуже дорога!**».



## ДОДАТОК 10.2

Додаток містить допоміжну інформацію та робочі аркуші для використання за цим модулем. *Заохочувальні слова* також надають допоміжний матеріал, корисний для батьків, що може бути включений за вашим бажанням до заняття, хоча окремо про це у тексті не згадується.

**ВАЖЛИВО:** В рамках навчальної програми «*Батьківство в радість*» можна фотокопіювати та використовувати лише ті матеріали, які позначені як роздаткові.

Усі інші матеріали програми «*Батьківство в радість*»  
ЗАХИЩЕНІ АВТОРСЬКИМ ПРАВОМ ТА НЕ МОЖУТЬ БУТИ ВІДТВОРЕНІ.

### 1. ДИСЦИПЛІНА

Дисципліна — це навчання

Через дисципліну ми навчаємо наших дітей наших цінностей та правил;  
пояснюємо, чому вони важливі

Покарання є руйнівним

Мета дисципліни — навчити дітей самодисципліни

Виражайте позитивну увагу

### 2. ЧОТИРИ ЗАПИТАННЯ

1. Чого я хочу, щоб моя дитина навчилася з цього досвіду, — ситуації або нагоди?
2. Чи допомагає моїй дитині те, що я зараз роблю, вивчити це?
3. Чи є якісь негативні наслідки моєї поведінки?
4. Якщо, так, що я можу зробити інакше?

### 3. СПОСОБИ ВИЯВЛЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ УВАГИ

#### Спеціальний час

- Виділіть Спеціальний час кожного дня, щоб провести його наодинці з кожною дитиною.
- Це має відбуватися доволі регулярно, щоб дитина могла на це розраховувати.
- Цей час має бути присвячений бажанням та потребам дитини.

### Демонструйте задоволення

- Уловіть момент, коли дитина робить щось гарне, та покажіть своє задоволення.
- Поясніть, чому така поведінка важлива.
- Мета демонстрації задоволення – заохотити дитину до продовження конкретної поведінки.

## 4. СІМ КРОКІВ ЗАОХОЧЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

### 1 – помітити.

Якщо ви насправді прагнете заохотити позитивну поведінку дитини, насамперед її слід помітити. Більш вірогідно, що помічена та визнана позитивна поведінка продовжуватиметься й надалі.

### 2 – підійти ближче.

Спробуйте зробити вдома такий експеримент: нехай ваш партнер або друг сяде в протилежному кінці кімнати та скаже щось гарне. Потім попросіть його або її підійти ближче та повторити ті самі слова. Ви зможете відчути різницю. Дотримуйтеся гарного правила: говорячи з дитиною, стійте від неї на відстані близько одного метра. Робити це – варто зайвого зусилля.

### 3 – встановити гарний зоровий контакт.

Це насправді елементарно, проте вражає, наскільки часто ми про це забуваємо. Нехай дитина знає, що ви говорите саме до НЕЇ. Дивіться дитині прямо в обличчя, навіть поверніться всім тілом до неї, якщо можливо. Ця діє говорить вашій дитині про те, що вона особлива, та те, що ви хочете сказати особливе і важливе саме для неї.

### 4 – посміхнутися!

Вирази нашого обличчя часто несуть найважливішу інформацію. Важливо підсилити те, що ви говорите, відповідним виразом обличчя – наприклад, посмішкою.

### 5 – похвалити поведінку, а не дитину.

Висловіть задоволення тим, що дитина зробила. Дітям потрібно знати, за що їм вдячні, що вони зробили для того, щоб заслужити на таку увагу. Наприклад, «Мені сподобалося, як ти зібрав іграшки та поклав їх до кошика», ніж «Ти – гарний хлопчик».

*Важлива примітка: Це дуже відрізняється від того, що вашій дитині потрібно знати про те, що ви беззастережно приймаєте її та любите такою, яка вона є, незалежно від її поведінки.*

### 6 – бути ніжним, ласкавим.

Ваша дитина відчує, що її оцінили та винагороджують, якщо ви ніжно поплескаєте її по спині, обіймете, або поцілуєте.

7 – повторити повідомлення в інший спосіб. Повторення повідомлення в інший спосіб допомагає зберегти його свіжим, новим та зрозумілим.

## 5. 100 СПОСОБІВ СКАЗАТИ «ДУЖЕ ДОБРЕ»

*Чарлз Сміт, Університет штату Канзас*

1. От тепер ти на вірному шляху!
2. У тебе це чудово виходить.
3. Це найкраще з усього, що ти колись робив.
4. Мені приємно дивитися, як ти працюєш .
5. Гарна спроба!
6. Ось так це й слід робити.
7. Я знала, що ти зможеш.
8. Ну тепер ти зрозумів, як це зробити.
9. ЩОСЬ ВИДАТНЕ!
10. Ти працюєш над цим, тобі вдається все краще.
11. Ти насправді сьогодні дуже стараєшся.
12. Який ти великий помічник!
13. Ти удосконалюєшся з кожним днем.
14. Ти насправді дорослішаєш!
15. Ти це зрозумів дуже швидко.
16. Ти справжня принцеса (принц)!
17. Ти зробив це дуже добре.
18. Гарно вийшло.
19. Ти вчинив дуже добре.
20. Так тримати!
21. ЧУДОВО!
22. Здається, що тобі так легко все було зробити.
23. Коли я з тобою мені хочеться співати!
24. Я така щаслива, що в мене така дитина.
25. Я дуже тобою пишаюся.
26. Я пишаюся тим, як ти сьогодні працював.
27. Ти можеш це зробити!
28. Наступного разу вийде краще!
29. Думаю, зараз ти зрозумів, як це робити.
30. Ти серйозно цим зайнявся.
31. Ще трошки, і все вийде.
32. Ти насправді вдосконалюєшся
33. Ти насправді себе перевершив!
34. Люблю тебе!
35. ВИНЯТКОВО!
36. Набагато краще!

37. Це насправді гарно.
38. Оце мій хлопчик (дівчинка)!
39. Не полишай спроб!
40. Ти серйозно цим зайнявся.
41. Хороша ідея!
42. Сьогодні у тебе це виходить набагато краще.
43. Це насправді гарно.
44. Мені це подобається.
45. ФАНТАСТИЧНО!
46. Правильно!
47. Мабуть, ти практикувався!
48. Дуже дякую за допомогу!
49. Ще один раз, і все вийде.
50. СЕНСАЦІЙНО!
51. Ніхто не є досконалим.
52. Ти насправді сьогодні добре справився.
53. Все виходить просто чудово.
54. Поздоровляю!
55. Оце дійсно покращання.
56. Це шедевр!
57. ВІДМІННО!
58. Це краще за все, що було раніше.
59. Ти чудово справляєшся.
60. Ти вчишся швидше.
61. ОСЬ ТАК!
62. Я б не зміг зробити краще.
63. З тобою бути батьками так цікаво!
64. Я У ЗАХВАТІ!
65. Ти таки зробив це!
66. Ти нічого не упустив!
67. Ну тепер ти все зрозумів.
68. Ось так!
69. БОМБА!
70. Продовжуй так само наполегливо.
71. Ніщо не може тебе зупинити.
72. Браво!
73. Сьогодні ти заставив свій мозок попрацювати!
74. Я ВРАЖЕНА!

75. Ти стільки сьогодні зробив!
76. Оце таки так!
77. Ось це я називаю чудовою роботою
78. Так приємно бути твоєю мамою (татом), коли ти так працюєш.
79. Ти майже остаточно все опанував.
80. Прямо в точку!
81. Гарна пам'ять!
82. Ти насправді багато чого навчаєшся.
83. У тебе велике майбутнє!
84. НЕПЕРЕВЕРШЕНО!
85. Ти робиш все, що у твоїх силах!
86. ГРАНДІОЗНО!
87. Ти перевершив самого себе.
88. БЕЗДОГАННО!
89. Ти все згадав.
90. Тепер ти знаєш, що до чого!
91. СУПЕР!
92. Ой, подивіться, як він все робить!
93. Я щаслива.
94. Це дуже по-дружньому!
95. РОЗУМНИК!
96. Ти – як чудовий (назвіть предмет).
97. Ти такий красивий!
98. У тебе все вийшло, як годиться.
99. Я ЗАХОПЛЕНА!
100. Добре! Так тримати!

*Рекомендація:* будьте конкретним, коли хвалите дитину.

*Наприклад:* «Сашко, ти дуже багато працював над цією моделлю. Тепер ти її закінчив. Молодець».

**6. ТАБЛИЦЯ ЗАОХОЧУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ**

	ДИТИНА	ПАРТНЕР	СПІВРОБІТНИК	САМ
<b>ПОВЕДІНКА</b>				
<b>КОЛИ</b>				
<b>Помітити</b>				
<b>Підійти ближче</b>				
<b>Встановити гарний зоровий контакт</b>				
<b>Посміхнутися!</b>				
<b>Похвалити поведінку, а не дитину</b>				
<b>Бути ніжним, ласкавим</b>				
<b>Повторити повідомлення в інший спосіб</b>				

## 7. ЗАОХОЧУВАЛЬНІ СЛОВА

Для дітей, які за віком вже можуть це зрозуміти, є заохочувальні слова, що ви можете доповнити, застосовуючи фрази, які...

### ...ПІДТРИМУЮТЬ

«Знаючи тебе, я певна, що ти все зробиш чудово».

«Ти впораєшся».

«Я довіряю твоєму судженню».

«Я певна, що ти все зрозумієш».

«Гадаю, що ти можеш вператися...»

### ... ВИЗНАЮТЬ ЗУСИЛЛЯ ТА ПОКРАЩАННЯ

(таке підбадьорювання допомагає дитині розвивати почуття власних досягнень).

«Таке враження, що ти дійсно багато попрацював над...».

«Таке враження, що ти витратив багато часу, продумуючи це».

«Чого ти дізнався з...?»

«Бачу, що ти просуваєшся».

«Подивися, як ти просунувся уперед» (конкретно скажіть, як саме).

«Ти вдосконалюєшся у...» (конкретизуйте)

### ... ЗОСЕРЕДЖУЮТЬСЯ НА ВНЕСКАХ, НАДБАННЯХ ТА ЗАДОВОЛЕННІ

«Дякую. (дія)... дуже допомогла».

«Це було дуже обачливо з твого боку...».

«Дякую. Я дуже ціную ...тому що це полегшує мою роботу».

« Мені потрібна твоя допомога з...»

«... слід зробити».

«У тебе є навички з...»

«Чи зробиш ти це для своєї сім'ї?»

«Ти можеш допомогти так...».

«Давай зробимо це разом».

«Було дуже корисно коли...».

До родинної групи:

«Мені насправді сподобалося... Дякую»

### ...ВИСЛОВИТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ВИЗНАТИ УСПІХ

«Тобі насправді дуже вдається малювання».

«Ти все закінчив сам».

«Бачу, що тобі насправді подобається побудований тобою замок».

### ... ПРОДЕМОНСТРУВАТИ ПРИЙНЯТТЯ

«Ти впорався...».

«Ти справився».

«Мені приємно, що ти задоволений...».

«Якщо ти не задоволений, що, на твою думку, ти можеш зробити, щоб бути задоволеним?»

«Здається, тобі сподобалося...».

«Як ставишся до цього?»





# ДИСЦИПЛІНА: БАТЬКІВСЬКА СКАРБНИЧКА

*У вихованні слід уникати всього, що збуджує почуття страху.*

*Немає вищого ідеалу для людськості, як зберегти суцільність природної дитячої гармонії, правди, краси і добра в ній.*

*Щастя дитини - єдине дійсне щастя на землі!*

*Яків Чепіга*

*Будь-який вид взаємин - як пісок, що ви тримаєте в руці.*

*Тримаєте вільно, відкрито -пісок залишається в ній.*

*Коли ви міцно стискаєте руку - пісок висипається крізь пальці.  
Ви зможете втримати трохи піску, але його більша частина висиплеться.*

*Так само і у взаєминах: ставтеся до іншої людини,  
навіть якщо це дитина, – дбайливо і з повагою.*

*Каліл Ждамісон*



## КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ

- Для виховання дисциплінованості та дотримання дисципліни батьки мають знати та вміти застосовувати спеціальні прийоми та методи

## ЗАВДАННЯ:

- ⇒ Поінформувати батьків про прийоми, які допоможуть їм контролювати поведінку дитини.
- ⇒ Надати можливість для відпрацювання деяких з прийомів на практиці

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання/оголошення (5 хв.)
2. Повторення ключових положень попереднього заняття; огляд домашнього завдання (10 хв.)
3. *Батьківська скарбничка: 8 прийомів попередження недисциплінованості дитини.* Вступ (5 хв.)
4. *Батьківська скарбничка: 8 прийомів попередження недисциплінованості дитини.* Відеофільм «*Батьківський арсенал – другий крок*», презентація та обговорення (15 хв.)
5. Формування практичних навичок попередження недисциплінованості дитини (25 хв.)

## ПЕРЕРВА (15 хв.)

6. *Батьківська скарбничка: прийоми подолання неприйнятної поведінки дитини.* Відеофільм: перегляд та обговорення (20 хв.)
7. Формування практичних навичок подолання неприйнятної поведінки дитини (25 хв.)
8. Групова робота: обмін думками (до 10 хв.)
9. Огляд заняття (5 хв.)
10. Пояснення домашнього завдання (3 хв.)
11. Завершення заняття (2 хв.)

## МАТЕРІАЛИ ТА ОБЛАДНАННЯ

Картки з іменами, блокнот для фліпчарту, кольорові маркери та підставка, ручки/олівці та папір, відеофільм «*Батьківська скарбничка*», відеоапаратура, листи блокноту для фліпчарту «*План заняття*», «*Основоположні принципи*», «*Чотири запитання*», «*Батьківська скарбничка: 8 прийомів попередження недисциплінованості дитини*».

***До уваги тренера!***

*Налагодження дисципліни – це одна з найсерйозніших проблем для багатьох батьків. У попередньому модулі наголошувалося, що тренер має бути чутливим до реакцій батьків на матеріал заняття. Якщо ваші спостереження свідчатимуть про те, що деякі з батьків почувають себе некомфортно, що хтось із них незвично спокійний, збуджений, розгніваний або зняквовілий, покажіть, що ви готові допомогти йому розібратися у його почуттях. Обов'язково скажіть, що батьки можуть вільно спілкуватися з вами, не соромлячись ставити запитання. Ви можете відповісти на них як під час проведення заняття, так і після нього – у приватній розмові.*

*Врахуйте, що модуль вміщує великий за обсягом матеріал. Уважно стежте за часом, але передусім відслідковуйте засвоєння матеріалу. Якщо є потреба, використайте можливість додаткового заняття для групи учасників чи проведіть індивідуальні консультації за темою.*

**1. ПРИВІТАННЯ**

*Мета:* створити доброзичливу атмосферу, налаштувати учасників на активну участь у занятті.

*Час:* 5 хв.

*Хід проведення*

Привітайте батьків. Нагадайте їм при необхідності прикріпити бейджі з іменами та вимкнути, або переключити на безшумний режим мобільні телефони. Можна провести одну з коротких вправ на активізацію.

**2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ ПОЛОЖЕНЬ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ; ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ**

*Мета:* створити доброзичливу атмосферу, налаштувати учасників на активну участь у занятті.

*Час:* 10 хв.

*Хід проведення*

Тренер пропонує батькам розповісти, якими є сім кроків для заохочення позитивної поведінки. Він звертається до бажаючих продемонструвати дії батьків відповідно до визначеного алгоритму заохочення позитивної поведінки дітей. Тренер просить учасників розповісти про свій досвід, набутий під час виконання домашнього завдання. Наскільки успішними були батьки? Як виглядають заповнені ними *Таблиці заохочування позитивної поведінки?*

**3. БАТЬКІВСЬКА СКАРБНИЧКА: ПРИЙОМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕДИСЦИПЛІНОВАНОСТІ ДИТИНИ. ВСТУП**

*Мета:* надати інформацію батькам про прийоми попередження недисциплінованості дитини.

*Час:* 5 хв.

*Матеріали:* аркуш блокноту для фліпчарту «Чотири запитання».

*Хід проведення*

*Орієнтовні слова тренера*

*Як уже зазначалося на попередньому занятті, Існує багато поглядів на проблеми дисципліни та дисциплінованості. Кількість моделей поведінки, до яких вдаються діти, є фактично безмежною. Наше завдання як батьків полягає у тому, щоб навчитися підтримувати дисципліну без покарання завдяки прийомам, що будуть дієвими для вашої сім'ї.*

Але для того, щоб встановити, які саме прийоми ми хочемо застосовувати, варто дізнатися про різні стратегії досягнення дисциплінованої поведінки дитини. Звернемо увагу на те, що прийоми, методи, які обирають батьки для того, щоб дисциплінувати дитину, відображатимуть їхні цінності. Наприклад, чотирирічний малюк щовечора під час вечері починає нити. В залежності від системи цінностей батьки можуть реагувати на ситуацію по-різному. Якщо спільна вечеря є певним ритуалом подружжя, то поведінка дитини може дратувати батьків, і вони намагатимуться пояснити дитині, що така поведінка не є доречною. В іншій родині можуть роздратовано гримнути на дитину або взагалі вигнати її з-за столу. Отже, можуть бути застосовані зовсім різні методи, які покликані «розібратися» з конкретною поведінкою дитини.

Під час цього заняття у нас буде можливість розглянути різні варіанти батьківської поведінки у ситуаціях, коли постає питання про дисципліну та дисциплінованість дитини. Але знову ж таки наголосимо на тому, що дисциплінованість досягається шляхом поступового навчання дитини контролю за своєю поведінкою.

На попередньому занятті ми обговорили деякі прийоми, які можуть допомогти підвищити вірогідність належної поведінки у дитини. Сьогодні ми продовжимо розмову, ґрунтуючись на тому, що ми уже дізналися. Отже, ми почнемо створювати батьківську скарбничку, «речі» з якої допоможуть нам вирішувати проблеми виховання, зокрема, виховання дисциплінованості. Треба погодитися, що цілком природно те, що діти виходять за межі дозволеного, тому що вони випробовують ці межі, досліджують свої нові можливості, і можливості оточуючого світу. Але дуже важливо, щоб цей пошук, передусім, був безпечним для життя та здоров'я дитини. Батьки потребують володіти не тільки знаннями про прийоми, які допомагають підтримувати дисципліну, але й практичними навичками їх застосування. Це допоможе нам впоратися з потенційно складною поведінкою дитини. Водночас саме завдяки застосуванню таких прийомів ми зможемо навчити дитину краще контролювати себе. Отже, дисциплінованість – це самодисципліна».

Тренер звертає увагу учасників на аркуш «Чотири запитання» та продовжує: «Впродовж попереднього заняття ми говорили про **Чотири запитання**:

- Що б я хотів/хотіла, щоб дитина винесла для себе з цього досвіду, ситуації чи можливості?
- Чи те, що я роблю, допомагає дитині цього навчитися?
- Чи можливі негативні наслідки моєї поведінки?
- Якщо так, що я можу зробити інакше?

Ми також говорили про взаємодію з нашими дітьми, яка сприяє зміцненню впевненості у собі та допомагає розвивати самоповагу. Дисципліна – це ще одна можливість для позитивної взаємодії з дитиною.

Прийоми, які ми обговорюватимемо під час цього та наступних занять, іноді називають **техніками управління поведінкою**. Багато з них ґрунтуються на практичному досвіді і відшліфовувалися фахівцями з питань виховання дітей. Ми розповімо не тільки про позитивний, але й про негативний досвід, у чому також є сенс. Сподіваємося, що ви зможете скористатися деякими корисними вказівками.

Пам'ятайте: жодний з прийомів не може бути ефективним увесь час з усіма дітьми

*та навіть з однією дитиною. Як батьки, ви зможете виявити та розвинути власні прийоми, які найкраще працюватимуть у тій чи іншій ситуації. Пам'ятайте: ви та ваша дитина зростаєте і розвиваєтеся водночас. З часом поведінка дитини змінюватиметься, і вам так само необхідно буде змінювати ваші прийоми та методики.*

*Знайте, що батьківство – це навчання та творчість впродовж життя.*

#### **4. БАТЬКІВСЬКА СКАРБНИЧКА: 8 ПРИЙОМІВ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕДИСЦИПЛІНОВАНОСТІ ДИТИНИ. ВІДЕОФІЛЬМ: ПЕРЕГЛЯД ТА ОБГОВОРЕННЯ.**

**Мета:** ознайомити батьків з деякими прийомами попередження недисциплінованості дитини

**Час:** 15 хв.

**Матеріали та обладнання:** аркуш блокноту для фліпчарту «Чотири запитання», «Батьківська скарбничка: 8 прийомів попередження недисциплінованості дитини», відеофільм «Батьківський арсенал – другий крок», відеоапаратура.

##### **Хід проведення**

Тренер пропонує батькам подивитися фільм, в якому демонструються прийоми, що дозволяють батькам і дітям управляти поведінкою до того, як ситуація почне перетворюватися на конфлікт, або призведе до втрати контролю. Попросіть батьків занотувати прийоми та потім обговоріть це.

Потім відкрийте аркуш блокноту для фліпчарту «Батьківська скарбничка: 8 прийомів попередження недисциплінованості дитини».

1. Проаналізуйте базові причини недисциплінованості.
2. Чітко говоріть дитині про свої очікування.
3. Зменшуйте рівень нудьги у дитини.
4. Плануйте зміни та попереджайте про них дитину.
5. Змінюйте середовище перебування дитини.
6. Моделюйте належну поведінку дитини
7. Використовуйте гумор.
8. Пропонуйте вибір між двома альтернативами.

Обговоріть кожен із засобів. Запропонуйте батькам дати відповідні приклади з відеофільму чи з свого особистого досвіду.

##### **Орієнтовні слова тренера**

#### **1. Проаналізуйте базові причини недисциплінованості.**

*Якщо дитина починає погано поводитися, то перш за все, можливо, вона голодна, стомлена або хвора? Будь-який з цих станів може вплинути на дитячу поведінку. Деякі діти починають драгуватися у деякі години (наприклад, перед сном чи перед обідом).*

## **2. Чітко говоріть дитині про свої очікування .**

Дітям необхідно знати, якої поведінки очікують від них батьки. Такі «інструкції» слід надавати якнайпростіше, вживаючи зрозумілі слова, говорячи чітко і роздільно, дивлячись дитині у вічі, аби переконатися, що вона слухає. Поясніть дитині, чому така поведінка є важливою.

Після того, як ви чітко пояснили свої очікування, подбайте про «репетиції» такої поведінки, якщо це можливо. Наприклад ви кажете дитині: «Коли ми будемо у магазині, я хочу, щоб ти сіла у візочок для продуктів і допомогла мені потримати пакет сиру. Чи ти можеш показати мені, як ти це робитимеш? Не розмахуй руками – тоді ти будеш у безпеці і нічого не поскидаєш з полиць».

### **До уваги тренера!**

Для того, щоб вірно визначитись з очікуваннями, батьки мають врахувати особливості розвитку дитини, чого саме можна очікувати від дитини різного віку, на різних етапах розвитку. Якщо дозволяє час, варто ще раз нагадати матеріал з модулю 9 «Розвиток дитини: основи»

## **3. Зменшуйте рівень нудьги у дитини.**

Деякі діти потрапляють у халепу тільки тому, що їм нудно. Їх залучення до цікавої гри чи розмови спрямує їхню енергію у правильне русло.

## **4. Плануйте зміни та попереджайте про них дитину.**

Для багатьох людей, особливо дітей молодшого віку, складно змінювати діяльність без попередження (наприклад, ваш трирічний малюк дивиться по телевізору улюблений серіал, а ви говорите йому, що час їти спати). Підготовка дитини до змін («Як тільки серіал закінчиться, почнемо готуватися до сну») та залучення її до наступної діяльності («Можеш сам вибрати піжаму, в якій сьогодні спатимеш») попереджує можливу стресову ситуацію».

## **5. Змінійте середовище перебування дитини.**

Середовище дитини має бути безпечним для неї. Саме тому варто щось прибрати, додати, переставити з тим, щоб уникати випадків неналежної поведінки. Наприклад, якщо дворічний малюк обриває листя на ваших рослинах, їх можна переставити на більш високу полицю. Необхідно, щоб середовище відповідало потребам дитини.

## **6. Моделюйте належну поведінку дитини.**

Діти імітують поведінку інших. Покажіть дитині, як би ви хотіли, щоб вона поведилася. Діти навчаються того, що бачать. Якщо вони побачать правильну поведінку, вони й будуть поводитися відповідним чином.

## **7. Використовуйте гумор.**

Дуже часто потенційно напружені чи складні моменти можна пом'якшити, жартуючи, граючись чи просто обнімаючи дитину. Спробуйте використовувати ляльок. Іноді дитина швидше погодиться на «прохання» ляльки, ніж на ваше. Іноді нам просто необхідно посміхнутися і розслабитись.

## **8. Пропонуйте вибір між двома альтернативами.**

Пропонування дитині вибору допоможе їй почуватися так, наче вона сама контро-



лює своє життя. Це, в свою чергу, допоможе вам заручитися її готовністю до співпраці. Запитайте у дитини: «Що б ти хотіла одягти перед сном: нічну сорочку чи піжаму?», або «Що будемо робити перед поверненням додому: п'ять хвилин погойдаємося на гої-далці чи підемо на гірку?»

Запропонуйте батькам відповісти на такі запитання:

- Що спільного у цих прийомах?
- Хто відповідає за їх використання?
- Коли доцільно застосовувати ці прийоми?
- Чи можна використовувати кілька прийомів одночасно?
- Для якого віку найбільш придатні ці прийоми?
- Чи використовували ви будь-які з цих прийомів? До чого це призвело?
- Чи випробовували ви інші прийоми, дещо схожі на запропоновані вище?

## 5. ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕДИСЦИПЛІНОВАНOSTІ ДИТИНИ

**Мета:** сприяти набуттю батьками практичних навичок застосування прийомів, що попереджають небезпечну, небажану поведінку дитини.

**Час:** 25 хв.

**Матеріали:** тексти с описом ситуації, аркуш фліпчарту «Батьківська скарбничка: 8 прийомів попередження недисциплінованості дитини».

**Хід проведення**

**До уваги тренера!**

Нижче запропоновано кілька сценаріїв для відпрацювання використання прийомів попередження дитячої недисциплінованості. Епізоди, як і вправи з батьками, можна використовувати по-різному. Деякі з них можуть бути застосовані під час заняття, а решта стануть домашнім завданням чи завданням додаткового заняття.

**Вправа – варіант А:** зачитайте вголос два епізоди для всієї групи. Запитайте у батьків, яким чином вони поводити б себе у кожній ситуації і який прийом попередження недисциплінованості вони б використали. Ви можете позначати кожен засіб на аркуші блокноту для фліпчарту щоразу, коли його згадуватимуть батьки, з тим, щоб група використала кожен з методик принаймні один раз. Батьки можуть запропонувати й свої прийоми.

**Вправа – варіант Б:** розділіть учасників на маленькі групи (не більше п'яти учасників у кожній). Передайте кожній групі один чи кілька епізодів зі списку. Кожна група обере представника, який презентує результати групового обговорення перед усіма учасниками. Запропонуйте кожній групі обговорити епізоди і запропонувати прийоми, які б вони застосували у кожному окремому випадку. На виконання вправи надайте батькам до 10 хвилин. Заохочуйте їхній творчий підхід, адже у батьків можуть з'явитися ідеї, які ви додасте до свого списку і використаєте на заняттях з наступною групою.

1. Ви готуєте вечерю. Ваша трирічна донька крутиться поряд і ніє, щоб ви взяли її на руки.
2. Ваші діти (двох і чотирьох років) лежать на дивані і брикаються ногами. Ви відчуваєте, що скоро ця гра переросте у бійку і хтось комусь зробить боляче.
3. Ваш п'ятирічний син захопився грою зі своїм ровесником, поки ви спілкуєтеся з його батьками у них вдома. Незабаром час повертатися додому. Ви знаєте, що ваш малюк захоче залишитися і гратися далі.
4. Ви відвідуєте бабусю разом зі своїм однорічним малюком. Зайшовши у вітальню, ви бачите, що бабуся розклала на столі усю свою колекцію фотографій.
5. Час збиратися до сну. А ваша трирічна донька якраз захопилася грою в кубики.
6. Ваш дворічний малюк щойно розлив сік.
7. Ваш чотирирічний син умився, поклав на місце одяг та одягнув піжаму.

***До уваги тренера!***

*Якщо ви вирішити провести цю вправу у групі, надайте батькам достатньо часу з тим, щоб вони змогли обмінятися думками.*

**ПЕРЕРВА (15 хв.)**

**6. БАТЬКІВСЬКА СКАРБНИЧКА:  
ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ НЕПРИЙНЯТНОЇ ПОВЕДІНКИ.  
ВІДЕОФІЛЬМ, ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ**

**Мета:** ознайомити батьків з деякими прийомами, що допомагають подолати неприйнятну, небажану поведінку дитини

**Час:** 20 хв.

**Матеріали та обладнання:** відеоапаратура, відеофільм «Батьківський арсенал – другий крок», аркуш блокноту для фліпчарту «Батьківська скарбничка: прийоми подолання неприйнятної поведінки».

***Хід проведення***

***Орієнтовні слова тренера***

*Прийоми, з якими ми щойно ознайомились, допоможуть вам керувати поведінкою дитини до виникнення проблем. А тепер звернемося до прийомів, які допоможуть вам подолати небажану поведінку дитини, повернути її у нормальний стан після порушення встановлених вами кордонів».*

Продемонструйте відеофільм «Батьківський арсенал – другий крок». Запитайте у батьків їхні думки про побачене. Що, на їхній розсуд, може стати корисним прийомом для використання? Запишіть відповіді на чистому аркуші фліпчарта.

**До уваги тренера!**

*Якщо батьки не назвали якусь методику з показаних у фільмі, додайте її самі.*

Тепер приверніть увагу учасників до аркушу блокноту для фліпчарту «*Батьківська скарбничка: прийоми подолання неприйнятної поведінки*»

1. Заміна іграшки на безпечну.
2. Фізичне усунення небезпечних дій або предмета.
3. Пояснення дитині причин небезпеки.
4. Ігнорування деякої поведінки.
5. Висловлення своїх почуттів.
6. Природні наслідки поведінки.
7. Логічні наслідки поведінки.
8. Прислухання до почуттів дитини.

Тренер пропонує батькам обговорити кожен із засобів.

**Орієнтовні слова тренера****1. Заміна іграшки на безпечну.**

*Дитині, яка грається з певною річчю, що вважається небезпечною, можна запропонувати щось на заміну. Така заміна покаже дитині, як і з чим правильно гратися. Наприклад, малюк тягнеться за вашими окулярами. Тут «робота» дитини полягає у діставанні. Приберіть окуляри і покладіть замість них брязкальце.*

**2. Фізичне усунення небезпечних дій або предмета.**

*Негайно «вихопіть» дитину з ситуації або усуньте предмет, який викликає таку ситуацію. Змініть місце, де дитина гралася. Багато батьків застосовують цю методу, коли дитина опиняється у небезпечній ситуації.*

**3. Пояснення дитині причин небезпеки.**

*Якщо іноді пояснити дитині, чому стояти на драбині небезпечно, це знеохотить її знову лізти на неї. «Кубики для будівництва, а не для кидання». Іноді достатньо кількох слів з простою інформацією, щоб змінити поведінку.*

**4. Ігнорування деякої поведінки.**

*Іноді швидкоплинну докучливу поведінку, яка не несе небезпеки, краще за все просто проігнорувати. Однак щоб такий підхід був ефективним, батькам слід застосовувати його послідовно. Якщо ваша дитина, почувши «Ні!», падає долу і починає нити, ви можете проігнорувати це. Однак якщо ваша дитина робить щось, що дратує вас, і ви хотіли б проігнорувати це, ви можете просто непомітно вийти. Це не повинно виглядати так, наче поведінка малюка зачіпає вас. Якщо ви кожного разу реагуватимете по-різному, частота неприйнятної поведінки зростає, оскільки малюк очікуватиме на бажану для себе реакцію.*

*Якщо вам складно ігнорувати деякі моделі поведінки, спробуйте **непрямо** зацікавити дитину у чомусь іншому. Наприклад, ви можете зайнятися чимось, що, на вашу думку, сподобається і вашому малюку. Нехай інтерес малюка до того, що ви робите,*

поступово зростає. Не намагайтеся покликати дитину, не дивіться на неї – нехай вона сама підійде до вас.

### 5. Висловлення своїх почуттів.

Використовуйте фрази і речення зі словом «Я»: «Мене дуже засмучує, коли я бачу іграшки, розкидані по всій квартирі. Мені доведеться багато прибирати». Такі речення швидше викличуть готовність малюка до співпраці, аніж фрази «Ти знову не прибрав за собою іграшки! Скільки разів я маю нагадувати тобі про це!?».

### 6. Природні наслідки поведінки.

Природні наслідки – це наслідки, в яких ми добре обізнані, а наша дитина тільки ознайомлюється з ними. Якщо йде дощ, а у нас немає ні парасольки, ні плаща, то ми змокнуємо. Якщо ми на довгий час залишимо велосипед на вулиці, він може заіржавіти. Якщо ми кинемо печиво на підлогу, то його може з'їсти собака. Якщо бігати по мокрій підлозі, то можна послизнутися і впасти. Нашим дітям слід засвоїти той факт, що їхня поведінка матиме наслідки – як природні, так і логічні. Цілком зрозуміло, якщо наслідки загрожують безпеці дитини, то наш найперший обов'язок – захистити малюка.

### 7. Логічні наслідки поведінки.

У цьому випадку батьки самі створюють наслідки. Якщо малюк постійно тікає від мами, то його можна посадити у дитячу коляску задля його безпеки. Це – логічний наслідок. Якщо старша дитина надто довго переодягається, готуючись до сну, можна обмежити час на ігри/читання перед сном. Якщо малюк б'є іншу дитину іграшкою, то її слід у нього відібрати.

### 8. Прислухання до почуттів дитини.

Ваш син заходить до кімнати, кидає куртку на підлогу і починає шпигати молодшого братика. Фраза «Ти чимось засмучений?» (а не «Максим, негайно підійди сюди, підними куртку з підлоги і припини ображати Миколу») може стати початком конструктивного діалогу, який приведе до вирішення проблеми. Дитина знатиме, що ви на її боці.

Ще один приклад: ви гуляєте у парку з трирічною донькою. Ви щойно сказали їй, що ще хвилина гойдання на гойдалці – і пора повертатися додому. Вона починає плакати. Ви кажете: «Я знаю, що ти не хочеш повертатися додому, адже тобі так подобається тут. Однак нам уже час іти». Ви обережно і водночас твердо берете її за руку, або берете на руки, якщо вона відмовляється йти. Це навчить вашу дитину двох речей: ви поважаєте її почуття і не кидаєте слів на вітер.

**Запропонуйте батькам подумати над відповідями на такі запитання:**

- Чим ці прийоми відрізняються від розглянутих раніше?
- Коли доцільно застосовувати ці прийоми?
- Чи можна використовувати кілька прийомів одночасно?
- Для якого віку найбільш придатні ці прийоми?
- Чи ви вже використовували будь-які з цих прийомів? До чого це призвело?
- Чи випробовували інші прийоми, дещо схожі на запропоновані?

Наголосіть на тому, що управління поведінкою вимагає терпіння, такту та творчого підходу.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Батьки також помиляються. Якщо ваш підхід не працює, то поверніться назад і застосуйте РДС (розпізнайте, дихайте, справляйтесь), ще раз оцініть ситуацію і застосуйте інший підхід.*

- *Перегляньте свої цінності та переконання щодо поведінки дитини.*
- *Запитайте себе: чи спроможна ваша дитина робити те, чого від неї очікують, зважаючи на її вік та стадію розвитку.*
- *Можливо, існують якісь сімейні обставини чи джерела стресу, на які реагує дитина?*

## **7. ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ НЕПРИЙНЯТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДИТИНИ**

**Мета:** сприяти набуттю практичних навичок спілкування з дитиною у ситуаціях, коли є потреба у зміні неприйнятної, небезпечної поведінки дитини.

**Час:** 25 хв.

### **Хід проведення**

#### **До уваги тренера!**

*Нижче знову подано кілька сценаріїв для відпрацювання прийомів подолання неприйнятної дитячої поведінки. Як це вже було, епізоди для вправ з батьками можна використовувати по-різному. Деякі з них можуть бути застосовані під час заняття, а решта – стануть домашнім завданням чи завданням додаткового заняття.*

**Вправа – варіант А:** *зачитайте вголос два епізоди для всієї групи. Запитайте у батьків, яким чином вони повели б себе у кожній ситуації і який «прийом попередження» вони б використали. Ви можете позначати кожен засіб на аркуші блокноту для фліпчарту кожного разу, коли його згадуватимуть батьки, аби група принаймні один раз намагалася використати кожен з методик. Батьки можуть також запропонувати свої прийоми.*

**Вправа – варіант Б:** *розділіть учасників на маленькі групи (не більше п'яти осіб у кожній). Передайте кожній групі один чи кілька епізодів/сценок зі списку. Кожна група оберіє представника, який презентує результати групового обговорення перед усіма учасниками. Запропонуйте кожній групі обговорити епізоди і запропонувати прийоми, які б вони застосували, в кожному окремому випадку. На виконання вправи надайте батькам до 10 хвилин. Заохочуйте в них творчий підхід, адже у батьків можуть з'явитися ідеї, які ви додасте до свого списку і використаєте на заняттях з наступною групою.*

1. Ваш дворічний малюк рве старі журнали та кидає папір у собаку.
2. Ваш п'ятирічний син відмовляється пристебнути пасок безпеки.

3. Ваша трирічна донька сипле пісок в унітаз.
4. Ви та ваша трирічна донька йдете по тротуару вулиці зі жвавим рухом. Ви просите дитину йти поряд, однак вона все одно біжить вперед.
5. Ваш малюк обриває листя з домашніх рослин.
6. Ваш чотирирічний син дивиться телевизор. Ви чекаєте на гостей і хочете, щоб він допоміг вам зібрати іграшки. Ви просите його вимкнути телевизор і допомогти вам, але він починає сперечатися.
7. Поки ви готуєте вечерю, ваша трирічна дитина грається з ящиками, голосно грюкає каструлями і посудом. У вас нестерпно болить голова.
8. Ви нарізаєте банани і даєте їх кожній дитині в окремій тарілці. Ваш дворічний малюк віддав все собаці і починає плакати, щоб отримати ще.
9. Ваш трирічний син грається зі шлангом, бризкаючи водою на молодшу сестричку.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Ще одним методом, який може допомогти змінити поведінку дитини на кращу, є метод мінімізації конфронтації. Діти надають нам багато можливостей для того, щоб ми їх навчали. Якщо ми постійно будемо заперечувати і обмежувати поведінку, то ми просто зморимося. До одного дворічного малюка, через його неналежну поведінку, батьки застосовували метод зміни поведінки 10 разів ще до дев'ятої ранку! Та він не тільки продовжував поводитися неслухняно весь день - його стосунки з мамою нагадували справжню війну. Якщо ми надто часто обмежуємо поведінку, то, можливо, варто переоцінити ситуацію і спробувати знайти нові методи.*

Попросіть батьків поділитися своїм досвідом стосовно методу мінімізації конфронтації.

## **8. ГРУПОВА РОБОТА: ОБМІН ДУМКАМИ**

**Мета:** закріплення матеріалу, забезпечення зворотного зв'язку з учасниками

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення**

### **Орієнтовні слова тренера**

*За традицією прийшов час для обміну думками щодо ваших міркувань та вражень стосовно заняття. Що вам здалося найбільш корисним? Що ви спробуєте використати вже найближчим часом? Чи було щось, що здивувало? Звеселило? Занепокоїло? Будь ласка, хто хоче висловити свою думку?».*

## 9. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

**Мета:** підбити підсумки роботи впродовж заняття, мотивувати учасників до його продовження

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення**

Тренер підбиває підсумки заняття.

**Орієнтовні слова тренера**

*Сьогодні ми говорили про прийоми, методи, які допоможуть нам належним чином реагувати на поведінку нашою дитини, а також сприятимуть подоланню небезпечної, неприйнятною дитячої поведінки. Ці прийоми і методи ґрунтуються на закономірностях розвитку дитини, правилах спілкування та управління стресами і гнівом. Сподіваємося, що кожний з присутніх зможе застосувати отримані знання на практиці вже найближчим часом.*

## 10. ПОЯСНЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**Мета:** спонукати батьків до виконання домашнього завдання для закріплення матеріалу, відпрацювання практичних навичок спілкування з дитиною, керування її поведінкою

**Час:** 3 хв.

**Хід проведення**

Попросіть батьків переглянути матеріали «*Батьківської скарбнички: прийоми попередження недисциплінованості та подолання неприйнятною поведінки дитини*» та спробувати застосувати кілька засобів на практиці. Попередьте, що на наступному занятті треба бути готовими до обговорення ситуацій, які виникли вдома.

## 11. ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

**Мета:** заохотити батьків до подальшої участі у програмі

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення**

Тренер дякує батькам за їхню участь у занятті, за плідну роботу. Як і будь-які інші навички, на практиці слід постійно використовувати прийоми, про які йшлося на занятті. Учасників інформують про дату наступної зустрічі та тему, яка розглядатиметься. Тренер може ще раз наголосити на доцільності домашніх вправ, побажати батькам задоволення від спілкування з дітьми, рідними, оточуючими.





**ДОДАТОК 11.1.**

**Вправа 1 – Проблеми**

**Вправа 2 – Обговорення в малих групах**

**Вправа 3 – Чітко говоріть про очікування**

**Вправа 4 (домашнє завдання) – Реагування на поведінку моєї дитини**

**ДОДАТОК 11.2.**

**Реагування на поведінку моєї дитини**

**ДОДАТОК 11.2.**

**Інформаційний матеріал – 1**

*Чинники, які впливають на рішення стосовно дисципліни .....*

**Інформаційний матеріал – 2**

*Встановлення меж*

**Інформаційний матеріал – 3**

*Встановлення меж та вирішення проблем: приклад презентації .....*

## ДОДАТОК 11.1

### ВПРАВА 1 – «Проблеми»

**Мета:** налаштувати батьків на практичне застосування прийомів, з якими вони ознайомилися на занятті.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** аркуші блокнота для фліпчарту «Батьківська скарбничка...»

#### *Хід проведення*

Запитайте у батьків, чи виникали у них проблеми з дитячою поведінкою, які вони не могли вирішити. Чи можуть тепер батьки вибрати будь-який прийом, про який йшлося на занятті? Пам'ятайте, що група намагатиметься допомогти батькам, тому заохочуйте батьків до самостійних роздумів, адже ніхто не знає ситуації так, як вони.

### ВПРАВА 2 – «Обговорення в малих групах»

**Мета:** налаштувати батьків на практичне застосування прийомів, з якими вони ознайомилися на занятті.

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуші блокнота для фліпчарту «Батьківська скарбничка...»

#### *Хід проведення*

Ця вправа допоможе батькам підтримати один одного, визнаючи індивідуальні стилі виховання і пропонуючи альтернативні варіанти для вирішення конкретних проблем. Ця вправа також продемонструє відмінності між системами цінностей батьків.

Об'єднайте батьків у три групи. Вивісьте аркуші «Батьківська скарбничка...» так, щоб усі учасники могли легко їх побачити. Запропонуйте кожній групі батьків пригадати ситуації, які дійсно «довели їх до нестями». Наприклад: «Моєму синові три з половиною роки. Він відмовляється одягатися і кожного разу викрикує «Ненавиджу тебе!». Або «Я не можу залишити мою дворічну Ліду ні на секунду, тому що вона постійно лізе туди, куди не треба».

Запропонуйте кожній групі обрати яку-небудь ситуацію і разом подумати, що зробити, аби її владнати, використовуючи прийоми з батьківської скарбнички. Нехай мати чи батько, чия проблема обговорюється, пригадає все, що уже було використано. Кожна група має обрати одного з батьків, який запише усі пропозиції на окремому аркуші – «реєстрі ідей».

Знову зберіть учасників у велику групу і прогляньте їхні списки. Позначте відмінності стилів та цінностей виховання. Наприклад, мама каже трирічному синові, що час іти до ліжка, на що він відповідає: «Ти не примусиш мене йти спати!». Хтось із батьків проігнорує ці крики і продовжить готувати дитину до сну. Інші батьки скажуть: «Я знаю, що ти ще погрався б, та уже час вклатися. Можеш вибрати нічну сорочку». Вкажіть на відмінності у цінностях – те, що важливо для од-

них батьків, не важливо для інших. І, нарешті, віддайте «реєстри» батькам з проблемами. Ці аркуші нагадуватимуть їм про існування великої кількості варіантів виходу зі складної ситуації.

### **ВПРАВА 3 – «Чітко говоріть про очікування»**

**Мета:** сприяння набуттю практичних навичок керування поведінкою дитини

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** листи блокноту для фліпчарту «Батьківська скарбничка....»

#### **Хід проведення**

Утворіть невеликі групи з чотирьох–п’яти осіб у кожній. Надайте кожній групі список вказівок, які батьки регулярно передають дитині:

- Готуйся до сну.
- Принеси мені пелюшку, дістань ковдру твоєї сестри та включи, будь ласка, телевізор.
- Не роби цього.
- Не бий собаку, збери іграшки і заспокойся.
- Готуйся

Попросіть батьків записати або по черзі вголос переказати те, що б вони сказали своїй дитині, використовуючи такі принципи:

- Вказівки мають бути простими та конкретними.
- Вони є чіткі, з мінімальною кількістю слів.
- Дитина має розуміти те, що ви просите.

Батьки наказують чи просять про одне один раз.

### **ВПРАВА 4 (домашнє завдання) – «Реагування на поведінку моєї дитини»**

**Мета:** сприяння набуттю практичних навичок здійснення батьками самооцінки власної поведінки

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** листи блокноту для фліпчарту «Батьківська скарбничка....»

#### **Хід проведення**

Запропонуйте батькам розглянути таблицю «Реагування на поведінку моєї дитини». Порекомендуйте їм відстежувати власний настрій, коли вони реагують на поведінку своєї дитини.

## РЕАГУВАННЯ НА ПОВЕДІНКУ МОЄЇ ДИТИНИ

## ДОДАТОК 11.2

Що зробила моя дитина?	Наскільки я був/була цим засмучена? <u>1</u> _____ <u>10</u> зОВСІМНІ ДУЖЕ	Чи виникала така ситуація раніше?	Що я робив/робила (сказав/сказала) минулого разу?	Наскільки адекватною була моя відповідь? <u>1</u> _____ <u>10</u> зОВСІМНІ ДУЖЕ	Що я зробив/зробила (сказав/сказала) цього разу?	Наскільки адекватною була моя відповідь? <u>1</u> _____ <u>10</u> зОВСІМНІ ДУЖЕ	Що я зможу зробити по-іншому наступного разу?

## ДОДАТОК 11.3. Інформативний матеріал 1

### ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РІШЕННЯ СТОСОВНО ДИСЦИПЛІНИ

Оскільки дисципліна навчає, в родинях з дітьми молодшого віку вона стає частиною повсякденної рутини. Зазвичай її дотримуються автоматично. Однак на кожне з наших дисциплінарних рішень впливають різні чинники, зокрема, родинні цінності і переконання, стадія розвитку дитини, структура родини, минулий особистий досвід, атмосфера у родині.

#### *Цінності та переконання*

Цінності – це ставлення чи принципи, які керують нашим життям. Більшість батьків мають особливі переконання та цінності щодо того, як слід виховувати дитину, які моделі поведінки є прийнятними і неприйнятними, якими людьми повинні стати їхні діти. Усвідомлення таких цінностей та сподівань щодо наших дітей допомагає нам вирішувати, які саме підходи до виховання нам слід обирати.

Батьки, кожен з яких виріс у різних родинях, мають власні набори цінностей. Батькам важливо бути максимально послідовними. Таким чином, визнання та обговорення своїх ціннісних відмінностей допоможе їм обрати такі підходи до виховання, які б відповідали цілям обох батьків.

Приклад, наведений нижче, демонструє вплив конфлікту батьківських цінностей на виховання дитини. Батько вважає, що дитина повинна виховуватися незалежною. В результаті чого батько підтримує та заохочує дитину до самостійних ігор, одягання, вибору тощо. Мати вважає, що дитині слід дотримуватися і виконувати усі прохання чи накази батьків. Незалежна дитина далеко не завжди є слухняною, оскільки її навчили робити власний вибір. Обговорення таких конфліктних цінностей допоможе цим батькам скоригувати стиль виховання таким чином, щоб він мав значення і був зрозумілим для дитини.

Батьки можуть схилитися до цінностей, які здаються суперечливими. Цілком можливо, що батьки хотіли б бачити свою дитину і незалежною, і слухняною одночасно, або чесною і ввічливою. Кожна з таких цінностей впливає на наше реагування на поведінку дітей, а також на те, яку поведінку ми підтримуємо, а яку намагатимемося не допустити.

Ось приклад. Батько чи мати, які цінують незалежність і пунктуальність, стикнуться з конфліктом цінностей, коли його чи її дитина починає наполягати «Я сама одягнуся!». З одного боку маму втішить стала незалежність дитини та водночас її дратує те, що вона сама спізн.ється. Ми щодня робимо вибір між суперечливими цінностями. Якщо ми більше схилиємося до незалежності, то отримаємо певні поведінкові результати. Якщо ми віддаємо перевагу слухняності, то результати будуть іншими.

#### *Розвиток дитини*

Головною передумовою прийняття дисциплінарних рішень має стати відповідь

на запитання «А чи спроможна дитина зробити те, чого ми очікуємо, зважаючи на стадію її розвитку?». Так, ми можемо високо цінити блиск підлоги і чистоту дитини після обіду, та чи здатна дитина контролювати свої імпульси та бажання помацати, розмазати чи кинути їжу долу? З позиції розвитку дитині вкрай необхідно експериментувати, досліджувати різні предмети, в тому числі їжу. Немовлята часто хапають і викидають їжу, сидячи на стільці (і водночас пізнають явище земного тяжіння!).

Кожен етап розвитку вимагає від батьків різних підходів до дисципліни. Наприклад, дворічний малюк дуже неохоче ділиться іграшками з іншими. Коли дитина бачить у руках іншого малюка іграшку, вона підійде і схопить її. Дитина усвідомлює тільки свої бажання і не здатна зрозуміти вплив своєї поведінки на інших; вона дивується, коли друга дитина починає плакати. Оскільки діти молодшого віку не розуміють почуттів інших і не знають про поняття «ділитися» чи «справедливість», це той час, коли батьки можуть навчити їх цих важливих концепцій. Наприклад, батьки можуть робити щось з дитиною по черзі, або пояснити дитині цю ідею, відламуючи від хліба шматок для дитини. Цей сценарій слід повторювати знову і знову, аж поки дитина не опанує такими складними навичками, як робота чи ігри по черзі, спільне використання, вміння домовлятися з іншими.

Знання того, чого чекати від дитини з позиції розвитку, є дуже корисним для батьків. Одна дуже стурбована матуся трирічного малюка була просто щаслива, коли дізналася, що негативна поведінка її сина – це цілком природне явище для його віку та стадії розвитку. Потім вона прочитала книгу про нормальний розвиток дитини і дізналася, як впоратися з тими чи іншими проявами негативної поведінки. Ще одним чудовим джерелом знань є інші батьки. Вони обмінюються інформацією, новими поглядами та ідеями щодо того, як «працювати» з поведінкою, що супроводжує нормальний розвиток дитини.

### ***Структура родини***

У найширшому сенсі структура родини означає склад родини та ролі, які відіграють її члени. У різних видах родин рішення приймаються по-різному, в тому числі – дисциплінарні рішення. Наприклад, у родинах з нерідними батьками чи змішаних родинах дітям дуже складно підкоритися мачусі чи вітчиму – це означає, що рідна мама або батько мають відігравати визначальну роль. Від типу вашої родини залежить тип рішень, які ви прийматимете стосовно дисципліни дитини. Дисципліна у родині з одним батьком/матір'ю може виглядати зовсім по-іншому, ніж дисципліна в родині з обома батьками.

### ***Минулий особистий досвід***

Більшість із нас можуть згадати принаймні один епізод з нашого дитинства, коли, на нашу думку, батьки вчинили неправильно. І багато з нас мають намір ніколи не створювати для своїх дітей болісні ситуації, в яких ми колись опинялися самі. Ми рішуче говоримо собі: «Я завжди прислухатимуся до думки моєї дитини (тому що я надто рано був змушений жити самостійно)», або «Я захищатиму свого малюка (тому що мною нехтували і ображали у дитинстві)». Наші дитячі спогади мають великий вплив на наші переконання щодо дітей, їхнє виховання та очікування від нас самих. Це ті обіцянки і зобов'язання перед дітьми, які йдуть з самого серця для того, щоб наші діти мали краще життя.

Та забути ці перші дитячі спогади і досвід дуже важко. Ми не знаємо нових підходів, ми не проходили відповідне навчання і не опинялися в інших ситуаціях. Наш власний досвід впливає на те, як і чому навчати наших дітей. Аналіз нашого досвіду та активний пошук альтернатив допоможе нам створювати кращі навчальні та дисциплінарні ситуації для наших дітей.

### *Атмосфера у родині*

«Якби Андрій вчинив це вчора, то я би просто не звернула уваги, однак сьогодні це мене просто дістало!». Наша реакція на дітей залежить від різних чинників стресу, що існують в нашому середовищі. На ситуацію може впливати все, що завгодно: перспектива втрати роботи, хвороба, конфлікт з чоловіком чи дружиною, фінансові проблеми і навіть погана погода. Поведінка, яку ще вчора можна було терпіти, сьогодні вважається неприпустимою. Коли у нас стрес, нам дуже важко послідовно реагувати на дитячу поведінку. Один додатковий стрес може стати останньою краплею, спроможною зруйнувати рівновагу, якої ми ретельно добивалися і вибудовували, долаючи різні проблеми сімейного життя.

Таким чином, стреси нашого повсякденного життя залишають свій негативний знак на якості наших стосунків з дітьми. Це означає, що батькам потрібно вчасно виявляти можливий вплив щоденних чинників стресу і навчитися володіти собою. Дзвінок другу, прогулянка з дитиною у парку, рахунок до 10, жарт чи якийсь веселий вчинок, подарована собі перерва — це ті стратегії, які, на думку багатьох батьків, є дуже корисними для подолання стресу.

### *Родинний депозит «Гарні часи»*

Ще однією протиотрутою для подолання стресових ситуацій у родині є накопичення так званих «гарних часів». Кожного разу, коли хтось із батьків схвалює чи заохочує дитину, проводить час, задовольняючи її інтереси, планує і провадить розважальні ігри для усієї родини, бере участь в удаваних іграх малюка, він чи вона робить черговий «внесок» у родинний депозит «Гарних часів». «Гарні часи» підвищують самоповагу усієї родини, роблять її більш стійкою до стресів. Якщо у батька був дуже вдалий день, а ввечері йому повідомили погану новину, то він набагато краще переживе її, ніж якби весь його день був поганим. Цей самий принцип тримає до купи всю родину. Накопичуйте ваш сімейний капітал: ставтесь до усіх (і насамперед до себе) з точки зору «гарних часів» — з увагою, гумором і сміхом!

## Інформативний матеріал 2

### ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖ

*Адаптовано з «Посібника для дітей від народження до трьох»,  
Ювата Раш*

Перед тим, як діти опанують самодисципліною, батькам необхідно забезпечувати захист меж, які вони встановлюють. Ці обмеження навчають дитину належної поведінки. Коли ми, батьки, встановлюємо для дитини чіткі і зрозумілі ліміти, ми передаємо їй відчуття безпеки. Дітям потрібно знати, наскільки далеко вони можуть дістатися. Діти, які зростають без таких обмежень, часто характеризуються поведінковими проблемами.

Давайте розглянемо спосіб встановлення обмежень для вашої дитини, які ви вважаєте зручними для себе, навіть якщо ваша дитина ненавидить усілякі ліміти.

- Робіть усе те, що ваша дитина оцінить належним чином, наприклад, заздалегідь натякайте їй, що очікуєте від неї зміни діяльності: «Якщо мама бере свою сумочку, значить ми збираємось йти в садок».
- Нагадуйте дитині про приємні речі: «Сьогодні ти пограєшся з Ярославом».
- Надавайте дитині можливість вибору: «Що ти візьмеш з собою у машину: ляльку чи ведмедика?».

Така тактика часто допомагає вашій дитині погоджуватися на встановлені вами обмеження і дозволяє уникнути конфлікту. Однак дитина все одно відмовляється йти.

В такому разі переходьте до іншої тактики.

- Ви визнаєте почуття дитини, і вона відчуває, що її розуміють: «Так важко збиратися в садок, правда? Ти б краще залишилася вдома. Та нічого не вдієш – потрібно йти».
- Ви примушуєте дитину дотримуватися обмежень, навіть якщо доводиться її брати на руки, коли вона кричить і брикається: «Я все розумію, тобі важко, та нам потрібно йти».

Порівняйте останню тактику з наступним: «Чому ти завжди все так ускладнюєш, дратуєшся і кричиш? Це відбувається кожного разу, коли нам треба йти. Припини плакати, бо зараз ти в мене заплачеш насправді!».

Що засвоїть дитина у цій ситуації? В обох випадках матері чи батьку доводиться брати дитину на руки, і вона починає розуміти: коли треба йти – доводиться йти. Чому ще вона навчиться? Коли почуття дитини приймаються з розумінням, вона не відчуватиме себе такою самотньою, вона розумітиме, що батьки на її боці, незважаючи на нездоланність обмеження.

Коли ігнорують почуття дитини, коли застосовують загрози або поведінку дитини ставлять їй у провину, малюк відчуває, що його не чують, не сприймають, не контролюють.

Цей простий двосторонній спосіб встановлення меж також корисний тим, що нагадує батькам про почуття дитини, себто ми говоримо і до себе, і до дитини. Застосування цього методу є елементом довготривалої інвестиції в стосунки між батьками та дитиною і в поняття взаємної поваги.



## Інформативний матеріал 3

### ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ: ПРИКЛАД ПРЕЗЕНТАЦІЇ

Діти випробовують ліміти з тим, щоб переконатися, що усі правила – реальні, а також для того, щоб підтвердити відчуття безпеки в цих реальних межах. Активний малюк може випробовувати обмеження 4 – 5 разів на годину. Ми, батьки, часто здаємося собі поліцейським, який вимагає виконання правил, або слабким гравцем, який співчуває почуттям дитини. Використовуючи описані нижче навички, ми можемо комбінувати обидві ролі.

Батьки водночас є «прикордонниками» встановлених меж і головними прихильниками дитячих почуттів. Наші стосунки з дитиною можуть значно покращитися через створення у неї відчуття безпеки під час встановлення меж, а також через виникнення відчуття власної цінності, коли батьки визнають її почуття. Надайте групі кілька прикладів типових сімейних правил, наприклад, дотримання безпечної поведінки, догляд за майном, повага один до одного. Запропонуйте батькам додати власні варіанти.

Наведені нижче навички є корисним арсеналом для вирішення проблем навколо різних дисциплінарних порушень. Коли дитина вперто схиляється до проблематичної поведінки, ми, зазвичай, гніваємося, обурюємося і відчуваємося безпорадними. Для того, щоб такий підхід до вирішення проблем виявився ефективним, важливо відкинути ці негативні почуття і подивитися на проблему свіжим оком. Головним у цьому є позитивне ставлення. Ось так виглядає процес.

1. Поговоріть з дитиною про її почуття та потреби, як ви розумієте їх. Запитайте у неї, чи ви нічого не забули. «Я знаю, що тобі важко відірватися від гри, коли я кличу тебе підійти до мене. Ти сердишся на мене, тому що я перериваю твою гру. Чи тебе ще щось турбує?»
2. Поговоріть про свої почуття та потреби. «Я була дуже розчарована, тому що коли я кричу «Вечеря готова!», я хочу, щоб усі разом вчасно зібралися за столом».
3. Подумайте про можливе вирішення проблеми разом з дитиною. «Як ми можемо вирішити нашу проблему? Давай подумаємо, можливо, у нас виникнуть якісь ідеї, які задовольнять і тебе, і мене».
4. Запишіть усі ідеї. Тепер необхідно зібрати (не оцінювати) всі рекомендації, як би безглуздо вони не звучали.
5. Вирішіть, що вас влаштує, а що ні. Розробіть план дій.

Ця методика – вислуховування почуттів, фрази та повідомлення з використанням «Я», встановлення меж та вирішення проблем – є ключовими засобами виховання. Застосування цих навичок може покращити якість ваших стосунків з дитиною на все життя, сприятиме розвитку впевненості у собі та заохочуватиме до незалежності.\*

\* Ці та інші навички докладно розглядаються у надзвичайно цінній книзі Аделі Фебер та Елейн Мазліш «Як говорити так, щоб діти слухали, і як слухати, щоб діти говорили».



# ДИСЦИПЛІНА: ВЧИМОСЯ ДОЛАТИ ПРОБЛЕМНУ ПОВЕДІНКУ

*Дитина потребує вашої любові більше за все саме тоді,  
коли менш за все на неї заслуговує.*

*Ерма Бомбек*

*Завдання виховання – створити з дитини  
справжню Людину, а не покалічити її.*

*Дитина, яку весь час карають, у якій жорстокі батьки,  
сама стає жорсткою, безсердечною.*

*Тимофій Лубенець*

## Модуль 12



## КЛЮЧОВЕ ПОЛОЖЕННЯ

- Батьки мають володіти прийомами, методиками що допомагають управлятися з проблемною поведінкою дітей.

## ЗАВДАННЯ:

1. Ознайомити батьків з прийомами та методиками, що допомагають управлятися з проблемною поведінкою маленьких дітей (кусання, побиття, напади гніву)
2. Розкрити сутність прийому «Тайм-аут».
3. Обговорити проблему «Як можна впоратися з проблемною поведінкою дитини? Чи допоможуть шльопання?».

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Привітання (5 хв.)
2. Повторення ключових положень попереднього заняття; огляд домашнього завдання (10 хв.)
3. Проблемна поведінка: презентація та дискусія (20 хв.)
4. *Фізичні методи контролю над поведінкою дитини*: презентація та обговорення (25 хв.)

### ПЕРЕРВА (15 хв.)

5. *Погрози і залякування дітей. Чому застосовувати не варто?*: презентація (20 хв.)
6. Прийоми подолання та попередження проблемної поведінки: презентація та обговорення (30 хв.)
7. Проблеми батьків у підтримці дисципліни: обмін думками у групі (15 хв.)
8. Завершення (5 хв.)

## МАТЕРІАЛИ ТА ОБЛАДНАННЯ

Бейджі, фліпчарт, чисті аркуші блокноту для фліпчарту, аркуші блокноту для фліпчарту «Основні правила», «Чотири запитання», кольорові маркери, ручки/олівці, аркуші паперу формату А4, роздаткові матеріали «Мета дисципліни», «Шльопання – «ні!», Прийоми подолання проблемної поведінки.



## 1. ПРИВІТАННЯ

**Мета:** налаштувати учасників на плідну роботу.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення**

Привітайте батьків на черговому занятті; зауважте, що успіх заняття багато в чому залежатиме від активності кожного учасника, на яких очікують дискусії та обговорення не простих проблем виховання. Попросіть батьків приколоти бейджі з іменами, вимкнути чи переключити на безшумний режим мобільні телефони.

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ МОМЕНТІВ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ; ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**Мета:** відстежити рівень засвоєння матеріалу попереднього заняття

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення**

Тренер нагадує, що вдома батьків просили переглянути прийоми з „Батьківської скарбниці” та попрактикуватися у використанні деяких із них. Він просить учасників поділитися своїм досвідом. Які саме прийоми використовували батьки? Що було результатом застосування прийомів?

## 3. ПРОБЛЕМНА ПОВЕДІНКА: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ДИСКУСІЯ

**Мета:** обговорити з батьками прийоми, методи, що гасять агресивну поведінку – напади гніву, кусання, биття.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «Мета дисципліни», чисті аркуші блокноту для фліпчарту, кольорові маркери.

**До уваги тренера!**

Як і на попередніх заняттях, коли обговорювалися складні проблеми виховання дисциплінованості, управління поведінкою дитини, зважуйте на те, наскільки не простою може бути ця тема для батьків.

Продовжуйте спостерігати за реакцією батьків. Якщо ви помітили, що дехто з учасників поводиться незвично тихо, схвильовано, ворожо, скуто, є відстороненим, приділіть їм особливу увагу.

Дайте зрозуміти, що ви готові обговорити з ними їхні проблеми, щоб спільними зусиллями легше розібратися з почуттями та віднайти шляхи для змін на краще.

### *Хід проведення*

Тренер розпочинає обговорення проблеми приблизно таким чином.

#### **Орієнтовні слова тренера**

*Інколи діти можуть поводити себе так, що це стає справжнім випробуванням для батьків. Для того, щоб впоратися з проблемою неприйнятної, небезпечної поведінки дитини, треба усвідомити, чого саме ми хочемо досягти, і що для цього потрібно. Врахуймо, що ми майже завжди звертаємося до наших спогадів про те, як наші батьки виховували нас; які методи та прийоми вони застосовували у виникненні проблем; як ми сприймали тоді і сприймаємо зараз свої та батьківські дії. Вони можуть здаватися нам і занадто жорсткими, і недостатньо суворими, і справедливими, і помилковими. У всіх нас різний досвід. Якщо серед нас є ті, кого батьки били, суворо карали, то, напевно, вони також іноді здатні вдатися до жорстокого поводження з власними дітьми. Тут немає нічого дивного. Цього не треба приховувати, не треба соромитися, адже «ми усі родом з дитинства», і приклад наших батьків, безперечно, впливає на нас, нашу систему цінностей, нашу поведінку. Це потребує осмислення і, якщо потрібно, – роботи для змін на краще.*

*Які проблеми, на вашу думку, є проблемами складної поведінки? Запропонуйте свої відповіді, а я нотуватиму їх на аркуші блокноту для фліпчарту.*

Після того, як батьки висловлять свої думки, приверніть їхню увагу до аркуша блокноту для фліпчарту «*Мета дисципліни*».

#### **Дисципліна навчає**

**Основна ціль дисципліни – навчити наших дітей самодисципліні за допомогою самоконтролю.**

Обговоріть з батьками твердження про те, що **дисципліна навчає**, а також тезу про необхідність навчання наших дітей самодисципліні за допомогою самоконтролю.

#### **До уваги тренера!**

*Ви можете використати матеріали про дисципліну та дисциплінованість, які подано у додатках попередніх занять, а за необхідності – провести навіть додаткове заняття на цю тему.*

Далі тренер продовжує.

#### **Орієнтовні слова тренера**

*На кожному етапі розвитку дитини можна очікувати ситуації, коли її поведінка може ставати занадто агресивною. Прояви агресивності можуть бути різноманітними. Діти можуть кусатися, битися, щипатися, брехати або красти.*

*Коли батьки або інші дорослі надмірно сильно реагують на поведінку дитини, вона може не зрозуміти, що саме спричинило їхню реакцію. Дитина може спробувати зробити «це» знову, щоб подивитися, чим була викликана така реакція, і чи буде вона*



знову. Дитина може повторювати свою поведінку знову і знову, і це навіть може стати нав'язливою ідеєю. Батьки мають знати, що дитині дуже важливо перевіряти межі дозволеного. Це нормально, і до цього потрібно бути готовими. Коли батьки ставлять чіткі межі та дотримуються їх, діти навчаються сприймати і засвоювати правила, цінності, рахуватися з межами, що визначено батьками.

Тепер давайте розглянемо конкретну проблему у поведінці дитини — це **напади гніву**. На думку фахівців, існує два їх різновиди.

**Перший** — це реакція дуже втомленої або збентеженої дитини на те, що від неї забагато вимагають. Іншими словами, напад гніву може бути реакцією дитини на ситуацію, коли «це перевищує її сили».

Тримаючи або качаючи дитину, пропонуючи легку їжу або холодний напій, або якимось іншим чином виявляючи своє добре ставлення, любов та підтримку, ви зможете справитися з такою поведінкою дитини. Можна також покласти дитину у ліжку. Деяких дітей просто варто залишити наодинці. Дуже важливо допомогти дитині відновити її фізичний та емоційний баланс.

В іншому разі, коли дитина не є перевтомленою чи надто збудженою, а просто незадоволена тим, що вона не одержала, чого хотіла, чи тим, що вона робить.

Напади гніву є дуже характерними для другого року життя. Вони відображають **внутрішню** боротьбу дитини — між незалежністю та залежністю. В таких випадках ваш спокій, стриманість, та продовження справи, якою ви займаєтесь, без зайвої уваги дитині можуть звести напад гніву нанівець.

На попередніх заняттях ми говорили, якщо ви просто опуститесь до рівня дитини, це може допомогти. Висловлення співчуття з приводу досвіду вашої дитини («Друже, я розумію, що в тебе зараз не найкращі часи»), а також утримання своєї стійкої, але безпристрасної позиції теж може бути конструктивним, допоможе дитині подолати її збентеження.

Батькам дійсно буває складно, коли такі напади гніву стаються на публіці. Діти переповнені хвилюванням. Вони потребують повної уваги з боку батьків та знають, що зможуть захопити увагу усіх дорослих, починаючи з батьків, за допомогою нападів гніву. Деякі батьки кажуть, що найбільш дієвий — хоча і складний спосіб — це підняти дитину та віднести її в тихе та спокійне місце, поки вона не заспокоїться.

Далі тренер просить батьків відповісти на запитання:

*Що є для вас найбільш дієвим для подолання нападів гніву у ваших дітей?*

Після обговорення тренер робить висновки.

### **Орієнтовні слова тренера**

Ми торкнулися такого прояву агресивної поведінки, як напади гніву. А тепер давайте обговоримо ще одну проблему у поведінці маленьких дітей, яка добре відома багатьом батькам — це проблема **кусання**. Усіх батьків турбує, коли їх дитина кусається. Складно бути батьком дитини, яка кусається, або яку покусано. Для деяких дітей кусання може бути певним методом дослідження. Кусання часто пов'язують з періодами перенапруження, коли дитина втрачає контроль. Це може налякати дитину, і її слід заспокоїти, так само, як і дитину, яку було покусано.

В інших випадках, коли дитина ще перебуває на стадії розвитку, коли тягне до рота все поспіль, включаючи шкіру інших дітей, все не так просто. Батьки можуть намагатися вкусити дитину, щоб показати їй, як це неприємно і боляче. Але це невдалий приклад. Завдання полягає в тому, щоб навчити дитину розрізняти прийнятну та неприйнятну поведінку і розповісти їй, які прийнятні альтернативи існують.

Що може вкусити малюк? Гумову іграшку, морквину? Ви можете сказати: «Ти можеш вкусити це, твій укус не завдасть болю іграшці. Але мені було дуже боляче, коли ти вкусив мене за руку».

Розгляньте це як навчальну ситуацію та донесіть до дитини просте і зрозуміле повідомлення. Тримайте дитину з любов'ю, але міцно, дивіться їй в очі, потім скажіть: «Мені це не подобається, Ірі це також не сподобалось. Кусати будь-кого – погано. Я буду тебе зупиняти, поки ти не зможеш зупинитися сам». Вам, як батькам, доведеться неодноразово це повторювати.

Далі запропонуйте батькам обговорити проблеми кусання з обох боків – з боку того, хто кусає, та того, кого кусають.

Після підбивання підсумків обговорення тренер продовжує.

### **Орієнтовні слова тренера**

А тепер звернемося до ще однієї актуальної проблеми – коли дитина когось б'є, або б'ють її. Ця проблема хвилює більшість батьків. Якщо дитина кусається або б'ється, вона таким чином може намагатися досліджувати навколишній світ, але на цьому шляху можна не знати міри. Биття, як і кусання, також може бути пов'язане зі збен-теженням. Дорослі зазвичай реагують на це криком або шльопанням. Батькам потрібно замислитися над тим, чому їхня дитина б'ється, так само, як вони замислюються про причини кусання. Чого саме ми хочемо навчити дитину, яка б'є інших? Ми хочемо, щоб дитина використовувала слова замість фізичної сили, щоб вона просила про допомогу дорослих, або біла щось замість когось?

Від відповідей саме на ці запитання залежатиме подальша стратегія дій щодо встановленні меж. Згадаймо з попередніх занять про алгоритм подолання неприйнятної поведінки:

- Дивіться дитині в очі.
- Говоріть просто, повільно та чітко.
- Дайте дитині зрозуміти, що ви розумієте та приймаєте її почуття, але не можете дозволити їй таку поведінку.
- Використовуйте альтернативну модель поведінки чи послідовності дій.

Запитайте себе, якими будуть логічні наслідки биття? Наприклад, як наслідок неправильної поведінки у грі дитина буде змушена грати сама..

Якщо ви зазначите, що будете зупиняти всіх, хто намагатиметься бити вашу дитину – це також іноді допомагатиме.

Для дитини, яка б'є, важливою може бути наявність ігор, що дозволяють певною мірою вивільняти свою агресію.

Запитайте батьків, які ігри або види діяльності вони використовують для того, щоб дозволити дитині вивільнити агресивні почуття. Зауважте, узагальнюючи результати обговорення, що енергійні фізичні вправи, ігри на воді, малювання, ігри з тістом та глиною дуже допомагають у знятті напруги.

Підкресліть, що і той, хто б'є, і той кого б'ють, потребують нашого розуміння.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Якщо діти зможуть вирішити свій конфлікт без втручання дорослих, це буде гарним уроком для них. Якщо Сашко вдарив Ігоря, як ми зможемо втрутитись в цю ситуацію, щоб Ігор також засвоїв щось позитивне з неї? Чого ми хочемо його навчити? Деякі батьки вважають дуже важливим, щоб їхня дитина усвідомила, чого не можна допускати від іншої дитини. Яким чином батьки можуть цього навчити у позитивний спосіб? Батьки можуть допомогти, застосовуючи, наприклад, наступне твердження: «Сашко, Ігорю не подобається, коли його б'ють. Він з тобою не буде більше гратися, якщо ти продовжуватимеш його бити».*

*Деякі батьки можуть заборонити своїм дітям грати з дитиною, яка б'ється, нічого при цьому не пояснюючи. Батьки можуть навчити свою дитину, що слід робити, коли є ризик бути побитим.*

Попросіть батьків поділитися власним досвідом у вирішенні ситуацій, про які йшлося. Зверніть увагу на те, що проблеми у поведінці дитини потребують батьківської уваги і, можливо, батьківського втручання саме на ранніх стадіях, щоб не перетворитися на серйозні виховні проблеми.

## **4. ФІЗИЧНІ МЕТОДИ КОНТРОЛЮ НАД ПОВЕДІНКОЮ ДИТИНИ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ**

**Мета:** сприяти свідомій відмові батьків від застосування фізичних методів контролю над дитячою поведінкою — таких, як шльопання та биття.

**Час:** 25 хв.

**Матеріали:** листи аркушу блокноту для фліпчарту «Шльопання — «ні!» , «Чотири запитання».

*До уваги тренера!*

*Обговорення проблем биття та шльопання є досить непростим, адже багатьох батьків шльопали в дитинстві, і вони покладаються на шльопання як на метод виховання. Між тим, на думку фахівців, шльопання не може бути схваленим з декількох причин. По-перше, шльопання може дуже легко стати жорстоким. По-друге, шльопання шкодить стосункам між батьками та дитиною, а також завдає шкоди самооцінці дитини. Варто зосередити увагу на тому, що шльопання не сприяє зміні поведінки на краще. Можна запропонувати батькам проаналізувати почуття дитини щодо шльопання та виявити причини, з яких шльопання «не спрацьовує». Отже, доцільно переконати батьків у тому, що шльопанням не можна досягти успіхів у вихованні, що воно має небезпечні психологічні ефекти.*

### **Орієнтовні слова тренера**

Маємо визнати, що фізичні методи контролю над дитячою поведінкою — такі, як шльопання та биття, є досить поширеними. Багато батьків вважають шльопання досить ефективним методом для того, щоб миттєво зупинити дитину, а також «розрядити атмосферу». Незважаючи на це, коли напругу знято, більшість батьків почуває свою вину після шльопання. До того ж батьки часто скаржаться, що дитина продовжує погано поводитися. Є сенс обговорити цю проблему.

Далі тренер повертає увагу до аркуша блокноту для фліпчарту «Шльопання — «ні!»

- Діти наслідують нашу поведінку. Чи хочемо ми, щоб дитина засвоїла: якщо ти більший, то можеш бити когось і не нести за це відповідальності?
- Шльопання може відучити дитину від необхідних почуттів відповідальності або провини за власну поведінку.
- Родини мають рано встановити чітку систему дисципліни, яка буде працювати впродовж всього дитинства.

### **Орієнтовні слова тренера**

Ми повинні усвідомлювати, що наслідком застосування фізичних покарань є негативні побічні ефекти.

Розглянемо деякі з них.

- Діти імітують нас. Ми можемо спостерігати, як вони ставлять плюшевого ведмедика у кут та шльопують його. Вони здатні, за відомим прикладом, вдарити, дати ляпасу своїм братам, сестрам чи товаришам. Така поведінка може бути не сприйнятою ні дорослими, ні однолітками, і тоді дитина опиниться в ізоляції. Але ми маємо відповісти на запитання: Чи хочемо ми, щоб дитина засвоїла: якщо ти більший, то можеш бити когось і не нести за це відповідальності?
- Шльопання може відучити дитину від необхідних почуттів відповідальності або провини за власну поведінку. Воно також може завадити вжиттю певних заходів для вирішення проблеми. Почуття (гнів, приниження) більшою мірою поєднуються в свідомості дитини з поведінкою батьків (биття), а не своєю власною поведінкою, яка стала причиною конфлікту. Можливість навчання в такій ситуації є втраченою.
- І, нарешті, родини мають якомога раніше встановити чітку систему підтримки дисципліни, яка буде працювати впродовж всього дитинства. Більшість батьків, які поклалися на виховання за допомогою фізичної сили, відчувають розгубленість, коли діти досягають підліткового віку. «Що нам робити? Ми вже не можемо шльопати підлітка!».

Запитайте батьків, кого з них шльопали в дитинстві один раз, декілька разів, багато разів? Чи пам'ятають вони, яку поведінку спричинило шльопання? Що «корисного» вони засвоїли тоді? Що вони пам'ятають про власні почуття щодо шльопання, щодо поведінки батьків?

Далі запропонуйте розглянути причини, з яких батьки шльопують або не шльопують свої дітей.

Вивісьте чистий аркуш блокноту для фліпчарту. Розділіть його на дві колонки. У лівій частині напишіть:

*Деякі батьки ШЛЬОПАЮТЬ, тому що:*

Праворуч напишіть:

*Деякі батьки НЕ ШЛЬОПАЮТЬ, тому що:*

**Попросіть батьків назвати причини.** Додайте власні припущення, щоб переконатися, що усі причини будуть включені до переліку

<b>Деякі батьки ШЛЬОПАЮТЬ, тому що:</b>	<b>Деякі батьки НЕ ШЛЬОПАЮТЬ, тому що:</b>
<p>я не знаю, чому це зупиняє небажану поведінку вони втрачають над собою контроль не можуть більше нічого вигадати вони дорослі, і це їм «зійде з рук» дитина має знати, хто головний з ними робили так само їхні батьки робили так само, і з ними все гаразд</p>	<p>вони не хочуть, щоб діти їх боялися це дуже боляче дитина також навчиться битися боятися, що звикнуть до фізичного насильства це все одно не завжди спрацює вони думають, що будуть не в змозі зупинитись вони відчують провину це буде неправильне послання до дитини це того не варте – короткочасна перевага не забезпечить довготривалого ефекту</p>

Запропонуйте батькам поставити собі *Чотири запитання* у зв'язку зі шльопанням.

#### **Чотири запитання**

1. Чого я хочу, щоб моя дитина навчилася з цього досвіду, – ситуації чи нагоди?
2. Чи допомагає моїй дитині те, що я роблю, чогось навчитися?
3. Чи є якісь негативні ефекти моєї поведінки; чи є щось, про що дізнається моя дитина, а я не хотів би, щоб вона дізнавалась?
4. Якщо так, що я можу зробити по-іншому?

Ці запитання спонукають батьків до роздумів над тим, чого саме вчиться їхня дитина. Деякі батьки зазначають, що виникає протиріччя, коли ми шльопаємо нашу дитину, кричимо на неї, в той же час вимагаючи, щоб вона не біла інших, та використовувала слова, а не фізичну силу для розв'язання проблем.

Узагальнені результати обговорення можуть виглядати таким чином.

- Діти можуть запам'ятати, що биття спрацьовує лише тоді, коли ти більший та сильніший.
- Якщо ми шльопаємо наших дітей – ми піддаємо ризику наші стосунки, діти можуть почати нас боятися.
- Самооцінка дитини також може постраждати.

**До уваги тренера!**

*Варто акцентувати увагу й на тому, що шльопання не може навчити дитину внутрішньому контролю, самодисципліні, адже шльопання є спробою досягти належної поведінки завдяки зовнішньому примусу.*

Тренер продовжує.

**Орієнтовні слова тренера**

*Можливо, ми можемо погодитися, що биття та шльопання не є досить зрозумілими для дітей, і що діти можуть не бачити різниці у тому, що батьки називають «шльопанням» (це те, що ми робимо з ними) та «биттям» (це те, що вони роблять з іншими).*

*Але замислимося, що трапляється з дорослими, коли вони погано поведуться, коли вони роблять те ж саме, що роблять маленькі діти, наприклад, розкидають речі, псують їжу, влаштовують гармидер, брешуть, ламають речі, змушують людей чекати, впадають в істеріку? Чи їх шльопають? Чому ні? А потрібно?*

*Але ми всі добре усвідомлюємо, що биття іншого дорослого називають нападом.*

**До уваги тренера!**

*Дуже важливо влаштувати таке обговорення, при якому батьки почувалися б достатньо комфортно, щоб відкрито ділилися власними думками.*

*Це дуже делікатна тема. Деякі батьки шльопають дітей, деякі – ні.*

*Мета цього обговорення – допомогти батькам дійти висновку, що шльопання як вид дисципліни не варте тих негативних наслідків, що воно за собою тягне. Розглядаючи шльопання як досвід, який отримує дитина, більшість батьків припиняють захищати цей метод. Вони розуміють, що шльопання є «замкненим колом», оскільки створює інші проблеми.*

ПЕРЕРВА (15 хв.)

## **6. ПОГРОЗИ І ЗАЛЯКУВАННЯ ДІТЕЙ. ЧОМУ ЗАСТОСОВУВАТИ НЕ ВАРТО? ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ**

**Орієнтовні слова тренера**

*Іншою звичною та неефективною реакцією батьків на проблемну поведінку є використання погроз:*

«Я тебе тут залишу, якщо ти не зараз же не підійдеш!»

«Ось забере тебе бабай, а я куплю собі іншу дівчинку, яка буде сама вдягтися!»

Ні в кого з вас не виникало спокуси цього робити, а?

**Давайте перевіримо наші загрози за допомогою Чотирьох запитань:**

1. Чого я хочу, щоб моя дитина навчилася з цього досвіду, ситуації чи нагоди?
2. Чи допомагає те, що я роблю моїй дитині чогось навчитися?
3. Чи є якісь негативні наслідки моєї поведінки; чи є щось, про що засвоїть моя дитина, а я не хотів би, щоб вона навчалась цьому?
4. Якщо так, що я можу зробити по-іншому?

Нехай батьки переглянуть Чотири запитання та дадуть на них відповідь.

Тренер узагальнює сказане.

### **Орієнтовні слова тренера**

*Негативним побічним ефектом того, що дитина повірила загрозі, є її страх залишитися покинутою. Якщо дитина не повірила загрозі, вона засвоїла, що батьки ніколи не мають на увазі того, що кажуть.*

*Якщо мати каже: «Тільки зачекай, ось твій батько прийде додому...», вона дає дитині зрозуміти, що вона не є компетентною у досягненні дисципліни дитиною, лише батько може це зробити. Вона також вчить, що батька варто боятись. Пусті залякування батьків часто мають й інші негативні елементи. Залякування часто створюють нові проблеми.*

## **7. ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОБЛЕМНОЇ ПОВЕДІНКИ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ**

**Мета:** ознайомити батьків з деякими прийомами подолання та попередження проблемної поведінки (перерва, обійми тощо).

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** аркуш блокноту для фліпчарту «Прийоми подолання проблемної поведінки».

Тренер привертає увагу учасників до аркушу блокноту для фліпчарту «Прийоми подолання проблемної поведінки»:

- Обійми можуть допомогти
- Перерва

Тренер коментує наступним чином.

### **Орієнтовні слова тренера**

- Обійми можуть допомогти

### *Діти та дорослі потребують любові тим більше, чим менше їх люблять.*

Гарною ідеєю є встановлення деяких родинних ритуалів для тих випадків, коли ми втрачаємо контроль над собою або над ситуацією. Більшості з нас хочеться відійти подалі від людини, в якій поганий настрій, або попросити її вийти з кімнати. Між тим принцип «піти назустріч» іноді спрацьовує краще. Ви можете сказати: «Ти виглядаєш так, наче тобі не вистачає любові. Хочеш я тебе обійму?». А потім батько чи мати обнімають дитину, доки вона не почне почувати себе краще. Це схоже на запрошення «наповнити склянку». Дитина може сказати вам: «Я вже наповнилася до колін» ... «до поясу», і так далі, тобто ви обіймаєте дитину, доки «склянка не наповниться повністю». Повірте, що цей прийом працює дуже добре. Він є за сутністю не озвученою нами згоди у припиненні сварки чи суперечки. Настрій покращується, у дитини виникає почуття захищеності. У випадках, коли дитина потребує нашої любові, можна запропонувати їй звернутися до вас зі словами: «Я вже вилила всю мою любов майже до дна - трошки залишилось тільки у кінчиках пальців ніг. Обніми мене». Батьки також можуть звернутися з таким проханням до дітей. Цього не треба соромитися. Саме таким шляхом дитина навчається проявляти свою любов. Саме таким прийомом можна попередити чи уникнути дитячої проблемної поведінки.

#### **• Перерва (тайм-аут)**

Як відомо, у спорті тайм-аут — це коротка перерва, під час якої тренер дає настанови спортсменам. Рішення про призупинення гри приймається тренером чи капітаном команди, як правило, у небезпечній ситуації, яка може обернутися поразкою команди, чи коли гравці потребують короткого перепочину, щоб з новими силами включитися у боротьбу. Але потреба у паузі для того, щоб «призупинитися, оглянутися» виникає не тільки у спортивних змаганнях, але й у житті. Саме тому прийом, що називається «тайм-аут» знайшов досить широкого використання у педагогічній практиці західних країн. Є деякі розбіжності щодо тайм-ауту як прийому регулювання поведінкою. Існують два його різновиди: **тайм-аут для батьків та для дітей.**

#### **Тайм-аут для дитини**

Тайм-аут для дитини — це коротка перерва, під час якої дитина відстороняється від інших людей або участі у певній діяльності. Це має застосування у тих випадках, коли дитина поводить себе занадто агресивно чи деструктивно. Іншими словами, у ситуаціях, коли дитина не може поводитись відповідним чином, батьки відправляють її у місце, де має відбутися її перерва. Ним може бути стілець, диван чи окрема кімната, кухня, інше місце, де дитина зможе заспокоїтись, відсторонитися від проблеми. Дуже важливо, щоб батьки **поводились нейтрально** та доступно пояснювали причину такого тайм-ауту. Якщо батьки будуть емоційно залученими до цього процесу, дитина «засвоїть», що це ще один спосіб привернути увагу.

Батьки залишають дитину у місці, що визначено для перерви **на короткий часи** — декілька хвилин. Коли сплине певний час, дитина повертається і отримує ще один шанс для гри або співпраці. Маленькі діти зазвичай хочуть бути хорошими. Вони хочуть брати участь у діяльності, не люблять ізоляції, тому вони із задоволенням будуть робити нові спроби. У західній практиці тайм-аут використовують у багатьох дошкільних закладах та закладах догляду за дітьми. Це проста некаральна версія старомодного «кутка» з акцентом на навчання. Одночасно — це логічна реакція дорослого на



поведінку дитини: «Якщо ти не можеш дотримуватися правил, ти не можеш знаходитись там, де знаходишся».

Тайм-аут — це щось на кшталт штрафної санкції. Але не варто застосовувати її тоді, коли дитина потребує перерви, легкої їжі, або хоче трохи побути одна. Тайм-аут буде найбільш доцільним тоді, якщо інші потреби було задоволено, а дитина продовжує битися чи кусатися, коли інші спроби навчити її виявились марними.

### Типові помилки тайм-ауту для дітей

#### • Зловживання тайм-аутом

Деякі батьки зловживають тайм-аутом. Він має застосовуватися лише тоді, коли дитина не здатна реагувати на інші прийоми, спрямовані на керування поведінкою, такі, як відволікання, переключення уваги, гумор, наявність вибору, або зміна навколишнього середовища. Деяким батькам потрібні чіткі вказівки про те, який час тайм-ауту буде достатнім.

**Більшість з тих, хто використовує тайм-аут, вважає, що «нормою» є хвилина на рік життя, тобто три хвилини для трьохрічної дитини.**

#### • Повторення/підсилення проблемної поведінки

Під час використання тайм-ауту батьки не повинні показувати те, що вони у розпачі, чи знервовані, тому що увага дитини зосереджується саме на цьому, наслідком чого може бути повторення чи підсилення проблемної поведінки..

### Тайм-аут для батьків: коли батьки беруть перерву

**Не тільки дітям, але й іноді дорослим однаково потрібна зміна темпу діяльності для того, щоб зберігати гарний настрій.**

Відпочинок одне від одного у різних кімнатах чи у різних кутках, особливо, якщо батько чи мати емоційно втомлені, або їм «усе набридло», є дуже корисним. Що б батьки не вирішили робити протягом цієї перерви, вони мають переконатися, що дитина перебуває у безпеці.

Змінювати темп можна, включаючи музику, приймаючи душ або ванну, вирушаючи на прогулянку, або просто переглядаючи книжки — всі ці види діяльності є дуже добрими для перерви, що мають різну суть, але завжди дуже корисні.

### Навчаємося на помилках

Коли ви або ваша дитина були у розпачі, пізніше знайдіть час для того, щоб обговорити те, що сталося, та поновити ваші стосунки. Це дуже гарна можливість розробити план дій стосовно змін на краще для вас обох. Ми усі робимо помилки, але ми маємо з них навчатися.

## 8. ПРОБЛЕМИ БАТЬКІВ У ПІДТРИМЦІ ДИСЦИПЛІНИ: ОБМІН ДУМКАМИ У ГРУПІ

**Мета:** обговорити проблеми підтримки дисципліни та можливості застосування для їх вирішення прийомів, яких учасники дізналися впродовж тренінгового курсу «Батьківство в радість».

**Час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуші блокноту для фліпчарту «Чотири запитання», «Батьківська скарбничка...»

**Хід проведення**

**Орієнтовні слова тренера**

*Чи були якісь види проблемної поведінки, зазначені на початку заняття, які ми ще не обговорювали? Якщо «так», то які саме?».*

*Час, який залишився, варто приділити обговоренню індивідуальних проблем дисципліни, з якими стикаються учасники групи. Запропонуйте використання Чотирьох запитань та Батьківської скарбнички з попередніх занять для визначення дій у відповідності до цінностей, які поділяють учасники групи.*

## 9. ЗАВЕРШЕННЯ

**Мета:** підбити підсумки заняття, заохотити батьків до практичного використання знань, що отримано впродовж участі у тренінговому курсі.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення**

Підкресліть, наскільки важливим був цей матеріал для більшості батьків. У ньому йшлося про те, як виховували нас, як ми хочемо виховувати власних дітей, якими батьками ми маємо бути.

**Орієнтовні слова тренера**

*Ми щойно засвоїли новий матеріал про те, яким чином можна впливати на дитину, яким чином можна навчати її прийнятній та безпечній поведінці. Але ми маємо усвідомлювати, що, навчаючи дитину, ми маємо вчитися самі. Впродовж цього тренінгового курсу ми вчилися бути батьками. Наш курс має назву «Батьківство в радість». І ця назва — не випадкова. Ми прагнемо того, щоб кожний з учасників нашої програми відчув радість батьківства і материнства, усвідомив, що з появою дитини його життя набуло іншого виміру, наповнилося не тільки відповідальністю, але й новим сенсом. Наступне наше заняття буде останнім. Нам хотілося, щоб воно залишилося у вашій пам'яті, як радісна подія. Сподіваємося на вашу співтворчість у його проведенні.*

Поінформуйте, коли і де відбудеться заключне заняття, присвячене завершенню курсу.





# **ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ**





**КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ**

- Усвідомлене батьківство – це постійне зростання.
- Зростати задля дитини, разом з дитиною – найвища радість

**ЗАВДАННЯ**

- ⇒ Підбити підсумки тренінгового курсу «*Батьківство в радість*».
- ⇒ Сприяти визначенню батьками подальшої програми самовдосконалення, підвищення батьківської компетентності.
- ⇒ Вручити сертифікати про завершення курсу «*Батьківство в радість*» та відзначити цю подію

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ**

1. Привітання (5 хв.)
2. Повторення ключових положень попереднього заняття (10 хв.)
3. Основні моменти курсу «*Батьківство в радість*» (20 хв.)
4. Батьки говорять про свої досягнення (30 хв.)
5. Опитування батьків (20 хв.)
6. *Лист до себе* (15 хв.)
7. Церемонія вручення сертифікатів (15 хв.)

**МАТЕРІАЛИ ТА ОБЛАДНАННЯ:**

Аудіоапаратура, запис урочистої музики, бейджі, фліпчарт, чисті аркуші блокноту для фліпчарту, кольорові маркери та підставка, ручки/ олівці; наочність, напрацьована впродовж курсу, картон для виготовлення карток розміром 7,5 x 12,5 см чи кольорові картки; коробка з якісним канцелярським приладдям та конвертами; коробка з ганчірками

**РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ**

*Анкета №2 для опитування батьків, текст Листа до себе, конверт, сертифікати про завершення тренінгового курсу.*

**До уваги тренера!**

Заключне заняття – особливе. Ретельно продумайте його план. Створіть атмосферу свята! Добре, якщо приміщення, де відбуватиметься заключне заняття, буде прикрашене квітами, повітряними кульками, наочністю, що була напрацьована під час тренінгового курсу, тощо. Бажано, щоб заключне заняття готувалося спільно з батьками, які були учасниками групи. Як свідчить практика, батьки можуть презентувати на цьому занятті свою творчість: виконати пісню, поезію чи жарти, показати малюнки чи щось інше. Підтримайте їх у цьому! Якщо є можливість, запропонуйте батькам ідею святкового торта, фруктів чи чогось особливого до чаю. Іноді з учасників програми «Батьківство в радість» формується об'єднання найбільш активних батьків, які починають допомагати впроваджувати програм, і стають волонтерами, помічниками тренерів. Якщо у вас є такий актив, то він може взяти на себе вирішення організаційних питань. Намагайтесь зробити так, щоб завершення курсу стало початком цілеспрямованої роботи батьків по самовдосконаленню. Приділіть на заключному занятті увагу кожному з учасників групи. Всі батьки повинні мати змогу розповісти про свої досягнення, свої ризики, відкриття і здобутки. Це зокрема дозволить вам зрозуміти, яким чином можна поліпшити програму, що треба врахувати у подальшому. Продумайте, про які досягнення кожного з батьків скажете ви у своєму заключному вітанні. Ретельно підготуйтеся до нього.

Подбайте й про те, щоб у свідоцтвах/сертифікатах про завершення курсу не було помилок у прізвищах та іменах. Якщо дозволяє приміщення, то ви можете запропонувати учасникам запросити за заключне заняття гостей – членів своїх родин, друзів.



## 1. ПРИВІТАННЯ

*Мета:* сприяти створенню атмосфери доброзичливості та свята

*Час:* 5 хв.

### *Хід проведення*

Тренер вітає усіх учасників на завершальному занятті. Він підкреслює, що це заняття не буде схоже на попередні, тому що воно підсумовує результати спільної роботи впродовж тривалого курсу. На учасників очікує церемонія вручення свідоцтв/сертифікатів, у кожного буде змога сказати про себе, свої враження та здобутки.

## 2. ПОВТОРЕННЯ КЛЮЧОВИХ ПОЛОЖЕНЬ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ

*Мета:* відстежити засвоєння матеріалу попереднього заняття

*Час:* 10 хв.

*Матеріали:* наочність з попереднього заняття (аркуші блокноту для фліпчарту «Чотири запитання», «Мета дисципліни», «Шльопанню – «ні!», «Прийоми подолання проблемної поведінки», «Батьківська скарбничка...».

### *Хід проведення*

Тренер просить учасників, звернувшись до аркушів блокноту для фліпчарту з попереднього заняття, пригадати, про що йшлося. Після цього батькам пропонується розповісти про результати застосування прийомів та методів встановлення контролю над проблемною поведінкою дитини.

## 3. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КУРСУ «БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ»

*Мета:* дізнатися про думку учасників про найголовніші положення та складові курсу «Батьківство в радість».

*Час:* 20 хв.

*Матеріали:* чистий аркуш блокноту для фліпчарту.

### *Хід проведення*

Тренер запитує у батьків, які складові курсу були для них найбільш важливими та чому? Які теми сподобались їм більш за все, з яких тем вони винесли найбільше корисного для себе? Які відеофільми були особливо важливими, чи дійсно добре тренер пояснював ті чи інші концепції?

Записує відповіді на аркуші блокноту для фліпчарту.

**До уваги тренера!**

*Якщо обговорення курсу вимагатиме більше часу, ніж заплановано, все одно дайте змогу висловитися усім бажаним. Цей етап заключного заняття дуже важливий як для учасників, так і для подальшого поліпшення програми.*

## 4. БАТЬКИ ГОВОРЯТЬ ПРО СВОЇ ДОСЯГНЕННЯ

**Мета:** забезпечення «зворотного зв'язку» і з'ясування думок учасників щодо найголовніших результатів курсу «*Батьківство в радість*».

**Час:** 30 хв.

**Матеріали:** картонні картки, ручки.

### *Хід проведення*

Тепер, коли батьки провели певний час у роздумах щодо того, що вони одержали від цих занять і який досвід виявився для них корисним, буде дуже добре, якщо вони розкажуть, чого досягли за час, що пройшов з першого заняття. Цей процес допомагає закріпити позитивні зміни, яких вони добилися.

Попросіть батьків подумати декілька хвилин про зміни, які вони спостерігають у собі, про інші підходи до проблем, які вони, вірогідно, застосовують зараз, про те, як змінилося їхнє ставлення до дітей. Попросіть їх пригадати навіть незначні, на їхній погляд, зміни.

Нагадайте їм, що зміни відбуваються повільно, невеликими кроками. Важливо визнати, що батьки роблять ці кроки.

Роздайте всім батькам ручки та декілька картонних карток. Попросіть їх записати свої досягнення на картках (на кожній картці по одному досягненню).

Попросіть батьків обмінятися думками про їхні досягнення та розповісти про це групі (як правило, батьки також відзначають зростання одне одного). Скажіть групі, наскільки важливо оцінити позитивні кроки, які вони зробили. Навіть зусилля, докладені для того, щоб стати слухачем курсу «*Батьківство в радість*» та закінчити його, вже є досягненням. Запропонуйте батькам привітати один одного та забрати ці кольорові картки додому, щоб розмістити їх на видному місці та завжди пам'ятали, що їм вдалося зробити.

## 5. ОПИТУВАННЯ БАТЬКІВ

**Мета:** провести анкетування з метою повторного оцінювання курсу «*Батьківство в радість*».

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** анкети для опитування батьків, ручки.

### *Хід проведення*

Роздайте *Анкету для опитування батьків № 2*. Курс «*Батьківство в радість*» може стати більш ефективним у допомозі батькам, якщо учасники групи нададуть інформацію про те, що їм допомагало під час участі у курсі, та як можна покращити його провєдення. Заохотьте батьків писати якомога детальніше та не вагатися давати як позитивні, так і негативні оцінки. Дайте батькам достатньо часу для ретельного заповнення анкет.

## **6. ЛИСТ ДО СЕБЕ**

*Мета:* сприяти прагненню учасників подальшого самовдосконалення, підвищення батьківської компетентності.

*Час:* 15 хв.

*Матеріали:* текст «*Листа до себе*», конверти, ручки

### *Хід проведення*

Роздайте матеріали для написання листа. Попросіть батьків написати листа самім собі. У листах вони мають нагадати собі про те, в чому вони стали відчувати себе краще завдяки курсу «*Батьківство в радість*». Попросіть їх пригадати також те, що вони написали на своїх кольорових картках.

Попросіть батьків подумати про те, що вони хотіли б робити через шість місяців, та написати про це в листі. Чого вони хотіли б досягти? Скажіть, що вони мають бути раціональними, реалістичними і добрими до себе.

Коли ця вправа закінчиться, попросіть батьків написати адреси на конвертах та запечатати їх. Зберіть листи та скажіть групі, що ви надішлете їх через шість місяців. **Обов'язково виконайте цю обіцянку!**

## **7. ЦЕРЕМОНІЯ ВРУЧЕННЯ СЕРТИФІКАТІВ**

*Мета:* вручити учасникам сертифікати, що підтверджують участь у тренінговому курсі «*Батьківство в радість*».

*Час:* 20 хв.

*Матеріали:* сертифікати про участь у тренінговому курсі «*Батьківство в радість*».

### *Хід проведення*

Тренер звертається до учасників

#### *Орієнтовні слова тренера*

*А зараз настав час включити урочисту мелодію, яку ви вибрали для свята, та розпочати церемонію вручення сертифікатів.*

**До уваги тренера!**

*Завершення курсу «Батьківство в радість» – це час змін та переходу на інший ступінь розвитку. Хоча батьки можуть і далі неофіційно зустрічатись, але заняття більше не буде, спільні вправи закінчилися. Завершення має потужний ефект: воно надає можливість висловити свої почуття одне одному. Важливо уникнути прихованих відчуттів та жалю. Багато в чому реалізація цього завдання залежить від тренера. Як підтверджує практика, вручення Сертифікатів, що підтверджують участь батьків у тренінговому курсі, стає зворушливою подією, успіх якої теж багато в чому залежить від тренера. Зачитайте перед групою голосно, що написано в кожному сертифікаті. Вони мають бути складені таким чином, щоб підкреслити чесноти кожного учасника, як ви їх бачите. Якщо у вас є окремі думки, почуття чи спостереження стосовно учасників групи, це гарна нагода висловити їх перед групою. Ваші коментарі мають бути позитивними та добре продуманими. Визнайте зобов'язання, які батьки взяли перед собою та їхніми дітьми. Розкажіть, який гарний внесок кожен із батьків зробив для своєї групи. У відповідних моментах буде доречно пошартувати. Аплодуйте, коли кожен отримуватиме сертифікат. Потисніть руку, посміхніться, чи обійміть кожного.*

**Викликайте кожного батька окремо і запросіть його підійти та отримати сертифікат.**

Зробіть останні приготування для святкування, увімкніть приємну та веселу музику, і можна починати свято! Коли свято завершуватиметься, покажіть ще раз кожному з учасників, як сильно ви їх цінуєте та поважаєте. Визнайте зобов'язання, які вони взяли перед собою та їхніми дітьми, розкажіть, як їхня участь збагатила заняття. Скажіть групі, що ви особисто узнали багато нового від роботи з групою. Порадьте всім добре піклуватись про себе, і віддати собі належне за те, чого вони досягли. Побажайте усім подальших успіхів у батьківстві.

Анкета для опитування батьків №2

Зразок Сертифікату  
про закінчення курсу «*Батьківство в радість*»

## АНКЕТА ДЛЯ ОПИТУВАННЯ БАТЬКІВ № 2

Дата 

ПСЕВДОНІМ ЧИ КОДОВЕ ІМ'Я

ПРОГРАМА

Ви та Ваші думки дуже важливі для нас. Відповідаючи на запитання, Ви допоможете нам краще планувати програми для вас та інших батьків. Просто обведіть колом цифру чи напишіть відповідь, яка найкраще описує Вас та Ваші ідеї. Пам'ятайте, що всі Ваші відповіді є конфіденційними.

**1. Заняття могли допомогти Вам у різний спосіб. Наскільки добре (якщо взагалі) ці заняття допомогли Вам:**

	Дуже допомогли	Трохи допомогли	Не допомогли чи немає змін	Все тільки погіршилось
вивчити нові батьківські навички	4	3	2	1
дізнатися, про особливості зростання дітей	4	3	2	1
узнати нові прийоми підтримання дисципліни у моєї дитини/дітей	4	3	2	1
обмінятися досвідом та почуттями з іншими батьками	4	3	2	1
одержати підтримку та розуміння моїх відчуттів	4	3	2	1
одержати допомогу у догляді за дитиною, у забезпеченні транспортом, та інших потребах	4	3	2	1
одержати інформацію про ресурси та послуги, які є в громаді	4	3	2	1
навчитись піклуватися про себе	4	3	2	1
навчитись краще контролювати стрес	4	3	2	1

**2. Будь ласка, розкажіть нам про одну чи дві найважливіших речі, які ви одержали завдяки цим заняттям.**

### 3. Всі сім'ї зазнають стресу.

Чи допомогли Вам ці заняття в одному з наступних напрямків?

	Дуже допомогли	В середньому – так	Слабо	Зовсім ні
ваше здоров'я	4	3	2	1
здоров'я ваших дітей	4	3	2	1
емоційні питання	4	3	2	1
поведінка дітей	4	3	2	1
питання щодо роботи	4	3	2	1
гроші	4	3	2	1
питання про житло	4	3	2	1
питання шлюбу чи стосунків	4	3	2	1
інше – будь-ласка, укажіть	4	3	2	1

### 4. Чим ще програма допомогла Вам?

### 5. Наскільки ви задоволені чи ні:

	Дуже задоволений	Задоволений	Змішані відчуття	Незадоволений
темами занять	4	3	2	1
вмінням тренера розповідати	4	3	2	1
знаннями тренера	4	3	2	1
умовами догляду за дітьми	4	3	2	1
можливостями підтримки	4	3	2	1
в цілому				

### 6. Які теми занять були

- найбільш корисними для Вас
- найменш корисними для Вас

### 7. Чи відбулися в Вашому житті зміни внаслідок участі у курсі «Батьківство в радість»?

1. ТАК (назвіть одну—дві найважливіші зміни, які з Вами сталися?)

2. НІ

# **Батьківство в радість™**

# **СЕРТИФІКАТ**

Цим Сертифікатом нагороджується

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_,  
який/яка брав/брала участь у програмі «Батьківство в радість»

Видано « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ

## ТРЕНІНГОВИЙ КУРС З НАБУТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ НАВИЧОК

Редактор: *І. О. Шум*

Коректор: *І. О. Шум*

Макет та верстка: *Е. А. Авраменко*

Додрукова підготовка та технологічний супровід: *Е. А. Авраменко*

Підписано до друку 16.05.2008 р. Формат 64x90/<sub>8</sub>

Гарнітура «Ньютон». Друк офсет. Умов. друк. арк. 36,96. Наклад: 150 пр.

Віддруковано в друкарні «Р. К. Майстер-принт», зам. № 00665  
04074, м. Київ, вул. Шахтарська, 5. Тел. (044) 430-15-49

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців серія ДК №3165 від 14.04.2008 р.

**Холт Інтернешенл.**

**С75** БАТЬКІВСТВО В РАДІСТЬ. ТРЕНІНГОВИЙ КУРС З НАБУТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ  
НАВИЧОК – К.: «Р. К. Майстер-принт», 2008 – 196 с.: іл.

**ISBN 978-966-651-565-3**

© Холт Інтернешенл Чілдренз Сервісез, 2008

© Parenting Now! A division of Birth To Three, 2008