

Глава 8

Від трьох до семи..

МОЖЛИВОСТІ

і варіанти

розвитку



Посієш звичку - пожнеш характер ...

З народної мудрості

На попередніх сходинках розвиток вашого малюка насамперед визначався логікою природного дозрівання певних фізіологічних функцій, але в період від 3 до 7 років усе більш важливим стає саме той напрямок розвитку в ту або іншу сторону вашої дитини. Так що єдиних для всіх природних задач розглянутого нами віку, які визначалися б самою природою людини, просто не існує. Завдання розвитку залежать насамперед від тієї життєвої ситуації, в якій росте дитина, а також від того, як виховують його і як спілкуються з ним батьки.

Життєва ситуація сучасних дошкільнят має 4 важливих особливості, які і обумовлюють коло завдань, реально вирішуваних дошкільником та його батьками.

1. Дошкільник живе разом з іншими людьми. Тому він повинен поступово освоювати ті норми спільного життя і способи підтримання взаємовідносин, які прийняті в його оточенні. Йому треба навчитися рахуватися з оточуючими його людьми, знаходити спільну мову з ними, поступово брати на себе ті чи інші обов'язки.
2. До кінця дошкільного віку, тобто до шести - семи років, дитина повинна досягти рівня зрілості, який дозволить йому успішно перейти до шкільного життя. Школа вимагає від дитини зрілості щонайменше 3 типів:

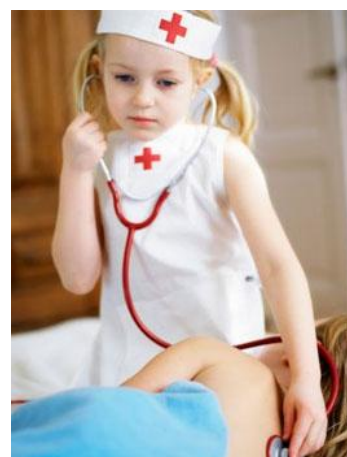


- емоційно - особистісної - готовність до школи складається з вміння довільно контролювати свої дії, вміння і готовність дотримуватися правил поведінки, вміння долати найпростіші труднощі на шляху до мети, а також стійкості

самооцінки.

- Комунікативної зрілості - передбачає вміння і готовність самостійно спілкуватися і будувати відносини з вчителями і з однолітками.
- Пізнавальної готовності до навчання в школі - як правило це загальна обізнаність, досить розвинена мова, володіння елементарними логічними операціями та вміння зосереджуватися на інтелектуальній діяльності.

3. У батьків зазвичай є певні уявлення про те, якою людиною вони хочуть бачити свого сина чи дочку. Ці уявлення можуть стосуватися рис характеру, і батьки можуть цілеспрямовано навчати дитину бути сміливим, наполегливим, витриманим і так далі.



4. Визначається особливостями тієї конкретної життєвої ситуації, в якій опиняється дитина. Наприклад якщо розвиток малюка ускладнюється якимись серйозними захворюваннями, то на перший план може вийти задача освоєння рухових або мовних умінь, якими його однолітки у три роки вже опанували.

Від того, які саме завдання батьки поставили перед собою і перед своєю дитиною і як вони будуть їх вирішувати, багато в чому залежить весь хід розвитку їхнього сина чи дочки. Взагалі, чим старшою стає дитина, тим більше варіативний розвиток, тим більше він залежить від того, чому і як ми його вчимо і як виховуємо.

Коло завдань дошкільного віку

Ми можемо виділити щонайменше 7 універсальних завдань.

По - перше, це формування «Я» і безпосередньо пов'язаних з ним здібностей і механізмів регуляції поведінки, таких як засвоєння елементарних моральних цінностей, висока і стійка самооцінка і інші.

Друга ключова задача дошкільного віку полягає в тому, щоб дитина навчилася добре грати - перш за все рольові ігри та ігри з правилами.

Ситуація розвитку дошкільника багато в чому визначається тим, що він вже вміє досить добре говорити, але ще не може діяти довільно, тобто ставити і досягати мети, виконувати завдання і діяти за інструкцією. Дошкільник поки не може встати в позицію учня. Гра і виявляється основним способом освоєння світу дошкільником. Всілякі ігри - рольові ігри та ігри з правилами, «догонялки» і жартівливі колотнечі, дражнилки і загадки - стають потужним двигуном його розвитку. У грі формується його уяву і творча активність. У грі він навчається досягати поставлені цілі і володіти собою.



Третя універсальна задача дошкільного віку пов'язана з тим, що дошкільник, у якого активно формується «Я», поступово перестає бути слухняним «малюком», що викликає розчулення дорослих. У нього все частіше з'являється своя думка і свої бажання, нерідко несумісні не тільки з нашими бажаннями, але і з нашими уявленнями про те, як слід вчинити в тій чи іншій ситуації. І перед батьками постає завдання встановити такі нові взаємини зі своєю дитиною, які дозволили б знаходити спільну мову в усіх суперечливих ситуаціях і вирішувати всі можливі непорозуміння.

Четверте принципово важливе завдання періоду від трьох до семи років полягає в тому, щоб дитина поступово навчалася спілкуватися з різними людьми і набувала певну соціальну самостійність. Стосовно до дошкільника **соціальна самостійність означає** вміння успішно взаємодіяти з іншими людьми в ситуаціях чотирьох типів.

1. До кінця дошкільного віку дитина повинна навчитися залишатися на кілька годин без батьків або інших близьких дорослих.
2. Навчитися вільно розмовляти з дорослими, з якими малюка ознайомили батьки.
3. Йому треба навчитися поводитися в самих різних соціальних ситуаціях: за столом, в гостях, на заняттях і так далі.
4. І, нарешті, маляті належить навчитися спілкуватися з однолітками, знайомитися з ними і грати разом з ними.



П'яте велике завдання полягає у розвитку побутової самостійності, тобто в тому, щоб дитина навчилася самостійно здійснювати багато повсякденних дій, які раніше виконували за нього батьки, - щоб він навчився сам одягатися, умиватися, їсти, застилати постіль, прибирати за собою іграшки, зав'язувати шнурки, класти, на місце взяту річ і так далі.

Шоста, дуже важлива, задача дошкільного віку - це підтримка або досягнення загального емоційного благополуччя, тобто стану, коли всі

основні психологічні потреби малюка, такі як потреби в любові та увазі, в спілкуванні і безпеці, успішно задовольняються.

Нарешті, **сьоме** велике **завдання** полягає у розвитку інтелектуальних і мовних здібностей малюка, в освоєнні ним нових інтелектуальних і мовленнєвих умінь і навичок.

Хороші відносини з дитиною: якими вони повинні бути



Що ж ми повинні змінити у своїх стосунках з дитиною?

По-перше, в наших відносинах з малюком варто потихеньку почати вбудовувати різноманітні «треба». У взаєминах батьків і дитини з'являється новий шар взаємодії - шар вимог, норм і правил домашнього життя. Цей шар взаємодії складається не тільки з наших вимог і інших спонукальних взаємодій, але і з наших різноманітних реакцій на його виконання чи невиконання вимог, з відповідей малюка на наші реакції і так далі.

По-друге, хороші відносини з дитиною - це відносини відкриті, емоційно близькі і довірчі. По мірі того як дитина дорослішає і його внутрішній світ ускладнюється, природного механізму підтримки емоційно близьких стосунків з ним стає недостатньо. Так що ступінь близькості, відкритості та довірливості починає все більше залежати від того, наскільки ми намагаємося його зрозуміти і в якій мірі він відчуває нашу емоційну підтримку.

Нарешті, **по-третє**, оскільки дитина стає старше і у нього все частіше з'являються свої думки і свої бажання, нам треба навчитися домовлятися з ним у різних суперечках і конфліктних ситуаціях.

Найбільш часта причина не дуже хороших взаємин батьків з дитиною - дошкільником полягає в тому, що батькам просто не вистачає часу і сил на дитину.

Інша поширена причина погіршення відносин з малюком в дошкільному віці - це незнання батьками того, як можна без жорстких покарань привчити малюка робити те, що треба, як можна з ним домовитися і як зберегти довірчі і близькі стосунки з ним.

Три шляхи до треба

«**Треба**» - це особливий, чисто людський спосіб спонукання дій, зростає з підпорядкування мовним діям дорослих і тісно пов'язаний з уявленням дитини про себе.

Існує 3 основних способи привчання дитини робити те, що «треба».

Найбільш древній спосіб - це **шлях слухняності**, тобто шлях вимог, емоційного тиску та погроз покарання. Батьки виходять з того, що дитина повинна їх

слухатися і робити все, що вони йому кажуть. Якщо ж він не слухається, вони підвищують голос, лають і соромлять його, а якщо і це не допомагає, то карають.



Другий шлях можна назвати **«шляхом пряника»**. Він полягає у винагороді дитини за «хорошу поведінку» і за виконання тих обов'язків, які ми на нього покладаємо.

Ці 2 шляхи можуть об'єднуватися, і тоді ми отримаємо стратегію «батога і пряника». Обидва ці шляхи, так само як і їх поєднання, з часом

призводять до явного або прихованого протиборства дитини і батьків і, крім того, прищеплюють маляті досить негативне ставлення до наших завдань або вимогам, які він виконує з - під палиці або заради винагороди.

Однак є ще й 3 шлях - *шлях виховання в малюку самоповаги і осмисленого відношення до будь-яких дій і завдань*. У цьому випадку дитина сприймає обов'язки як важливу дорослу справу і вчиться відчувати два дуже важливих людських почуття: задоволення при вигляді результату дії і гордість від того, що він сам цього результату досяг або від того, що він вчинив як дорослий.



Повна стратегія виховання осмисленого відношення до «треба» складається з батьківських дій 9 типів.

1. Пояснювати дитині, як йому треба себе вести або що йому треба зробити, ми повинні постаратися створити привабливий для нього образ самої дії і його результатів. При цьому ми повинні говорити так, щоб дитина відчувала, що ця дія дуже важлива й потрібна. Після того як дію завершено, можна знову звернути увагу малюка на те, як стало добре.

2. Якщо хочемо, щоб дитина тепер сама робила те, що раніше робили ми за неї, спочатку варто виконувати цю дію разом з нею. На перших порах ви можете попросити її допомогти вам, а через деякий час можна повністю доручити цю справу їй, обов'язково включаючись і допомагаючи їй, якщо ви бачите, що у неї щось не виходить, або якщо вона звертається до вас за допомогою.

3. Якщо потрібна дія, хоча б у найзагальніших рисах, у малюка виходить або навіть якщо він просто намагається допомогти вам в якійсь справі, не скупіться на вираження своєї радості від того, що дитина вже велика і сама може допомагати батькам. Обов'язково підкреслюйте, що дитина вчинила як доросла, як велика, що ви можете на неї вже покластися.

4. Про всі ці «дорослі» вчинки вашої дитини розповідайте в її присутності іншим членам сім'ї, щоб вона мала змогу пишатися тим, що вона вже велика, і їй хотілося б і далі поводитися «по-дорослому».

5. Малюкові далеко не завжди зрозуміло те, що нам здається очевидним. Тому в багатьох випадках йому треба кілька разів детально пояснити, як саме треба виконувати ту чи іншу дію і чому або навіщо треба поводитися саме так. Як ви йому говорите.

6. Якщо дитина відволікається, не осмикує і не лайте її, але м'яко повертайте до потрібного дії і намагайтеся спиратися на емоційно - образні уявлення.

7. Коли у малюка щось не виходить, або він щось зробив не так, або забув виконати ваше доручення, намагайтеся не лаяти його, а висловити своє співчуття чи розчарування. Після цього, якщо ситуація піддається виправленню, спробуйте її виправити разом з дитиною, якщо ні - вам варто разом розібратися, чому так вийшло і як треба діяти в наступний раз, щоб знову не зіткнутися з неприємними наслідками.

8. Якщо малюк не вирішується робити те, що ми йому пропонуємо або про що просимо, постарайтеся насамперед з'ясувати у нього і зрозуміти, що його зупиняє. Після цього ви можете вирішити, що вам варто робити - спробувати переконати дитину і змінити її ставлення до дії, або погодитися з нею і не наполягати на виконанні цієї дії, або ж знайти якийсь проміжний варіант.

9. У дошкільнят немає різкої межі між грою і буденним життям, і обігрування ситуації, тобто ігрове обґрунтування тої дії, на яку ми наполягаємо, набагато частіше приводить до успіху, ніж спроби переконати малюка розумними доводами. Іншими словами, якщо ми хочемо в чомусь переконати малюка, краще придумати історію, ніж пропонувати раціональне

обґрунтування.

Користь і шкода покарань

Впливаючи на дитину з позиції сили. Ми або придушимо її ще досить крихке «Я», або послух і «хороша поведінка» сина або дочки триватиме недовго. Часто малюк, як і дитина і більш старшого віку, запам'ятовує не те,



за що його карають, а сам факт покарання. І цей факт покарання він може сприймати як прояв нашої ворожості або навіть нелюбові до нього. Але і в тих випадках, коли дитина пам'ятає, за що ми її покарали, вона утримається від цієї дії в подальшому не тому, що так чинити не можна, а лише зі страху перед можливим покаранням, і тому, ставши трохи старше, вона швидше за все

просто почне приховувати свої провини або обманювати батьків. Крім того, зазвичай дитина досить швидко розуміє, що і батьки у чомусь від неї залежать, - і теж починає користуватися принципом сили.

Чи потрібні пряники?

Постійні винагороди призводять до впевненості дитини в тому, що дорослі зобов'язані це робити. І діти, звиклі до «платі» за «хорошу поведінку», часто починають вимагати нагород від батьків і шантажувати їх, якщо вони відмовляються йти на поводу у дитини. В результаті між дитиною та її батьками можуть складатися



відносини взаємного маніпулюванні, і в родині починає панувати взаємне відчуження.

Краще або обіцяти нагороди і подарунки не за сам факт виконання тієї або іншої дії, але за досягнення дуже хорошого результату, або відзначати ними дорослішання дитини, коли вона, наприклад, перестає вередувати протягом декількох тижнів або хоча б днів або починає кожен день, без нагадувань, застилати своє ліжко.

Довіра і емоційна відкритість

Близькі, довірчі і відкриті відносини з малюком дуже важлива умова емоційного і особистісного розвитку дитини. Довірчі відносини з близькими людьми допомагають малюкові навчитися усвідомлювати і називати словами свої бажання, почуття та емоції, це розширює її внутрішній світ і допомагає її особистісному становленню.

Якщо почуття усвідомлено і виражено словами, людина отримує певну владу над ним. Коли ми не можемо усвідомити і виразити словами емоції, вони опановують нами і ми ведемо себе чисто емоційно. Якщо ж емоції не усвідомлюються і не виражаються словами постійно, вони часто виливаються в різні психосоматичні симптоми - такі як головні болі і болі в області серця, біль у животі, блювота, астматичний напад або загальна слабкість.

Інший частий прояв «підвищеної емоційності» у дітей - це «гіперактивність». Такий малюк безупинно бігає, кричить, сміється, не може і п'яти хвилин провести спокійно. Спробуйте більше звертатися і грати з малюком і навчіть його висловлювати словами свої емоції, бажання і почуття, і через декілька тижнів або місяців ваші знайомі його не впізнають: дитина як і раніше буде рухомою, стрімкою і енергійною, але зможе подовгу зосереджено малювати, будувати з конструктора, слухати книжку або грати в спокійні ігри.

Усвідомлювати свої почуття і бажання маленька дитина може лише в діалозі з дорослим, і необхідна умова цього - відкриті і довірчі відносини з мамою та іншими дорослими членами сім'ї.

Від чого залежить складання довірчих і відкритих відносин

Необхідно навчити малюка усвідомлювати і виражати словами свої почуття і бажання і виховати в ньому здатність співпереживати іншим людям.

Як ми можемо допомогти дитині навчитися усвідомлювати свої емоції та переживання?

1. Задоволення потреби малюка в прийнятті та емоційній підтримці.
2. Активне вираження своїх почуттів і переживань батьками та іншими людьми, які часто спілкуються з дитиною. Ви можете пограти з ними в «театр без слів» Суть цієї гри полягає в тому, що її учасники повинні повідомляти один одному про свої почуття чи про своє ставлення до якоїсь події за допомогою міміки, жестів, пози і емоційних вигуків. Важливо щоб ви самі показали малюкові приклад емоційно - виразної поведінки і щоб ви не критикували, а хвалили і підбадьорювали його, якщо на перших порах у нього не дуже добре буде виходити виражати свої почуття. Самі почуття спочатку повинні бути дуже простими і добре знайомими дитині.
3. Ви повинні допомагати малюкові в усвідомленні і називання словами його бажань і почуттів.
4. Готовність визнавати свої помилки, якщо ми були у чомусь не праві, і готовність просити пробачення у дитини, якщо ми його чимось скривдили, дарма облаяли або накричали на нього.



«Заборона на почуття» і її наслідки

Нерідко батьки засуджують або навіть карають свою дитину, коли вона відчуває і висловлює роздратування, гнів, злість, образу та інші неприємні почуття. Буває, що заборона стосується й «позитивних» переживань, наприклад, до проявів ніжності (у хлопчиків) або до гордості своїми досягненнями.



У результаті дитина, прагнучи відповідати образу «хорошої дівчинки», «великого хлопчика» чи «справжнього чоловіка», намагається подавити частину своїх емоцій, забороняє собі їх відчувати і витісняє їх у несвідоме. Найчастіше це призводить до наростання внутрішньої напруги і до страху випробовувати «погані» почуття. І якщо ця напруга вчасно не зняти, у дитини будуть формуватися невротичні реакції або навіть невротична структура характеру. Тоді емоції стають несвідомими і невідконтрольними малюкові, породжуючи імпульсивність, «безпричинну» агресію, руйнівні імпульси, невротичні тики, постійну тривожність, плаксивість, страшні сни, нічне нетримання сечі і багато «шкідливі звички».

Розвиток уміння співпереживати іншим людям



Здатність до співпереживання або співчуття не дана людині від народження. Вона виховується у дитини лише завдяки спілкуванню з батьками та іншими людьми.

Як же повинні поводитися батьки, щоб малюк навчився співпереживати іншим людям?

Перш за все, дорослим варто активно виражати свої почуття, щоб малюк міг звернути увагу на переживання іншої людини і уявити собі, як виглядає ситуація з його точки зору.

Батьки самі повинні намагатися співпереживати бажанням і почуттям дитини - і для того, щоб розуміти і підтримувати свого малюка, і для того, щоб показувати йому приклад, якому він міг би наслідувати.

Третій дуже важливий для розвитку здатності до співпереживання момент - це гра з дитиною в різні рольові ігри, розповідання йому казок, читання йому дитячих книг, перегляд з ним мультфільмів і дитячих вистав. Все це дозволяє маляті як би побувати «в шкурі» інших людей і пережити їх радість, смуток і інші емоції.

Намагайтеся частіше обговорювати зі своїм сином або зі своєю дочкою різні емоції і почуття.

ВЧИМОСЯ СПІВПРАЦІ



Згадаймо, що співпраця являє собою взаємодію на рівних, в якій обидва партнери, прагнучи досягти своїх цілей, готові один з одним вважатися і шукати взаємоприйнятне рішення.

Співпраця з дитиною може включати в себе кілька етапів.

Перший етап - захоплива взаємодія (докладніше глава 6).

Другий етап - підтримуюча взаємодія. Його суть в тому, що дорослий «працює» в діалозі з дитиною і за себе, і за партнера, допомагаючи дитині і будучи для неї зразком, якому можна наслідувати.

Проявляється ця допомога дорослого насамперед у двох моментах. По - перше, мама або тато намагаються «озвучити» не тільки свою позицію, але й позицію дитини. Адже дитина спочатку не в змозі чітко формулювати свої бажання і небажання. Вона може їх просто не усвідомлювати або не вміти висловити. Тому завдання дорослого полягає не тільки в тому, щоб відкрито висловлювати свою позицію, а й у тому, щоб зрозуміти дитину і допомогти їй усвідомити свої бажання і почуття і сформулювати словами свою позицію. По - друге - і це найважче, - ми повинні співчувати малюкові і не вступати в емоційний протистояння з ним навіть у ті моменти, коли ми відмовляємося виконувати його бажання і переконуємо його вчинити інакше, ніж він хоче.

У взаємодії підтримуючого типу можна виділити три основні моменти, або три етапи.

На першому етапі ми висловлюємо своє розуміння ситуації, пояснюючи малюкові «чому не можна» або «чому треба». І одночасно намагаємося зрозуміти і сформулювати позицію дитини. Важливу роль відіграє тут вміння дорослого співпереживати бажанням і почуттям малюка і приймати їх серйозно, навіть якщо він не може або не вважає за потрібне задовольнити ці бажання.

Потім ми звертаємо увагу дитини на проблеми, пов'язані із здійсненням її бажання: або на негативні наслідки, або на неможливість одночасно здійснити бажання її самої і мами чи тата. При цьому важливо, щоб дитина відчула, що обидві позиції важливі і що дорослий це теж розуміє. Якщо малюк продовжує наполягати на своєму, дуже важливо не зірватися в емоційне протистояння з ним і не почати на нього тиснути. **Загальне правило полягає в наступному:** не потурати вередуванню або упрямоцям дитині, протистояти її капризам і необгрунтованим вимогам, але намагатися не вступати в емоційний протистояння з ним, не погрожувати і не карати її.

Третій етап - це пошук рішення, яке влаштувало б обидві сторони. У багатьох ситуаціях простіше всього буває знайти компроміс за принципом «усереднення». Іншим варіантом компромісу є замещающее задоволення бажання. Або відкладання здійснення бажання на майбутнє.

Більш складний варіант вирішення конфліктної ситуації полягає в тому, щоб переконати дитину вчинити так, як ми їй говоримо. При цьому найкраще переконувати малюка не раціональними доводами, а шляхом обігравання ситуації або за допомогою казки.

Є і ще один варіант вирішення спірної ситуації: дати дитині можливість вибрати самій, як їй вчинити. У цьому випадку нам варто заздалегідь пояснити їй, до яких наслідків призведе та чи інша дія. Якщо негативні наслідки природного для малюка дії не дуже серйозні, ми можемо дозволити йому переконатися в них на власному досвіді.

РОЗШИРЮЄМО КОЛО СПІЛКУВАННЯ

До кінця цього віку дитина повинна навчитися в досить простих ситуаціях спілкування обходитися без мами, інакше він не зможе безболісно перейти до шкільного життя.

До трьох років малюки приходять вже з різним досвідом спілкування і з неоднаковими навичками, так що в дошкільному віці перед ними та їхніми батьками постають не зовсім однакові завдання.

Варто розрізнати два типи спілкування.

Перший - це *спілкування в «соціальних» ситуаціях*, тобто вміння швидко і легко встановлювати контакт з іншими дітьми і комфортно почувати себе в ситуації, де багато інших дітей - це можна назвати товариськістю.



Другий тип спілкування - це *встановлення і підтримання близьких емоційних стосунків*, перш за все дружніх. Такі відносини припускають готовність і вміння грати разом з іншою дитиною і отримувати задоволення від цього, вміння домовлятися, поступатися, співчувати переживанням одного і, в свою чергу, ділитися з ними своїми почуттями і переживаннями. Усе разом це можна назвати «умінням дружити».

Дитина, яка успішно спілкується в «соціальних» ситуаціях, зовсім не обов'язково вміє дружити і підтримувати близькі емоційні стосунки. Можливий і зворотний варіант: дитина вміє дружити, але в неї мало досвіду спілкування в «соціальних» ситуаціях, і при зустрічі з незнайомими дітьми і

дорослими вона соромиться і не знає, як йому поводитися.

Як навчити дитину спілкуватися



Для того щоб навчитися спілкуватися самостійно, дитині необхідно освоїти кілька нових важливих умінь.

Перш за все, це вміння вступати в контакт з іншою людиною і вміння цей контакт підтримувати і закінчувати.

Поки дитина була зовсім маленькою, встановлювати і здобувати емоційний контакт допомагала мама, зараз вона часто допомагає знайомитися, але її участь в самому спілкуванні повинна поступово ставати все менш активним.

Складніше вступити в контакт з незнайомою людиною - для цього треба з нею познайомитися. Спочатку дитина вчиться знайомитися пасивно - відповідаючи на поставлене їй питання про те, як її звать. Як правило, діти звикають без труднощів відповідати на це питання в період від двох до п'яти років, а потім починають і самі задавати це питання іншим дітям і навіть дорослим, інакше кажучи, вчать знайомитися активно.

Для того щоб дитина навчилася знайомитися, потрібні дві речі: позитивні емоції і досвід. Іншими словами, треба знайти або створити таку ситуацію спілкування, в якій дитині було б приємно і цікаво.

Друга група умінь - це різні комунікативні дії, регульовані нормами ввічливості: попросити дозволу, сказати «спасибі» і так далі.

Третя важлива група комунікативних умінь, яку треба постаратися овоїти до школи, - це вміння відстоювати свої інтереси. Перед школою дитини треба вчити говорити «ні» тим, хто намагається їй щось нав'язати.

Діти, які ростуть старшими в сім'ї і звикають у всьому поступатися молодшим братам і сестрам іноді стають надмірно поступливими: вони не можуть відстоювати свої бажання і виконують чужі прохання явно на шкоду своїм інтересам. У цьому випадку нам варто втрутитися і почати спеціально вчити дитину висловлювати свою думку і свої бажання, а також ввести норму «поступатися по черзі» і стежити за її виконанням.

ВЧИМОСЯ ДРУЖИТИ

Дружба - це абсолютно особливі взаємини з іншою людиною, що дарують нам радість і емоційну підтримку, що розширюють наш життєвий досвід і допомагають нам відчувати себе потрібними.



Найпростіші дружні стосунки, цілком доступні дошкільникам, складаються з трьох моментів.

1. Це прагнення до емоційної близькості, яке проявляється в любові до бурхливих ігор, догонялок і метушні з іншими дітьми.
2. Уміння розповідати про своє життя і вислуховувати партнера або ширше, вміння знаходити тему для спілкування або спільної гри.
3. Уміння домовлятися в спірних ситуаціях, миритися після сварки і залагоджувати найпростіші конфлікти.

Краща ситуація для освоєння всіх цих умінь - це ситуація гри і спілкування з іншою дитиною.

У налагодженні дружніх стосунків дорослий може виконувати кілька завдань:

- Захопити всіх дітей грою.
- Залагодження конфліктів і допомагати дітям домовитися.
- Дотримання звичайних церемоній дружнього спілкування.

Відвідування різного роду гуртків, студій та спортивних секцій зазвичай вчить дитину спілкуватися з іншими дорослими і чимось займатися поруч з іншими дітьми, але не спілкуватися з ними - адже на заняттях таке спілкування просто не потрібно, там досить того, що кожна дитина слухає викладача, дивиться на нього і виконує його завдання або бере участь в організованій ним загальної діяльності.

Спілкування з іншими дорослими

До моменту вступу до школи дитині треба навчитися спілкуватися не тільки з однолітками, але і з дорослими, які не є членами сім'ї. Це, як правило, не становить для неї складнощів, якщо ви поступово привчаєте її обходитися без вас в дитячому садку, на заняттях гуртках або дитячої студії і в інших аналогічних ситуаціях.

Порушення спілкування: крайня сором'язливість, заїкання, відмова говорити, аутизм

Розвиток здатності до спілкування може порушуватися під впливом різних причин. Найбільш часті з них - це недостатній або негативний досвід спілкування і якість емоційне неблагополуччя в житті дитини.

Брак батьківської любові й уваги також може призводити до сором'язливості і невпевненості в собі, а може викликати ще й заїкання, яке стає в цьому випадку засобом привернути до себе увагу матері та інших членів сім'ї. Емоційні травми - такі як раптовий сильний переляк, дуже сильний біль, втрата близької людини або улюбленого звірка, різка і хвороблива зміна всієї життєвої обстановки - можуть вести і до заїкання, і до замкнутості, і до втрати бажання розмовляти.

Що ж робити?

Перш за все, постарайтеся допомогти дитині пережити яке випало на його частку емоційне потрясіння - оточіть її любов'ю і не залишайте одну: більше гуляйте з нею по парку або лісі, грайте з нею, розмовляйте про те, що їй цікаво, читайте книжки. Але при цьому не зносіть її роздратованості або примхливий тон мовчки, а м'яко звертайте увагу на те, що вам такий тон неприємний, і просіть



розмовляти по - іншому. Якщо ж змін на краще не буде, обов'язково проконсультуйтеся з дитячим психологом.

Одна з найбільш важких порушень здатності до спілкування - це аутизм, тобто нездатність дитини вступати в емоційний контакт з іншими людьми, що призводить до її практично повної замкнутості у своєму внутрішньому світі. Така дитина уникає дивитися в очі іншим людям, категорично відмовляється спілкуватися з усіма, крім мами чи іншої близької людини, і відчуває панічний страх перед спілкуванням.

Аутизм пов'язаний з порушенням самого першого базового шару спілкування - з нерозвиненістю безпосереднього емоційного спілкування з іншою людиною. Як правило, аутизм обумовлений поєднанням вроджених особливостей дитини або з недостатністю емоційного тепла і емоційного спілкування з матір'ю на першому році життя, або з сильною емоційною травмою в тому ж віці. Якщо ваш малюк проявляє ознаки аутизму - якщо він постійно уникає погляду іншої людини, панічно боїться спілкуватися і замикається у своєму внутрішньому світі, не ділячись своїми переживаннями навіть з вами, постарайтеся як можна швидше проконсультуватися з психологом або дитячим психіатром.

Чи всім потрібний дитячий садок?



Очевидні **плюси** дитячого садка полягають у тому, що дитина зможе спілкуватися і гратися зі своїми ровесниками, мама отримає можливість вийти на роботу, малюк буде брати участь у розвиваючих заняттях і, крім цього, придбає певну побутову самостійність.

Але у дитячого саду, по крайній мірі типового, є і дуже серйозні **мінуси**.

По-перше, багато дітей, проводять більшу частину дня без мами і інших близьких людей, переживають почуття емоційної незахищеності.

По-друге, досить багато дітей психологічно перевтомлюються від неможливості побути одному і займатися тим, чим хочеться. А в результаті вони «втормлюються» від дитячого садка, не хочуть туди ходити і починають часто хворіти.

По-третьє, в «середньому» дитячому садку малюк найчастіше звекає до певного стилю стосунків з дорослими - а саме до відносин підпорядкування.

По-четверте, в дитячому садку дитина зазвичай звекає до досить диких норм взаємостосунків з іншими дітьми, якщо в групі 15 - 20 дітей, одна вихователька просто не в змозі організувати їх спілкування один з одним, тому більш напористі дітлахи часто починають гнобити боязких, а не настільки сильні, але більш товариські вчаться ябіднячити і підлизуватися до дорослих.

По-п'яте, коли приходить час всіляких обов'язкових розвиваючих занять, у багатьох дітей - перш за все у тих, хто справляється з завданнями гірше інших, - починає складатися активне небажання вчитися.

Що ж робити?



Дітям треба спілкуватися з однолітками - безумовно. Але їм треба вчитися спілкуватися по-людськи, а для цього необхідно, щоб дорослий в одних ситуаціях організовував їх спілкування і спільну гру, а в інших - не втручався б у гру, поки все йде добре, але допомагав вирішувати спори і конфлікти. У такому разі не повинно бути занадто багато дітей

на одного дорослого, не більше п'яти-шести. І ще - спілкування не повинно бути вимушеним і надмірним.

Так що проблема, що постає перед батьками, полягає в тому, щоб знайти спосіб поєднати емоційну домашню атмосферу з поступовим розширенням кола спілкування і соціальної самостійності дитини. Поєднати емоційну захищеність, яку створює близькість мами або іншої рідної людини, і досвід спілкування в різних соціальних ситуаціях. Проблема ця не має універсального рішення «для всіх». І кожній родині треба шукати свою відповідь, виходячи з особливостей дитини, із загальної сімейної ситуації і з якості тих садочків, в які ви реально можете віддати малюка.

Як стати самостійним

Якщо ми хочемо, щоб наші діти вирости самостійними, то нам треба вчити їх не тільки побутової самостійності, і не тільки вмінню самостійно спілкуватися, але ще й умінню самостійно приймати рішення і нести відповідальність за наслідки своїх дій.

Що потрібно робити для того, щоб дитина вчилася осмислено приймати рішення і відповідати за наслідки своїх дій?

Перш за все, ми повинні показувати дитині ті можливості, які є у неї в тій чи іншій ситуації, і давати їй право самій вибрати, як вчинити. При цьому обов'язково варто обговорювати з нею наслідки, до яких можуть призвести її дії.

У дитини обов'язково повинна бути область життя, де рішення приймає вона сам несе відповідальність за наслідки своїх дій. Якщо ми завжди будемо вирішувати за дитину і позбавимо її права на помилку – вона не навчиться приймати осмислені рішення, а буде або підкорятися оточуючим, або діяти імпульсивно.

Дуже корисно планувати потрібні справи разом з дитиною. Важливу роль в привчанні дитини бути самостійним грає підтримання режиму дня. Звичка до певного режиму, який включає в себе всі основні справи дня, структурує життя малюка і дозволяє йому до кінця дошкільного віку почати вчитися планувати свій час.

Рідна душа або викрадач батьківської любові й уваги?

Спілкування з братами і сестрами може стати для малюка джерелом радості і впевненості в собі, подарувати відчуття емоційної близькості, яке залишиться на все життя. Але воно ж може породжувати болісні ревності, отруювати життя ворожістю і давати початок комплексам недолюбленості і невизнаності.

Якщо ми хочемо, щоб наші діти любили один одного і дружили один з одним, то починати готувати старшого до появи малюка треба ще до народження молодшої дитини.

По-перше, у старшої дитини варто заздалегідь створити позитивний образ спілкування з малюком.

По-друге, треба заздалегідь попередити дитину і про ті труднощі, які чекають всю сім'ю, і домовитися з нею, що вона, як «вже велика», буде вам допомагати.

Як тільки новонароджений виявиться у вас в будинку, обов'язково покажіть його старшому брату чи сестрі і дайте потримати його на ручках (звичайно, підстраховуючи). Обов'язково залучайте старшу дитину до догляду за малюком, навіть якщо реально допомогти вам вона ще не може, - важливо, щоб вона відчувала свою причетність до ваших нових турботам. І намагайтеся знаходити час, щоб розмовляти і грати зі старшою дитиною, читати книжки й укладати її спати.

Коли немовля трохи підросте, починайте грати з обома дітьми одночасно. В одних іграх малюк може бути зацікавленим глядачем, в інших же старша дитина може грати роль «дорослого» і вчити його складати вежу з кубиків або грати з ляльками і машинками.



«Дорослі секрети» і відкрите спілкування

Розлучення батьків та інші серйозні зміни сім'ї завжди приголомшують самі основи життєвого світу маленької дитини. І майже завжди їй буває важко такі потрясіння пережити. Не приховуйте від малюка ваші сімейні складності, а спробуйте доступно пояснити йому, які зміни відбуваються в житті сім'ї, щоб він зміг поступово «перетравлювати» події, перебудувати свою картину світу і включити в неї зміни.

Якщо ж дорослі замовчують про зміни в своїх відносинах і невиразно відповідають на питання дитини, то зазвичай він все одно відчуває, що щось стало не так.

Дитині набагато легше звикнути до однократному зміні життя, ніж до тривалих метань батьків. Зрозуміло, що такі рішення, як розлучення, даються нелегко і не відразу, тому, якщо спільне життя стала для вас тягарем, постарайтеся, щоб до тих пір, поки ви не прийміть те чи інше рішення, дитина проводив більше часу з бабусею або іншою людиною, з якою йому добре і спокійно.

Навіть ті сімейні зміни, які могли б стати сприятливими для дитини, можуть її травмувати, якщо батьки не зуміли чітко пояснити малюкові, що відбувається, і заспокоїти його.

Після розлучення ситуація стабілізується, малюк звикає до неї і починає вважати маму «своєю» в тому сенсі, що вся її увага і вся її любов повністю належить йому. І тут з'являється «новий тато» - якого дитина, природно, сприймає як конкурента.

Що ж робити?

Перш за все - як можна більше спілкуйтеся з сином або дочкою. Якщо ви будете проводити з ним або з нею стільки часу, скільки потрібно дитині, якщо ви будете багато грати з ним, про все з ним розмовляти, читати йому книжки і разом ходити гуляти і якщо звикання до нового «тата» буде поступовим, а сам «тато» буде щирий до дитини - ви маєте всі шанси на те, щоб утворення нової родини збільшили емоційне благополуччя малюка, а не порушила його.

Нерідко батьки уникають говорити з малюком не тільки про сімейні проблеми, але й про ті теми, які традиційно вважаються "закритими" і «непристойними». Наприклад, про те, звідки беруться діти або чому існують анатомічні відмінності між хлопчиками та дівчатками, про відносини до людей інших національностей і т. д.

Якщо ваша дитина запитує про щось, що вам здається не зовсім пристойним, постарайтеся відповісти так, щоб малюку було зрозуміло - тоді він задовольниться вашою відповіддю і ця тема перестане його хвилювати.

Шкідливі звички, страхи й інші проблеми



Кожна дитина ще тільки вчиться жити і далеко не завжди успішно справляється з тими новими ситуаціями, які життя йому «підсовує». Один може налякатися до такої міри, що надовго втратить спокій і сон, інші писали по ночах, а третій постійно звідки - небудь звалюється і розбивати. Загалом розвиток дитини рідко обходиться без тих чи інших проблем. Однак з

багатьма з них, особливо якщо вони не зайшли ще дуже далеко, ви цілком можете впоратися і самі. Якщо ж, незважаючи на всі зусилля, вам не вдається впоратися з проблемою, то краще не розраховуйте на те, що «з віком все саме пройде», а зверніться до досвідченого педагогу або дитячого психолога.

Енурез

Якщо дитина, яка досягла трьох, чотирьох або навіть п'яти років, продовжує писатися, вам варто задуматися ось про що. Можливо, ви довго користувалися памперсами, і малюк просто не навчився себе контролювати. У цьому випадку запасіться терпінням, не лайте і не соромте малюка і, навпаки, хваліть його, якщо весь день йому вдавалося встигнути в туалет. Втім, лаяти або соромити малюка в разі енурезу не варто ніколи, бо це не тільки не допомагає вирішити проблему, але нерідко ще й створює нову: дитина може почати вважати себе поганим, «брудним», нікчемним і перестати намагатися добре себе вести і освоювати більше дорослі способи поведінки.

Інша часта причина енурезу - загальне емоційне неблагополуччя. Іноді дитина навіть у п'ять - шість років все ще соромиться проситися в туалет в гостях або новій обстановці або по тим чи іншим причинам боїться попроситися або піти в туалет в дитячому садку. Якщо малюк соромиться, ви можете дома «прорепетирувати», як він проситися в туалет, а будучи в гостях, час від часу запитуйте його, чи не треба йому сходити в туалет. Складніше йде справа, якщо дитина боїться - «туалетні» страхами нічим не відрізняється від роботи з подолання будь-яких інших страхів.



І зрозуміло не слід виключати і можливості чисто медичних причин енурезу, так що якщо у п'ять - шість років дитина продовжує постійно писатися, вам варто проконсультуватися з лікарем.

Почуття небезпеки і його відсутність

У дуже багатьох дітей почуття небезпеки формується стихійно, без спеціальних зусиль з боку батьків. Вони обережні, навіть коли лазять по

деревах або різного роду спорткомплексу, коли катаються на гойдалках, бігають, стрибають і грають з іншими дітьми на дитячих майданчиках.

Але є й інші - причому нерідко ростуть у тій же самій родині, у тих же батьків, - діти, позбавлені почуття безпеки й упевнені, що з ними нічого не трапитися. Вони вічно звідки-то падають, розбивають носи і коліна, постійно ходять в синцях і подряпинах і звикають не плакати, коли їм боляче. Таких дітей треба спеціально вчити бути обережними - вчасно зупиняючи їх, розповідати їм історії про необережних дітей, які потрапили до лікарні.

страхи і їх подолання

Розвиток уяви часто супроводжується появою у малюка різноманітних страхів - страхів темряви, чудовиськ, злих людей, баби - яги, інопланетян, терористів та інших та інших моторошних персонажів, що приходять з казок, книг, фільмів і телевізійних новин.



Якщо ваш син або дочка чого - то боїться, то перш за все варто уважно вислухати дитину. Будучи розказаний, страх втрачає частину своєї влади над дитиною, і іноді одного вашого розуміння і співчуття може виявитися достатньо, щоб послабити страх малюка. А потім для подолання страху ви можете скористатися чотирма різними стратегіями.

Перша з них - це моделювання «страшної» ситуації в грі і подоланні страху по ходу гри.

Друга стратегія - це малювання чи виліплювання страховиськ і магічна перемога над ними.

Третя стратегія полягає в розповідання малюкові історій і читань книжок, герої яких чого - то сильно бояться, а потім долають страх і досягають своєї мети.

Нарешті, **четвертий** спосіб подолання страхів-створення ігрових «захисних талісманів», нітрохи не менш дієвих, ніж «справжні».

Дитяча брехня

Чому дитина починає обманювати батьків? Зовсім маленький, тільки що навчився говорити, малюк ніколи не бреше. По - перше, він просто не вміє цього робити, по-друге - йому ще нема чого брехати.

Дитина навчається брехати насамперед у трьох випадках - коли він боїться покарання, коли він стикається з тим, що батьки його не розуміють і не приймають, і коли батьки конфліктують між собою, а дитина це відчуває і починає цим користуватися. Якщо дитина почала брехати, його марно карати - найчастіше це приводить лише до страху перед мамою чи татом, а зовсім не до чесності.

Легкого способу швидко змінити взаємини не існує - вам треба просто запастися терпінням і почати вибудовувати нові відносини, що ґрунтуються на взаємній прийнятті, довірі та співпраці.

Розвинена мова і вузький кругозір

Бувають діти, які добре і багато розмовляють, активно спілкуються з оточуючими і вміють добре розповісти про повсякденні події, але при всьому цьому володіють вельми вузьким кругозором.

Таке поєднання - добре розвинена мова і дуже обмежений кругозір - зазвичай виникає, коли у малюка товариські, але приділяють йому мало уваги батьки. Дитина вбирає вміння спілкуватися з матір'ю, але, оскільки батьки мало грають з ним, рідко розповідають йому казки і різні історії і мало читають, у нього не розвиваються ні допитливість, ні здатність розуміння, так що його уявлення про світ залишається досить мізерним і спрощеним .

Основні завдання батьків в період від трьох до семи років

Розвиток наших взаємин з дитиною

- Як можна більше спілкуватися зі своїм сином або дочкою, незалежно від того, чи ходить він чи вона в дитячий садок чи ні;
- Привчати дитину до того, що є речі, які треба робити;
- Учити дитину домовлятися в спірних і конфліктних ситуаціях;
- Намагатися розуміти дитину в будь-якій ситуації і не вступати в емоційний протистояння з ним, не обзивати його образливими словами;
- Допомогати дитині усвідомлювати і називати словами його почуття і бажання.

Розвиток «Я», самооцінки й емоційної сфери дитини

- Навчити дитину діяти довільно, виконувати завдання і доручення дорослих;
- Хвалити малюка і радіти його успіхам, коли у нього що то виходить, допомагати йому і підтримувати його, коли у нього що щось не виходить;
- Прищепити дитині інтерес до казок та дитячих книжок, бажано також - до дитячих вистав, і навчити його співпереживати їх героям.

Інтелектуальне і мовленнєвий розвиток

- ✓ Постійно розмовляти з малюком, промовляти свої, його і ваші спільні з ним дії, обговорювати з ним різні побутові пригоди;
- ✓ Загадувати малюкові загадки і заохочувати його;
- ✓ Регулярно грати з дитиною в конструктивні ігри та ігри з правилами;
- ✓ Навчити дитину читати (хоча б складами) і відповідати на запитання за змістом прочитаного.

Побутова самостійність

- Привчити дитину до певного режиму дня і забезпечити йому потрібну кількість сну (не менше 10 - 11 годин на шість років);
- Навчити дитину самостійно їсти, одягатися, умиватися, застилати своє ліжко і прибирати за собою іграшки;
- Поступово привчати дитину до виконання нескладних домашніх обов'язків.