

# Сімейне виховання- запорука психічного здоров'я дитини

- Першим університетом життя для дитини є сім'я, в якій народилася дитина. Основне батьківське завдання - виростити зрілу та відповідальну людину. І які б якості батьки не намагалися розвивали в дитині, головне - будувати виховання на любові.
- Існує безліч різних стилів сімейного виховання. Розуміння того, який стиль підходить саме вам, дозволить створити позитивну атмосферу, що сприяє особистісному зростанню, емоційному та інтелектуальному розвитку дитини.



## Стилi виховання дiтей.

Стилi виховання в сiм'ї традицiйно роздiляються на:

- гiперопiку,
- авторитарний,
- лiберальний i
- демократичний.

Кожен iз цих стилiв виховання по-своєму впливає на самооцiнку дiтей.

# Надмірна опіка (гіперопіка).

- Цей стиль характеризується надмірним піклуванням, попередженням активності, бажанням зробити все за дитину.
- З раннього дитинства діти дуже прив'язані до батьків. По мірі зростання самостійності, і, особливо, в перехідному віці, ця залежність починає дитину обтяжувати. Погано, якщо дітям не вистачає батьківської любові, але надмірна опіка також шкодить дитині, а батьки інколи плутають любов і опіку. Батьки звикли до своєї дитини і не схильні помічати вікових психологічних змін, що відбуваються з нею. Вона виросла, змінилася, а люблячі батьки все ще бачать її такою, якою вона була декілька років тому, причому власна думка їм здається беззаперечною. Підлітки, навпаки, набувають критичного ставлення до батьків, вони починають чинити опір. А це часто ображає батьків «Я живу заради дітей», - заявляють батьки. Але при ретельному аналізі виявляється, що фактично буває так, батьки живуть не заради дітей, а скоріше за їх рахунок. Багато з них відносяться до своїх дітей зверхньо, висмоктуючи з них усі «соки». Спілкуючись із дитиною вони можуть відчувати себе великими начальниками.



## Гіперопіка

Завдання дорослого – попередити, застерегти, пояснити, вказати на можливі наслідки, але дати можливість дитині діяти самостійно, здійснювати свій власний вибір. Тоді, навіть зробивши помилку, дитина навчиться думати, відповідати за свої вчинки, за себе, бути самостійною.

# Авторитетний (демократичний) стиль виховання (високий рівень контролю та теплі стосунки)

- Особливістю цього стилю взаємин є тверде, послідовне і водночас гнучке виховання. Батьки завжди пояснюють мотиви своїх вимог, заохочують їх обговорення з підлітком; влада використовується лише в міру необхідності; у дитині цінується як слухняність, так і незалежність; батьки встановлюють правила і твердо втілюють їх у життя, вони прислухаються до думки дитини, хоч і не діють виключно відповідно до її бажань.
- Авторитетний стиль — самий дисциплінований стиль виховання. Авторитетні батьки беруть на себе відповідальність за своїх дітей, їх поведінку і дії, поки діти не досягнуть емоційної зрілості. Діти, виховані авторитетними батьками, в подальшому житті досягають найбільших успіхів, вони стають самостійними, відповідальними і впевненими в собі людьми.
- **ВОНИ ДОБРЕ ВЧАТЬСЯ В ШКОЛІ ТА МАЮТЬ ВИСОКУ САМООЦІНКУ.** Завдяки турботі авторитетних батьків, їх увазі до життя і потребам дитини, він не тільки прагне їм догодити, але й отримує загальний напрямок для подальшого розвитку і особистісного зростання.

## Авторитарний стиль виховання (ВИСОКИЙ РІВЕНЬ КОНТРОЛЮ, ХОЛОДНІ СТОСУНКИ)

- Авторитарний стиль виховання - це стиль, при якому батьки недооцінюють позитив, який є в їхніх дітях і віддають перевагу контролю. Цей спосіб виховання іноді пов'язують з агресивно-командним впливом батьків. Авторитарні батьки намагаються з раннього віку прищепити дитині страх і дисципліну. Цей стиль виховання орієнтований на покарання, а не на заохочення. Він може негативно вплинути на самооцінку дитини і перешкоджає його повноцінному розвитку. Авторитарні батьки прагнуть контролювати всі сфери життя дитини. Діти з авторитарних сімей практично не мають прав і позбавлені свободи дій.

Насправді авторитарні батьки – не обов'язково диктатори й деспоти, вони можуть бути дуже люблячими і ніжними, але у стосунках з дитиною на перше місце, , ставлять свою потребу бути поруч, контролювати життя дитини, приймати за неї рішення. З одного боку, це забезпечує певний психологічний комфорт: можна менше хвилюватися за дитину, не боятися, що вона наробить помилок. Але з іншого боку, надмірний батьківський контроль унеможлиблює розвиток самостійності підлітка: він не може навчитися ініціативності, відповідальності, наполегливості, самоконтролю. Адже самоповага і впевненість у собі формуються лише за умови, що людина має можливість сама поставити собі мету й досягти її самостійно



**ДІТИ У ТАКИХ  
БАТЬКІВ  
ВІДЛЮДНІ,  
БОЯЗКІ,  
ПОХМУРІ,  
НЕВИБАГЛИВІ,  
ДРАТІВЛИВІ., ДІВ  
ЧАТА  
НАЙЧАСТІШЕ  
ЗАЛИШАЮТЬСЯ  
ПАСИВНИМИ І  
ЗАЛЕЖНИМИ.  
ХЛОПЦІ МОЖУТЬ**



Для того, щоб зберегти стосунки зі своїми дітьми і підтримувати їх упевненість у собі й самостійність, необхідно обмежити зону свого контролю, поступово передаючи підліткам відповідальність за їхні дії та вчинки. Це може бути досить серйозним психологічним випробуванням для батьків: адже дитина може наробити помилок, які доведеться потім виправляти. Наприклад, рішення підлітка піти до басейну може призвести до його застуди, лікування, ускладнень. Але якщо не пустити його, то наслідки можуть бути ще гіршими: і для стосунків з батьками (образа, недовіра, спроби приховувати від дорослих свої наміри) і для авторитету підлітка серед товаришів (підлітки зневажливо ставляться до однолітків, які підкорюються дорослим), і для самооцінки особистості (неможливість відстояти своє рішення інтерпретується дитиною як нерішучість, слабкість волі або як відсутність поваги, нерозуміння з боку сім'ї).

Щоб зберегти психологічний контакт із старшокласниками, батьки повинні враховувати дорослішання дітей, відмовляючись від авторитарних методів виховання, навіть якщо вони здавалися раніше успішними.

# Ліберальний стиль виховання (НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ КОНТРОЛЮ, ТЕПЛІ СТОСУНКИ)

- Ліберальні батьки прагнуть дати своїм дітям усе найкраще, намагаються у всьому їм догодити. Ліберальний стиль виховання характеризується наданням повної самостійності дітям. Батьки цього типу готові поступатися вимогам дитини з ранніх років і з готовністю потурають будь-яким його примхам, не пред'являючи до нього практично ніяких вимог. Головною фігурою у відносинах «батьки — дитина» є дитина, а не батьки.
- Ліберальні батьки, як правило, керуються благими намірами, але їх зусилля можуть призвести до прямо протилежних наслідків. Більшість з нас хоча б один раз зустрічалися з дітьми ліберальних батьків — вони безвідповідальні і інфантильні, вважають, що оточуючі їм зобов'язані, не люблять і не вміють працювати. Словом, це розпечені діти,
- **СХИЛЬНІ ДО НЕСЛУХНЯНОСТІ АГРЕСИВНОСТІ. В ПРИСУТНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОВОДЯТЬ СЕБЕ НЕАДЕКВАТНО ТА ІМПУЛЬСИВНО**
- Отже, надання підліткам надмірної свободи так само небезпечно для становлення їх особистості, як і надмірне її обмеження.

## Індиферентний стиль виховання (НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ КОНТРОЛЮ ХОЛОДНІ СТОСУНКИ)

- На жаль, багато батьків практикують індиферентний стиль виховання, часто навіть не підозрюючи про це. Індиферентні батьки просто ... індиферентні. Вони не беруть участі у житті дитини, не цікавляться його потребами. Діти в таких сім'ях, як правило, ростуть самотніми і замкненими, або ж агресивними і некерованими. Діти, виховані індиферентними батьками, часто стають алкоголіками, наркоманами, гвалтівниками або злочинцями.

# Як знайти золоту середину

- Не кожен стиль виховання підходить для вашої родини і для вашої дитини. Може виявитися, що ваша дитина від природи дисциплінований, але для розвитку йому потрібно теплота і турбота. Або ж ваша дитина, навпаки, потребує дисципліни і чіткій структурі, йому потрібен порядок, щоб відчувати себе в безпеці. Перш ніж вибирати стиль виховання, батьки повинні зрозуміти, які цінності вони можуть і хочуть передати дитині, чого від нього чекають, і який у вашому уявленні повинна бути ідеальна сім'я.

# Сім помилок батьків. Найпоширеніші помилки, яких припускаються дорослі.

- **Побутові погрози**
- "Якщо не прибереш у кімнаті, залишишся без ласощів", "Роби так, як я сказав. Не став зайвих запитань, бо не пущу на вулицю".
- Цим висловам, які злітають з вуст батьків повсякчас, часто не надається ніякого значення. Але ж дитина, сприймає все набагато складніше. Такі погрози викликають в неї не лише страх, а й почуття ворожості, прихований негативізм щодо батьків.
- **Авторитарні накази**
- "Якщо тобі це говорить батько, ти маєш слухатися", "Я тобі забороняю товаришувати з...", "Я — мати, тож краще знаю, що для тебе добре, а що — ні."
- Такі репліки є виявленням прагнення підкорити собі іншу людину. Це призводить до порушення в родині атмосфери рівноправності. Дитина затамовує образу: "Ось виросту, побачимо, хто сильніший", — думає вона.
- **Критика "глухого кута"**
- "Ти абсолютно не привчений працювати", "Ти такий лінивий, як і твій батько", "Вчу тебе вчу, а все марно".
- Такі зауваження заганяють дитину у глухий кут, не залишаючи їй жодної надії на виправлення, тим більше, коли її обвинувачують у тому, що не залежить від неї. Дитина, почувуючись позбавленою батьківської любові та підтримки, відчужується, стає замкненою, мовчазною.

## **Образливі прізвиська**

"Ти поводишся, як упертий віслиук", "Таке може сказати лише повний дурень", "І в кого ти такий йолоп уродився?"

Образливі прізвиська знижують самооцінку дитини, а до того ж закріплюють у її свідомості модель спілкування з іншими людьми у формі приниження.

## **Невмотивований допит**

"Ну то скільки часу у тебе на це пішло?", "І чого це ти так запізнився?", "І чим ти тут так довго займаєшся?"

Іноді батьки приділяють надто багато уваги з'ясуванню неістотних деталей у поведінці дитини. Дитина розцінює це як прояв недовіри до себе. В результаті може з'явитися стійкий страх перед дорослими, що змусить дитину в майбутньому приховувати від батьків своє особисте життя.

## **Безапеляційні твердження**

Ти так робиш мені на зло, я знаю", "Ти просто жадібний, я вже зрозуміла", "Можеш не виправдовуватися, я знаю наперед, що ти скажеш".

Такі твердження надзвичайно болючі для дитини і руйнівні для його психічного здоров'я. Небажання дорослого розібратися в діях дитини зводить між ними стіну, яка згодом ставатиме дедалі вищою.

## **Несвоєчасні поради**

"Якби ти тоді зробила так, як я тобі радила, нічого б не трапилося. А тепер маєш собі проблему", "Якби в тебе на столі був лад, ти б зараз не переживав, що загубився твій малюнок", "Навіщо ти так переймаєшся? То все дурниці. Ось коли виростеш, зрозумієш: не варто через це плакати".

Такі поради абсолютно недоречні тоді, коли дитині потрібно, щоб її просто вислухали, поспівчували, допомогли. Іншого разу вона не захоче з вами ділитися нічим — ні горем, ні радістю.

Раджу вам час від часу аналізувати те, що говорите дитині протягом дня. У спокійній обстановці, коли ви вже нікуди не поспішаєте і ніщо вже вас не дратує, деякі ваші слова здаватимуться вам самим жахливими, неприпустимими.

## Рекомендації батькам щодо виховання дітей.

- 1. Повірте в неповторність своєї дитини ,у те ,що вона єдина, унікальна, не схожа на жодну іншу і не є вашою точною копією .Тому не варто вимагати від неї реалізації заданої вами життєвої програми і досягнення поставленої вами мети. Дайте їй право прожити власне життя.
- 2. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюйте її сильні властивості.
- 3. Не соромтеся виявляти свою любов до дитини, дайте їй зрозуміти, що любитимете за будь- яких обставин.
- 4. Не бійтеся «залюбити» своє маля: саджайте його собі на коліна , дивіться йому в очі, обіймайте та цілуйте, коли воно того бажає.
- 5. Обираючи знаряддя виховного впливу, удавайтеся здебільшого до ласки та заохочення, а не до покарання та осуду.



6. Намагайтеся щоб ваша любов не перетворювалась на вседозволеність та бездоганність. Встановіть чіткі межі дозволеного (бажано, щоб заборон було небагато-лише найголовніші) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Неухильно дотримуйтесь встановлених вами заборон і дозволів.

7. Ніколи не давайте дитині особових негативних оцінювальних суджень «ти поганий», «ти брехливий», «ти злий».

Оцінювати треба лише вчинок. Треба казати: «Твій вчинок поганий, але ж ти хороший, розумний хлопчик (дівчинка) і надалі не повинен так робити».

8. Намагайтеся впливати на дитину проханням-це найефективніший спосіб

давати їй інструкцію. І тільки в разі відвертого непослуху батьки можуть думати про покарання.

Цілком зрозуміло, що воно має відповідати вчинку, а дитина має розуміти, за що її покарали. Батьки самі вирішують, як покарати, але майте на увазі, що фізичне покарання-найтяжчий за своїми наслідками засіб покарання.

Дитина повинна боятися не покарання, а того, що вона може прикро вразити вас. Покараний-вибачений. Сторінку перегорнуто. Про старі гріхи жодного слова! Покарання не

## Поради з виховання

### Як можна допомогти дитині добре поводитись?

- **Подавайте дітям приклад хорошої поведінки**
- Діти вчаться, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка - приклад для наслідування.
- **Змінюйте оточення, а не дитину**
- Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних для дітей місцях, аніж потім карати дітей за їхню природну цікавість.
- **Висловлюйте свої бажання позитивно**
- Кажіть дітям, чого Ви від них очікуєте, замість того, чого НЕ бажаєте.
- **Висувайте реальні вимоги**
- Запитуйте себе, чи відповідають Ваші вимоги віку дитини, ситуації, в якій вона опинилася. Ви маєте бути більш терпимими до маленьких дітей.
- **Не надавайте надто великого значення заохоченням і покаранням**
- В міру дорослішання дитини покарання і заохочення стають все менш результативними. Пояснюйте причину, яка впливає на Ваше рішення. Прагніть до компромісу у спілкуванні зі старшими дітьми, а з меншими - використовуйте тактику переключення уваги.
- **Обирайте виховання без побиття та крику**
- На початку це може здаватися результативним, однак незабаром виявиться: щоразу Ви змушені бити все з більшою силою, щоб досягти бажаного результату. Крик або постійні докори є також шкідливими та можуть призвести до тривалих проблем емоційного характеру.
- Покарання не допомагають дитині виробити навички самоконтролю і поваги до інших.

# Психолого-педагогічні вимоги до використання покарання

- — Покарання не має шкодити здоров'ю — ані фізичному, ані психічному
- ♦ Покарання обов'язково має бути справедливим. Справедливе покарання дитина сприймає без образ.
- ♦ Покарання діє, коли воно породжує каяття, а не образу, приниження, незадоволення через несправедливість. Як говорить народна мудрість, дитину карає той, хто її любить, покарання без любові — жорстокість.

# ДИТИНУ НЕ КАРАЮТЬ:

- 1. За те, що вона чимось не влаштовує дорослих: холерика за те, що він непосидючий і впертий, сангвініка — за рухливість, флегматика — за повільність, меланхоліка— за плаксивість.
- 2. Під час їжі.
- 3. Якщо вона зазнала невдачі (вона й без того засмучена, присоромлена, пригнічена). Тут краще підтримати її.
- 4. За необережність, а вчать обережності, роблячи висновки з прорахунків дитини; за повільність, незібраність (за цим може бути приховане занурення в себе або фантазування); за забруднений і порваний одяг, а вдягають відповідно до обставин; за прорахунки самих батьків тощо.
- 5. На людях (в автобусі, на вулиці), адже це ще й публічне приниження.
- 6. При молодшій дитині, оскільки підривається авторитет старшої, а якщо є ревності між дітьми, то це може породити озлобленість у старшої дитини, а в молодшої — злорадство, а це погіршить їх взаємини.
- 7. За емоційність, імпульсивність, енергійність. Карати за вчинки, які дитина не може передбачити, — значить карати за те, що вона дитина.
- 8. Поспішно, не розібравшись: краще пробачити десятьох винних, ніж покарати одного невинного. Необхідно поєднувати покарання з іншими методами виховання, дотримуючись педагогічного такту та враховуючи вікові та індивідуальні особливості дитини.

# ЯК ЗАПОБІГТИ НЕГАТИВНИМ НАСЛІДКАМ ПОКАРАННЯ

- **1. Відокремлюйте свої почуття від дій.**
- **2. Уважно вивчайте свою дитину.**
- **3. Треба враховувати емоційний стан дитини.**
- **4. Перш ніж карати, треба обов'язково з'ясувати мотиви вчинку.**
- **5. Караючи дитину, впевніться у тому, що вона розуміє причину, щоб вона звинувачувала себе, а не того, хто карає.**
- **6. Дайте зрозуміти синові чи доньці, що проблеми дітей стосуються не тільки дорослих, а є спільними для всіх.**
- **7. Навчайте дитину норм і правил поведінки .**
- **8. НАКЛАДНІСТЬ ОБМЕЖЕННЯ НА НЕБЕЗПЕЧНІ ТА РУЙНІВНІ ДІЇ.**
- **9. Будьте самі прикладом.**
- **10. Треба пам'ятати, що вся відповідальність за наслідки покарання цілком покладається на дорослого.**

# Десять «золотих правил» виховання щасливих дітей

- **Правило 1** Стимулюйте інтелект дитини.
- **Правило 2.** Формуйте самоповагу.
- **Правило 3.** Навчіть дитину спілкуватися.
- **Правило 4.** Пильнуйте, щоб дитина не стала "залежною" від комп'ютера чи телевізора.
- **Правило 5.** Виховуйте відповідальність, порядність.

**Правило 6. Навчіть дитину шанувати сім'ю Щоб виростити ніжних і люблячих дітей, оточіть їх піклуванням, ласкою з перших днів життя.**

**Правило 7. Живіть у хорошому оточенні.**

**Правило 8. Будьте вимогливими.**

**Правило 9. Привчайте дитину до праці.**

**Правило 10. Не робіть за дітей те, що вони можуть зробити самі.**