

ТИЖДЕНЬ ПСИХОЛОГІЇ У ШКОЛІ

21.04.-24.04.2020



День 1

Вчимося бути щасливими!

Шановні колеги, учні нашої школи, батьки! Стало вже доброю традицією у переддень Всеукраїнського дня психолога проводити Тиждень психології. Цей рік не є винятком, а тому з 21 до 24 квітня оголошено Тиждень психології. Так, він дещо незвичайний, адже проходитиме не в закладах освіти, а в соціальних мережах.

Цьогорічний Тиждень психології запропоновано провести під гаслом «Психологія у моєму житті». Це можуть бути творчі роботи, малюнки, твори, підготовлені як дітьми, так і дорослими. Фото своїх робіт надсилайте на

електронну адресу Lubov_Novikova@ukr.net. Давайте зробимо життя яскравішим!

Ми, працівники психологічної служби КУ СЗОШ № 18 із задоволенням приєднуємося та пропонуємо вашій увазі відео про правила щасливих людей. Маємо надію, що це відео підніме настрій тим, хто сумує, та змотивує на нові звершення та досягнення!

<https://www.youtube.com/watch?v=qW5UB-ivUs4>

День 2

День батьківської підтримки!

«Всі ми вийшли із дитинства», - цей вислів говорить про те, що сім'я дає можливість засвоїти основні норми моралі, опанувати навички спільної праці, сформувати життєві плани, естетичні смаки. Споконвічно в сім'ї формується індивідуальність дитини.

Батьки – найголовніші вихователі і вони найперші, хто відповідає перед власним сумлінням за якість виховання своїх дітей.

Діти – продовжувачі не тільки батьківського роду, а й соціального ладу. І від того, які духовні та моральні цінності закладуть у їхні душі сім'я та суспільство, залежатиме майбутнє всього народу.

В Англії є старовинна приказка: “Не виховуйте дітей – виховуйте себе. А діти все одно будуть схожі на вас”. Але крім того, що діти наслідують своїх батьків, є ще 6 так званих «гріхів», які ми робимо з любові до своєї дитини.

Гріх перший: надмірна опіка

Якими можуть бути наслідки надлишку батьківського піклування та уваги до дітей?

Люди, які в житті стикалися з труднощами, часто вирішують, що їхні діти матимуть життя, усипане трояндами. Вони прагнуть усунути всі труднощі і проблеми з дороги своїх чад. Ті, хто виріс у бідних сім'ях, де треба було займатися братами і сестрами, прибирати та готувати, працювати на канікулах, щоб дозволити собі поїхати на кілька днів з друзями на природу — коли стають дорослими, пам'ятають про ці жертви і хочуть, щоб їхні діти такого не переживали.

Але чому б і ні? Давайте запитаємо себе, чому нас це навчило? Може виявитися, що ми навчилися цінувати гроші, або вперше відчули гордість за себе, тому що самі чогось досягли. Чи насправді ми хочемо позбавити цього своїх дітей? Життя ставить перед нами виклики — приймаючи їх, ми перевіряємо, чого насправді варті. Ми перевіряємо, хто ми, які наші сильні

сторони, а чого не можемо і над чим треба працювати. Надмірна опіка позбавляє дітей ініціативи та мотивації. Бо чому маю щось робити, якщо і так отримую від батьків все, що забажаю? Це як котитися з гірки.

Гріх другий: захист від помилок

Кожен із нас має на своєму рахунку принаймні кілька таких помилок, від яких хотів би вберегти свою дитину. Так, часто ми щось забороняємо через страх, що дитина переживе поразку. На жаль, це хибний шлях. Добра порада «вчитися на помилках інших», часто є тільки мрією. Насправді, ми не можемо цього зробити, або можемо лише частково. Бо, як я можу зрозуміти всю природу чиєїсь помилки: контекст, обставини, мотивацію, а потім глибоко це пережити і перенести на своє життя? Це дійсно важко. Не неможливо, але важко. Тим паче, для дитини. Так що ж, як бути, щоб наші діти робили якнайменше помилок?

Є два шляхи, які взаємодоповнюються. *Перший — це дозволити помилку. Другий — розмовляти про наслідки.* Дозволити помилку — означає вибрати момент, коли помилка не буде дитині дорого коштувати і дозволити їй цю помилку зробити. Використаю метафору. Якщо ніколи не дозволяти дитині впасти з поні, то коли вона сяде верхи на великого коня, падіння буде дуже болючим. Тобто, нехай ваша дитина робить помилки в безпечному середовищі, перш ніж почне їх робити там, де не буде достатньої підтримки, де вона змушена буде покладатися тільки на себе. А тоді поговоримо про наслідки помилки, про те, що сталося, хто постраждав, що можна було зробити по-іншому. Таким чином ми допоможемо дитині опанувати поразку, пропрацювати її та зробити висновки. **Другий спосіб, тобто, розмовляти про наслідки і навчити дитину передбачати, як на мене, не менш важливий.** Якщо не хочете, щоб ваша дитина вживала наркотики, дайте їй подивитися фільм про те, що наркотики роблять з людиною, і поведіть діалог. **Важливо розмовляти, а не моралізувати. Послухайте, що думає дитина, що відчуває. Запитайте: «Що станеться, якщо...?», «А як можна зробити інакше?», «Що в цій ситуації є хорошого?»** Кожне питання відкриває перспективу і буде порозуміння.

Гріх третій: піднесення над небесами

Від коли батьки розуміють, що хвалити дитину важливо, спостерігаємо різні підходи. Деякі з них — хоча впливають з добрих намірів — у кінцевому рахунку, шкідливі для дитини. Остаточо слово «хвалити» хочу замінити словом «цінувати». «Хвалити» асоціюється у мене з дресурою, тобто, коли хвалять за хорошу, бажану поведінку. В той час, як цінування, є знаком визнання досягнень. Дитина отримала в школі хорошу оцінку, а я кажу, що пишаюся нею, що бачила, скільки вона працювала, і захоплююся її завзятістю. **Це дуже глибокий комплімент, а подальший діалог з дитиною показує їй, що ми дійсно нею цікавимося.**

Але можна було би сказати: «Чудово! Ну, то повертайся на урок!» — і це вже поверхова, стандартна відповідь, а не справжній інтерес до успіху, тому що ми не присвячуємо свого часу, щоб оцінити перемогу дитини. Чимось іншим є перебільшення похвали. Коли підносимо дитину понад небеса, засипаємо компліментами та надмірно хвалимо її перед іншими: «Катруся така здібна, найрозумніша дитина в школі, отримує тільки найвищі оцінки!» **І що хорошого ми тоді робимо?** По-перше, ми будуємо нереальний образ дитини — тому що ніхто не може бути в усьому і завжди найкращим. Таким чином ми виховуємо нарциса. Але ще гірший наслідок — це те, що коли дитина чує про себе такі найвищого ступеню похвали, вона не розуміє, що може зробити помилку, що може впасти. Адже, підведе батьків. Таким чином, формує в собі жахливий страх невдачі та тиск досягнень, щоби порадувати батьків. В усьому, і в похвалі також, потрібно мати міру.

Гріх четвертий: приховування

Приховування має багато вимірів і завжди в корені має страх бути справжнім. Візьміть, для початку, приховування від дитини чогось, щоб не брала. У себе вдома я завжди знала, де лежать гроші. Батьки іноді перераховував їх при мені. Для мене це не було табу. Завдяки цьому у мене ніколи не було спокуси вкрати гроші. Як було потрібно, запитувала батьків, чи можу взяти. Якщо в наших сім'ях не буде заборонених тем, то кожную ситуацію можливо буде щиро пропрацювати.

Інший тип приховування — казати дитині, що все добре, коли це не так. Дитина спостерігає і бачить, наприклад, що вдома нервова атмосфера. Коли вона запитує й отримує відповідь, що все в порядку, то ще більше переживає, тому що підсвідомо знає, що якщо їй не хочуть відповісти, це означає, що справа серйозна. Крім того, відчувається знехтуваною та покинутою. А чому, наприклад, не можна сказати дитині, що у нас фінансові проблеми, і ми повинні затягнути паски? Сідаємо за стіл і кожен говорить, від чого він може відмовитися і на чому будемо тепер заощаджувати.

Гріх п'ятий: самопожертва

Не знаю, звідки батьків такий великий порив принести себе в жертву для «добра» дитини. Нам здається, що якщо ми знехтуємо нашими потребами і одночасно відповімо на всі потреби дитини — вона буде щаслива. Можна занедбати себе і за рахунок своїх власних потреб задовольнити потреби інших людей, але кінець кінцем, ці кілька місяців або років занедбання дадуть про себе знати.

Відомий польський терапевт Войцех Ейхельбергер в своїй книжці «Як виростити щасливих дітей» так відповідає на питання в заголовку: «**Для того, щоб виростити щасливих дітей, потрібно самому бути щасливим**». У цих словах велика простота і, в той же час, мудрість. Той, хто в житті буде нехтувати собою, відмовляти собі в щасті, самореалізації, гідності — не спроможний одночасно передати ті ж цінності дитині. Не спроможний, тому що

діти є прекрасними спостерігачами, і вони бачать, що слова батьків не узгоджуються з їхньою поведінкою. **Отримувати радість від життя, бачити добро, тішитися успіхами — все це потрібно показати дитині, а не просто сказати.**

Гріх шостий: планування майбутнього дитини

Батьки часто говорять, що «підштовхують» дітей в якомусь напрямку, допомагаючи їм зробити «правильний» вибір. Це має бути виявленням їхньої «турботи» про дитину. Часто, однак, це прояв страху, потреби контролю, а також вигода для батьків. Моя дитина буде лікарем, адвокатом, архітектором... Батьки мріють про світле майбутнє свого чада, що воно буде успішним, знайде ідеального партнера та народить їм онуків. Але при цьому ми часто не звертаємо уваги на потреби дитини, вважаючи, що ми краще знаємо, тому що знаємо життя. Чому планування майбутнього дитини може бути ознакою страху або потребою контролю? Адже, ми не знаємо, що принесе майбутнє, тому хочемо його трохи приручити. Саме тому ми будуємо плани і очікуємо, що дитина в них впишеться. **Проте, ми повинні знати, що це будуть наші плани, а не нашої дитини.** Що це буде не її вибір, а наш. І що таким чином ми відповідаємо не на для її потреби, а на свої власні.

Кажуть, що дорога в пекло вимощена благими намірами. Я вірю, що ми всі хочемо для своєї дитини найкращого. Проте, варто іноді стати на мить збоку і запитати себе чи когось близького: чи я, часом, не хочу «занадто добре»? І чи насправді те, що я роблю, в майбутньому дасть добрі плоди?

До вашої уваги – позитивний відеоролик про те, якими повинні бути батьки для того, щоб діти були щасливими.

<https://www.youtube.com/watch?v=bXYzrSn0wKM>



