

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

РОЗВИВАЄМО ДІТЕЙ РАЗОМ: СПІВПРАЦЯ ПЕДАГОГІВ І БАТЬКІВ



ВГО «Асоціація працівників
дошкільної освіти»

Посібник розроблено в межах проєкту ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні», який реалізує ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» за підтримки Міністерства освіти і науки України, Українського інституту розвитку освіти. Думки, висловлені в публікаціях, не обов'язково відображають політику та погляди ЮНІСЕФ.

У посібнику розкрито основні шляхи взаємодії вихователів з батьками дитини дошкільного віку, які допоможуть налагодити ефективну співпрацю учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного відновлення.

Рекомендовано вихователям закладів дошкільної освіти для використання під час організації різних форм роботи з батьками.

Авторки:

Людмила Соловйова, старший науковий співробітник лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук

Тетяна Гурковська, психолог

Редакторки: Ганна Мозирко, Вікторія Третяк, Олена Філоненко

© ЮНІСЕФ, 2023

© ВГО «АПДО», 2023

Зміст

Передмова	5
-----------------	---

Емоційна підтримка батьків

Вступ.....	7
Підтримувальне спілкування з батьками	8
10 порад, як запобігти стресу на роботі.....	11
Який ваш рівень стресу: тест	12
Як відновити самовладання та самоконтроль	14
Прийоми, як подолати тривогу та швидко заспокоїтися.....	15
Тривожний дорослий = тривожна дитина. Як розірвати цей ланцюжок.....	16
Як зберегти внутрішній спокій.....	18
Як відновитися та набути стійкості: десять порад.....	19
Як допомогти собі під час панічного нападу.....	20

Інформаційна підтримка батьків

Вступ.....	22
7 правил ефективної співпраці батьків і педагогів.....	24
Приклад анкети для бліцопитування батьків щодо інформації у батьківському куточку	25
Правила ефективного спілкування в чаті групи.....	26
Які теми обрати для просвіти батьків.....	27
Як створити вдома розвивальний простір для дитини.....	28
Як спілкуватися з дитиною: дієві поради.....	30
Знаки безумовної любові до дитини.....	32

10 фраз, які дорослі мають говорити дітям частіше.....	35
Як батькам відповідати на запитання дітей про війну.....	36
Стресогенні чинники та особливості прояву стресу в дітей.....	37
Як надати першу допомогу дитині, яка тривожиться.....	38
Техніки, які допоможуть знизити дитячу тривожність.....	39
Ігри та вправи для дитини з батьками.....	40
Як навчити дитину працювати за зразком.....	43
Як навчити дитину працювати за інструкцією.....	44
Встановлюємо сімейні правила.....	45

Передмова

Посібник має на меті допомогти вихователям закладів дошкільної освіти налагодити ефективну взаємодію з батьками, залучити їх до активної участі в освітньому процесі. Він сприятиме розв'язанню таких завдань:

- підвищення активності батьків;
- налаштування батьків на конструктивну взаємодію;
- трансформація взаємин вихователів і батьків у партнерські;
- просвіта батьків щодо підтримки власного психологічного стану та збереження психічного здоров'я дитини в умовах тривалого стресу.

Посібник складається з двох розділів, які фокусують увагу педагогів на емоційній та інформаційній підтримці батьків. Він наповнений рекомендаціями та іншими практичними матеріалами, які вихователі зможуть використати в різних формах взаємодії з батьками.

Емоційна підтримка батьків

Вступ

На сьогодні одне з головних завдань закладу дошкільної освіти — повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу*. Таку допомогу та підтримку надають усі педагогічні працівники закладу освіти. Зокрема, вихователі можуть надавати першу психологічну допомогу та здійснювати емоційну підтримку як вихованців, так і їхніх батьків.

Важливо пам'ятати, що відповідальне ставлення до надання допомоги дітям і їхнім батькам також означає турботу й про власне здоров'я та добробут. По-справжньому підтримати чи допомогти людина може лише тоді, коли сама має сили, достатньо енергії, ресурсів емоційних, ментальних, коли насправді є чим поділитися. Якщо сил емоційних, ментальних, фізичних обмаль, то ділитися немає чим. Тому педагогу необхідно дбати про себе, застосовувати техніки виходу зі стресового стану, вміти цілеспрямовано розслаблятися й відновлювати свій ресурс.

Тести, наведені в цьому посібнику, допоможуть з'ясувати, чи перебуваєте в стресі й те, наскільки ви схильні до стресу. Стануть у пригоді також рекомендації та техніки психологічної підтримки й відновлення. Користуйтеся ними самі та пропонуйте батькам своїх вихованців.

* [Лист МОН](#) «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» від 02.08.2022.

Підтримувальне спілкування з батьками

Під час взаємодії з батьками дітей будьте уважними до їхнього емоційного стану. Якщо потрібно, пропонуйте свою підтримку та допомогу.

Перша психологічна допомога — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які страждають і потребують допомоги та підтримки. Ці заходи нескладні. Вони допомагають стабілізувати стан людини, яка переживає стрес: відновити контакт з навколишнім світом, внутрішній контроль і відчуття безпеки, повернути опору, знайти ресурси, отримати розраду і заспокоєння.

Проживаючи стресові ситуації, викликані як звичайними (щось не виходить), так і надзвичайними подіями (війна), людина сприймає їх як загрозу та реагує на них інстинктивно за допомогою емоцій: найчастіше тривогою, страхом, гнівом. Усі реакції, які людина виявляє, є нормальними у відповідь на ненормальні події — ті, що виходять за межі її звичайного життєвого досвіду.

Важливо вчасно відреагувати на ситуацію й допомогти людині впоратися зі стресовими емоціями, щоб вона змогла заспокоїтися, а вже потім поговорити про те, що сталося. Надаючи таку допомогу, варто неухильно дотримуватися принципу «Не нашкодь!».

Як можна допомогти людині, коли вона тривожиться?
Скористайтеся алгоритмом, що в таблиці, який складається з конкретних кроків та очікуваних позитивних результатів.

Крок	Результат
Запропонуйте сісти, стати обома ступнями на підлогу, обпертися спиною (об спинку стільця, стіну), взятися руками за опору (стіл, сидіння стільця), тримати за руку чи обіймати іншу людину	Відновлюється відчуття опори та контролю над своїм тілом
Запропонуйте попити води та/або вмитися, занурити руки у воду	Тіло заспокоюється, контактуючи з водою
Нагадайте, що необхідно дихати. Якщо потрібно, запропонуйте подихати разом чи виконати просту дихальну вправу. Наприклад, таку: набрати стільки повітря, скільки зможе людина, і повільно видихнути. Якомога повільніше. Повторити кілька разів	Відновлюється нормальний ритм дихання. З поверхового й частого стає спокійним і глибоким. Дихання — один з безумовних рефлексів, які ми можемо контролювати. Дихаючи спокійно і глибоко, ми ніби даємо сигнал мозку, що можна починати заспокоюватися
Запропонуйте розповісти, що людина відчуває. Якщо вона не хоче говорити, не наполягайте. Почекайте, поки людина сама захоче виговоритися	Підвищується тілесна усвідомленість, відновлюється відчуття контролю. З'являється розуміння потрібного ресурсу для відновлення
Запропонуйте виконати дві-три техніки, щоб зменшити тривогу	Знімається м'язове напруження, з'являється розслаблення та можливість фізичного та емоційного відновлення

Іноді батьки потребуватимуть від педагогів емоційної підтримки: можливості поділитися своїми переживаннями, виговоритися. Якщо ви бачите засмучених, стривожених або пригнічених маму чи тата й відчуваєте, що зможете їх підтримати, зробіть це. Скажіть: «Я бачу, що ви чимось засмучені (стривожені, пригнічені тощо). Чи можу я вам допомогти?» або «Чим я зараз можу вам допомогти?».

Якщо батьки не хочуть говорити про свої переживання, не наполягайте і не розпитуйте. Натомість запропонуйте воду, серветки, висловлюючи так, що розумієте й співчуваєте. Будьте готові вислухати, якщо хтось поволі почне говорити про те, що пережив, або про те, що хвилює тепер. Дотримуйтеся правил емоційної підтримки, які допоможуть людині зменшити внутрішнє напруження.

Правила емоційної підтримки

Активно слухайте. Коли дорослий говорить, думайте не про своє, а про те, що він каже, що відчуває.

Не перебивайте. Дайте можливість дорослому стільки часу, щоб виговоритися, скільки йому потрібно. Витримуйте паузи в розмові. Не перебивайте. Чекайте продовження розповіді.

Не радьте та не оцінюйте. Сенс емоційної підтримки полягає не в тому, щоб знайти рішення проблеми, а в можливості для людини відкрити свої почуття, бути відвертою. Сприймайте те, про що вам розповідають, як факти. Підтримуйте дорослого, допомагайте йому прожити негативні емоції, однак не висловлюйте власну позицію та не реагуйте надто емоційно на слова дорослого, його спогади про пережите. Не забороняйте горювати!

Не говоріть: «Зберіться», «Не плачте», «Зараз не час розкисати, журитися». Крім цього, не закликайте мислити позитивно: «Усе буде добре», «Усе не так погано», «Живіть та й годі». Уникайте банальностей: «Час лікує», «Усе минає і це мине», «Поживемо — побачимо». Замість того, щоб говорити заїжджені фрази та обіцянки, що все буде добре, ліпше мовчки співчутливо кивніть, візьміть за руку, обійміть, якщо людина цього потребує, попередньо спитавши дозволу: «Можна я вас візьму за руку, обійму?».

Коли дорослий детально опише своє бачення ситуації, допоможіть йому розмежувати — що він може контролювати, а що — ні. Запропонуйте взяти відповідальність за ті явища, аспекти життя, які він може контролювати: режим дня, сон, харчування, емоційне тло в сім'ї, взаємини з близькими, обсяг і якість інформації, яку він отримує. Допоможіть дорослому зосередитися на тому, чим він може керувати.

Порекомендуйте стратегії поведінки, що допоможуть відновити самовладання та самоконтроль (на **с. 14**).

10 порад, як запобігти стресу на роботі

- 1 Зосередьтеся на тому, чим ви в цей момент займаєтеся. Ніколи не робіть дві справи одночасно. Щоб радіти життю, усіма думками перебувайте там, де ви присутні фізично.
- 2 Зменште швидкість. Визначте найкомфортніший для себе темп роботи. Поспіх і надмірні зусилля все встигнути провокують стрес. Контролюйте обсяг і кількість завдань. Не навантажуйте себе справами надміру. Перевантажена людина починає реагувати на зовнішнє середовище рефлекторно, тож у спілкуванні зростають агресивні прояви. Знаходьте час для улюблених справ і приємних дрібничок.
- 3 Розплануйте перерви в роботі та чітко їх дотримуйтеся. Якщо вважаєте, що часу для відпочинку немає, це ознака того, що він вам необхідний.
- 4 Не прагніть досконалості в усьому. Частіше приймайте оцінку «Доволі добре». Не розраховуйте на стабільний успіх.
- 5 Підтримуйте лад у речах і справах. Якщо на робочому столі розміщено лише те, що потрібно в цей момент, у вас більше шансів зосередитися на справі та зробити все вчасно.
- 6 Дозволяйте собі час від часу побешкетувати. Позбувайтеся стресу за допомогою сміху, більше рухайтесь.
- 7 Дбайте про рідних і близьких. Часто людина не здатна змінити своє життя так, як хотілося б. Але зробити життя близьких приємнішим своїм гарним ставленням до них — завжди до снаги.
- 8 Усміхайтесь частіше. Навіть штучна усмішка, силою волі втримана протягом хвилини, поліпшує настрій і заспокоює нерви.
- 9 Долайте стрес поступово. Не намагайтеся дотримувати всіх правил одразу, адже це спричинить лише додатковий стрес.

За матеріалами Марини Фортунатової, практичного психолога НБК № 25 «Волошка», Кам'янське, Дніпропетровська обл.

Який ваш рівень стресу: тест

Інструкція. Пригадайте, як почувалися протягом тижня. Оцініть свій стан і поставте позначки у відповідних чарунках.

Твердження	Оцінка та бал			
	Дуже властиво 1 бал	Радше властиво 2 бали	Іноді властиво 3 бали	Зовсім не властиво 4 бали
Я раз у раз роблю одноманітні, безглузді дії. Мене тягне до саморуйнівної поведінки				
Я хвилююся за своє майбутнє більше, ніж будь-коли				
Я почав(-ла) чутливо реагувати на звичні подразники				
Наприкінці дня я відчуваю емоційно виснаженим(-ою), ніби нічого не відчуваю				
Усе, на що мені вистачає сил після роботи, — надмірне споживання негативних новин в інтернеті				
У мене з'явилися проблеми зі сном				
Моє тіло почало «здаватися»: з'явився біль, я почав(-ла) легко «підхоплювати» захворювання				
Я прокидаюся втомленим(-ою), ніби всю ніч працював(-ла) або «відривався(-лася)» на вечірці				
Щоденні справи викликають у мене більше невдоволення, ніж зазвичай				
Мене дратують думки про секс				
Я постійно прокручую в голові одні й ті самі тривожні думки й не можу зупинитися				

Взаємини у моїй сім'ї погіршилися, стали напруженішими				
Я втратив(-ла) самовладання: постійно відчуваю тривогу, розпач, паніку				
Я втратив(-ла) апетит / почав(-ла) переїдати				

Самоаналіз. Порахуйте кількість балів і розділіть її на 14, щоб визначити середній бал. Дізнайтеся свій рівень стресу за допомогою ключа.

Рівень стресу	Середній бал	
	чоловік	жінка
високий	1,0—2,0	1,0—1,82
середній	2,01—3,0	1,83—2,82
низький	3,01—4,0	2,83—4,0

Якщо рівень стресу високий, зверніться по допомогу до фахівця, щоб запобігти соматичним і психічним проблемам.

Якщо середній — поспостерігайте за собою протягом наступного тижня, а потім пройдіть тест ще раз.

Якщо ж рівень низький, ви — стресостійкі. Ви вмієте розв'язувати проблемні ситуації та адекватно реагувати на труднощі, сприймати їх як новий досвід. Так тримати!

Як відновити самовладання та самоконтроль

Дотримуйтеся інформаційної гігієни

Обмежте потік інформації з тем, що викликають інтенсивні негативні емоції. Виділіть час на читання новин, приміром по 15 хв зранку та ввечері. Також обмежте час у соцмережах і відпишіться від людей чи спільнот, що нагнітають негативні емоції, поширюють фейки. Скоротіть кількість джерел інформації, яким довіряєте, до двох-трьох.

Займайтеся домашніми справами, творчістю, спортом

Піклування про тіло, побут, самовираження — значущі частини життя, за які дорослий відповідає особисто і які допомагають позбутися відчуття фрустрації*. Повернути самовладання можна за допомогою буденних справ: прибирати оселю, прасувати білизну, готувати їжу. Щоб знизити емоційне напруження, відтискайтеся, присідайте або підтягуйтеся на турніку, а повноцінне тренування допоможе впорядкувати думки. Можна ходити пішки, при цьому важлива не швидкість пересування, а тривалість. Бажано, щоб прогулянка тривала не менше ніж півтори години. А якщо займатиметеся будь-якою творчою діяльністю, зможете виплеснути негативні емоції та переживання.

Рефлексуйте

Записуйте все, що спадає на думку. Фіксуйте автоматичні та нав'язливі думки, відображайте на папері травмивні ситуації та свої емоції. Це допоможе критично подивитися на них. Почніть вести щоденник — бажано паперовий, утім може бути й електронний.

Вчасно зупиняйтеся

Щоразу, коли потрібно позбутися нав'язливих негативних образів і думок, використовуйте стоп-сигнал, наприклад: поплескати в долоні або клацнути пальцями і сказати: «Стоп! Я подумаю про це пізніше!». Ще один варіант — рахувати неконструктивні негативні думки, тобто ті, що миттєво погіршують стан, але не призводять до реальних дій. Це можна робити на папері, в електронному блокноті або за допомогою застосунків-лічильників.

*Фрустрація — негативний психологічний стан, що виникає у ситуації нездійснення якоїсь значущої для людини цілі або неможливості задоволення важливої потреби. Проявляється цей стан насамперед у почутті розчарування і супроводжується напруженістю, тривожністю, інколи навіть відчаєм, почуттям безвиході, депресією.

Прийоми, як подолати тривогу та швидко заспокоїтися

Щоб подолати тривогу та швидко заспокоїтися, можна використовувати арт-терапію та дібрати індивідуальний спосіб заспокоєння, враховуючи свій домінантний канал сприймання.

Арттерапія

Запропонуйте дорослому уявити негативну емоцію, яку він відчуває, як конкретний образ і зобразити її на аркуші паперу. Можна малювати олівцями, фломастерами, фарбами тощо. Потім попросіть написати на зворотному боці аркуша назву цієї емоції. За бажанням дорослий може «поговорити» з емоцією, яку намалював, і спробувати з'ясувати, для чого вона потрібна, від чого захищає тощо. Відтак може порвати або спалити малюнок.

Релаксація

Поговоріть із дорослим і виберіть спосіб, який допоможе йому заспокоїтися, враховуючи провідний канал сприйняття інформації. Наприклад, якщо домінує зоровий канал, можна запропонувати помилуватися краєвидом, порозглядати квіти, яскраві кольорові речі. А якщо слуховий — поспілкуватися з оптимістичною людиною, цілеспрямовано поговорити про хороше, наприклад про приємні спогади. Якщо домінують обидва канали, можна запропонувати людині ввімкнути релаксаційну музику й поспостерігати, як горить свічка, сиплеться пісок у пісковому годиннику тощо.

Пам'ятайте, що всі ми різні. Хтось заспокоюється, прибираючи, а когось прибирання може ще більше роздратувати, вивести із себе, спричинити емоційний вибух. Тому нагадуйте батькам, що ту чи ту рекомендацію вони можуть трансформувати під себе, під свої вподобання.

Тривожний дорослий = тривожна дитина. Як розірвати цей ланцюжок

Відпочивайте від інформації та гаджетів

Якщо це не вдається, зменште кількість джерел інформації до двох-трьох і встановіть чіткий час для перегляду новин. Ліпше робіть це зранку або вдень, але не одразу після пробудження.

Займайтеся спортом

Бракує часу на спорт? Займайтеся іншими видами фізичної активності — робіть зарядку, ходіть пішки або катайтеся на велосипеді, танцюйте. Тривожність і депресія відступають, коли ми рухаємося.

Дотримуйте вечірніх ритуалів

Якщо не маєте ритуалів, придумайте послідовність дій, що розслабляють і заспокоюють. Виконуйте їх перед сном: читайте книги, слухайте релаксаційну музику, робіть косметичні процедури, розчісуйте волосся тощо.

Робіть дихальні вправи

Доберіть кілька дихальних практик і виконуйте їх тоді, коли відчуваєте тривогу, страх. Наприклад, виконайте вправу «Глибокий вдих». Зробіть дуже глибокий вдих. Настільки глибокий, щоб залоскотало між бровами. Коли відчуєте дискомфорт, плавно та повільно видихніть. Повторіть кілька разів.

Пропрацьовуйте свої емоції

Робіть це самостійно або з допомогою фахівця — психолога, психотерапевта.

Дозволяйте дитині проявляти емоції

Не забороняйте дитині відчувати будь-які емоції. Дозволяйте їй боятися, тривожитися, сумувати. Завдання дорослого — прийняти емоції дитини й допомогти їй пережити.

Пам'ятайте, турбота про дитину починається з турботи про себе. Тож якщо подбаєте про свій емоційний стан, зможете вберегти дитину від тривожності та інших негативних проявів.

Як зберігати внутрішній спокій

Перегляньте свій раціон

Не вживайте фастфуд і шкідливі продукти. Натомість збагатіть раціон овочами й фруктами.

Висипляйтеся

Здоровий сон допомагає психіці повноцінно працювати.

Більше рухайтесь

Ходіть, танцюйте, бігайте чи плавайте в басейні — оберіть ту активність, яка вам до вподоби.

Не зациклюйтеся на роботі

Регулярно відпочивайте. А якщо потрібно, робіть невеликі паузи протягом робочого дня.

Займайтеся хобі

Немає хобі — займайтеся тим, що зараз вас заспокоює, надихає, поповнює ресурс.

Зверніться по допомогу до фахівця

Зробіть це, якщо відчуваєте, що не можете самотійно нормалізувати свій стан, приборкати емоції.

Як відновитися та набути стійкості: десять порад

- 1 Налагоджуйте взаємини з колегами, близьким оточенням.
- 2 Поміркуйте, як можна розкрити свої здібності, і шукайте можливості це зробити.
- 3 Не сприймайте проблеми та життєві виклики як щось, чого не можна подолати чи змінити.
- 4 Розвивайте позитивну самооцінку та самосприйняття, вірте у власні сили й можливості.
- 5 Усвідомлюйте, що зміни в житті — неминучі й відбуваються постійно.
- 6 Дбайте про своє здоров'я — фізичне та психологічне.
- 7 Ставте досяжні цілі та прагніть реалізувати їх.
- 8 Розвивайте аналітичне мислення: навчайтеся бачити не лише саму проблему, а й її першопричини та перспективи.
- 9 Намагайтеся бути оптимістичним реалістом: сприймайте все, що відбувається довкола, адекватно, але не зосереджуйтеся на негативі.
- 10 Кидайте собі виклики й намагайтеся долати власні страхи, опанувати щось, що раніше не вдавалося тощо.

Як допомогти собі під час панічного нападу

Панічний напад — це сильне почуття страху й тривоги, яке охоплює людину раптово та зазвичай супроводжується інтенсивними фізіологічними проявами: запамороченням, задишкою та прискореним серцебиттям. У такому стані людина може відчувати, що втрачає контроль. Що можна зробити, щоб повернути контроль і «заземлитися»?

Соціальні дії та вправи

- Зателефонуйте важливій для вас людині.
- Напишіть комусь повідомлення.
- Поговоріть з кимось, хто поряд.
- Поговоріть із собою, щоб раціоналізувати подію.
- Уявіть себе в безпечному місці.
- Споглядайте за спокійними людьми.
- Висловте (ліпше про себе) своє ставлення до ситуації за допомогою неформальної лексики.

Фізіологічні вправи

- Дихайте глибоко та повільно.
- Стискайте руку в кулак і розтискайте.
- Стискайте гумові іграшки.
- Клацайте пальцями певний ритм.
- Покладіть на коліна долоні й ритмічно перевертайте їх.
- Подивіться навколо кризь пальці.
- Повільно проаналізуйте відчуття в усіх частинах тіла, які чогось торкаються — сидіння, спинки, стола.
- Повільно проаналізуйте, що «відчуває» ваше тіло до одягу.

Інформаційна підтримка батьків

Вступ

Мета колективу дитячого садка — створити партнерські взаємини з батьками, адже вихователі й батьки є рівними партнерами у спільній справі — вихованні та розвитку дітей. Спільна мета партнерства — плекати гармонійний розвиток і психологічний добробут дітей. Тож коли батьки чи вихователі ухвалюють будь-яке рішення, яке стосується дітей, кожен із них має вислухати думку іншого, не забуваючи про спільну мету. Це посилить соціальний, інтелектуальний та емоційний вплив вихователів на своїх вихованців, оскільки батьки розумітимуть дії вихователя. Отже, присвятіть час і сили цим взаєминам — і замість випадкових людей, яким важливо лише вчасно завести дитину в дитячий садок, отримаєте надійних партнерів і довгострокові переваги для всього колективу.

Якщо батьки беруть участь у різних заходах, як-от свята, спортивні розваги, збори, святкові ранки, чи допомагають, наприклад, підготувати групове приміщення до нового навчального року тощо, значить вони залучені в життя групи, яку відвідує їхня дитина. Втім, важливо в життя групи залучати батьків також емоційно і, зрозуміло, що ці емоції мають бути позитивними або ж нейтральними. Якщо батьки, відводячи дитину в дитячий садок, відчують довіру, впевненість, спокій, радо розповідають іншим батькам про дитячий садок, а всю інформацію сприймають вдумливо й з інтересом, таке ставлення точно допоможе вам якнайліпше організувати освітні процеси в групі й сприяти розвитку кожної дитини.

Щоб налагодити партнерську взаємодію з батьками та підвищити їхню активність і залучити в освітній процес дитячого садка, можна використати своєрідний алгоритм:

- сприяти освіченості батьків щодо особливостей виховання та розвитку дітей;
- організовувати комунікацію за визначеними правилами, щоб вона була ефективною та безпечною;
- аналізувати зворотний зв'язок, який отримуєте від батьків на певні події чи організовані заходи, а для цього створювати умови, щоб батьки його надавали.

Корисною інформацією з батьками можна ділитися різними способами — ділитися в розмові під час особистої зустрічі, розміщувати на інфостенді групи чи в чаті. А партнерство, товариську спільноту та ефективне спілкування в ній важливо сформувати і онлайн, і наживо. Розпочати можна, наприклад, із закритої групи у фейсбуці, куди ввійдуть тільки батьки вихованців групи або дитсадка. Заохочуйте батьків у цій групі до розмов, коментарів, обміну думками. Розпочніть розмову й модеруйте її доти, доки батьки не звикнуть робити це самі. Чимало батьків не мають можливості познайомитися й поспілкуватися одне з одним особисто, а між тим взаємини між батьками, що тривають і розширюються, — важливі для відчуття спільного сенсу в житті групи та закладу.

Важливо, щоб ви підтримували зв'язок із батьками постійно. Скажімо, у вайбер-групі пишіть щоденну «пораду щодо виховання». Хай батьки звикають до того, що колектив садка — їхні надійні партнери у піклуванні про дитину.

Подбайте, щоб матеріали на інфостендах «не закидали». Оновлюйте їх що два тижні. Це привчить батьків стежити за оновленням інформації. Розміщуйте невеликі корисні тексти, оформивши їх привабливо, щоб було зрозуміло, що це не офіційний документ, а цікава й корисна для них інформація. Інший варіант — створіть інфографіку на певну тему. Мозок опрацьовує картинку набагато легше, ніж текст. Тож інфографіка, найімовірніше, приверне увагу батьків.

Налагодити ефективну співпрацю допоможе зворотний зв'язок від батьків про ті чи ті ідеї, заходи, інформаційні повідомлення тощо. Батьки, яких попросили його надати і які відгукнулися на це прохання, автоматично стають більш зацікавленими й залученими; усвідомлюють, що в них є важелі впливу на життя дитсадка. Зворотний зв'язок може бути як анонімний, так і відкритий. Запевніть батьків, що їх чують і враховують їхню думку. Реагуйте на відгуки з повагою до батьків та відповідно до обговорюваного питання. Часом вистачить і короткої фрази «Дякуємо за ваші відповіді!», а часом знадобиться розгорнута відповідь. Можливо, вам доведеться змінити щось в освітньому процесі, відгукнувшись на пропозиції батьків, — і тоді зв'язок, довіра і співпраця між вами стануть ще міцнішими.

7 правил ефективної співпраці батьків і педагогів

- 1 Знайдіть можливість зустрітися з одним із батьків у спокійній атмосфері.
- 2 З'ясуйте проблему, поясніть власну думку.
- 3 Вислухайте думку співрозмовника, постарайтеся зрозуміти її цілі, наміри, побоювання.
- 4 Запитайте себе і співрозмовника: «Як спільними зусиллями ефективно розв'язати проблему?».
- 5 Проаналізуйте можливі варіанти розв'язання проблеми й оберіть серед них найоптимальніший.
- 6 Обговоріть дії кожної зі сторін у межах обраної стратегії, узгодьте строки.
- 7 Налагодьте взаємодію та домовитися про те, як підтримувати зв'язок одне з одним.

Приклад анкети для бліцопитування батьків щодо інформації у батьківському куточку

Шановні батьки!

Просимо вас відповісти на запитання анкети.

1. Чи часто ви зупиняєтеся біля батьківського куточка й вивчаєте пропоновану інформацію?

- а) Часто;
- б) ситуативно;
- в) рідко;
- г) ніколи.

2. На яку інформацію ви звертаєте увагу насамперед?

- а) Результати роботи своєї дитини за день;
- б) інформація про засоби навчання дітей;
- в) шляхи розвитку дітей;
- г) проблеми виховання дітей;
- д) ваш варіант _____

3. Яку інформацію ви хотіли б бачити у батьківському куточку?

Правила ефективного спілкування в чаті групи

Пишемо по темі: коротко, лише текстові повідомлення.

1

2

Перш ніж щось запитати, прогортаємо чат. Можливо, відповідь там уже є.

3

Усе найважливіше закріплено у шапці чату.

4

Не марнословимо. Не засмічуємо чат абстрактними темами, петиціями, мемами, фото та відео, крім тих, що потрібно викласти на загальний огляд та обговорення батьків.

5

Не своїх дітей у чаті не обговорюємо.

6

Особисте — в особисті повідомлення.

7

Конфлікти вирішуємо в особистому спілкуванні, а не в чаті.

8

Жодної образливої лексики та розпалювання конфліктів. За порушення цього правила негайно блокуємо учасника.

9

Педагог в чаті не цілодобово. Він відповідає на запитання в робочі дні з 8:00 до 8:30 і з 18:00 до 18:30.



Які теми обрати для просвіти батьків

Батьки потребують не лише психологічної чи емоційної підтримки, а й інформаційної. Адже те, що є дитина в сім'ї, — зовсім не означає, що батьки добре обізнані, як її розвивати та виховувати. А педагогічні працівники дитячого садка є експертами, фахівцями, професіоналами у вихованні та розвитку дітей дошкільного віку. Отже, просвіта батьків, чиї діти відвідують дитсадок, — одне з ваших завдань.

Регулярно пропонуйте батькам інформацію, яка, зокрема, розкривала б різні аспекти психологічного здоров'я дитини. Радьте побутові, розважальні та рухливі завдання, ігри, вправи, які вони зможуть реалізувати вдома. Інформуйте, як поновлювати чи посилювати в дитини почуття безпеки. Це експертна допомога професіонала, яким є вихователь дитячого садка.

Просвіту та обговорення з батьками організуйте навколо актуальних тем.

Приклади тем для обговорення з батьками

1. Усвідомлення дорослими вікових та індивідуальних особливостей дитини, а також особливостей, спричинених дією тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.
2. Створення сприятливих умов для психологічного й особистісного зростання дитини, тобто таких умов, у яких дитина почуватиметься захищеною — безпечно та комфортно.
3. Трансформація наявних установок щодо взаємодії вихователів і батьків, тобто дорослих, які опікуються зростанням маленької людини, на партнерські — досягнення єдності поглядів батьків і вихователів щодо виховних впливів на дитину в родині та дитячому садку та однакове розуміння шляхів і засобів досягнення мети партнерства — виховання та розвитку дитини дошкільного віку в безпечних і комфортних умовах.

Як створити вдома розвивальний простір для дитини

Зазвичай у стані стресу в дітей спостерігаємо регрес, повернення на попередній щабель розвитку. Це нормально. Коли дитина спокійна і поряд спокійний дорослий, який створює необхідні умови, після стабілізації її стану можна сподіватися на відновлення та подальший прогрес у розвитку. Розвиток можливий лише у спокої, а небезпека перемикає мозок у режим виживання.

Розвивальний простір, який створюють дорослі довкола дошкільника у сім'ї, має повністю задовольняти його потребу активно діяти, бути суб'єктом.

Надавайте можливість робити вибір

Дитина має сама обирати види діяльності, якими хотіла б займатися у вільний час (малювати, ліпити, вирізати), засоби досягнення мети, матеріали, необхідні для цього; одяг, їжу, дії, які дорослий пропонує на вибір (приготувати яєчню чи омлет; одягнути червону чи жовту кофтинку; самій залізти у ванну чи потрібно допомогти).

Заохочуйте дитину робити щось самостійно, будувати плани, відповідати за певні справи, виконувати доручення

Можна доручити дитині збирати свій наплічник у садок, розставляти посуд на столі перед обідом, поливати квіти, наводити лад в ігровому куточку, стежити за таймером тощо. Долучайте дитину до всього, щоб вона могла відчувати, що може на щось впливати і щось контролювати.

А ще заохочуйте будувати місток надій і мрій у майбутнє. Зв'язок минулого, теперішнього і майбутнього дає опору. Щоб прокласти місток у майбутнє, можна запитувати дитину: «Що ми робитимемо далі?». Ідеться про зовсім маленькі дії (поїмо, почитаємо, складемо оригамі, поспимо, подивимося мультфільм, помовчимо). Зараз дуже важливі дієслова-події.

Підтримуйте бажання доводити розпочату справу до кінця, долати труднощі

Будь-яка справа, яку робить дитина самотійно, за влучним висловом дитячого психолога Світлани Ройз, тренує у неї м'язи сили або м'язи страху і безпорадності. Щоб тренувати м'язи сили, ми не робимо за дитину те, що вона може зробити сама. Зона зростання починається там, де дитині для досягнення мети треба докласти зусилля, постаратися, подумати. Коли дитина каже: «Я не можу цього зробити», дорослий просить її: «Скажи, як мені тобі допомогти, чи покажи, що я маю зробити». Роблячи якусь справу разом, обов'язково залишаємо частину за дитиною. По закінченні акцентуємо її особистий внесок у спільну справу. Але ніколи не відмовляємо у підтримці й допомозі, не залишаємо наодинці із труднощами: «Я бачу, ти впорався. Я ні на хвилинку не сумнівалась. Ти перевершив мої очікування!». Для дитини дуже важливий досвід перемог, утвердження у своїй силі, можливостях, що підвищує самооцінку.

Спонукайте та підтримуйте інтерес дитини до нового, бажання досліджувати, творити

Спробуйте знайти, що можна запропонувати для дослідження в безпечному середовищі; перетворити щось звичайне на нове й цікаве. Нове хобі, нові контакти, приготування нових страв. Запитуйте дитину: «Що ми можемо зараз зробити, щоб почати тренувати м'язи твоєї сили? Пропоную...».

Отже, заохочуйте та всіляко підтримуйте прагнення дитини до активного освоєння навколишньої дійсності. При цьому супровід дорослішання дитини має бути мобільним і адекватним до її можливостей, що зростають. Роль дорослого як організатора, наставника і зразка для наслідування має вчасно змінюватися на роль радника, партнера, друга, щоб осмислити активну діяльність дитини. Будьте не поруч, не над, а разом з дитиною.

Як спілкуватися з дитиною: дієві поради

- 1 Пам'ятайте, що дитина — унікальна особистість. Цінують її індивідуальність, підтримуйте та розвивайте.
- 2 Дайте дитині зрозуміти, що ви завжди готові її підтримати й допомогти.
- 3 Розмовляйте з дитиною про те, що ви робите з нею разом. Нехай коментує, що вона бачить і чує довкола, обговорюйте ваші справи на день, плануйте разом вихідні.
- 4 Давайте дитині зрозумілі вказівки, формулюйте прості речення.
- 5 Допмагайте дитині розширювати словниковий запас і засвоювати нові мовленнєві конструкції. Читайте і розглядайте разом книжки з ілюстраціями, спонукайте повторювати, переказувати почуте.
- 6 Будьте хорошим слухачем. Не перебивайте дитину, давайте їй змогу висловитися.
- 7 Обов'язково дивіться дитині в очі, коли вона з вами розмовляє. Усіляко показуйте, що уважно слухаєте, що вам справді цікаво.
- 8 Пам'ятайте, що в будь-якій взаємодії з дитиною найголовніше — це доброзичливе спілкування. Слід не лише формувати в дитини знання, уміння й навички, а й забезпечувати їй відчуття психологічної захищеності, довіри.
- 9 Звертайте увагу не лише на свої слова, а й на тон голосу, міміку, жести, позу. Ваше обличчя має бути привітним. Усміхайтесь, коли говорите з дитиною.

10

Виправляйте помилки дитини тактовно, пояснюйте, як виправити недолік.

11

Щиро хваліть дитину за її успіхи. Але пам'ятайте, що перехвалити так само шкідливо, як і недохвалити.

12

У жодному разі не наказуйте та не командуйте.
Домовляйтеся з дитиною, радьтеся з нею, опосередковано спрямовуйте на потрібну дію.

13

Не сваріть дитину й не обіцяйте її покарати. Ліпше навчіть, як виправити ситуацію або зробіть це разом.

14

Не зловживайте постійною розрадою дитини.

15

Ніколи не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми, оскільки в кожній з них індивідуальний розвиток.

16

Виявляйте почуття щирої поваги до того, що дитина робить самостійно. Хваліть її за активність, ініціативність і самостійність, адже це сприяє розвитку впевненості дитини в собі і своїх можливостях.

Знаки безумовної любові до дитини

«Люби свою дитину будь-якою — неталановитою, невдахою, дорослою... Спілкуючись із нею — радій, бо дитина — це свято, яке поки з тобою», — заповідав педагог-гуманіст Януш Корчак.

Любов — найліпший захист, який можемо дати ми, дорослі, нашим дітям. Дитина, народжена й вихована в любові, захищена від життєвих негараздів у майбутньому. Любов підтримує її почуття безпеки, розвиває впевненість, самоповагу та почуття власної гідності. Безумовна любов дорослих насичує дитину емоційно та допомагає розвиватися.

У кожної дитини є потреба, щоб її любили не за щось, а просто так, за те, що вона є. Щоб оточували любов'ю, яка не ставить жодних умов.

Безумовно любити дитину — означає приймати й поважати її не тому, що вона красива, розумна, добре поводить себе, і не тому, що виконала нашу умову або виправдала надії, а тому, що це просто наша дитина — неповторна та унікальна!

Як правильно виявляти безумовну любов?

Говоріть про свою любов

Говоріть дитині часто, що вона дорога вам, потрібна, важлива, що вона хороша, що ви любите й поважаєте. Робити це слід привітно: «Як добре, що ти в нас народилася», «Я люблю тебе й любитиму завжди понад усе», «Мені так добре, коли ми разом», «Я люблю тебе, я з тобою». Можна прямо запитувати: «А як ти відчуваєш, що я люблю тебе, що ти мені важлива?».

Обіймайте

Робіть це не менше восьми разів на день, щоб підтримати хороший настрій. Діти потребують обіймів стільки ж, скільки води та їжі! Обійми нормалізують усі фізіологічні процеси в організмі дитини, які необхідні для її розвитку. Щирі обійми, збільшуючи рівень дофаміну (гормону щастя), знижують рівень кортизолу (гормону стресу), а отже, лікують від стресу. Коли багато обіймів у родині, всі менше хворіють. Обійми стимулюють вилочкову залозу, а вона є центральним органом імунної системи організму, що регулює вироблення лейкоцитів, які підтримують наше здоров'я. Не вимовляючи жодного слова, обійміть дитину. Нехай вона знає, що ви дбаєте про неї. Уявіть, скільки любові може бути від великої кількості обіймів!

Будьте уважними до почуттів дитини

Чуйте та приймайте її переживання, озвучуйте свої почуття; співчуйте, застосовуйте активне слухання. Говоріть, що тривожитесь, сердитися, злитися, боятися, сумувати — нормально. «Олю, ти злишся. Я іноді теж злюсь, коли в мене щось не виходить одразу. Це нормально. Заспокоймося, вип'ємо водички, а потім разом подумаємо, як можна зробити інакше». Отже, спочатку визнайте почуття й підтримайте, зачекайте, коли дитина заспокоїться, а лише потім поговоріть про труднощі й запропонуйте конкретні дії.

Давайте свободу й право вибору

Не забороняйте, не обмежуйте, а надавайте свободу і право вибору. Багато що дитина може зробити сама: одягатися, збирати свої речі, підтримувати лад в ігровому куточку, виконувати посильні доручення; обирати види діяльності, якими хотіла б займатися у вільний час (малювати, ліпити, конструювати, витинати), засоби досягнення мети, матеріали, необхідні для цього.

Запитуйте й радьтеся

Не пригнічуйте, а запитуйте, радьтеся й радійте. «Нумо ще раз обдумаємо цю справу», «Як ти хочеш і чому?», «А як краще вчинити?», «А як би вчинив дідусь? Спробуймо».

Підтримуйте

Не засуджуйте дитину, якщо вона помилилася, і не залишайте наодинці в критичній для неї ситуації, а підтримуйте. Скажіть, що ви, як і раніше або навіть більше, любите її, шкодуєте про щось теж і поділяєте її неприємності: «Мені прикро, що так сталося. Усі можуть помилятися. Подумаймо, як можна виправити помилку. Я поряд з тобою. Як я можу тобі допомогти?».

Знаки безумовної любові потрібні дитині, як повітря, вони її насичують емоційно та допомагають розвиватися. Проте безумовна любов не означає вседозволеність. Ви маєте право висловлювати «претензії» до дитини, але у прийнятній формі. Якщо дитина своєю поведінкою викликає у вас негативні переживання, повідомте їй про це, не тримайте їх у собі. Вони все одно прорвуться назовні, але вже як різкі слова чи дії. До того ж така реакція буде відстроченою в часі, тож дитина не зрозуміє претензій. Тепер її ображатиме не лише ваша інтонація «повчальних вказівок», а й їх зміст.

Говоріть про свої почуття дитині від першої особи, виявляючи невдоволення окремими діями, а не дитиною загалом. Звертання, побудовані у формі «Я-повідомлень» або «Я-звернень», дають змогу дорослому говорити про свої негативні переживання необразливо для дитини, без критики та звинувачень, дають змогу обом зрозуміти й стати ближчими одне одному. Прийнятними є формулювання на кшталт: «Мені не подобається, коли не прибирають за собою речі» тощо.

10 фраз, які дорослі мають говорити дітям частіше

Я помилилася, пробач мені.

1 Я вибачаю тобі.

2 Я радію, що ти з'явився(-лася) в моєму житті.

3 Я бачу, що ти справді стараєшся, я пишаюся тобою!

4 Не погоджуватися — нормально! Дякую, що був чесним(-ою) зі мною.

5 Поставмо нашу розмову на паузу й повернімося до обговорення трохи згодом. Мені потрібна перерва.

6 Мені подобається проводити з тобою час.

7 Я не знаю! Нумо вчити разом.

8 Ми можемо поговорити про те, що сталося? Я хочу почути твою думку.

9 Я люблю тебе! І завжди любитиму, незважаючи ні на що.



Як батькам відповідати на запитання дітей про війну

Бути чесним

Прагнення переключити увагу дитини, прибрехати їй чи перевести розмову на інші теми — неефективні з погляду виховання та шкідливі з погляду розвитку дитячої психіки й дитячо-батьківської взаємодії. Складне запитання про ситуацію, яка має значне емоційне підкріплення, не вивітриться з пам'яті дитини, і рано чи пізно вона поставить його знову. Також дитина може знайти відповідь на запитання деінде або ж дофантазувати те, про що вона не знає.

Відповідати спокійно

Різкі відповіді й спроби присоромити дитину за некоректні, як здається дорослому, запитання можуть травмувати її. З наслідками такої травми дитині доведеться ще довго стикатися та справлятися. Крім того, через брак інформації в дитини можуть виникнути негативні установки.

Давати мінімум необхідної інформації

Зайві деталі можуть травмувати та/або лякати. Дитина дошкільного віку не готова сприймати багато інформації, тож достатньо коротко відповісти на поставлене запитання. Якщо дитині знадобиться більше інформації, вона сама поставить додаткові запитання — одразу або через тиждень, місяць чи навіть рік.

Говорити зрозумілими для дитини словами

Якщо абстрактно або детально пояснювати та філософствувати, дитина може перестати слухати. А незнайомі терміни та поняття ще більше заплутають її. Тож потрібно уникати незрозумілих формулювань, натяків, півтонів, підлещувань. Дитина може відчувати, що з нею нещирі, і це лише підвищить її тривожність, підірве довіру до дорослого.

Стресогенні чинники та особливості прояву стресу в дітей

Які чинники зазвичай провокують стрес у дитини

У дитини може виникнути стрес, якщо:

- вона не адаптована до побутової діяльності, несамотійна і залежить від інших, їй бракує допомоги та уваги з боку батьків і педагогів;
- у родині неправильне виховання через недотримання певних правил, норм і обмежень, а також внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини;
- батьки використовують (часто несвідомо) дитину для розв'язання власних нереалізованих проблем.

Як проявляється стрес у дитини

Здебільшого дитина реагує на стрес доволі гостро. Ознаками того, що дитина переживає стресовий стан, є такі розлади:

- **фізичні** — порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), часті скарги на головний біль, біль у грудях, нудоту; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), шкідливі звички, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність;
- **емоційні** — невмотивовані спалахи гніву, дратівливість, небажання спілкуватися з іншими (замкнутість, відчуженість), застигання в правилах або хворобливо загострений педантизм, потреба в постійному схваленні та постійний пошук підтримки;
- **когнітивні** — байдужість, відсутність інтересу до всього, труднощі з концентрацією уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності в оволодінні новими вміннями і навичками;
- **поведінкові** — повернення до поведінкових форм більш раннього віку, агресивне поводження з тваринами та/або людьми, руйнування гри та її обладнання, псування речей, значне підвищення рухової активності, метушливість або навпаки — завмирання в часі та просторі.

Як надати першу допомогу дитині, яка тривожиться

Допоможіть дитині сісти або лягти, дайте попити води та/або вмийте їй обличчя. Якщо потрібно, потримайте дитину за руку чи обійміть.



1

2

Нагадайте дитині, що необхідно дихати. Якщо потрібно, запропонуйте подихати разом чи виконати просту дихальну вправу.

3

Запропонуйте дитині розповісти, що вона відчуває. Якщо вона не хоче говорити, не наполягайте. Почекайте, доки дитина сама захоче виговоритися. Запропонуйте їй описати, що вона відчуває, а потім — що бачить довкола.

4

Запропонуйте дитині виконати дві-три техніки, які допоможуть зменшити тривогу.

Техніки, які допоможуть знизити дитячу тривожність

Пальчики

Попросіть дитину прислухатися до відчуттів у підмізинному пальчику на лівій долоні: тепло чи холодно, чи спирається він на щось. Потім запропонуйте дитині доторкнутися до підмізинного пальчика і розказати про свої відчуття. Після цього поросіть зробити те саме з мізинчиком на правій нозі: спочатку прислухатися до відчуттів, а відтак доторкнутися до пальчика. Так дитина зосередиться на нових відчуттях. Таке переключення уваги на себе й відчуття свого тіла допоможе дитині позбутися тривожних думок.

Затишне місце

Запропонуйте дитині пригадати місце, у якому їй було максимально комфортно. Хай дитина зосередиться на деталях: що довкола, хто поруч, що відчуває в тілі. Якщо дитина не може пригадати затишне місце, попросіть уявити його.

Усе гаразд

Складіть разом із дитиною два списки. У перший запишіть її відчуття від різних частин тіла та емоції, які вона зараз вважає добрими, комфортними, спокійними, не болісними, затишними, теплими тощо. У другий — такі ж відчуття про оточення. Це можуть бути базові речі, приміром: дитині зараз тепло, поруч рідні, вона тримає улюблену іграшку або намалювала гарний малюнок тощо. Так ви звернете увагу дитини на ті аспекти реальності, з якими зараз усе гаразд.

Ігри та вправи для дитини з батьками

Ігри на дихання

Бульбашки

Запропонуйте дитині попускати бульбашки через соломинку в пляшечці чи склянці з водою. Попросіть вдихати повітря через ніс і видихати в соломинку, утворюючи бульбашки у склянці. Спокійно, сильніше, ще сильніше.

Кульбабки

Попросіть дитину уявити, що у неї в руках кульбабка. Далі запропонуйте: «Повільно вдихни повітря і подуй на кульбабку, як легенький вітерець, щоб пушинки ледь-ледь колихалися. Знов вдихни повітря. А тепер вітер став сильнішим і знов подув на кульбабку. Вдихни повітря ще раз. Видихни його на кульбабку щосили, як справжній буревій». Повторити ще раз.

Квітка й свічка

Попросіть дитину уявити, що в одній руці у неї квітка з приємним ароматом, а в іншій свічка, що повільно горить. Потрібно повільно вдихнути через ніс, відчуваючи аромат квітки. Далі повільно видихнути через рот, задмухуючи свічку. Повторити кілька разів.

Тілесні ранкові ігри

Ігри на тілесність* допомагають дитині зняти напруження й розслабитися, відновити спокій, формувати довіру до дорослих, наповнюють почуттями любові та ніжності. Торкатися до дитини руками потрібно ніби ненароком, не лоскотати. Якщо дитина в стресі, торкайтеся лише закритих одягом частин тіла.

Доброго ранку

Доброго ранку, носику, доброго ранку, щічки, доброго ранку, вушка, доброго ранку, шийко, доброго ранку, плечики тощо.

* За матеріалами Світлани Ройз, психолог, Київ.

Торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройтися по всьому тілу.

Обійманці

Обійми мене сильніше, ніж я тебе.

Орангутанг

Стукати з криком «Я-Я-Я-Я-Я» себе по грудній клітці, мов мавпа.

Квітка чи дерево

Запитайте дитину, ким вона хоче бути, якою квіткою чи деревом. «Торкнися стоп — в тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе. Торкнися боків — у тебе такий стрункий, сильний, міцний, гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани. Торкнися голівки — а це твоя крона — красива, ніжна, соковита, сильна. Ти — дерево Життя».

Ігри на емоційну регуляцію

Злий бобер

Дозволяйте дитині вивільняти ненависть і злість. Зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) — здорова реакція. Це варто робити в ігровій формі. Запропонуйте дитині придумати злу тваринку й поводитися так, як, на її думку, може тваринка робити це. Потім попросіть дитину перетворитися на добру тваринку, відтак — на людину або покричати в «мішечок для крику» чи стаканчик. Після вивільнення ненависті та злості слід зробити щось добре й позитивне: обійнятися, попити теплий чай, сказати добрі слова одне одному.

Видихни хмаринку

Запропонуйте дитині уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами.

Цьомики

Щоб дитина менше сумувала під час вимушеної розлуки з рідними, попросіть її уявити, намалювати або вирізати

«цьомики» (сердечка, смайлики) та покласти їх у кишеньку. Протягом дня, коли стане сумно, дитина зможе діставати «цьомики» з кишеньки й притуляти їх до себе, уявляючи ніби її цілує дорога людина.

Халабуда

Поряд із потребою спілкуватися з дорослими та іншими дітьми у дитини є також потреба в усамітненні: відпочити, погортати книжку, помріяти або ж відновити відчуття захищеності, «сховатися» від небезпеки, встановити зону, у межах якої спокійно й затишно. У пригоді стануть будиночки, намети, вігвами, куточки усамітнення або халабуди, створені з підручних матеріалів (простирадл, пледів, ковдр, скатертин, парасольок, великих хусток чи шарфів). Також халабуду можна купити, збирати та трансформувати разом з дитиною. Якщо дитина гостро відчуває небезпеку (ходить лише за руку з дорослим, не залишається сама тощо), то халабуда через свій невеликий та чітко окреслений простір дасть змогу відновити відчуття безпеки і спокою, а згодом дитина зможе поширити їх, наприклад, на простір кімнати й далі.

Як навчити дитину працювати за зразком

1. Повідомте дитині завдання: що треба зробити, навіщо і як.
2. Запропонуйте розглянути зразок, який дитина має відтворити:
 - Уважно розглянь візерунок (предмет, споруду, скульптуру тощо).
 - Назви, з яких елементів (деталей, частин) він складається.
 - Назви, де розташовані ці елементи (деталі, частини).
 - Назви, якого вони кольору, форми та розміру.
 - Обведи пальчиком візерунок (контур предмета, споруди, скульптури тощо).
3. Далі попросіть дитину:
 - Повтори завдання, яке тобі треба виконати.
 - Розкажи по порядку, що робитимеш спочатку, потім, вкінці.
 - Ти все пригадав(-ла), нічого не забув(-ла)?
4. Під час аналізу процесу та отриманих результатів пропонуйте дитині порівнювати її роботу зі зразком і за потреби виправляти помилки:
 - Уважно подивись, чи цей елемент такий, як на зразку?
 - Що потрібно зробити інакше? Як виправити помилку?
5. Якщо дитина не помічає помилок, лише тоді вкажіть на них і запропонуйте виправити:
 - Цей елемент не такий, як на зразку. Подивися, який він має бути, і виправ помилку.
6. По завершенню роботи обов'язково відзначте те, що в дитини вийшло найкраще, підкресліть її самостійність, уважність, акуратність, здатність доводити роботу до кінця.

Як навчити дитину працювати за інструкцією

1. Перш ніж пояснювати завдання, сконцентруйте увагу дитини і лише тоді повідомляйте його зміст.

2. Попередьте, що дитина має вас уважно слухати, оскільки пояснюєте завдання лише один раз і більше його не повторюватимете.

Інструкція для дитини має бути максимально лаконічною, чіткою і зрозумілою: називати конкретне завдання, мотив, способи виконання і кінцевий результат.

3. Відокремлюйте частини інструкції інтонаціями чи виразними паузами. Не використовуйте емоційних відступів, додаткових пояснень чи вказівок.

4. Попросіть дитину:

- повторити завдання, яке їй потрібно виконати;
- розказати по порядку, що вона робитиме спочатку, потім, вкінці;
- запитати, чи все пригадала й нічого не забула.

5. Під час аналізу процесу та отриманих результатів пропонуйте дитині порівнювати її послідовні дії з вказівками інструкції й за потреби — виправляти помилки, наприклад: «Пригадай, яким кольором треба малювати кола й виправ помилку».

6. Якщо дитина не помічає помилок, лише тоді вкажіть на них і запропонуйте виправити їх, наприклад: «Кола треба малювати жовтим олівцем, виправ помилку».

По завершенню роботи обов'язково відзначте те, що у дитини вийшло найкраще, підкресліть її самостійність, уважність, акуратність, здатність доводити роботу до кінця.

Встановлюємо сімейні правила

У родині потрібно встановити чіткі правила, яких повинні дотримуватися абсолютно всі. Правила не можна «вимикати», тому що: «У дитини сьогодні день народження», «У мене гарний настрій», «Це вийшло весело», «Нічого страшного не сталося», «Один раз можна».

Правила — це кордони, які дають дитині відчуття безпеки. Їй не зрозуміло, чому сьогодні «можна», а завтра за це карають.

Правила мають стосуватися того, що можна й чого не можна робити. Для шестирічної дитини можна скласти 8—10 правил, що можна робити, і 5—6, чого не можна.

Ліпше правила обговорити й встановити за участю дитини. Так вони будуть дієвішими.

Приклади правил

Можна: піклуватися про домашніх тварин; поливати квіти; допомагати одне одному; гратися в ігри на планшеті 20 хв на день; обійматися й говорити лагідні слова; гратися й творити; розмовляти спокійно і поважно.

Не можна: битися; лінуватися; заважати дорослим, коли вони працюють; їсти солодощі перед обідом тощо.

Під час встановлення правила доречно обговорити з дитиною:

- що означає правило;
- до яких наслідків може призвести, якщо його не дотримуватися;
- що буде, коли порушимо правило.

Якщо дитина порушила правило, необхідно:

- нагадати правило, можливі наслідки його недотримання;
- з'ясувати разом з дитиною, як можна виправити ситуацію, яка є порушенням правила;
- запитати, чи потрібна допомога;
- показати дитині, як правильно діяти.



ВГО «Асоціація працівників
дошкільної освіти»

2023