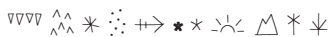




НАТАЛІЯ ЧУБ

**УСЕ
ПРО АДАПТАЦІЮ
ДИТИНИ
В НОВИХ
ОБСТАВИНАХ**



УДК159.922.73

481

Серія «Для турботливих батьків»

Заснована 2007 року

Чуб, Наталія Валентинівна

481 Усе про адаптацію дитини в нових обставинах /
Наталія Чуб. — Харків : Вид. група «Основа», 2023. —
143 [1] с. : іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4118-0.

Книжка для батьків містить практичні поради психолога щодо полегшення процесу адаптації дітей, які потрапили в нові життєві обставини. Зокрема, розглянуто формування в дітей навичок адаптивності у таких ситуаціях «виходу із зони комфорту»: Новий дитячий садок, нова школа, виступ перед аудиторією, розлучення батьків, народження брата/сестри, переживання втрати, нова країна, воєнна та післявоєнна адаптація.

Дорослі, які уважно прочитають цю книжку, не тільки допоможуть своїм дітям прийняти нові умови життя, але й поліпшать власні адаптивні здібності.

УДК 159.922.73

ISBN 978-617-00-4118-0

© Чуб Н. В., 2022

© Василенко Ю. Є., художнє оформлення, 2022

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2023

ЗМІСТ

^^	НУМО ЗНАЙОМИТИСЯ!	5
☾	САМООЦІНКА ТА АДАПТАЦІЯ – ПРЯМИЙ ЗВ'ЯЗОК	7
☿	РОЗВИТОК КОМУНІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ДИТИНИ	27
☼	АДАПТАЦІЯ У КОЛЕКТИВІ ОДНОЛІТКІВ	37
✱	ДИТЯЧИЙ САДОК	37
♁	НОВА ШКОЛА	51
☾→	НОВИЙ КЛАС	62
✱	ПЕРШИЙ КЛАС.....	65
♁	ВИСТУП НА КОНЦЕРТІ/СВЯТІ.....	71
🏠	СІМЕЙНІ ОБСТАВИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ДИТИНУ	81
♁	РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....	81
†	ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ	89
👑	ПОЯВА БРАТА/СЕСТРИ.....	99
○	НОВИЙ БАТЬКО	111
♁	ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ Й СОБІ В РЕАЛІЯХ, ЩО СКЛАЛИСЯ (воєнна, післявоєнна адаптація)	117
♁	НОВА КРАЇНА	117
🏠	ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ	130
♁	НАЗАД ДО ДИТЯЧОГО САДКА/ШКОЛИ	137
^^	НАОСТАНОК.....	141
	ДЛЯ НОТАТОК.....	142



Ця книга написана в надзвичайно складний для автора період, коли слово «адаптація» перетворилося на щоденне випробування. Я висловлюю величезну подяку всій моїй родині, дітям — Катерині, Ігореві та Олександрі за теплу підтримку, яку вони мені надали і надають постійно. Дякую Ользі Грабар за те, що повернула мене до творчого життя, а також усім дивовижним людям з Видавничої групи «Основа» (м. Харків), які роблять свою добру книжкову справу «попри все».



НУМО ЗНАЙОМИТИСЯ!

Мої вітання, шановні батьки й усі ті, хто любить дітей і хоче розуміти їх ще краще. Мене звати Наталія Чуб, і я — дитячий психолог. У мене троє дітей, і я не з чуток знаю, що таке дитяча адаптація. Тему цієї книги вибрано не випадково. Кожна дитина в житті адаптується до нових умов постійно. І ми, дорослі, можемо просто спостерігати за цим (іноді так і слід робити!), але іноді наша розумна допомога вкрай потрібна. Згадайте своє дитинство, підлітковий вік: періоди, коли важко було до чогось звикнути, з чимось змиритися, а в чомусь перемогти себе, упоратися зі своїми страхами, тривогами і переживаннями... Напевно, в пам'яті спливе не один, а одразу кілька епізодів.

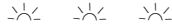


Наталія Чуб

Ми разом спробуємо зазирнути в складний світ адаптаційних механізмів. Дізнаємося, як вони працюють, чому адаптація несподівано може дати збій. І найголовніше — зможемо допомогти

(або не заважати) дитині адаптуватися. Мені хочеться поділитися з вами своїм життєвим і професійним досвідом. Важливо, щоб ми не робили все за дитину, адже наше завдання — навчити її бути гнучкою і вміти пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища, соціуму. Я завжди кажу батькам, що дитину слід виховувати так, щоб завтра вона змогла вижити в цьому світі без нашої підтримки. Добре, звісно, коли вона є. Але коли ця підтримка формує з дитини безпорадного дорослого, який усе життя боїться починати щось нове, насилу налагоджує спілкування, не вміє виходити з конфліктних ситуацій, роками переживає наслідки стресових подій, ми шкодуємо, що в дитинстві не зуміли або не встигли зробити щось справді важливе.

Тож що раніше ви прочитаєте цю книгу, то краще. І що молодша зараз ваша дитина, то більше у вас часу зробити те, що допоможе їй вирости стійкою і гнучкою. Подивіться довкола. Лідери — це люди з розвиненими адаптивними здібностями. Та й просто щасливі люди, які живуть радіючи, — це ті, хто вміє швидко перебудовуватися, упоратися зі своїми емоціями, самоналаштуватися. І тому вперед — читайте, отримуйте важливу інформацію і, змінюючи самих себе, допомагайте змінитися своїй улюбленій дитині.



САМООЦІНКА ТА АДАПТАЦІЯ — ПРЯМИЙ ЗВ'ЯЗОК

Почнімо зі з'ясування, що таке **адаптація**. Начебто все зрозуміло — це потреба організму пристосуватися до нових умов, перебудувати свої звички, набути нових навичок. Спробуйте згадати, коли ви востаннє проходили адаптацію. До чого? Та до чого завгодно. До нової роботи, нового місця проживання, нової компанії, нового майстра в салоні краси. Що ви при цьому відчували? Чи комфортно вам було? Протягом якого часу ви мали досить сильний дискомфорт і неприємні відчуття? Що вплинуло на те, що вам поступово легшало?

А тепер подумайте про таке. У вашому житті практично щодня відбуваються події, до яких доводиться адаптуватися, звикати, під них підлаштовуватися. А отже, щодня протягом життя ви набували і продовжуєте набувати певного досвіду. По суті це і є досвід виживання людини в умовах мінливого навколишнього середовища. А дитина за всю свою історію життя поки не зазнала достат-

ньої кількості проб адаптації, і середовище її не зазнавало якихось глобальних змін. Принаймні до походу в дитячий садок її життєві умови не потребували великих зусиль з адаптації.



ДО ЧОГО ДОВОДИТЬСЯ АДАПТУВАТИСЯ ДИТИНІ?

Процесом адаптації дитини ми називаємо входження її в нове середовище та звикання до нових умов життя: режиму, системи харчування, правил поведінки, оточуючих, нових правил і так далі. Які «точки» адаптації можуть бути в житті дитини?

- ◇ Першим випробуванням на міцність для дітей є початок відвідування дитячого садка.
- ◇ Будь-яка госпіталізація дитини також буде для неї випробуванням адаптивних здібностей.
- ◇ Зміни в складі сім'ї — наприклад, розлучення батьків, поява поряд нового дорослого або народження брата/сестри.
- ◇ Різноманітні випадки комунікації, які в дитини виникають буквально щодня, — нові знайомства з дітьми, взаємодія з дорослими.
- ◇ Вступ до школи — ще одне серйозне тренування для дитячої психіки, так само, як і будь-яка зміна класу чи школи.
- ◇ Адаптаційні механізми також запускаються і тоді, коли дитина має брати участь у спортивних змаганнях, концертах. І навіть відповідь на уроці біля дошки — це виклик для її навички пристосовуватися.

ЯКІ ЯКОСТІ ТА НАВИЧКИ ВАЖЛИВІ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ?

Інакше кажучи, чого саме ми повинні навчити дитину, на що звернути увагу, виховуючи та навчаючи її, щоб їй було простіше адаптуватися практично в будь-яких умовах? Зрозуміло, що список може бути досить довгим, але спробуємо виокремити найголовніше:

- ◇ гнучке мислення,
- ◇ адекватна самооцінка,
- ◇ сформоване вміння комунікувати з оточенням,
- ◇ вміння приймати нові умови;
- ◇ досвід адаптації,
- ◇ контроль емоцій.

РІЗНОВИДИ АДАПТИВНОСТІ

Психологи виділяють три типи адаптивності людини.

Поведінкова адаптивність — це вміння адаптуватися в будь-якій діяльності, перемикатися з одного виду на інший. Наведімо приклад. Дитина грається іграшками або на дитячому майданчику, а мама кличе її додому обідати. Або їй треба сідати робити уроки. І слід перейти, залишивши одну діяльність, швидко включитися в іншу.

Ще один вид адаптивності — це **адаптивність когнітивна**. Вона «включається» під час розв'язання різних видів завдань. Наприклад, після уроку математики розпочинається урок англійської. Що швидше дитина готова перейти, то краще.

Адаптивність емоційна допомагає дитині контролювати свої емоційні реакції. Наприклад, якщо вона переживає невдачу, це може серйозно вплинути на її майбутні результати. Емоційна адаптивність допомагає набути нового досвіду, впоратися із негативними емоціями.

Усі види адаптивності є вкрай важливими, тому слід приділяти увагу розвитку кожного з них. Це допоможе дитині бути ефективною в здобутті нових знань та в соціальних контактах.

СКІЛЬКИ МОЖЕ ТРИВАТИ АДАПТАЦІЯ?

Звісно, все залежить від того, до якої ситуації має адаптуватися дитина. Наприклад, якщо це перебування в літньому таборі, то коротка й легка адаптація може зайняти один-два дні, але важка адаптація може затягнутися на всю табірну зміну (від 10 до 20 днів).

Якщо це розлучення батьків, то тут терміни можуть бути більш розтягнутими в часі: від місяця, коли дитина перебуває в гострому періоді, до пів року і навіть більше.

Що стосується адаптації до дитячого садка, початку навчання в школі (1-й клас) або нової школи, то ми можемо виділити такі часові рамки:

ЛЕГКА АДАПТАЦІЯ – ПРОТЯГОМ ОДНОГО МІСЯЦЯ

У такому разі негативна емоційна реакція у вигляді сліз і примх, а також можливі фізіологічні реакції тривають недовго й можуть бути виражені слабко. Дитина спілкується з дітьми та дорослими, зайнята активною діяльністю, практично не хворіє. А якщо і вередує, то капризи не мають системного характеру.

СЕРЕДНІЙ СТУПІНЬ ТЯЖКОСТІ АДАПТАЦІЇ – ВІД ОДНОГО ДО ДВОХ МІСЯЦІВ



Така адаптація вже може стати проблемою – як для самої дитини, так і для дорослих довкола. Виникають порушення сну й апетиту, але, зі звиканням до нових умов, усе поступово налагоджується до закінчення першого-другого місяця. Дитина може захворіти на вірусне

захворювання, яке протікатиме не надто важко. Розлучаючись з дорослими (наприклад, якщо потрібно йти до дитячого садка чи школи), вона демонструє яскраві емоційні реакції. При цьому адаптуватися малюкові допомагає підтримка близьких дорослих, і через деякий час ситуація повністю налагоджується.

ВАЖКА АДАПТАЦІЯ – ВІД ДВОХ МІСЯЦІВ І БІЛЬШЕ

Подеколи адаптація затягується на більш тривалий термін, навіть до пів року. Так трапляється, якщо доводиться адаптуватися до досить складних для дитини умов. Наприклад, якщо вона потрапляє із сім'ї в інтернат або переживає втрату близької людини, але не має вираженої емоційної підтримки від близьких. Тоді можливі тривалі розлади сну й апетиту, а то й зовсім відмова від їжі. Можуть виникати серйозні та стійкі порушення поведінки,



які важко коригувати. До дітей із оточення і дорослих дитина проявляє агресію або зовсім не хоче контактувати. Тяжка адаптація може супроводжуватися різними фізіологічними реакціями. Наприклад, енурез (нетримання сечі) чи енкопрез (мимовільне виділення калу), невротична блювота, нічні крики і лунатизм. У разі важкого перебігу адаптації батькам слід звернутися до психолога й дитячого психоневролога за консультацією.

ЩО ТАКЕ «ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ»?



Дезадаптація, або порушення адаптації — це коли адаптивні механізми дитини працюють погано або зовсім не працюють, тому адаптація через різні причини не відбувається. Наприклад, у разі виступу на святі чи змаганнях дорослі можуть поводитися занадто жорстко, кричати на дитину, вимагати, щоб вона все-таки вийшла на

сцену, говорила голосніше, здобула перемогу і т. ін. І замість того, щоб заспокоїтися, дитина зазнає ще більшого емоційного напруження.

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖАТЬ АДАПТИВНІ ЗДІБНОСТІ ДИТИНИ?

- ◇ Найперше **від віку**. Найчастіше трапляється так: що старша дитина, то простіше їй адаптуватися та приймати різноманітні життєві виклики.
- ◇ **Від особливостей нервової системи дитини**. Діти, які мають збудливий тип нервової системи, а також ті, чия нервова система виснажена, можуть мати проблеми з адаптацією в різних нових умовах життя.
- ◇ **Від статі дитини**. Помічено, що процеси адаптації в середньому значно важче протікають у хлопчиків, ніж у дівчаток. Психологи пов'язують це з більшою мірою прихильності до мами, а також відмінностями у психічному розвитку.

ЩО МИ МОЖЕМО СПОСТЕРІГАТИ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ?

Поведінка дитини в період адаптації може істотно відрізнятися від того, що вона демонструє в звичайних умовах. Ми досить часто бачимо:

- ◇ зниження апетиту,
- ◇ порушення сну,
- ◇ збій у режимі дня,
- ◇ агресивну поведінку,
- ◇ надмірну замкнутість,
- ◇ регрес набутих раніше навичок (наприклад, діти, які вже вміли щось робити самостійно, раптом припиняють це робити),
- ◇ непослух,
- ◇ мовленнєві порушення,
- ◇ замкнутість, небажання контактувати,
- ◇ часто — плач без видимих причин,
- ◇ дивну поведінку,
- ◇ часто — соматичні стани.

Так проявляється реакція дитячого організму на стресові фактори.

ХТО МОЖЕ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ?

Деяким дітям (а їх не надто багато у відсотковому співвідношенні!) особливо не потрібна допомога в адаптації. Їхні власні механізми ефективно і добре працюють через природні,



спадкові здібності, або вони підготовлені батьками заздалегідь і цілком можуть упоратися з труднощами. Але здебільшого дітям таки потрібна допомога. Тому «група підтримки» дорослих має знати свої завдання. Хто ж ці дорослі?

Насамперед, батьки, бабусі та дідусі, старші брати та сестри, вихователі та вчителі, психологи та соціальні педагоги, класні керівники та няні. Але важливо, щоб усі ці помічники працювали злагоджено, в єдиній команді. Отже, треба вміти домовлятися, виробляти спільну стратегію. І, що найголовніше, розуміти вікові особливості розвитку дитини, її індивідуальні якості та адаптивні здібності.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЯКІ АДАПТИВНІ ЗДІБНОСТІ ВАШОЇ ДИТИНИ?

Щоб мати змогу допомогти дитині, поліпшити її адаптивні здібності, зробити так, щоб вона легко і швидко освоювалася в нових умовах, слід розуміти, чи має вона проблеми з адаптацією і наскільки добре в неї працюють ці механізми.

Нижче наведено запитання, відповідаючи на які, ви зможете зрозуміти, наскільки легко вашій дитині адаптуватися до нових умов, бути стійкою під час переживання стресу, чи потребують ці можливості поліпшення.

- Чи любить ваша дитина отримувати нові враження?
- Чи залюбки вирушає в поїздки, чи вони спричиняють у неї тривогу, і вона більше любить перебувати вдома у звичних для себе умовах?
- Чи подобається їй куштувати нову їжу?
- Чи охоче вона контактує із незнайомими дорослими?
- Чи радо йде в нову для неї групу дітей?
- Чи можете ви сказати, що дитина дуже швидко звикає до нової ситуації?
- Чи швидко вона забуває сварки, образи?
- У вашої дитини практично немає жодних страхів чи вони мінімальні?
- Вона може гратися сама, без дорослих, зайняти себе самотужки?
- Дитина легко знаходить друзів?
- Вона вмє організувати інших дітей, здатна вигадати гру?
- Найчастіше дитина перебуває в гарному настрої, рідко сумує?
- Вона недовго переживає неприємні події, швидко відновлює нормальний емоційний стан?
- Чи важко дитині висловлювати словами свої почуття?
- Чи може вона розповісти вам про те, що її турбує?
- Чи ви помічали, що дитина досить легко розлучається з друзями і заводить нових?
- Чи легко їй виступати перед глядачами?
- Дитині подобаються нові заняття? Вона охоче набуває нових навичок?

Що більше відповідей «ні» ви дали на ці запитання, то нижчі адаптивні здібності вашої дитини і то більше вони потребують праці над ними. І навпаки: ствердні відповіді свідчать про чудові здібності до адаптації.

САМООЦІНКА ДИТИНИ. КОМУ ЛЕГШЕ АДАПТУВАТИСЯ?

Тепер з'ясуймо: що таке самооцінка, якою вона буває, що впливає на її формування, як різні рівні самооцінки можуть впливати на життя дитини.

САМООцінка — сенс цього терміна — в самому слові. Оцінювання самого себе, ставлення до себе — так можна розшифрувати поняття «самооцінка».

ЯКОЮ БУВАЄ САМООЦІНКА ДИТИНИ?

Низька — дитина оцінює себе негативно, значно гірше, ніж її оцінюють інші люди. Це той випадок, коли самооцінка не збігається із зовнішньою оцінкою та реальною ситуацією. Діти з низькою самооцінкою можуть казати про себе: «я дурний», «я найнекрасивіший», «у мене нічого не виходить», «всі кращі, а я гірший». Їм не подобаються результати своєї праці й творчості.

Занижена — дитина оцінює себе, свої якості характеру, зовнішність, учинки та досягнення гірше, ніж їх оцінюють інші люди.

Адекватна — дитина оцінює себе, не знецінюючи, але й не перебільшуючи свої переваги. Таку самооцінку ще називають «здоровою».

Завищена — дитина вважає, що вона краща, ніж її оцінюють інші люди. Їй властиво приписувати собі якості, яких у неї немає, або які наявні незначною мірою. Вона може переоцінювати свої результати.

Висока — максимально висока самооцінка, яка часто виражається як зарозумілість або навіть зверхність. Супроводжується також постійним порівнянням себе з іншими на свою користь, а також знецінення інших на своєму тлі. Дитина критикує оточення і хвалить себе: «А я краще намалював, ніж ти», «А в мене вежа вища», «А ти не вмєш співати так, як я» і т. ін.

Флукутуативна самооцінка — це така самооцінка, коли ставлення до себе постійно змінюється залежно від ситуації, настрою, оцінки оточення. Іноді таку самооцінку називають «плаваючою» чи нестабільною.

Психологи мають безліч інструментів для вимірювання та дослідження самооцінки дитини. Численні спостереження свідчать, що протягом життя рівень самооцінки є доволі мінливим. Навіть за досить короткий період самооцінка дитини може зазнавати значних змін.

ЯКИЙ РІВЕНЬ САМООЦІНКИ МОЖНА ВВАЖАТИ «ХОРОШИМ», «ПРАВИЛЬНИМ»?

Якщо самооцінка відповідає рівню «адекватна», а також «завищена» або «занижена», ми можемо говорити про норму.

Які особливості поведінки в дитини з **надмірно завищеною самооцінкою**?

- ◇ Дитина гостро реагує на критику, не сприймає чужої думки, часто не зважає на оточення, не готова чути дорослих.
- ◇ Може негативно оцінювати оточення, водночас голосно хвалити себе.

- ◇ Має низький рівень емпатії стосовно людей довкола, що заважає налагодженню нормальної комунікації.
- ◇ Поводиться зарозуміло, що також заважає нормальному спілкуванню.
- ◇ Переоцінює свої можливості та, як наслідок, не має змоги закінчити розпочатої справи.
- ◇ Гостро переживає невдачі та програші, з якими не може змиритися.
- ◇ Не терпить порівняння з іншими дітьми, їхніми успіхами.

Для дитини з **низькою самооцінкою** характерні такі особливості поведінки.

- ◇ Вона часто сварить себе (навіть у присутності людей).
- ◇ Не сприймає похвали, постійно знецінюючи себе та свої дії.
- ◇ Уникає спілкування, оскільки вважає себе негідною дружби.
- ◇ Невдачі та програші переживає як особисту трагедію.
- ◇ Прагне ніяк не проявляти себе, щоб її не оцінювали інші діти чи дорослі, бо побоюється негативної оцінки.
- ◇ Спочатку переконана, що всі ставляться до неї погано, бачать лише її промахи та негативні якості.
- ◇ Не любить публічних виступів, воліє залишатися в тіні та не отримувати нагороди та заохочення.

ЯКІ ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ?

Як розвивається дитяча самооцінка? Нам важливо це розуміти, щоб допомагати дитині сформувати саме адекватну самооцінку. Можна виділити кілька етапів у розвитку самооцінки.

ПЕРШИЙ ЕТАП: ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ПІВТОРА РОКУ

У цей період формуються так звана базова довіра до світу та основа ставлення до самого себе. Цьому сприяє почуття прихильності до близьких людей, які, своєю чергою, дають дитині відчуття безпеки та любові. Дорослі постійно позитивно оцінюють малюка, промовляючи добрі слова, надають теплу емоційну підтримку.

Коли можуть виникати проблеми із самооцінкою на цьому етапі?

- ◇ Якщо батьки не приділяють уваги дитині.
- ◇ Якщо вони емоційно відсторонені та їхня турбота проявляється лише в побутовому догляді, а не в емоційному спілкуванні.
- ◇ Якщо малюк виховується в неповній сім'ї й один з батьків не може повністю задовольнити його потребу в теплоті та увазі.
- ◇ Якщо дитина виховується не в сім'ї, а в дитячому закладі.
- ◇ Якщо в сім'ї спалахують постійні конфлікти та сварки.

ДРУГИЙ ЕТАП: ВІД ПІВТОРА ДО ТРЬОХ-ЧОТИРЬОХ РОКІВ

У цей час у дитини активно розвивається почуття автономності від дорослих, потреба бути самостійною. Те, наскільки дорослі правильно сприятимуть розвитку самостійності малюка, безпосередньо пов'язане з рівнем його самооцінки. Якщо дитину позбавляють змоги виявляти допитливість, самостійність, активність, постійно осмикуючи її та заважаючи діяти, самооцінка буде низькою, а от рівень тривоги — поза межним.

Коли можуть виникнути проблеми на цьому етапі?

- ◇ Якщо батьки постійно контролюють дитину, не даючи їй нічого робити самій.
- ◇ Якщо її постійно смикають зі словами «не біжи туди, впадеш», «не чіпай, поріжешся», «не ходи, загубишся».
- ◇ Якщо дорослим більше подобається робити все за малюка, заважаючи йому виявити ініціативу.
- ◇ Якщо дитина не має змоги виявляти свою допитливість і замість похвали за неї отримує критику та негатив.

ТРЕТІЙ ЕТАП: ВІД ЧОТИРЬОХ ДО ШЕСТИ РОКІВ

У цей період дошкільного дитинства формування самооцінки дитини багато в чому залежить від умов, у яких вона перебуває. Яка саме самооцінка сформується в малюка, залежить від того, наскільки жорсткі та регламентовані правила існують у сім'ї та дитсадочку. Якщо умови будуть надто жорсткі, то переважатиме постійне відчуття провини. Покарання за порушення правил, критика й негативні порівняння призводитимуть до того, що самооцінка дитини, навіть якщо вона раніше була високою, неухильно знижуватиметься.

Якщо в сім'ї з вимогами та умовами все гаразд, а в дитсадку все зовсім не так, вихователі суворі, часто кричать і сварять дітей, самооцінка однаково буде низькою. І навпаки: «теплий» і «добрий» дитячий садок не допоможе підвищити самооцінку, якщо вдома жорсткі батьки, які критикують.

Коли можуть виникнути проблеми на цьому етапі?

- ◇ Якщо дорослі надто суворі до дитини і встановлюють досить жорсткі правила.
- ◇ Якщо в сім'ї чи дитячому садку існують жорстка система покарань і слабка система заохочень.

- ◇ Якщо правила нечіткі та непослідовні, тому дитина не розуміє, як діяти правильно, за що хвалитимуть, а за що сваритимуть.
- ◇ Якщо дитина є мимовільним свідком постійних домашніх скандалів і сварок, причиною яких, через свій вік, уважає себе.

ЧЕТВЕРТИЙ ЕТАП: ВІД ШЕСТИ ДО ЧОТИРНАДЦЯТИ РОКІВ

Що зазвичай відбувається в житті дитини у віці шести років? Правильно, перехід від дошкільного життя до життя шкільного (хоча деякі діти йдуть до першого класу в 5 або 7 років). І саме з моменту настання шкільного життя самооцінка дитини зазнає серйозних змін. Якщо порівнювати школу та садок, то насамперед вони різняться наявністю або відсутністю оцінювання. Сьогодні в початкових класах Нової української школи дітям не виставляють оцінки, але однаково їх оцінюють «рівнями», видають грамоти та Свідоцтва навчальних досягнень. Таким чином дитина несподівано починає розуміти, що всі її таланти, вчинки можуть бути оцінені з боку, виміряні, а ці оцінки важливі для батьків. Досить часто мами й татусі цікавляться тільки тим, що саме «отримала» дитина в школі, а зовсім не тим, що здалося їй цікавим, здивувало, скільки нового вона дізналася сьогодні.



Отже, самооцінка наближається до реальності. Якщо в дитячому

садку дорослі схильні переоцінювати дітей, то в школі з боку вчителів дитина отримуватиме вже менше позитиву. Як наслідок, із початком шкільного життя самооцінка дитини часто знижується.

Якщо до школи дорослі змогли сформувати в дитини адекватну самооцінку і надалі підтримують її, то, трохи понизившись, самооцінка буде підвищуватися.

Якщо ж дитина росте в атмосфері завищених вимог і постійної критики, то самооцінка катастрофічно знижуватиметься.

Дитина, яка зростала в сім'ї, де її постійно вихваляли, навіть за мінімальні досягнення або без них, ніколи не оцінювали її дії адекватно, сформувавши завищену самооцінку, може зазнати серйозної емоційної травми, стикнувшись із реальністю, коли не все вдається добре, а інші можуть робити щось краще за неї.

Коли можуть виникнути проблеми на цьому етапі?

- ◇ Якщо дорослі захвалюють дитину, не показуючи їй її реальних досягнень.
- ◇ Якщо дитина потрапляє до системи досить жорсткого оцінювання та конкуренції.
- ◇ Якщо вдома висувають надто завищені вимоги.
- ◇ Якщо дитина не має підтримки з боку сім'ї, їй важко вчитися в школі.
- ◇ Якщо дитина не може впоратися з новими умовами життя й новими правилами.
- ◇ Якщо її постійно порівнюють з іншими дітьми.

ХТО І ЩО ВПЛИВАЄ НА ДИТЯЧУ САМООЦІНКУ?

Насамперед ви, батьки! Постійне оцінювання, порівняння з іншими дітьми, із собою в дитинстві («ось я у твоєму віці...»), критика, зацікавленість у високих оцінках — усе це впливає на

дитячу самооцінку. А також відсутність або наявність підтримки з боку близьких дорослих.

Учителі, вихователі, тренери та інші дорослі, які певним чином взаємодіють із дитиною. І від того, наскільки часто відбувається ця взаємодія, наскільки жорстко поведуться дорослі, приймають чи не приймають дитину, допомагають або не допомагають їй опанувати нове, значно залежить рівень її самооцінки.

Ну і, звісно, це той дитячий соціум, у якому перебуває дитина. Уявімо клас, де дитину цькують, дражнять чи ізолюють від групи. І без того невисока самооцінка знижуватиметься дедалі більше. Або спробуймо уявити, що відчуває дитина, яка постійно програє у спортивних змаганнях, займаючись зненавидженим видом спорту тільки тому, що так хочуть батьки.

ЯК ПОВ'ЯЗАНІ САМООЦІНКА ТА АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ?

Отже, всім зрозуміло, що адекватна самооцінка — це добре, а низька і завищена — не дуже. До того ж існує закономірність: дитина з адекватною самооцінкою краще взаємодіє із соціумом, ніж діти з низькою і завищеною самооцінкою. Чому?

ВИСОКА САМООЦІНКА Й АДАПТАЦІЯ

Висока самооцінка передбачає, що в дитини сформовані неадекватні уявлення про себе та свої можливості. Невдачі ігноруються, дитина не визнає своїх слабких сторін і, як наслідок, не надто прагне розвитку. З боку інших дітей можуть бути нерозуміння, небажання приймати дитину у свої ігри та дитяче товариство, оскільки вони дуже тонко відчувають зарозумілість

і критичне ставлення до себе. Оскільки дитина із завищеною самооцінкою вважає себе кращою за інших, про що вона любить голосно повідомляти, інші діти досить часто ставляться до неї негативно, уникають спілкування. Як наслідок, у дітей із завищеною самооцінкою можлива ускладнена адаптація. Наприклад, складно адаптуватися до дитячого колективу в школі, літньому таборі, спортивній секції та й просто влитися в компанію навіть на дитячому святі. Непросто брати участь у змаганнях, зокрема переживати поразку; виступати, якщо не надто голосно аплодують чи зазнав фіаско, наприклад, забув рядок з вірша. Тобто висока самооцінка заважає нормальній адаптації дитини.

Які **складнощі** з адаптацією виникають **у дітей з високою самооцінкою**?

- ◇ Невміння налагоджувати контакти з дітьми та, як наслідок, низький соціальний статус у групі.
- ◇ Гостре переживання невдач і програшів.
- ◇ Неадекватний прояв себе в дитячій групі.
- ◇ Тривалі адаптація або дезадаптація в соціумі.
- ◇ Дитина досить часто вибирає собі роль «обраного», «зірки» без особливих підстав.

НИЗЬКА САМООЦІНКА ТА АДАПТАЦІЯ

Діти з низькою самооцінкою, коли вони не впевнені в собі, надто сором'язливі, бояться реалізувати свій потенціал через сором, — мабуть, найпроблемніша група з точки зору адаптації. Саме в таких дітей ми можемо спостерігати затяжний і найважчий адаптаційний період. Вони страждають від постійного очікування негативної оцінки своїх дій, переймаються тим, як їх оцінить оточення, а потім гостро переживають. Порівнюючи себе з іншими дітьми, вони знецінюють свої дії. Саме такі діти часто потрапляють до групи тих, ким нехтує дитячий соціум. При цьому будь-яку невдачу вони сприймають як трагедію.

Які **складнощі** з адаптацією виникають у дітей із **низькою самооцінкою**?

- ◇ Невміння налагоджувати контакти з дітьми та, як наслідок, низький соціальний статус у групі.
- ◇ Гостре переживання невдач і програвів.
- ◇ Неможливість проявитися в дитячій групі.
- ◇ Тривалі адаптація або дезадаптація в соціумі.
- ◇ Дитина досить часто вибирає собі роль «жертви».

ЯК ВИРІВНЯТИ САМООЦІНКУ ДИТИНИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЇЇ АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ?

1. Насамперед, ставтеся до дитини з повагою. Це дуже важливий і відповідальний момент. З повагою не означає балувати дитину, підлаштовуватися під її думку та хвалити все, що вона скаже чи зробить. Повага дорослих проявляється в тому, щоб зважати на думку дитини:

«Як ти вважаєш?»

«Хочу з тобою порадитися...»

«Нам потрібно ухвалити рішення, як ти гадаєш...»

«Ми з татом хотіли дізнатися твою думку...»

2. Припиніть критикувати дитину як у присутності інших людей, так і наодинці. Критика призводить до зниження, а не до підвищення самооцінки. Зверніть увагу на те, як по-різному можна оцінити дії дитини.

«Ти жахливо виступив. Ти взагалі готувався?» – «Добре, що ти наважився й виступити. Наступного разу в тебе обов'язково вийде краще. Я допоможу тобі підготуватися».

«Ну ти й тупий! Нічого не розумієш з першого разу!» — «Повторімо кілька разів. Іноді людині потрібно повторити кілька разів, щоб зрозуміти чи запам'ятати. Це нормально».

3. Хваліть дитину. Причому, робіть це чесно та об'єктивно. Але при цьому намагайтеся не вразити її самолюбство. Хвалити теж треба вміти. Звертайте увагу на ситуації, коли їй довелося докласти зусилля, перемогти якісь свої страхи або слабкості.

4. Надавайте дитині підтримку та запевняйте в тому, що ви завжди на її боці. Навіть якщо не вийшло чи вийшло не зовсім правильно, не критикуйте, не відштовхуйте. Ключові слова в такому разі:

«Я тобі допоможу!»

«Разом у нас вийде!»

«Ти не один!»

5. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Це катастрофічно руйнує дитячу самооцінку. Як таке порівняння сприймає дитина? «Я поганий. Тому що мама (тато) вважає, що Сашко кращий за мене. Отже, я напевне поганий і навіть найгірший». Порівняння, яке ви можете робити, — це порівняння з ним самим, учорашнім:

«Сьогодні в тебе вийшло значно краще, ніж учора!»

«Сьогодні в тебе не вийшло, але завтра неодмінно все вийде. Ну ж бо потренуємося!»

6. Створюйте дитині ситуації успіху. Якщо в неї дуже низька самооцінка, такий прийом добре спрацьовує. Наприклад, підготуйте разом з дитиною вірш, який їй треба розповісти на святі. Потренуйтеся вдома разом, потім нехай виступить перед родичами. Переконайтеся, що дитина дуже добре підготувалася. І коли успішний виступ відбувся, похваліть.



РОЗВИТОК КОМУНІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ДИТИНИ

Чому ми вирішили присвятити цілий розділ розвитку дитячої комунікації? Тому що, на нашу думку, саме комунікація є ще однією найважливішою складовою успішної адаптації. Мабуть, без успішних комунікативних навичок сьогодні неможливо обійтися ані в особистому житті, ані в навчанні, ані в професійній сфері. Саме навички спілкування дають нам змогу домовлятися, налагоджувати нові контакти, ставати членами команди, просуватися кар'єрними сходами, успішно взаємодіяти в родині. Тобто що краще ти вмієш спілкуватися, то швидше тобі вдасться адаптуватися до умов, що змінилися.

ЩО ТАКЕ «КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ»?

Люди – істоти соціальні. Взаємодія допомагає нам виживати практично за будь-яких умов. Комунікативні навички, якщо говорити просто, – це здатність людини передавати й отримувати інформацію від людей довкола. Процес комунікації запускається тоді, коли дитина народжується, хоча вона ще не вміє розуміти людської мови, говорить і навіть бачить погано. З дорослішанням навички комунікації поступово розвиваються. Людина вчиться висловлювати свої думки якнайточніше, розуміти сенс звернених до неї повідомлень, невербальних сигналів, правильно реагувати на них. І що краще в неї це виходить, то більше вона ефективна в спілкуванні.

ЯКІ НАВИЧКИ ВАЖЛИВІ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ? ЯК МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЇХ РОЗВИВАТИ?

Що ми повинні розвивати в наших дітях для виховання їх успішними комунікаторами? Зупинімося на найголовніших із них і наведемо приклади занять, вправ та активностей, які допоможуть нам ці навички розвивати.

УМІННЯ ЧІТКО Й КОРОТКО ФОРМУЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ

Це стосується як формулювань прохання, свого погляду, коментарів у розмові, так і виступів, відповідей на уроках. Байдуже, як саме спілкуватиметься дитина — особисто, по телефону, листуванням. У будь-якій формі комунікації потрібні вміння висловити свою думку, переказати щось прочитане чи почуте, логічно пояснити іншій людині зміст свого повідомлення.

- ◇ **Читайте дитині книги щодня.** Пропонуйте слухати аудіокниги.
- ◇ **Привчайте її до читання.** Зберіть для неї бібліотеку з різноманітних за жанрами та змістом дитячих книг.
- ◇ **Просіть дитину частіше переказувати** те, що ви їй прочитали або вона прочитала сама.
- ◇ **Коли спілкуєтеся з нею, стежте за тим, щоб ваші повідомлення також були чіткими та лаконічними.**
- ◇ Якщо дитині важко висловити свою думку доладно, **допоможіть їй з формулюваннями**, продемонструйте, як сказати правильно і красиво. Пропонуйте вимовити ту саму фразу, але інакше, чіткіше чи коротше, з певною інтонацією, гарно.

- ◇ **Допомагайте дитині поповнювати свій словниковий запас.** Крім читання, цьому сприятимуть різноманітні ігри зі словами.

УМІННЯ РОЗУМІТИ МОВУ МІМІКИ ТА ЖЕСТІВ

Це один із найважливіших моментів комунікації, яким люди часто-густо нехтують, а дарма. Адже часто почуття і навіть думки наших співрозмовників можна прочитати з їхнього обличчя, пози чи рухів тіла. Не існує жодних спеціальних уроків для того, щоб навчити дитину навичок «читання» невербальної поведінки іншої людини. Натомість ви можете самі демонструвати емоції на своєму обличчі, коментуючи їх словами: **я серджуся, мені смішно, я сумую.** Поступово дитина і сама почне розпізнавати емоції на вашому обличчі.



- ◇ Будьте достатньо емоційними та виразними, щоб вона звикала розпізнавати вашу невербальну поведінку.
- ◇ Грайте в ігри, що допоможуть навчитися розпізнавати емоції (з веселими личками — емодзі або смайликами).
- ◇ Щойно дитина підросте, знайдіть дитячий театр-студію, де вона зможе виявляти свої акторські здібності. Це допоможе не лише навчитися читати невербальні сигнали, а й розвивати свою міміку та мову тіла, що теж дуже важливо у спілкуванні.

УМІННЯ СЛУХАТИ

Уміння вислухати співрозмовника — навичка не менш важлива, ніж уміння говорити. Що це означає? Бути уважним протягом усього спілкування, не перебивати співрозмовника, уміти вчасно ставити уточнювальні запитання, підбадьорювати людину словами, емоційно реагувати на сказане, демонструючи адекватні емоції на своєму обличчі.

- ◇ Насамперед подавайте дитині приклад такого активного слухання. Саме копіюючи поведінку дорослого, дитина навчається багатьох навичок комунікації.
- ◇ Учть її не перебивати співрозмовника та правильно ставити запитання під час розмови.

УМІННЯ ГОВОРТИ КРАСИВО

Це вміння говорити з правильною гучністю (не надто тихо, але й не надто голосно), плавно, вміло інтонуючи своє мовлення.

Напрацювати такі навички допоможуть скоромовки та чистомовки, декламування віршів, відвідування уроків акторської майстерності, виступи на святах і ранках, уроки вокалу та спів у хорі.

УМІННЯ СПІВПЕРЕЖИВАТИ

Уміння співпереживати іншій людині, розуміти її почуття, вміння поставити себе на її місце називаються **емпатією**. Холодна, черства, байдужа — така людина навряд чи буде популярною для оточення. А тактовна, доброзичлива, уважна швидше стане лідером, людиною, якій віддають перевагу у спілкуванні.

- ◇ Читайте дитині книги про дружбу та кохання, обговорюйте прочитане разом.
- ◇ Учіть дитину піклуватися про молодших братів і сестер, бабусь і дідусів, про вас.
- ◇ Дайте дитині змогу доглядати хатніх тварин, обов'язково передаючи їй відповідальність.

УМІННЯ КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ

Особливо це актуально для дуже сором'язливих дітей, а також для тих, які через особливості своєї нервової системи можуть бути надмірно емоційними. Навчити їх контролювати свої емоції можна і вдома, коли ви, наприклад, просите дитину розповідати щось спокійніше чи, навпаки, яскравіше і голосніше. Але ви також можете розвивати її здатність контролювати емоції за допомогою уроків акторської майстерності, участі в різноманітних публічних виступах. Нижче ви знайдете спеціальні рекомендації щодо цього.

РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДИТИНИ В РІЗНОМУ ВІЦІ

0–2 РОКИ

Можете не сумніватися, що комунікативні навички дитини слід розвивати від народження. Психологи знають, що діти, з якими батьки починали активно емоційно спілкуватися з перших днів життя, мають кращі навички спілкування, ніж їхні однолітки, позбавлені такого досвіду. Отже, що потрібне для розвитку комунікації у віці від народження до двох років? Постійно спілкуватися з малюком. Змінювати інтонації, стежити, щоб ваше обличчя відбивало емоції, які ви переживаєте.

У житті дитини також має бути достатньо подій і вражень, щоб і вона мала можливість відчувати яскраві емоції.

По зможі забезпечте спілкування дитини з іншими дорослими, а в міру її дорослішання – і з дітьми. Оточення стимулюватиме комунікацію малюка, спонукаючи його до розмови, ставлячи запитання, демонструючи, як саме можна спілкуватися.

2–3 РОКИ

У цьому віці дитина вже поступово починає взаємодіяти з іншими дітьми. І хоча це ще не дуже схоже на повноцінне спілкування, та перші кроки в комунікації малюк уже може зробити. Він упізнає багатьох родичів, намагається взаємодіяти з дітьми. Його мовлення активно розвивається, і він готовий використати його в спілкуванні. Зверніть увагу на важливий момент: окрім **уміння спілкуватися** слід виховувати в дитині ще й **бажання спілкуватися**; наголошувати, що спілкування – це здорово, захопливо, стимулювати її взаємодіяти з оточенням.



Що дитині вже вдається? Чого ви можете її вчити?

- ◇ Називати своє ім'я
- ◇ Цікавитися ім'ям іншої дитини
- ◇ Ділитися іграшками
- ◇ Попросити свою іграшку
- ◇ За допомогою дорослого помінятися іграшками
- ◇ Повторювати прості вірші та присмішки, чистомовки
- ◇ Грати в ігри, що розвивають емоції
- ◇ Якнайбільше розмовляти з дитиною
- ◇ Розучувати пісеньки
- ◇ Грати в ляльковий театр, улаштовуючи мінівистави
- ◇ Читати дитині книги «за дійовими особами», розігруючи діалоги
- ◇ Слухати класичну музику та уявляти, що в цей момент відбувається

3–6 РОКІВ

Поступово дитина переходить від ігор з іграшками до ігор з іншими дітьми. Тепер їй дедалі більше цікавить саме взаємодія з однолітками. Але вона також залюбки грається і з дорослими. Дитина починає розуміти, що означають слова «друг», «дружити», охоче називатиме вам своїх друзів за іменами. А ще радо виступатиме на святах, щоб заслужити оплески та похвалу. У цьому віковому періоді спалахують і перші конфлікти, без яких неможливе дитяче спілкування. Так діти вчаться взаємодіяти, домовлятися, поступатися й відстоювати свої погляди.

У цьому віці важливо:

- ◇ виконувати всі рекомендації, названі вище (для дітей молодшого віку), оскільки це завжди актуально для комунікації,
- ◇ надати дитині змогу спілкуватися зі своїми однолітками в різних ситуаціях (буде дуже корисним відвідування дитячого садка),
- ◇ спочатку перебувати поряд з дитиною, коли вона спілкується з іншими дітьми, допомагаючи знайомитися, ділитися, показуючи шляхи нейтралізації конфлікту,
- ◇ давати дитині змогу виступати на святах, тренуючи свої акторські здібності та вміння виступати публічно,
- ◇ розмовляти з нею про дружбу, взаємини, про те, як правильно відстоювати свої погляди, як миритися,
- ◇ читати книжки про дружбу,
- ◇ дозволяти дитині запрошувати додому своїх друзів, ходити в гості.

7–12 РОКІВ

А тепер спілкування поступово стає для дитини тим найголовнішим, заради чого вона ходить до школи, відвідує гуртки та секції. Їй хочеться мати багато друзів, бути популярною, отримати схвалення однолітків. Зростаючи, вона опановує всі тонкощі людських взаємин з усіма їхніми перевагами та недоліками. Може змінювати друзів, ображаючись, сварячись, розлучаючись, знаходити нових, переживати, якщо в дружбі виникає конкуренція. І тут найголовніша допомога дорослого — поговорити, пояснити, просто вислухати, переконати в чомусь правильному. Тобто підтримка дорослого — це і є головне на цьому етапі соціальної адаптації.

Батькам дитини в цьому віці важливо:

- ◇ навчитися слухати її, налагодити з нею довірчі стосунки,
- ◇ давати їй змогу набувати нових дружніх зв'язків (для цього корисні літні табори, нові гуртки та компанії),
- ◇ якщо розумієте, що дитина надто сором'язлива, не вміє взаємодіяти з дітьми, звернутися до психолога,
- ◇ записати дитину на комунікативні тренінги, де психологи та педагоги навчать правильно спілкуватися.

13–17 РОКІВ

Непростий період дорослішання, коли дитина все сприймає надто гостро та болісно. Мабуть, саме в цей час виникає багато проблем зі спілкуванням як з однолітками, так і з дорослими. Підліткові здається, що його ніхто не розуміє і він дуже самотній. Через гормональну перебудову організму він почувається скривдженим, може конфліктувати з усіма без очевидної причини, а через нестабільну самооцінку в нього виникає безліч проблем із самопрезентацією в підлітковій групі, із дружніми зв'язками. Саме в цей період дитині як ніколи потрібна підтримка дорослих, хоча зовні може здаватися інакше. Підліток поводить незалежно і всіляко нехтує допомогою. Зверніть увагу на рекомендації віку 7–12 років. У 13–17 програма буде такою самою, з тим лише застереженням, що в підлітка завжди потрібно цікавитися: чи готовий він узяти участь у тренінгу? Чи хоче поспілкуватися



із психологом? Дуже важливо уважно помічати всі зміни, що відбуваються з ним, бути готовими поспілкуватися, вислухати. А ось давати поради краще лише тоді, коли ваш підліток сам про це попросить.

А тепер пропонуємо вам невелику шпаргалку. Це універсальні правила для дітей, вони актуальні для будь-якого віку. Як спілкуються діти? Здебільшого у грі. Навчіть дитину гратися правильно. Розкажіть, як гратися так, щоб інші малюки прагнули спілкування з нею.

- ◇ Нікого не дражни.
- ◇ Не чіпай чужі речі та іграшки без дозволу.
- ◇ Не давай свої речі та іграшки, якщо в тебе не попросили їх увічливо.
- ◇ Якщо тобі не пропонують грати, ти можеш попроситись у гру сам, адже це не соромно.
- ◇ Якщо тебе покликали гратися, погоджуйся.
- ◇ Граючи, не обманюй.
- ◇ Ніколи нічого не випрошуй; попроси один раз, якщо не дали – відійди.
- ◇ Хочеш щось попросити – роби це чемно.
- ◇ Не розголошуй чужих секретів.
- ◇ Не зводь наклепи.
- ◇ До цих правил ви можете додати свої, які суголосні вашим принципам.



АДАПТАЦІЯ В КОЛЕКТИВІ ОДНОЛІТКІВ

ДИТЯЧИЙ САДОК

ЧОМУ САДОК – НАЙКРАЩИЙ ТРЕНАЖЕР АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ?

Отже, малюк ріс-ріс – поряд з мамою. Удома, на дитячому майданчику, у дитячій студії розвитку – скрізь і завжди мама була в його повному розпорядженні, багато уваги гарантувалося, а звична хатня обстановка заспокоювала і розслабляла. У деяких дітей така ситуація зберігається аж до самої школи. Просто тому, що дорослі не вбачають сенсу віддавати дитину до дитячого садка. Аргументи?

- ◇ Удома спокійніше (запитання – кому спокійніше?).
- ◇ Удома менше хворітиме.
- ◇ У садочку можуть образити.
- ◇ Удома я все можу проконтролювати (одяг, харчування, заняття).
- ◇ Удома – жодних травм!
- ◇ Усе встигне.
- ◇ У садочку вихователі завжди кричать на дітей.

- ◇ Я не працюю. Навіщо дитину кудись віддавати, якщо мама поряд?
- ◇ Інші діти ображатимуть мою дитину.

Такі аргументи наводять батьки, які вважають, що в садочку немає потреби або що починати відвідувати дитячий садок потрібно що пізніше, то краще, або взагалі не варто це робити до самої школи.

Насправді дитячий садок — це не просто місце, де можна залишити малюка і дати змогу дорослим зайнятися своїми справами. Це один із перших тренажерів адаптивних здібностей дитини, причому досить інтенсивний і якісний.

ЩО ТАКЕ АДАПТАЦІЯ ДО САДОЧКА?

Із чого вона складається?

- ◇ Малюк звикає до нового розпорядку дня, який може значно відрізнятись від домашнього.
- ◇ Тепер йому доведеться вписуватись у зовсім новий простір, де все виглядає й облаштовано не так, як удома. Великі приміщення, нові звуки, безліч незвичних предметів. Усе це малюкові слід поступово досліджувати, освоюючи новий простір і звикаючи до нових обставин.
- ◇ Якщо вдома дитина мала досить обмежене коло спілкування, то тепер воно значно розширюється. Вихователі, нянечки, інші діти — взаємодія з ними стане новим досвідом для дитини.
- ◇ Удома правила, рамки та кордони встановлювали близькі. У садку це роблять виховательки та няні, тому дитині вже доводиться підлаштовуватись під інших, поки що зовсім незнайомих, дорослих і дотримуватись нових вимог.



- ◇ А ще в дитячому садку малюк з багатьма речами справлятиметься без звичної допомоги мами/тата/бабусі/няні. Адже у вихователів і нянечок немає змоги годувати кожного малюка з ложечки, кожному допомогти одягнутися.

Ми можемо умовно розподілити адаптацію до садка на три періоди:

- ◇ **підготовчий**, коли батьки ще до початку відвідування садочка готують дитину до нових умов,
- ◇ **основний** адаптаційний період, коли малюк уже пішов у дитячий садок та переживає головні моменти адаптації,
- ◇ **завершальний**, коли адаптація практично завершилася і залишилися деякі незначні моменти корекції.

Чи можлива ситуація, коли дитина просто піде в дитячий садок і жодних проблем з адаптацією не виникне?

Щиро кажучи, так не буває. Можливо, хтось із дітей дуже емоційно стриманий і за його поведінкою складно визначити, що він стресує чи відчуває дискомфорт. Або дорослі емоційно не включені в дитину і просто не бачать її проблем. Але адаптаційний період є завжди – хоч би якими прекрасними були дитсадок та його співробітники і хоч би які якості мала дитина.

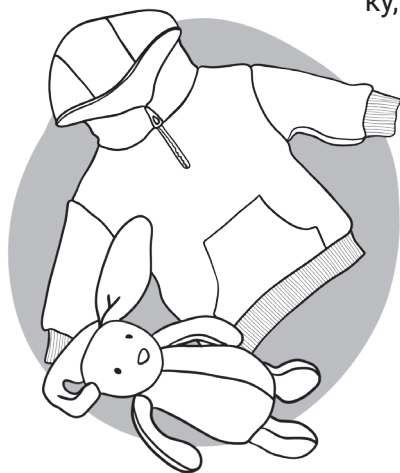
ЯК ЗРОБИТИ ТАК, ЩОБ АДАПТАЦІЯ МИНУЛА ШВИДКО І БЕЗБОЛІСНО?

Перелічимо кілька найважливіших моментів, які допоможуть дитині.

ЕМОЦІЙНИЙ НАСТРІЙ

Насамперед цей момент дуже важливий для батьків. Адже якщо мама і тато (найчастіше все-таки мама) занадто непокояться з приводу того, як дитина звикне до садочка, чи добре їй там буде, як складуться її взаємини з виховательками та нянечками, дітьми, то й дитина, дуже чутлива до батьківських переживань, також відчуватиме тривогу. Чи гарний садок? Чи достатньо компетентних виховательок? Наскільки хороші побутові умови? Які заняття там проводять? Що говорять про вибраний вами заклад інші батьки? Які відгуки ви читали в інтернеті? Якщо більшість відповідей на запитання вас улаштовують

і ви готові довірити дитину саме цьому садочку, заспокойтеся і не транслюйте дитині своє занепокоєння. Навпаки, говоріть про майбутній похід до садочка з радістю та наснагою.



ЗВИЧНІ РЕЧІ

Улюблена іграшка, звична піжамка, навіть соска (якщо дитина ще маленька і поки що ним користується) — ці звичні речі допоможуть малюкові підтримати свій психологічний стан у період

адаптації. Підготуйте для неї зручний одяг та взуття. Вони мають бути комфортними для тіла, рухової активності й практичними, щоб дитина могла знімати й надягати їх самостійно. «Парадний», але незручний одяг може посилити і так стресову ситуацію.

ПРАВИЛЬНИЙ ПОЧАТОК

Не варто форсувати події та одразу ж, з першого дня, залишати дитину в садочку надто надовго. Є діти, які, зацікавившись дитячим майданчиком чи іншими дітьми, легко відпускають маму і з першої хвилини «вливаються» в групу. Але таке враження може бути оманливим. Через деякий час у дитини накопичиться емоційна втома, і в певний момент вона закапризує та відмовиться залишатися в садочку чи відпустити батьків. Тому починайте поступово.

Скільки може тривати перше відвідування садочка?

1,5–2 роки – 30 хвилин–1 година

2–3 роки – 1–2 години

4–6 років – 2–3 години

НЕ «ЦЕНТР УСЕСВІТУ»

Є ще одна обставина, до якої доведеться звикати дитині. Удома вона була «центром сімейного всесвіту». Причому найменшим. І отримувала максимальну кількість уваги від дорослих. Тепер же, у дитячому садку, центр змістився. Поступово дитина усвідомлює, що вона не отримує стільки ж тепла, турботи й уваги, скільки мала вдома. Вихователі поведуться значно стриманіше за батьків і розподіляють свою увагу між усіма дітьми. На звикання до такої ситуації знадобиться час.

НАЙКРАЩИЙ СТАРТ. КОЛИ КРАЩЕ РОЗПОЧИНАТИ?

Поговоримо про оптимальний час/вік для старту, щоб відвідування садочка не стало стресом і жахом для батьків та малюка, а було корисним і допомогло закласти в дитині безліч «корисностей» на майбутнє.

ДО 1 РОКУ

Не дивуйтеся, але така практика також існує. Найчастіше батьки вдаються до допомоги дитячих садків у досить складній фінансовій чи емоційній ситуації (вони змушені багато працювати; дитину виховує лише один з батьків; у сім'ї кілька дітей і батькам потрібні помічники тощо). Популярна в батьківському середовищі думка, що в садочок слід віддавати «що раніше, то краще», не підходить для цього віку. Усі без винятку малюки першого року життя потребують багато любові, тепла, уваги, тілесного контакту. Дитина ще не вміє говорити і не зможе розповісти вам, що її непокоїть. Але ви маєте розуміти, що вона сумуватиме за вами. Там точно немає ваших запахів, теплоти рук і тіла, звуку вашого голосу. Тому доцільніше відкласти початок відвідування садочка хоча б до 1,5–2 років. Якщо ж такої можливості немає, то в проведений з дитиною час важливо частіше брати її на руки, розмовляти з нею, налагоджувати зоровий контакт, тобто давати максимальну кількість тепла й любові, компенсуючи свою відсутність.

1–2 РОКИ

Хоча дитина ще дуже маленька, вона все ж поступово починає вчитися бути без дорослого, опановує найпростіші навички самообслуговування (тримає ложку, може зняти штанці).

Малюк ще не дуже цікавиться контактами з іншими дітьми, воліючи гратися з іграшками самостійно. Проте якщо його помістити в групу з іншими дітьми, він поступово почне з ними взаємодіяти. Звісно, проблеми з розставанням з мамою чи татом можуть виникнути, але дитина цього віку вже більш свідома, з нею можна говорити про те, що мама і тато незабаром придуть, що ви обов'язково заберете її ввечері.

3 РОКИ

Багато батьків вважають, що саме три роки – найкращий вік, коли варто віддавати дитину до дитячого садка. Проте з погляду психології це не так. Саме на вік 3 років (+/-) припадає чергова вікова криза. І тому дитина може дуже гостро переживати зміну ситуації. У зв'язку з цим рекомендується перенести старт у відвідуванні дитсадочка на пів року раніше чи пів року – рік пізніше.

3,5–4 РОКИ

Чудовий вік для того, щоб дитина пішла в садок. Період кризи в більшості дітей минув. Настає час, коли малюкові дуже хочеться взаємодіяти з іншими дітьми. Він залюбки повторюватиме те, що вміють і роблять інші діти, поступово навчиться включатись у гру. Ви самі помітите, як дитина поспішає в садок, а ввечері не хоче повертатися додому.

5–6 РОКІВ

Це історія про те, що «краще пізно, ніж ніколи», і про те, що малюка надто довго не випускали з маминих обіймів, оберігаючи та захищаючи від навколишнього світу. Якщо до цього

моменту дитина не відвідувала дитячий садок, то вона може стикнутися з багатьма труднощами. Наприклад, невмінням і небажанням жити за правилами, адже звикла до досить вільної організації часу та системи вимог дому. Вона може не вміти спілкуватися з іншими дітьми або робити це недостатньо добре. Тому знадобиться більше часу на адаптацію та навчання.

СКІЛЬКИ МОЖЕ ТРИВАТИ ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ?

Варіанти тривалості адаптації залежать від багатьох моментів — наприклад, від типу нервової системи малюка, його характеру, віку, в якому він уперше пішов у садок, атмосфери в закладі дошкільної освіти, ставлення батьків до процесу. Тому такий період буде індивідуальним для кожної дитини: від двох-трьох тижнів (швидка адаптація) і до чотирьох-шести місяців (затягнення адаптації).

ЯКІ «СИМПТОМИ» АДАПТАЦІЇ ДО САДОЧКА?

- ◇ Зниження апетиту або повна відмова від їжі.
- ◇ Порушення поведінки.
- ◇ Замкненість.
- ◇ Відмова від ігор.
- ◇ Погане самопочуття, часті хвороби.
- ◇ Нетипова для вашої дитини поведінка.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАЛИШАТИ ДИТИНУ В ГРУПІ?

Істерики вранці, коли батьки приводять дитину до дитячого садка — найпоширеніша проблема, з якою звертаються до психолога. Момент розставання, який важко переживає дитина, є складним і для батьків. Пропонуємо кілька важливих прийомів, якими не варто нехтувати для подолання цієї ситуації.

- ◇ **Заходьте до групи разом з малюком.** Дуже важливий момент — походити разом з дитиною групою, все розглянути, доторкнутися, з'ясувати: де можна взяти воду, щоб попити; де роздягнутися; куди поставити взуття. Познайдіться з вихователькою та нянею. Подивитися, де стоїть дитяче ліжечко в спальні. Розповідайте про все дитині: «Ось іграшки. Це твоє ліжечко. Ось тут ти роздягатимешся». Таке знайомство з групою дуже важливе.
- ◇ **У перший день відвідування садка сплануйте все так, щоб ви не надто поспішали.** Вам знадобиться час, щоб залишитися в дитячому садку (у групі або десь поблизу). Однак не долучайтеся до процесу. Навпаки, удавайте, що зайняті — листуйтеся в телефоні, читайте книгу, щось записуйте.

ЧОГО НЕ МОЖНА ГОВОРТИ ДИТИНІ?

- ◇ «Ти що, дикий? Іди до дітей!»
- ◇ «Припини соромитися!»
- ◇ «Усі діти граються нормально, а ти тут зі мною сидиш!»
- ◇ «Ти ж знаєш, що мені ніколи, а я маю з тобою сидіти, час гаяти...»

Це нормально, якщо дитина захоче обійнятися, посидіти у вас на руках якийсь час. Вона може розплакатися, припинити розмовляти. Ви маєте її втішити, заспокоїти, запевнити, що все добре, і намагатися перемкнути увагу на інших дітей та виховательку.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПІТИ З ГРУПИ?

По-перше, зверніть увагу, з ким із рідних дитина розлучається простіше — з мамою, татом, бабусею? Саме цей дорослий і може водити малюка в садок спочатку.

Не намагайтеся зникнути з групи або з дитячого майданчика непомітно. Дитина, виявивши, що вас немає, буде не просто засмучена, — вона почуватиметься покинутою, непотрібною, зрадженою. Попередьте її, що якийсь час ви побудете поряд.

Кілька днів просто перебувайте десь поблизу дитини — в групі або в роздягальні. На третій день скажіть малюкові, що вам необхідно вийти зателефонувати або в туалет, але ви повернетеся за десять хвилин, дуже швидко. Обов'язково дотримайте своєї обіцянки. Поверніться і помахайте дитині, показавши, що ви на місці. Далі намагайтеся відлучатися частіше й трохи довше. Спостерігайте за реакцією дитини. Найімовірніше, вона вже спокійно відпускатиме вас і так само реагуватиме на нетривалу відсутність.

Така поведінка дасть дитині змогу відчути, що ви готові бути поруч, що вам можна довіряти і не варто хвилюватися, що ви зникнете без попередження.

Через деякий час (а в кожній дитини він свій!) ви зможете спокійно вирушати у своїх справах або на роботу. Ідучи, ви можете говорити малюкові, що повернетеся після того, як він погуляє, або позаймається, або пообідає. Важливо обов'язково дотримуватися обіцянок, щоб дитина бачила: дорослий робить так, як сказав.

ГОСТРА СИТУАЦІЯ

Гостра ситуація – коли щось пішло не так і малюк голосно кричить, плаче, чіпляється за маму чи тата, не хоче йти в групу, відпускати батьків, розмовляти з вихователями, гратися з дітьми. Це справжня істерика, яка негативно впливає на батьків.

Що робити?

- ◇ Для початку зрозуміти, що нічого страшного і небезпечного для життя дитини не відбувається і вона має право на таку реакцію. Це її спосіб захисту, і використовує вона його ненавмисне, а тому, що їй страшно і тривожно. А це означає, що ви щось не врахували чи недопрацювали.
- ◇ Не наполягати на тому, щоб дитина таки залишилася сама, без вас. Навпаки, витратити свій час і перебувати разом або десь поряд, якщо малюк готовий вас відпустити.
- ◇ Не соромити дитину, називаючи її плаксою.
- ◇ Не відривати від себе силоміць.
- ◇ Не тікати стрімголов, поки вихователька відволікає малюка.
- ◇ Заспокоїти малюка. Побути з ним разом. Обійняти й розповісти, що ви нікуди не подінетесь, що ви обов'язково прийдете за ним (чітко скажіть, коли саме).

ЇЖА

Попросіть вихователів не догодувати дитину – це може виглядати як насильницьке годування та спричиняти додатковий стрес у малюка. Наперед розкажіть їм про особливості харчування вашої дитини. Якщо вам скаржаться, що в перші дні

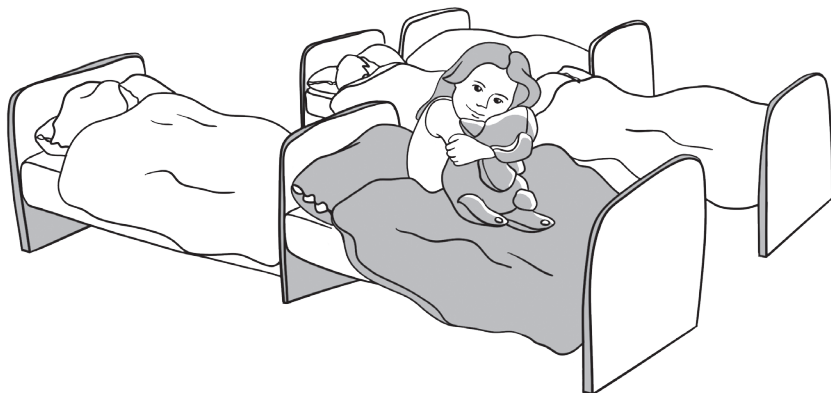
дитина погано їсть або практично не їсть – не панікуйте! Мине деякий час, і апетит повернеться. Малюк буде спостерігати за іншими дітьми і згодом теж почне їсти з апетитом.

ТУАЛЕТ

Разом з дитиною першого ж дня в дитячому садочку зайдіть у туалет, допоможіть їй розібратися з горщиком або унітазом, покажіть, де можна помити руки. Чудово, якщо вдома ви навчите дитину самостійно користуватися туалетом.

СОН

Чи потрібно відразу залишати дитину спати в дитячому садку? Денний сон, як і вечірній, можливий, якщо їй комфортно, вона почувається в безпеці. Тому зачекайте кілька тижнів, поки мине перший етап адаптації, і лише потім залишайте малюка на денний сон. Обов'язково дайте із собою улюблену м'яку іграшку або подушечку, звичну піжаму та капці.



НА ЯКИЙ ЧАС МОЖНА ЗАЛИШАТИ ДИТИНУ В САДКУ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ?

- ◇ **Тиждень 1-й** — разом з малюком, кілька годин.
- ◇ **Тиждень 2-й** — мама може відлучатися ненадовго, на пару годин і більше.
- ◇ **Тиждень 3-й** — мама може залишати малюка, забирати після тихої години.

ПІСЛЯ САДКА

У період адаптації потрібно ретельно планувати час після відвідування садочка, а також вихідні дні. У малюка не повинно бути забагато емоційного та фізичного навантаження, адже адаптація до нових умов потребує великих емоційних витрат. Тому, плануючи час дитини, не намагайтеся відвідувати заходи з великою кількістю людей, розважальні центри. Скоротіть час для перегляду мультиків, гучні ігри. Натомість залиште час для прогулянок, тихих ігор, читання вголос добрих книг, слухайте спокійну музику, грайте в настільні ігри. Дитина також повинна мати час на те, щоб погратися самій у своїй кімнаті.

У ВСЬОМУ ПОВИННА БУТИ СИСТЕМА!

Якщо вже вирішили привчити малюка до відвідування садочка, робіть це системно. Намагайтеся будити дитину вранці в один і той самий час. Не плануйте на адаптаційний період жодних тривалих поїздок, адже це зведе нанівець увесь процес адаптації. Якщо вже дійсно необхідно пропустити один день, краще скоротіть тиждень із п'яти до чотирьох днів, але не робіть це хаотично.

ПІДЕШ У САДОЧОК – ОТРИМАЄШ ПРИЗ?

Не використовуйте матеріальну мотивацію дитини для того, щоб змусити її ходити до садка. «Підеш завтра в садок – куплю тобі цукерку!», «Не плакатимеш зараз – після садка підемо вибирати іграшку!» – цей спосіб мотивації спрацює кілька разів, а потім «поламається». Малюк може втратити інтерес і до солодкого, і до іграшок, якщо йому некомфортно в садочку. Або, навпаки, дуже швидко зрозуміє, що капризи і сльози в садочку вранці – ефективний спосіб заробити черговий «приз», та маніпулюватиме вами. Тому нічого не обіцяйте малюкові за те, що він піде в садок, адже справжньою мотивацією дитини мають бути цікаві ігри, спілкування, нові враження.

ХТО БЕРЕ УЧАСТЬ В АДАПТАЦІЇ МАЛЮКА ДО САДОЧКА?

- ◇ Мама й тато.
- ◇ Вихователі та няні.
- ◇ Психолог дитячого садка.

Саме від злагоджених дій цієї команди залежить, чи мине процес адаптації швидко й гладко. Завдання – так зацікавити малюка дитячим садком, щоб він легко і швидко до нього звик, без сліз та істерик, не знесилюючи себе та оточення. Як домовитися? Налагоджуйте контакт з вихователями та нянечками, розкажіть їм про особливості своєї дитини (але не передайте куті меду, адже це не особисті няні та гувернантки вашого малюка!). Познайомтеся з іншими батьками групи. Для адаптації дитини буде корисно, якщо вона зможе спілкуватися з дітьми з групи і за межами садочка. Удома всіляко підтримуйте вихователів, не критикуйте їх у присутності дитини та не знецінюйте правила, прийняті в дитячому садочку.

НОВА ШКОЛА

У цьому розділі ми поговоримо про перехід до нової школи в умовах, коли він не є спонтанно ухваленим рішенням або вимушеним кроком. Тобто у вас є час усе продумати й підготуватися до цієї важливої події в житті дитини. Наприклад, ви вирішили перевести дитину до школи, де є спеціалізація з якихось предметів; або розумієте, що нова школа буде сильнішою за рівнем підготовки; або більше влаштовує вас територіально, адже розташована близько до будинку.

ДИТИНА ЯК УЧАСНИК ВИБОРУ

Найбільша батьківська помилка — це усунення дитини від ухвалення рішення щодо вибору школи. Тому важливо залучити її до обговорення, разом відвідати школи, які ви розглядаєте, а не ставити дитину перед фактом, тиснучи батьківським авторитетом.

Ще до того, як ви визначитесь з вибором остаточно, домовтеся в школах про те, що ви прийдете разом з дитиною і погуляєте територією школи, познайомитесь з кимось з учителів. У «правильних» школах для потенційних учнів організують «Дні відчинених дверей» або проводять індивідуальні екскурсії. Зрозуміло, що за пів години неможливо багато дізнатися, але для дитини значущими можуть виявитися найпростіші речі — наприклад, акуратний туалет, обладнаний спортивний майданчик, усміхнені діти, апетитний аромат зі шкільної їдальні.

Визначтеся для себе, що саме для вас важливо в новій школі:

- ◇ програми навчання,
- ◇ мови, якими навчають та які вивчають додатково,

- ◇ якість викладання,
- ◇ місце розташування,
- ◇ заняття спортом,
- ◇ якість виховної роботи з дітьми,
- ◇ атмосфера в школі,
- ◇ наявність строгих правил,
- ◇ психологічний комфорт,
- ◇ результати навчання,
- ◇ інше.

А тепер запитайте в дитини, до якої школи вона ходила б залюбки? Ваше завдання — з'ясувати, що важливо для самої дитини, що вона хотіла б отримати від нової школи.

Як показує практика, найголовнішими критеріями у виборі школи для дитини є зовсім не якість викладання чи облаштований спортивний майданчик. Їй важливо, щоб учителі не кричали, не принижували її та інших дітей; щоб оточували добрі, дружні дорослі, готові допомогти, й діти, які не будуть знущатися з неї чи інших дітей, цькувати чи ігнорувати. Саме в цьому і полягає головний страх дитини: «Яким буде середовище — небезпечним чи безпечним? Чи можу я в ньому вижити?»

Ви маєте розуміти, що ваші «плюси», найімовірніше, не збігатимуться з тими «плюсами», які визначить для себе сама дитина. Ба більше, вона взагалі може вважати, що в новій школі на неї чекатиме суцільний негатив. Усе тому, що дитина непокоїться, їй страшно змінювати звичну обстановку на зовсім незнайому. Не зліться, наберіться терпіння й не будьте категоричними. Запропонуйте поки що зважитися на екскурсію до нового закладу, щоб оглянути та ознайомитися. Пошукайте знайомих дітей у новій школі. Це важливо, навіть якщо ці діти навчатимуться в іншому класі. Цей фактор сприятиме зниженню рівня тривоги й напруженості дитини.

ЯКІ ОСНОВНІ ТРУДНОЩІ ЧЕКАЮТЬ НА ДИТИНУ

Новий колектив. Дитині доведеться змінити звичний колектив, у якому вона перебувала тривалий час, на зовсім новий і незнайомий. І якщо в попередній школі дитина мала певний статус у своєму класі, то тепер їй доведеться його знову завойовувати.

Вона може втратити друзів, з якими в неї склалися міцні стосунки. Якщо в дитини хороші комунікативні здібності, то вона цілком зможе самостійно зав'язати нові стосунки з однокласниками на новому місці. Однак якщо в неї є проблеми із самооцінкою та комунікацією, на неї може очікувати непростий період адаптації.

Атмосфера в новій школі може бути жорсткішою, а вимоги до дисципліни – вищими. І з цим дитині теж доведеться стикнутися. Спочатку вона буде постійно порівнювати «було – стало», причому не на користь нової школи.

Мікроклімат у класі – ще один непростий фактор адаптації. Не всі діти і не завжди готові доброзичливо приймати нового однокласника. Досить часто трапляється навпаки – діти настожено ставляться до дитини, не приймають у ігри, знаходять слабкі сторони для спроб маніпулювати. І дуже важливо, щоб у цей момент поряд перебував професійний педагог, який зможе спрямувати дітей та допомогти новій дитині адаптуватися.

Нові вчителі, до яких дитині доведеться звикати, підлаштовуючись під їхню манеру викладання та спілкування. Можливо, у новій школі деякі педагоги виявляться суворішими й вимогливішими, такими, що люблять підвищувати голос або ставити низькі бали. А отже, знадобиться якийсь час, щоб дитина зрозуміла нові правила й прийняла їх або хоча б спробувала це зробити.

Відмінність програм. Це тільки здається, що всі програми однакові й дитині легко перейти в іншу школу та адаптуватися до нової програми. Кожен учитель має свій темп. Звісно, до кінця навчального року все вирівнюється, оскільки вчителеві потрібно виконувати навчальний план. Проте є нюанси. Відставання за програмою навіть на один-два тижні може створити чимало проблем для учня. Він може не розуміти тему на уроці, бути не в змозі написати діагностичну роботу і, як наслідок, відразу ж після приходу до нової школи отримати «ситуацію неуспіху». Ба більше, у деяких закладах з поглибленим вивченням окремих предметів програми можуть виявитися значно складнішими. І тут постає питання: чи готова дитина витримати таке навантаження? Та й навчальні вимоги в новій школі можуть виявитися вищими, ніж у попередній, і дитині, ймовірно, буде складно перебудуватися.

Інші правила. Вони можуть стосуватися всього пов'язаного з дисципліною: запізнення, наявність або відсутність змінного взуття, правила поведінки у шкільній їдальні тощо. Все це дитина має поступово зрозуміти й запам'ятати.

ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ПЕРЕХОДУ В НОВУ ШКОЛУ?

Розкажіть їй про школу заздалегідь. Обов'язково поговоріть, чому ви пропонуєте змінити заклад освіти. Дитина має право знати причини, для неї це розуміння важливе.

Опишіть школу. Сформулюйте всі «плюси» та «мінуси». Не варто лише розхвалювати школу. Дитина відчує вашу нещирість. Намагайтеся бути об'єктивними. Обов'язково обговоріть усі позитивні моменти, важливі для дитини.

Запитайте в неї, що її турбує в переході до нової школи, вислухайте її тривоги та побоювання. Але не варто стверджувати, що нічого страшного не станеться і всі її тривоги смішні й незначні. Дитина має право на отримання інформації, на свої почуття, і це її особисті відчуття, на які ви повинні зважати.

Коли відвідуватимете школу перед переходом, зверніть увагу на те, як одягнені інші діти. Це не питання того, наскільки дорогим буде одяг на вашій дитині, однак важливий момент, щоб вона з першого дня не виглядала «білою вороною». Якщо в школі прийнято носити формений одяг, придбайте його заздалегідь. Якщо всі ходять у джинсах, не одягайте дитину в строгий костюм. І навпаки, якщо всі діти дотримуються ділового стилю одягу, оскільки це вимоги школи, купіть їй саме такий одяг.

Ще один важливий момент – харчування в школі та кишенькові гроші. Коли спілкуватиметеся з іншими батьками, з'ясуйте заздалегідь: скільки коштує їжа в їдальні, яку приблизно суму вони видають своїм дітям на тиждень. Це допоможе вашій дитині уникнути незручних ситуацій, коли вона не зможе поїсти, адже в неї забракне коштів. Можете самостійно прогулятися в шкільний буфет і промоніторити ціни.

Якщо ви розумієте, що програми шкіл – минулої та майбутньої – суттєво різняться, позаймайтеся з дитиною додатково заздалегідь – самостійно чи найміть репетиторів. Це іноді необхідно, оскільки допоможе уникнути відставання за програмою та низьких оцінок, а отже, і зниження дитячої самооцінки, тому що нікому не хочеться бути гіршим за інших.



ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБИРАТИ ШКОЛУ, ЩОБ АДАПТАЦІЯ НЕ ЗАТЯГНУЛАСЯ НАДОВГО?

Вибирайте школу, дружню стосовно дітей, у якій інтереси учнів ставлять вище за інтереси вчителів та адміністрації. Атмосферу закладу можна відчути просто біля входу, поспілкувавшись з охоронцем і черговим адміністратором.

Уважно ознайомтеся з місцем, де діти обідають. Наскільки там затишно? Як виглядає та пахне їжа? Яка вона на смак? Відвідайте вбиральні. Їхня чистота теж свідчить про ставлення до дітей.

Спостерігайте за вчителями. Поблукайте на перервах коридорами школи і подивіться на те, як діти спілкуються з педагогами і чи спілкуються взагалі. Це трохи допоможе вам зрозуміти: як у цій школі ставляться до дітей як особистостей, до їхніх інтересів; які взаємини складаються в учнів та вчителів.

Зайдіть за ріг школи. Чи побачите ви там велику кількість школярів, які курять? І чи помітите вчителів, яким небайдуже, чим займаються діти на перерві? Чи грають діти в рухливі ігри, чи стоять сумуючи?

Спілкування з директором теж виявить деякі важливі речі. Що для нього важливіше: атмосфера дружби та команди; бали із ЗНО; нові вікна в класах; добирання активної та вдумливої вчительської команди?

На ці моменти варто звернути увагу, щоб ваше враження про школу було більш-менш повним і ви могли б орієнтуватися не лише на офіційний рейтинг закладу.

СТАТИ ДЕТЕКТИВАМИ

Це маленький лайфхак про те, як правильно збирати інформацію про школу або школи, перш ніж ви вирішите перевести туди дитину.

- ◇ Найперше зверніться до відкритих джерел. Це сайт закладу, сторінки в соціальних мережах, офіційні рейтинги та відгуки про школу, які ви можете знайти в інтернеті.
- ◇ Намагайтеся знайти батьків, які вже мають досвід навчання дитини в цій школі, і докладно розпитати їх про все, викликавши на відверту розмову. Не обмежуйтеся одним-двома батьками, інакше ризикуєте отримати досить суб'єктивну думку та недостатню кількість оцінок школи.
- ◇ Цікаво також поспілкуватися з учителями, які там працюють, послухати їхнє бачення «процесу усередині», сильні та слабкі сторони школи.
- ◇ І, нарешті, поспілкуйтеся з учнями, якщо діти ваших знайомих уже навчаються в цій школі. До речі, саме вони будуть найоб'єктивнішими та розкажуть вам багато цікавого.
- ◇ Зробіть «хід конем»: дочекайтеся закінчення уроків, коли біля школи завжди юрмиться багато дітей і батьків. Не соромтеся просто підходити до батьків із дітьми та відкрито ставити їм запитання. Батьківські тривоги всім зрозумілі, тому люди охоче діляться інформацією, оскільки самі нещодавно перебували у вашій ситуації.



ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЗРОЗУМІТИ, ЩО АДАПТАЦІЯ ДО НОВОЇ ШКОЛИ МИНАЄ ВАЖКО?

Існує кілька маркерів, які сигналять вам про те, що адаптація проходить не дуже вдало.

- ◇ Дитина неохоче йде до школи.
- ◇ Уранці вона скаржиться на погане самопочуття і просить залишитися вдома.
- ◇ Значно знизилася успішність.
- ◇ Успішність не підвищується через три-чотири тижні після початку занять у новій школі.
- ◇ Від згадки про школу дитина плаче або замикається.
- ◇ Вона взагалі стала більш замкнутою і нетовариською.
- ◇ У неї не з'явилися друзі в новій школі навіть через місяць після початку навчання.
- ◇ Дитина практично нічого не розповідає про однокласників, уроки, вчителів.
- ◇ Розповідає лише про негативні епізоди, які сталися в школі.
- ◇ Дитина скаржиться на булінг з боку однокласників.
- ◇ Каже, що на неї кричать учителі.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ?

Транслюйте їй думку, що ви впевнені на всі 100 %, що в неї все обов'язково вийде, а ви підтримаєте і допоможете. Така підтримка потрібна й важлива для дитини. Якщо ж ви перебуваєте в стані постійної тривоги і переживань, цей стан буде передаватися і дитині.

Після повернення її зі школи не надто запитуйте про навчання. Краще робити це м'яко і делікатно:

- ◇ Як минув день?
- ◇ Що цікавого сталося?
- ◇ Що нового ти дізнався (дізналася) під час уроків?
- ◇ Що тебе здивувало?
- ◇ Що втішило?
- ◇ З ким ти потоваришував (потоваришувала)?
- ◇ Хто з учителів розповідав найцікавіше?
- ◇ Що в тебе сьогодні вийшло краще, ніж раніше?
- ◇ Що було найсмачніше на обід?

Якщо не все йде добре, нагадайте дитині про минулі події, коли їй уже довелося стикатися з труднощами адаптації (наприклад у літньому таборі, спортивній секції тощо) і як вона успішно все подолала.

Хваліть дитину за те, що вона впоралася хоча б з невеликими труднощами, але самостійно.

Зверніть увагу на динаміку успішності. Її зниження свідчить про те, що адаптація до нових умов відбувається важко. Що є причиною зниження успішності? Дитина може перебувати в надто тривожному стані й тому «випадати» з уроків. Можливо, їй бракує рівня знань для того, щоб рухатися нарівні з класом. Або вона соромиться відповідати, оскільки колектив для неї новий і сприймається як ворожий. Для з'ясування причини обов'язково налагодьте контакт з учителями та класним керівником. Дійте з ними спільно, щоб допомогти дитині.

Порадьте тій стати учасником шкільної спортивної команди, якщо це відповідає її інтересам. Як правило, до такої команди входять найпопулярніші школярі, досить часто це лідери своїх класів. Спілкування з такими дітьми сприятливо впливатиме на імідж дитини та її соціальний статус.



Не заважайте їй брати участь у всіх класних і шкільних заходах. Саме в цей час у неї з'явиться можливість зав'язати міцні дружні стосунки, оскільки на коротких змінах для цього немає часу.

Запропонуйте дитині запросити в гості нових однокласників, щоб вона могла спілкуватися з ними на своїй території та почуватися більш упевнено та розкуто.

Поговоріть з дитиною про те, як їй поводитися в новій школі та новому класі. Розкажіть про основні правила спілкування. Поділіться своїм життєвим досвідом, коли вам теж доводилося освоюватися у новій компанії, класі.

Пропонуємо **правила спілкування**, які, можливо, стануть у пригоді й вашій дитині. Прочитайте їх разом!

- ◇ **Усміхайся!** До сумної, похмурої людини навряд чи наблизяться із бажанням поспілкуватися.
- ◇ **Запитуй!** Насправді люди залюбки відповідають на запитання. Можна запитати про школу, вчителів, правила, дізнатися, де спортзала чи бібліотека.
- ◇ Не поведься так, як тобі не властиво. Інакше кажучи, **будь самим собою**. Дивна поведінка, навпаки, може відштовхнути, а не привабити.
- ◇ **Будь активним!** Запишися в гуртки, відвідуй факультативи, бери участь у суспільному житті. Так у тебе з'явиться більше друзів.
- ◇ **Не соромся** просити про допомогу. Вчителі, психологи, однокласники, батьки завжди будуть готові допомогти тобі, якщо важко.

- ◇ **Допомагай іншим.** Бути чуйним – це правильно. І це – не про «дати списати», а допомогти, пояснити, дати інформацію.

У ЯКИЙ ЧАС КРАЩЕ ПЕРЕВОДИТИ ДИТИНУ В НОВУ ШКОЛУ?

Якщо брати часові проміжки й вибирати найоптимальніший період для переходу, то всі психологи й педагоги одноставні: перехід краще здійснити на початку навчального року. Після тривалих літніх канікул діти, подорослішавши, повертаються готовими до нових взаємин. Для них починається новий етап у житті та в навчанні. Змінюються деякі правила для всіх дітей, а тому умови трохи вирівнюються і для «старих», і для «нових» учнів.

Ба більше, дитина може закінчити клас, за літо звикнути до думки про перехід, у вересні вже підготовленою піти до нової школи.

Якщо таки назріла гостра потреба перевести дитину в нову школу посеред навчального року, тоді краще приурочити цю подію хоча б до початку чверті.

Але! Якщо ви розумієте, що дитині дуже некомфортно в її колишній школі, якщо ви бачите, що психологічно вона страждає – переводьте негайно, не чекаючи на закінчення чверті чи року!

СКІЛЬКИ ТРИВАТИМЕ АДАПТАЦІЯ ДО НОВОЇ ШКОЛИ?

Зазвичай адаптація займає від двох місяців до пів року. Що краще ви підготуєте дитину до переходу, що правильнішою буде ваша підтримка, то швидше дитина зможе звикнути до нової школи, нового колективу. У дітей адаптація займає трохи більше часу, ніж у старшокласників. Товариські й активні діти адаптуються значно швидше, ніж їх сором'язливі однолітки.

НОВИЙ КЛАС

Перехід у нову школу чи зміна класу в межах однієї школи — серйозне випробування для будь-якої дитини. І, безперечно, тренування її здатності адаптуватися.

Оскільки всі діти навчаються в класі вже давно, у них склався свій «кістяк», є різні групи за інтересами. Новачка діти сприйматимуть спочатку дуже насторожено, інколи навіть вороже. Звісно, дитина, яка приходить у незнайоме їй середовище, теж поводить досить закрито, обережно. Багато моментів залежать від того, як працюватиме класний керівник, наскільки правильно він зможе допомагати адаптації дитини й налагодженню контактів із однокласниками.

ЯК ПОВОДИТИСЯ В ПЕРШІЙ ШКІЛЬНИЙ ДЕНЬ?

ЯК ПРАВИЛЬНО ВІДРЕКОМЕНДУВАТИСЯ?

Здебільшого нового учня відрекомендує вчитель чи класний керівник. «Це Петрик, тепер він буде вчитися з вами», — приблизно така лаконічна презентація. Але буває і так: дитині пропонують відрекомендуватися й трохи розповісти про себе. Потренуйте «промову» вдома заздалегідь, щоб дитина не розгубилася в класі, навчіть її презентувати себе правильно.

- ◇ Говорити слід обов'язково чітко й досить голосно, але не кричати.
- ◇ Чітко вимовляти свої ім'я та прізвище.
- ◇ Можна розповісти про свої захоплення, але не хвалитися досягненнями в перший момент знайомства.

- ◇ Коли відрекомендуєшся, некультурно дивитися в підлогу, слід відкрито дивитися на людей, яким розповідаєш про себе.
- ◇ Не повідомляти про себе факти, що змусять сміятися.
- ◇ Не говорити надто швидко, але й не розтягувати виступ.
- ◇ Можна трохи пожартувати в тему, якщо вийде.
- ◇ У дитини можуть поцікавитися, чому вона перейшла до нової школи чи класу. Підготуйте її до відповіді на таке запитання.

ЯК ПОЗНАЙОМИТИСЯ З ОДНОКЛАСНИКАМИ?

Деякі діти, потрапляючи в нову компанію, клас, вважають, що треба почекати, доки хтось підійде і запропонує познайомитися. Навчіть дитину знайомитися самостійно. Це вміння також можна потренувати.

– Привіт, я Марійка! А як тебе звати?

– Привіт, я Ігор! Пропоную познайомитися!

Розкажіть дитині, що важливо не лише говорити правильні слова, а й усміхатися своєму співрозмовникові. Привітна усмішка сигналізує оточенню: «Я безпечний, я свій».

З перших днів важливо брати участь у всіх заходах, які проходять у класі та школі. Це допоможе познайомитися з багатьма дітьми, пізнати їх краще і показати себе, свої переваги.

ЯК ШВИДКО СТАТИ «СВОЇМ» У КЛАСІ?

Якщо маєте особистий досвід адаптації до нової школи та класу, обов'язково поділіться ним з дитиною. Це буде корисно, оскільки ви допоможете зрозуміти, що і ви, й інші люди також проходять через такий досвід.

Що слід транслювати дитині, щоб заспокоїти її та навчити, як плавно «влитися» в колектив?

- ◇ неможливо бути в дружніх стосунках з усім класом. З кимось стосунки будуть кращими, теплішими, з кимось — прохолоднішими. Тому важливо вміти знаходити близьких тобі за духом людей, із загальними інтересами, тих, хто тебе не ображатиме, не принижуватиме, а поважатиме й підтримуватиме.
- ◇ По-друге, якщо людина позитивно налаштована, їй завжди будуть раді. Скигліїв, які завжди на щось скаржаться, чимось незадоволені, ніде не люблять.
- ◇ У новому класі можуть траплятися ситуації, коли тебе провокуватимуть поводитися агресивно, зухвало. Необхідно вміти реагувати стримано, з гідністю, але не бігти скаржитися чи відповідати грубо.
- ◇ Поспостерігай за однокласниками та намагайся побачити, хто з них є неформальним лідером у класі (дитині можна пояснити, що це такий однокласник, з яким усім подобається дружити). Спробуй потоваришувати саме з ним, тоді тобі буде легше порозумітися з іншими дітьми.
- ◇ Спостерігай за тим, які правила спілкування у класі. Намагайся їх дотримуватися, якщо вони тобі до вподоби. Якщо не подобаються, не критикуй і не дій наперекір. Твоя повага до оточення допоможе тобі знайти однокласників, близьких за духом.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗДАЄТЬСЯ, НАЧЕ СТОСУНКИ НЕ СКЛАДАЮТЬСЯ ТАК, ЯК ХОТІЛОСЯ Б?

Якщо дитина у своєму «минулому» класі була лідером, то, напевно, вона розраховує на таку саму позицію і в новому класі. Але її ще доведеться завоювати. Якщо в дитини надто великі

очікування від нового класу, допоможіть їй упоратися з переживаннями через те, що все складається не так, як хотілося б.

Як ви можете поговорити з дитиною, та чим їй допомогти?

«Розумію, що в колишньому класі в тебе було багато друзів. Але ваша дружба теж складалася не за тиждень або за місяць. Знадобиться трохи часу, щоб міцніше потоваришувати.

Потрібно набратися терпіння. А ще ти можеш запрошувати нових однокласників до нас у гості. Можемо організувати похід або пограти у волейбол, покататися на велосипедах».

Якщо ви розумієте, що минув уже якийсь час, а дитина ходить до школи з небажанням і почувається самотньо, поспілкуйтеся з класним керівником, учителями, психологом школи. Можливо, їй потрібна допомога для налагодження контактів. Або її слід пересадити поряд з товариською дитиною, яка зможе бути «містком» між новачком та однокласниками.



ПЕРШИЙ КЛАС

Вступ до школи — той самий перехід від дошкільного дитинства до шкільного періоду. Він дуже важливий не лише для дитини, а й для всіх членів сім'ї. А його складність чи легкість залежать від того, наскільки дорослі зможуть підготувати до цього дитину й підготуються самі.

Для вашого розуміння, до чого саме їй доведеться адаптуватися в період переходу з дитячого садка до школи або під час переходу з дому до школи, спробуймо порівняти приблизні умови.

ДИТЯЧИЙ САДОК

- ◇ Якісне, майже домашнє харчування.
- ◇ 10–20 дітей у групі.
- ◇ Відвідування за бажанням.
- ◇ Допомога з відвідуванням туалету, одяганням, іноді й їжею.
- ◇ Трохи цікавих занять.
- ◇ Жорсткий режим дня з відпочинком.

УДОМА

- ◇ Домашнє харчування.
- ◇ 3–5 друзів.
- ◇ Відвідування занять у мінігрупах, секціях.
- ◇ Допомога з відвідуванням туалету, одяганням, їжею.
- ◇ Заняття за вибором батьків і за бажанням дитини, небагато.
- ◇ Вільний режим дня.

ПЕРШИЙ КЛАС, ШКОЛА

- ◇ Їдальня, не завжди якісне харчування.
- ◇ 25–30 дітей у класі (10–15 дітей – у приватній школі).
- ◇ Обов'язкове відвідування.
- ◇ Повна самостійність.
- ◇ Уроки за розкладом.
- ◇ Жорсткий режим дня практично без відпочинку.

Ми назвали лише основні моменти, важливі для дитини. Як бачите, вступ до школи передбачає досить серйозні зміни в умовах життя школяра.

Зважаючи на те, у яких умовах живе дитина до початку відвідування школи, важливо і варто заздалегідь починати підготовку до школи, не сподіваючись на те, що «якось вийде» або що дитячий садок повністю впорається з цим завданням.

ЯК КРАЩЕ ОРГАНІЗУВАТИ ПІДГОТОВКУ ДО ШКОЛИ?

1. Для початку уважно спостерігайте за своєю дитиною, наприклад, протягом тижня. Зверніть увагу на такі її навички:
 - ◇ уміння налагоджувати контакти з однолітками, уміння знайомитись,
 - ◇ здатність організувати гру чи брати участь в іграх, організованих іншими дітьми чи дорослими,
 - ◇ уміння висловити свою точку зору,
 - ◇ здатність постояти за себе в суперечці чи конфлікті,
 - ◇ можливість самостійно відвідати туалет,
 - ◇ уміння самостійно одягатися, складати свої речі, збирати їх у портфель,
 - ◇ самостійно їсти,
 - ◇ не забувати про питний режим,
 - ◇ попросити допомоги, якщо спіткали труднощі.
2. Якщо ви розумієте, що в дитини деякі навички чи вміння поки що не набуті, не переживайте, адже ще є час для їх формування. Щось ви можете зробити вдома самостійно; про щось попросити вихователів у дитячому садку або звернутися до психолога.
3. Створюйте дитині побутові ситуації, які можуть бути схожими на майбутні шкільні, наприклад відвідування туалету. Якщо ви буваєте десь у громадських місцях, саме час показати дитині, як вона зможе впоратися із ситуацією самостійно, одягатися та роздягатися, користуватися вбиральною, мити руки тощо.

4. Навчіть дитину їсти самостійно. Припиніть постійно допомагати їй за столом. Важливий момент: у школі дитині доведеться самій регулювати, що саме вона їстиме і в яких кількостях. Тому дайте їй змогу покласти собі в тарілку таку кількість їжі, яку вона вважає достатньою, а потім, за бажання, взяти добавку.

ПОСТУПОВО ПЕРЕБУДОВУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ ДИТИНИ

Якщо «домашні» діти можуть прокидатися коли завгодно, а в садок можна іноді прийти й пізніше, то до школи спізнюватися не можна. Причому початок занять, зазвичай, о 8:00–9:00 ранку, тому до ранніх підйомів дитину слід привчити заздалегідь. Почніть хоча б на початку літа. За три літні місяці у неї сформується звичка, і у вересні вже не буде так складно прокидатися вранці. Це знизить негативізм, адже іноді небажання йти до школи пов'язане з тим, що дитині просто важко прокинутися вранці, тому вона почувається невиспаною.

Відповідно, раннє пробудження передбачає, що й лягати дитина буде раніше, не пізніше 21:00. Це теж може бути серйозною проблемою, оскільки багато дітей звикли «гуляти» допізна. Як результат – важке пробудження вранці, підвищена сонливість і стомлюваність, розосередженість уваги вдень.

ПІДВИЩУЙТЕ САМООЦІНКУ

Ми уже обговорювали цю серйозну тему. Повторімо, оскільки це дуже важливо. Якщо самооцінка вашого майбутнього першокласника адекватна, це означає, що в першому класі йому буде значно легше адаптуватися. Саме такі діти мають досить високий соціальний статус у дитячому колективі, легко зав'язують і підтримують нові контакти, стають лідерами у своїй групі. Найскладніше доводиться малюкам із заниженою самооцінкою.

Їх можуть ігнорувати, з них можуть знущатися інші діти, вони можуть потрапляти в «сіру зону» непомітних дітей. Тому намагайтеся ще до школи попрацювати над формуванням дитячої самооцінки, а за потреби зверніться до дитячого психолога.

ТРЕНУЙТЕ ВМІННЯ ВИСТУПАТИ ПУБЛІЧНО

Важливим для школи моментом є вміння дитини виступати в присутності інших людей. Ця навичка буде потрібна буквально щодня, коли треба відповідати на уроці, біля дошки або з місця. Усі виступи на дитячих святах, заняття в хорі, театральній студії, студії вокалу – це тренування. Особливо рекомендуємо такі тренування сором'язливим дітям, інтровертам. Починати треба займатися якомога раніше. І в поєднанні з роботою над самооцінкою ці тренування дадуть чудовий результат. Дитина говоритиме чітко і красиво, не соромлячись відповідати під час уроку. І настане момент, коли вона почне залюбки виступати публічно.

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ ДУЖЕ ВАЖЛИВИЙ!

Від того, як мине перший тиждень шкільного життя, залежить ставлення дитини до школи надалі. У психологів навіть такий термін є – «синдром 7 вересня». Це коли щаслива і сповнена радісних очікувань дитина поспішає до школи як на свято, але, стикнувшись з реальністю, уже за тиждень відмовляється туди ходити, запевняючи, що їй там не подобається, і проситься назад до дитячого садка чи хоче залишатися вдома.

Яким має бути перший тиждень у школі? Як батькам правильно допомогти (а не заважати!) своїй дитині?

Насамперед не варто в перший тиждень залишати дитину в школі на весь день, з ранку до вечора (маємо на увазі групу подовженого дня). Забирайте дитину зі школи, як тільки закінчаться уроки.

Спочатку, навіть якщо школа розташована в дворі, проводьте і зустрічайте її. І це потрібно навіть більше не для безпеки, а для того, щоб проводжаючи ви могли надати їй емоційну підтримку, а зустрічаючи зі школи, дорогою додому обговорити те, як пройшов шкільний день.

Допомагайте складати портфель. У портфелі першокласника завжди є безліч предметів, тому маленькій дитині ще важко утримувати увагу й не забути щось. Тому спочатку робіть це разом, у процесі навчаючи її складати все компактно, акуратно й нічого не забувати. Надалі вона це робитиме сама.

Не завантажуйте дитину всілякими заняттями в гуртках чи спортивних секціях, дайте їй змогу зосередитися на школі, інакше адаптація може затягнутися. Перевантажена дитина значно гірше адаптується, адже її психіка не витримує навантаження.

Хваліть і підтримуйте дитину, навіть якщо в неї не все і не відразу виходить. Це важливо завжди, але особливо — цього першого основного тижня.

ЯКІ ПРОБЛЕМИ З АДАПТАЦІЄЮ ДО ШКОЛИ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ В ДИТИНИ-ПЕРШОКЛАСНИКА?

Ви можете помітити регрес раніше набутих навичок (школяр не уміє читати — тепер не читає, їв самостійно — нині відмовляється, знав цифри — наразі забув, сам відвідував убиральню — тепер просить йому допомогти).

- ◇ У дитини зник апетит.
- ◇ Вона не ходить у туалет у школі, терпить до дому.
- ◇ Не спілкується з дітьми, стала замкнута.
- ◇ Боїться вчителів.
- ◇ Мовчить під час уроків, відмовляється відповідати.
- ◇ Почала частіше хворіти чи скаржитися на здоров'я.
- ◇ Обманює батьків.

ЧОМУ ДИТИНА-ПЕРШОКЛАСНИК ПОЧИНАЄ ОБМАНЮВАТИ?

Справа тут у завищених батьківських вимогах, порівнянні результатів дитини з результатами інших дітей. Навіть якщо в першому класі ще немає оцінювання у формі балів, однаково є наліпки, стрічки здобутків, грамоти, дошки пошани. І батьки, орієнтовані на сьогохвилинний результат, постійно щось вимагають від дитини. Підкоряючись цим вимогам, вона намагається досягти певного рівня, але не завжди її можливостей та здібностей вистачає. Тому, постійно завищуючи планку, ми змушуємо дитину обманювати. Найчастіше це стосується саме навчальних або спортивних досягнень. Але це також можуть бути і вчинки, яких вона соромиться, а тому не хоче ділитися переживаннями з батьками, щоб її не сварили.

Щоб уникнути такої поведінки, намагайтеся адекватно ставитися до дитячих успіхів та невдач. Жодні результати неможливі швидко й відразу. Дитина, яка постійно чує критику, навряд чи буде успішною. Вона, імовірно, стане невпевненою в собі. Тому якщо хочете довірчих відносин з дитиною, менше сваріть та критикуйте, більше хваліть і підтримуйте. І тоді вона не матиме причин вас обманювати.

ВИСТУП НА КОНЦЕРТІ/СВЯТІ

Свята й дитячі концерти — чудовий спосіб потренувати здатність дитини до адаптації.

Часто можна стикнутися з тим, що діти соромляться виступати. Хоча є і категорія малюків, яким це дуже подобається: вони оточені увагою глядачів, їм подобається говорити, танцювати та співати, отримувати овації.

Чого саме бояться діти, які не люблять виступати?

- ◇ Вони бояться помилитися.
- ◇ Їм не подобається увага такої кількості людей.
- ◇ Бояться негативної оцінки батьків або порівняння з іншими дітьми.
- ◇ Вони пам'ятають попередні невдачі, що негативно впливає на настрій.

У ЧОМУ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ СТРАХ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ?

У дитини пітніють руки, тремтять коліна і руки, може зриватися голос, а то й зовсім зникати. Трапляються сильне серцебиття, пітливість, блідість. Дитина може бути сильно дезорієнтована, відмовлятися цього дня від їжі, погано спати, скаржитися на різноманітні соматичні симптоми (біль у животі, головний біль тощо).

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ ПІД ЧАС ВИСТУПУ?

ТРЕНУЙТЕ

Що частіше малюк виступатиме де завгодно, то менше він хвилюватиметься. Тому намагайтеся давати змогу дитині брати участь у всіх виступах, де тільки можна: спортивні змагання, свята, концерти, домашні свята, підійде будь-яка форма активності.

НЕ ПОРІВНЮЙТЕ

На будь-якому виступі хтось із дітей може виявитися яскравішим, талановитішим, емоційнішим за вашого малюка. Напевно, хтось поводитиметься більш розкуто й вільно. І найбільш

невідповідний прийом, що ви можете використовувати в такому разі, — це порівняння своєї дитини з іншими дітьми. **Ніколи не кажіть:**

- ◇ «Подивися, як Світланка добре танцює».
- ◇ «Інші діти не розгубилися так, як ти».
- ◇ «Ти що, не можеш, як Володимир, голосно читати вірші?»

Таке порівняння відразу знижує дитячу самооцінку, оскільки подібні фрази означають буквально таке:

- ◇ Я в тебе не вірю.
- ◇ Ти гірший за інших.
- ◇ У тебе погано виходить.
- ◇ Мені соромно за тебе.

Кожна дитина індивідуальна. Вона розвивається у своєму темпі та має власні таланти й особливості. Це слід розуміти й приймати спокійно. А батьки, які найчастіше самі не надто вміють і люблять виступати публічно, вимагають цього від своїх дітей.

НЕ ФІКСУЙТЕ СВОЮ УВАГУ ТА УВАГУ ДИТИНИ НА ПОМИЛКАХ

Якщо щось не вийшло (забув вірш, рухи в танці, почав виступ невчасно), намагайтеся не робити з цього подію. Дитина і так засмучена, їй потрібна підтримка, а не критика.

Що важливо транслювати дитині?

- ◇ Помилятися — нормально! Усі люди іноді помиляються.
- ◇ Навіть мама й тато іноді припускаються помилок.
- ◇ Помилки — це наш досвід. Помиляючись, ми вчимося робити щось правильно.
- ◇ Якщо ти припускаєшся помилок, мама й тато не припиняють тебе любити.
- ◇ Помилки не впливають на твої успіхи в майбутньому.

ДІЙТЕ ПОСТУПОВО

Якщо малюк сором'язливий, починайте з виступів перед нечисленною аудиторією, наприклад, з мініконцертів удома, де спокійна і доброзичлива, а головне — звична й зрозуміла дитині атмосфера. Починайте з одного-двох глядачів, поступово збільшуючи аудиторію. І що раніше ви почнете, то кращим буде результат. Деяким дітям легше виступати разом із групою дітей (хор, танцювальний колектив), ніж самотужки. Зважте на це.

НЕ ВИМАГАЙТЕ ЗНАДТО БАГАТО

Амбіції батьків часто не відповідають віковим можливостям дитини. Дуже хочеться дивитися на свою дитину, яка найкраще декламує вірші чи співає, досягає спортивних успіхів або ж танцює. Ключові слова тут — «найкраще». А якщо вона ще не вміє чогось такого, чого б вам хотілося? Як правило, її можуть сильно критикувати. А якщо й ні, то вигляд невдоволеного батьківського обличчя гарантовано.

Подумайте про те, що дитина зовсім не зобов'язана відповідати вашим вимогам та очікуванням. Вона просто росте і розвивається, а не бере участь у змаганні «хто найкращий». І ще вона дуже залежить від того, якою її бачать і якою приймають батьки.

ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ВИСТУПУ?

Ми вже писали про самооцінку як найважливішу складову успішної адаптації. Глобальна підготовка до публічних виступів — це також глибока робота з дитячої самооцінкою. Упевненість у собі, у своїх силах, у тому, що все неодмінно вийде — така основа потрібна й важлива не лише для виступів,

а й для життя в цілому. Як ви вважаєте, яка дитина буде більш впевненою в собі?

Та, яку критикують, чи та, яку підтримують?

Та, чиї дії знецінюють, чи та, яку хвалять?

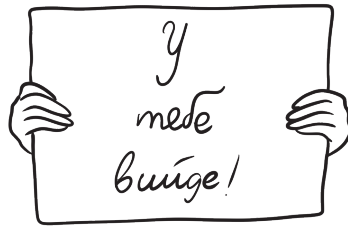
Та, на чію думку не зважають, чи та, чію думку поважають?

Відповідь очевидна. Очевидні також дії, які слід робити батькам для адекватної самооцінки дитини, щоб вона не сумнівалася у своїх здібностях і можливостях постійно.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПІДТРИМУВАТИ ДИТИНУ ПЕРЕД ВИСТУПОМ?

Слід сказати:

- ◇ «Я в тебе вірю!»
- ◇ «У тебе вийде!»
- ◇ «Ти впораєшся!»
- ◇ «Ти це вмієш, я знаю».



Не кажіть дитині:

- ◇ «Не хвилюйся!»
- ◇ «Це не страшно!»
- ◇ «Нічого особливого у виступі немає».
- ◇ «Це все нісенітниця».
- ◇ «Твої хвилювання — це дурниці».
- ◇ «Не бійся. Виступати зовсім не страшно».
- ◇ «Припини соромитися».
- ◇ «Не виступатимеш — Дід Мороз не віддасть тобі подарунка».

Якщо ви хочете, щоб дитина стала ще більш скутою і виступила дуже погано, саме ці фрази допоможуть домогтися «результату».

У роботі над дитячою самооцінкою беруть участь усі члени сім'ї, а також вихователі, учителі та інші співробітники школи й дитячого садка, тренери, керівники гуртків. І тому важливо, щоб уся команда діяла дружно та злагоджено. Уміння виступати перед аудиторією — важлива навичка, що торує дорогу до успіху в майбутньому.

АДАПТУЄМОСЯ ДО МІСЦЯ ВИСТУПУ

Заздалегідь познайомте малюка з тим місцем, де він виступатиме. Адаптація до місця виступу — важливий момент, адже для маленької дитини важливе все. Якщо вона вперше бачитиме сцену, залу, майданчик, то замість того, щоб зосередитися на виступі, буде розглядати все навколо.

ТРЕНУЄМОСЯ І ПРОВОДИМО РЕПЕТИЦІЇ

Тренуйте ораторські здібності малюка. Для цього важливо розучувати й декламувати вірші вдома. Змагайтеся у вимовлянні скоромовок. Декламуйте вірші дуже голосно, тихо, різними голосами, з різною інтонацією. Грайте в слова.

Улаштовуйте репетиції. Допоможіть малюкові вивчити текст напам'ять так, щоб він не затаився. Повторіть його кілька разів. Аналогічно — з танцювальними рухами. Що краще натренувалися, то легше буде дитині виступати.

ПРАЦЮЄМО НАД ІНТОНАЦІЄЮ

Важливо все. Зверніть увагу на те, з якою інтонацією дитина читає вірші чи співає. Якщо танцює — з яким виразом обличчя це робить. Попрацюйте над інтонацією, адже від емоцій залежить успіх виступу.

Працюйте з тілом. Дуже часто на виступах діти поводяться «скуто», практично не рухаються, або їхні рухи виглядають надто механічними. Саме тому варто попрацювати над тим, щоб дитина могла бути розслабленою, а її тіло рухалося вільно і плавно.

Як не має бути?

Дитина:

- ◇ стоїть нерухомо, з притиснутими до тіла руками,
- ◇ смикає одяг або волосся,
- ◇ тримає руки в кишенях,
- ◇ чухається,
- ◇ відвертається,
- ◇ дивиться в підлогу,
- ◇ надмірно, хаотично жестикулює.

Ваше завдання — навчити малюка правильно стояти (не сутулячись, але й не надто рівно!), не жестикулювати, але водночас використовувати руки для більшої виразності. Покажіть дитині, як вона може додавати рухи, наприклад, під час декламування віршів — розводити руками, загинати пальчики, плескати в долоні. Голова також має бути рухомою: нею можна кивати або крутити, підтверджуючи або заперечуючи сказане.

ВИХОДИМО НА СЦЕНУ

Ще один важливий момент — це вихід на сцену. Попросіть дитину спокійно подихати перед виходом на сцену. Якщо вона помітно хвилюється, можна кілька разів стиснути кулаки і потім розтиснути їх. Це швидка допомога для того, щоб позбутися хвилювання.

ТРЕНУЄМО ПОГЛЯД

Навчіть дитину дивитися на глядачів під час виступу. Досвідчені артисти можуть собі дозволити дивитися у вічі

якомусь конкретному глядачеві, але в дитини це може не одразу вийти. Тому запропонуйте для початку вибрати когось в аудиторії та спрямовувати погляд на лоб глядача. Так виникатиме почуття контакту, але в дитини це не спричинятиме страху.

ДІЛИМОСЯ ДОСВІДОМ

Розкажіть дитині, що дуже багато людей хвилюються перед виступами, навіть дорослі й доволі досвідчені. І хвилюватися — це нормально, а не соромно. Іноді дитина запитує, чи хвилюється сама мама чи тато, коли їм доводиться виступати. Відповідайте чесно! А якщо навчилися долати хвилювання, розкажіть, що саме вам допомагає.

РОБИМО ЗАРЯДКУ ПЕРЕД ВИСТУПОМ



Психологи та фізіологи довели, що фізичні вправи здатні знизити рівень тривоги. Тому разом із дитиною зробіть кілька присідань чи віджимань від підлоги, пострибайте, потім зробіть кілька нахилів. Ви побачите, що рівень хвилювання неодмінно знизиться.

ДИХАЄМО

Ще один спосіб позбутися тривоги й напруження — це виконання дихальних вправ. Навчіть дитину їх робити. Наприклад, десять глибоких повільних вдихів і видихів допоможуть їй опанувати себе. Також корисний спосіб дихання «квадратом»: потрібно вдихнути носом, зробити невелику паузу, видихнути

носом і зробити паузу. Вправу виконують на чотири рахунки (вдих – 1, пауза – 2, видих – 3, пауза – 4). Важливо, щоб дитина вміла робити такі вправи без вас.

ЗМІНЮЄМО НЕГАТИВ НА ПОЗИТИВ

Розмовляючи з дитиною, передавайте їй правильне, позитивне ставлення до публічних виступів. Замість «виступати страшно» – «виступати здорово та цікаво». Замість «у тебе не вийде» – «у тебе відмінно вийде». Замість «не забудь слова» – «ти все пам'ятаєш».

ЗАБЕЗПЕЧУЄМО «ГРУПУ ПІДТРИМКИ»

Будь-якій людині буде приємно, якщо в залі присутні доброзичливі люди, яких вона знає давно. Так само і дитині буде краще, якщо на виступ завітають дідусі та бабусі, братики й сестрички. Знайомі обличчя в залі – вже велика підтримка. Ви побачите, як позитивно впливатиме на дитину така команда, вона апріорі налаштує малюка на успіх та висловить свою підтримку.

НЕ ХВИЛЮЄМОСЯ

Упорайтеся із власним хвилюванням! Дитина завжди налаштована на хвилю батьків і дуже гостро відчуває їх занепокоєння. На підсвідомому рівні малюк зчитує міміку мами й тата, так само підсвідомо робить висновок: так, напевно, дійсно є привід нервуватися, якщо нервуються мої рідні люди. Тому дуже важливо контролювати свої емоції та намагатися передавати дитині спокій і впевненість. Нічого страшного, навіть якщо раптом щось піде не так. Це лише етап великого шляху, змагання чи концерт, дитяче свято.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА КАТЕГОРИЧНО ВІДМОВЛЯЄТЬСЯ ВИСТУПАТИ?

Чи варто тоді тиснути на дитину? Наполягати чи дати спокій? Залежить від ситуації та характеру дитини. Якщо вона психологічно не готова виходити на сцену, плаче, тримається за маму і на неї не діють жодні переконання, то не варто наполягати. І тим паче не треба кричати, погрожувати. Жодний виступ не вартий такого стресу.

А що ж робити?

- ◇ Сідайте в залі для глядачів і **спостерігайте разом з дитиною за тим, як будуть виступати інші діти**. Але при цьому в жодному разі не кажіть, що вона боягуз, не питайте, чому відмовилася виступати, не наводьте приклад інших дітей.
- ◇ Не обговорюйте дитячу відмову зі сторонніми людьми та родичами. Хороше формулювання, щоб відповісти на запитання, чому дитина сьогодні не виступає: **вона готується виступати**. Така відповідь позбавить змоги інших кепкувати й жартувати над малюком.
- ◇ Іноді можна спробувати умовити дитину виступити, і вона погодиться. Наприклад, ви можете **запропонувати їй вийти виступати разом** (якщо дозволяє ситуація) тільки в одному номері або разом з іншими дітьми. Можна поки що просто постояти поруч із виступальниками або навіть за лаштунками.
- ◇ До речі, для сором'язливих та нерішучих дітей буде **дуже корисно починати з групових виступів**, коли співає хор чи в танці беруть участь кілька людей. Так значно простіше звикнути до сцени і зовсім не страшно, тому що увага глядачів буде прикута не до однієї людини.



СІМЕЙНІ ОБСТАВИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ДИТИНУ

РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Коли в сім'ї між мамою і татом спалахують конфлікти, для дитини це — найсильніший стрес, кульмінацією якого є розлучення батьків. Рівень переживань, звісно, залежить від віку дитини, її емоційних особливостей, а також від того, наскільки правильно діють дорослі в цій ситуації. Якщо розлучення супроводжується гучними конфліктами, в які як засіб маніпуляції колишнім чоловіком залучається і дитина, їй буде дуже кепсько.

По суті, тепер малюкові доведеться звикати до нової сімейної ситуації та свого нового статусу. Відносини з одним із батьків найчастіше змінюються, стають віддаленішими. З'являється новий вираз — **дитина з неповної сім'ї**.

Хай би як спокійно вона поводитися і «правильно» поведилася дорослі, які розлучаються, слід таки визнати, що розлучення для дитини практично будь-якого віку — неймовірно потужне емоційне переживання, стрес. Стрес — це сукупність реакцій організму, зокрема й психіки, на зовнішні події.

Коли дитина переживає розлучення батьків, **можливі проблеми:**

- ◇ з фізичним здоров'ям,
- ◇ психологічним станом,
- ◇ поведінкою,
- ◇ успішністю у школі.

ЩО ВІДЧУВАЄ ДИТИНА, КОЛИ ЇЇ МАМА І ТАТО РОЗЛУЧАЮТЬСЯ?

Ставлення до розлучення й почуття, що переживаються внаслідок нього, залежать від віку дитини. Наприклад, **малюк (до 3–4 років)** може відчувати емоційний дискомфорт і тривогу, спостерігаючи за поведінкою матері й татуся, якщо він присутній під час конфлікту. Можна сказати, що діти до 3 років узагалі легше переживають розлучення батьків, оскільки знаковою фігурою в цей період для них є мама. І якщо малюк залишається разом з ненькою, йому досить легко прийняти відсутність татуся або звикнути до «іншого тата». Однак якщо стосунки з батьком були досить теплими й близькими, дитина може сумувати й демонструвати інші ознаки дезадаптації.

Старша дитина (4–7 років) уже може звинувачувати себе в батьківських сварках, відчувати особисту відповідальність за те, що коїться в сім'ї. «Це я поганий, через мене мама і тато сваряться», — така думка займає підсвідомість дитини. І не завжди пояснення батьків, що вона тут ні до чого, спрацьовують. У цьому віці дуже важлива присутність батька в житті. Дитині треба розповідати про тата іншим дітям, ходити вдвох на прогулянки, займатися чимось разом. Відсутність тата серйозно позначається на емоційному стані дитини та її соціальній ролі. Вона переживає, що до неї ставляться як до дитини з неповної сім'ї.

У **8–12 років** дитина вже починає усвідомлювати багато тонкощів людських взаємин, але їй ще дуже важко контролювати свої почуття і навіть пояснити, що саме вона переживає. Звідси — й непросте переживання розлучення, сильна «роздвоєність», коли любиш і маму, і тата, хочеш, щоб обидва батьки були поруч, але все відбувається не так.

Підлітки (13–16 років), які й так почуваються емоційно нестабільно, відчують гостру самотність тоді, коли мама й тато зайняті своїм життям. Вони можуть ображатися, злитися на улюблених батьків за те, що вони сваряться, розлучаються

і поведяться не так, як хотілося б дитині. Адже досить часто дорослі, відійшовши у власні відносини, сварки й конфлікти, віддаляються від дитини.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДИТИНА ПОТРЕБУЄ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НА ТЛІ РОЗЛУЧЕННЯ?

У цей непростий період дорослі мають бути уважними до дитини, щоб не пропустити тривожні сигнали.

Які зміни важливо вчасно помітити?

- ◇ Дитина стала агресивною.
- ◇ Виглядає пригніченою, нічого не хоче, пасивна.
- ◇ Погано йде на контакт.
- ◇ Часто плаче.
- ◇ Стала дратівливою.
- ◇ Знижений або відсутній апетит.
- ◇ Погано спить.
- ◇ Погоджується лягати спати лише з кимось із батьків.
- ◇ Псує речі, краде.
- ◇ Почала гірше вчитися у школі.
- ◇ Виникли шкідливі звички.
- ◇ Грубо спілкується з дорослим.
- ◇ Відмовляється залишатися на самоті.
- ◇ Виникли нові страхи.
- ◇ Проявилися енурез, тики, заїкуватість чи інші фізіологічні симптоми.
- ◇ Постійно хворіє.
- ◇ Тікає з дому (підлітки).

- ◇ Завдає собі шкоди (б'є по голові, дряпає руки, видирає волосся, робить порізи).
- ◇ Погрожує щось собі заподіяти.

У такому разі правильним рішенням буде звернення за консультацією до дитячого психолога. Важливо опрацювати ситуацію не лише з дитиною, а й з усіма членами родини.

ЯК БАТЬКИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ?

Розгляньмо допомогу в адаптації для кожного конкретного віку дитини.

0–6 МІСЯЦІВ

У такому віці розлучення батьків пройде для дитини непомітно. Однак малюк дуже чуйно реагуватиме на емоційний стан мами. Для того щоб ситуація розлучення батьків не позначалася на стані малюка, мамі важливо відновлювати свій стан, знаходити ресурси та підтримку. Це можуть бути близькі люди, психологи. У цьому віковому періоді, навіть якщо тато взагалі не виявлятиме інтересу до дитини і не з'являтиметься поряд, буде достатньо того, щоб мама компенсувала малюкові тепло і любов. Якщо ж батько перебуває в контакті, готовий брати участь у житті дитини, то йому важливо якнайчастіше бачитися з малюком, щоб той запам'ятав його як близького дорослого.

6–18 МІСЯЦІВ

Малюк, хоча ще не все розуміє, уже тонко відчуває свою «кинутаість». Йому ще неможливо нічого пояснити, проте гостре

переживання батьківського розлучення може бути досить помітним. Дитина починає часто хворіти. Це можуть бути різні фізіологічні стани у вигляді нейродерміту, хибного крупу та інших хвороб. Як правило, татуса, який у цей період зникає з поля зору, малюк згодом не пам'ятає. Щоб дитина такого віку пережила розлучення якомога легше, дуже важливо проводити з нею багато часу, повноцінно спілкуватися, а також давати змогу отримувати достатню кількість позитивних емоційних вражень. Вона вже може гостро сприймати сцени конфліктів, тому завдання мами й тата – не з'ясовувати стосунки в присутності дитини. Така рекомендація стосується будь-якого дитячого віку, але ми говоримо про це саме тут, оскільки в батьків може виникнути помилкове відчуття того, що малюк поки що нічого не розуміє. Ідеальною може бути ситуація, коли мама й тато ніколи голосно та емоційно не з'ясовують стосунки в присутності дитини та організують своє життя після розлучення так, щоби спілкування з нею збереглося практично в колишньому вигляді.

ВІД 18 МІСЯЦІВ ДО 3 РОКІВ

Мабуть, цей період характеризується дуже сильним емоційним зв'язком між дитиною та обома батьками. Саме тому розставання з одним із них спричиняє зміни поведінки малюка. Це можуть бути примхи, нетипова дитяча поведінка, гострі фізіологічні реакції (енурез, тики, часті вірусні інфекції та ін.). Як допомогти дитині в цьому віці? Корисними є всі рекомендації, запропоновані вище. Але що старшою вона стає, то частіше ставить цілком усвідомлені запитання: «Де тато? Де мама? Коли він/вона повернеться?» Тобто дитина вже готова до усвідомлення ситуації, нехай поки що і на дуже простому рівні свого розуміння. Тому важливо і слід пояснювати їй те, що відбувається, з урахуванням особливостей її віку. Це врятує від стану невизначеності, який є досить руйнівним для дитячої психіки.

ВІД 3 ДО 6 РОКІВ

У цьому віці розлучення батьків стає для дитини справжньою бурею. Безхмарне до цього моменту життя, коли поряд завжди є двоє дорослих, які її люблять, раптом переривається і перетворюється на щось зовсім інше. Виняток становлять лише ті випадки, коли дитина жила в ситуації постійних батьківських скандалів і розлучення принесло справжнє полегшення, оскільки скандали на очах у малюка припинилися.



Чи можна сказати, що якщо розлучення припадає на цей віковий період, то дитина переживатиме його найгостріше? Найімовірніше, так і є. Тому варто гарно подумати, перш ніж ви ухвалите остаточне рішення розлучитися.

У цьому вже досить свідомому віці діти можуть намагатися «склеїти» стосунки мами й тата. Вони просять залишитися разом, обіцяють добре поводитися (адже ви пам'ятаєте, що дитина бачить себе першопричиною батьківського розлучення!). Але залишатися разом варто лише за умови, що ви готові будувати більш-менш гармонійні стосунки, а не влаштовувати постійні сцени й жити в атмосфері взаємних докорів та незрозуміння.

Як примирити дитину із розлученням батьків у цьому віці? Насамперед максимально намагатися зберегти для неї те життя, що було до розлучення: разом чи по черзі забирати з дитячого садка чи школи, гуляти, подорожувати. Зрозуміло, що зробити це значно складніше, ніж порадити. Тим паче, що під час розлучення та якийсь час після нього батьки перебувають не в найкращому емоційному стані. Однак потрібно докласти зусиль, адже йдеться не лише про фізичний і психологічний стан дитини, а й про те, як вона налагоджуватиме свої стосунки з партнером і власними дітьми, коли виросте.

ВІД 7 ДО 12 РОКІВ

Період, коли все сприймається дуже емоційно, але ще не всі тонкощі взаємин батьків дитина може зрозуміти та прийняти. Існують «загальні» правила поведінки для матусь і татусів, які працюватимуть у цьому та старшому віковому періоді. Причому що ближче дитина до підліткового віку (і в підлітковому віці), то більш емоційною і протестною може бути її поведінка і більше уваги вона вимагатиме від дорослих.

Не тримайте дитину в невіданні. Вона має дізнатися про те, що мама і тато розлучаються, від вас, а не від сторонніх людей. Спокійно і грамотно поясніть причини розлучення, щоб у дитини не виникало почуття провини.

«Ми з мамою (татом) більше не житимемо разом, тому що більше не щасливі. Але тебе ми любимо, як і раніше. Для тебе нічого не змінилося. Ми так само твої мама й тато».

Що найбільше непокоїть дитину? Що буде далі? Із ким вона залишиться? Чи зможе бачитися з другим із батьків, як і раніше? **Розкажіть їй про майбутнє**, якими будуть ваші стосунки, з ким вона житиме. Це позбавить багатьох тривог.

Не говоріть одне про одного поганих речей, не критикуйте одне одного в присутності дитини. Що тоді відбувається з нею? Вона любить обох батьків, і чути погане про одного з них нестерпно. Це може спричинити невроз. «Це моя мама, я її люблю. Але тато каже, що вона погана мати». «Це мій найкращий тато. А мама запевняє, що краще б його ніколи не було».

Не звинувачуйте партнера в розлученні.

Не маніпулюйте дитиною, прагнучи «вколоти» колишнього чи колишню, вплинути на нього чи на неї.

У жодному разі **не робіть малюка «посередником» у ваших відносинах**. Така роль йому не під силу в жодному віці. «Допоможи нам помиритися!», «Скажи татові, що він...» — погана, неприпустима практика, яка може значно нашкодити дитині. Якщо вона сама вибирає собі цю роль — це свідчить про те, що ситуація конфлікту й розлучення є травматичною, емоційно вона з нею не може впоратися. У такий спосіб дитина намагається налагодити те, що не можуть зробити дорослі.

Не позбавляйте дитину можливості спілкування з другим із батьків (виняток становлять лише ситуації, коли той демонструє соціально неприйнятну поведінку).

Не обдаровуйте дитину зайвий раз. Це типова поведінка батьків, коли в них на тлі розлучення виникає гостре почуття провини щодо тієї. Подарунки не змусять її забути про свої почуття, не допоможуть упоратися з ними. Але при цьому дитина почне відчувати: якщо батьки дарують подарунки, отже, вона і справді скривджена.

Розмовляйте з дитиною. Відповідайте на її запитання, пояснюйте свою поведінку, життєву ситуацію.

СКІЛЬКИ ЧАСУ ЗНАДОБИТЬСЯ ДИТИНІ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ ДО РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ?

Усе залежить від того, наскільки правильно діятимуть батьки, та від індивідуальних особливостей дитини. У середньому така адаптація може тривати від пів року до двох років. Якщо ж матуся і татусь продовжують конфліктувати, адаптація затягнеться на невизначено довгий період.

ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Найважча психологічна травма для дитини — це втрата близької людини. Причому що ближчі стосунки пов'язували дитину з тим, хто помер, що більше часу дитина проводила з цією людиною, то складнішими і глибшими будуть переживання.

ЯК ПЕРЕЖИВАЮТЬ УТРАТУ ДІТИ РІЗНОГО ВІКУ?

0–3 РОКИ

Ми можемо говорити, що у віці від народження до двох-трьох років дитина ще не може свідомо сприймати саму втрату. Вона не розуміє слів «помер», «більше немає», «ніколи не буде». Зникнення з поля зору близької людини швидше сприймається як просто відсутність. Дитина може сумувати, вередувати, шукати маму/тата чи іншу людину, але розуміння смерті в тому сенсі, як її сприймають дорослі, поки що відсутнє. Тому істотних змін у поведінці ми можемо і не спостерігати.

3–6 РОКІВ

Період від 3 до 6 років є досить тривалим. І, звісно, ніяк не можна порівнювати трирічного малюка і шестирічку. Проте в цьому віці дитина вже більш усвідомлена. У неї формуються чи сформовані певні переваги, ближче до шести років вона розуміє, хто такі мама, тато, сестричка, братик, дідусь чи бабуся. Тобто уже розуміється на сімейній ієрархії. У неї склалися різні за рівнем прихильності стосунки з кожним із членів родини.

Але смерть поки що сприймається не як реальність, а швидше як казка. Саме поняття «смерть» також ще не усвідомлено, і дитина не розуміє його значення. Ось чому в цьому віці діти часто розповідають про те, що бабуся тепер на небі. У цьому сприйнятті втрати може бути дуже гострим. Нерідко дитина ображається: кохана людина «кинула її», «поїхала і забула про неї». Вона може вередувати, стати замкнутою, агресивною. Може сумувати, відмовлятися від їжі, погано спати.

7–9 РОКІВ

Це вік, коли дитини уже розуміє те, що життя не безкінечне. Вона поступово усвідомлює, що мертву людину неможливо оживити. Тобто вона починає розуміти неминучість смерті, проте не може прийняти неминучість смерті близьких людей або себе. «Всі вмирають. Але ми з мамою і татом не помremo, ми завжди житимемо, довго-довго», — такі висловлювання часто можна почути від молодших школярів. І тому втрата найближчої людини може виявитися для дитини дуже сильним переживанням, з яким їй буде складно впоратися.

10–12 РОКІВ

Дитина цікавиться темою смерті. Вона ставить дорослим чимало запитань. Тема лякає, але водночас приваблює та спонукає інтерес. Ви можете помітити, що дитина переглядає фільми зі сценами смерті, читає про це в різних джерелах, певним чином реагує, якщо вдома обговорюють чийось смерть. Розуміння власної смертності й смертності близьких виникає саме в цей період. І особливо важливо, щоб поряд перебували дорослі, які зможуть відповісти на запитання, що непокоять її. Втрата близької людини для дитини 10–12 років стає серйозним випробуванням.

13–16 РОКІВ

Підлітки дуже емоційні, отже, схильні до глибоких переживань втрати. І хоча їхнє мислення вже схоже на мислення дорослих, адаптаційні механізми підлітків ще недосконалі. Саме тому смерть близької людини стає для підлітка справжнім горем і може переживатися довго й важко. Діти цього віку схильні до депресій, порушення вітальних функцій, самозвинувачень у смерті близької людини.

СТАДІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ

Переживання дитиною горя, втрати відбувається в кілька умовних стадій. По суті це стадії адаптації дитини до нової життєвої ситуації. Що старша вона, то гостріше вона переживає втрату.

Перша стадія — стадія шоку від перенесеної втрати. Вона характеризується заціпенінням, відмовою приймати реальність як щось незворотне. Тривалість цієї стадії зазвичай — від семи до дев'яти тижнів, залежно від емоційного складу дитини. Причому дитина може не плакати, узагалі ніяк не виявляти свої переживання, тому що заперечує все, що відбувається, і відмовляється вірити у втрату.

Чи говорити з дитиною про її втрату в цей час?

Важливо розуміти, що спочатку, після того як вона дізналася, що втратила близьку людину, розмови про це з нею або в її присутності можуть спричинити серйозний нервовий зрив. Важливо тримати себе в руках і контролювати емоції, оскільки дитина нерідко заражається станом від інших родичів. Дорослий мимоволі, відчуваючи бажання поговорити про своє горе, може зачепити її почуття. Тому правило таке: говорите з нею про її втрату тільки тоді, коли вона сама почала розмову, захотіла поділитися

з вами своїми почуттями. Але не «вантажте» її своїми переживаннями.

У цей період дуже важливо, щоб дитина не залишалася на самоті. Навпаки, слід більше піклуватися про неї, обіймати, гладити, тобто давати максимальну кількість тілесного контакту, якщо вона це дозволяє.

Якщо дитина плаче, не кажіть їй «припини плакати», «сльозами вже не допоможеш», «ти ж дорослий, а плачеш, як малюк». Навпаки, важливо дати змогу виплакати, щоб емоції знайшли вихід. Якщо не знаєте, що сказати, просто помовчіть, обійнявши дитину.

Іноді стан шоку змінюється нападами агресії. Причому дитина може говорити, що вона сердиться і на того, хто помер. «Чому ти так учинив? Чому ти мене покинув? Як я тепер буду без тебе?» Агресія може бути спрямована на інших людей. Причому каталізатором може бути все що завгодно: нагадування про людину, яка пішла, якісь пам'ятні речі або події.

Злість пов'язана з тим, що разом з утратою руйнуються і надії дитини на спільне майбутнє, близькі та далекі плани.

«Ми ж збиралися з тобою поїхати на море!»

«Ти ж обіцяв, що навчиш мене кататися на велосипеді».

«А як же тепер я житиму сам?»

Не сперечайтесь з дитиною. Не намагайтеся переконати її в тому, що людина, яку ви разом утратили, ні в чому не винна. І інші люди теж ні до чого. Дитина однаково не зрозуміє і не пристане на вашу думку. А ось допомогти їй висловити все, що відчуває, промовити свої негативні емоції потрібно неодмінно. Так дитині стане легше емоційно. Якщо ви розумієте, що у вас на це бракує емоційних сил, дуже важливо вчасно звернутися до психолога, який уміє робити це правильно.

Після стадії шоку настає **друга стадія – стадія пошуку**. У цей період дитина може уявляти, що її близька людина жива, просто ненадовго відсутня. Їй здається, що вона чує її голос, кроки, чекає на телефонний дзвінок. А оскільки в дітей дуже розвинена

фантазія, то вони вірять у диво. «Я вранці прокинуся, а мама прийде», «Мине три дні, потім трапиться диво», «Якщо я добре поводитимуся, тато повернеться».

Чим ви можете допомогти?

Чи потрібно зневірювати дитину в тому, що її ілюзії помилкові? Ви можете обговорювати це, не використовуючи різких способів переконання. Поступово, спокійно говоріть їй про те, якою є реальність насправді, водночас не знищуючи її ілюзій одразу, адже вони допомагають дитячій психіці впоратися з горем.

Третя стадія — це стадія гострого горя. Цей період триває досить недовго, приблизно 5–7 днів або трохи більше. Попри втрату, дитина буде змушена включатися у звичайне життя, але емоційно вона ще не готова до цього, тому перебуває в досить тяжкому емоційному стані. Може плакати, відмовлятися від їжі, погано спати, бути апатичною і скаржитися на погане самопочуття. Стадія гострого горя вважається дуже важливим моментом для того, як надалі дитина переживатиме втрату. Дитина, з одного боку, відчуває, що втрата реальна, звідси — почуття порожнечі, самотності, краху надій. З іншого боку, вона всіляко заперечує втрату, переконуючи себе, що це «не по-справжньому», тимчасово. Саме ця суперечність може спричинити в дитині нервові розлади й такі соматичні симптоми, як підвищення температури, утруднення дихання, панічні атаки, головний біль та біль у животі. Через те що вона змушена придушувати свої справжні почуття (страх, тривогу, агресію), може частіше хворіти на застуду.

Чим ви можете допомогти дитині в цей складний період?

Насамперед їй потрібна ваша увага. Але вона не повинна бути надмірно нав'язливою, її не повинно бути надто багато. Саме в цей період трапляються дитячі істерики, сильний плач. Не варто цього лякатися. Навпаки, вихід емоцій свідчитиме про сприятливіший перебіг стадії гострого горя. Дитина усвідомлює свою втрату і намагається примиритися з нею. Значно

гірше, якщо вона замикається в собі, мовчить, не хоче ні з ким спілкуватися. Або спілкується, але не хоче говорити про свої почуття.

Будьте з дитиною поряд. Відгукуйтеся на її прохання поговорити. Намагайтеся бути делікатними і дбайливо ставитися до почуттів дитини.

Підготуйтеся до того, що вона може відмовлятися від допомоги, відштовхувати вас як фізично, так і емоційно. Наберіться терпіння. Рано чи пізно вона зрозуміє, що ви – саме та людина, яка може і готова допомогти їй будь-якої хвилини. Саме таке спілкування допомагає впоратися зі страхом самотності й внутрішньою порожнечою.

Важливо, щоб підтримка в дитини була не лише вдома, а й у дитячому садку чи школі. Попросіть педагогів, щоб вони звертали увагу на моменти, коли дитина залишається на самоті, залучали її до цікавих справ, частіше розмовляли з нею. Якщо в закладі є психолог, зверніться до нього по допомогу. Цілком можливо, що дитині буде простіше поділитися своїм горем зі сторонньою людиною.

Стадія відновлення – це четверта стадія переживання горя. Вона найдовша, оскільки може тривати рік і навіть більше. Поступово біль притупляється, і дитина примиряється з утратою. Однак протягом усього цього періоду в неї можуть спостерігатися напади горя, туги та безвиході. Причому вони можуть відбуватися частіше й мати глибший перебіг залежно від того, наскільки добре організована підтримка з боку близьких і наскільки наповнене позитивними подіями дитяче життя.

Чим ви можете допомогти дитині?

Допоможіть максимально включитися в активне життя. Її вільний час має бути зайнятим спортом, екскурсіями, спілкуванням з друзями. Ніхто не скасовував ваше спілкування з дитиною, яке теж дуже важливе.

Намагайтеся організувати життя дитини так, щоб у неї не залишалось занадто багато часу для життя спогадами.

I, нарешті, остання, **п'ята стадія горя** — **завершальна**. Вона настає за рік чи більше. За цей рік дитина проживає певні дати та події вже без своєї близької людини. Вона цілком розуміє втрату і примиряється з нею.

Яку допомогу може надати дорослий? Чим може допомогти сім'я?

Іноді дитині однаково будуть необхідні підтримка й тепла розмова, тому що відчуття втрати буде змінюватися. І це нове осмислення потребуватиме допомоги мудрих дорослих.

Допоможіть дитині залишити пам'ять про близьку людину, наприклад, замовте фотографії, збережіть і передайте їй якісь знакові речі, якщо вона цього хоче.

Разом будуйте плани на майбутнє.

УТРАТА МАМИ

Найважча втрата для дитини, хоча фігури обох батьків дуже важливі, — це все ж таки втрата мами. Ми хочемо згадати про це особливо, оскільки переживання цього горя буде особливо важким і травматичним. Деякі діти, описуючи свої почуття вже після того, як минуло доволі багато часу з моменту відходу з життя нені, запевняють: «Мій світ упав в один момент», «Все довкола припинило бути таким, як раніше», «Світ зруйнувався». Уявіть, наскільки сильні почуття має дитина. На жаль, у такій складній життєвій ситуації від неї потрібні адаптивні механізми й розуміння, яких їй ще бракує через психологічну незрілість. Цілком можливо, що маленька дитина, яка досить легко пережила смерть матері, із дорослішанням пройде ще раз через період усвідомлення та адаптації до нових реалій життя.

Мама є настільки значущою фігурою для дитини протягом усього періоду дитинства, що її втрата воістину буде найважчим переживанням, з яким дитина не зможе впоратися самотійно. Адаптація дуже залежить від того, наскільки важко переживає втрату батько. Щоб пережити такий гострий стрес, дитині дуже

важливо, щоб татусь, який залишився з нею поруч, сам прожив усі етапи горя й отямився. Дитина, яка з ним дуже пов'язана, фактично повторюватиме його шлях і відобразатиме стан.

Таким чином, для неї важливо, щоб дорослий, який залишився поряд з нею, прийшов у більш-менш урівноважений душевний стан. І ще дитині необхідно мати змогу говорити про свої почуття й переживання, ділитися своїм горем, ставити запитання, які не можуть її не турбувати. Вона, як ніколи, потребує того, щоб дорослий дарував їй відчуття безпеки, саме те, що зазвичай дає мама. Іноді роль нени тимчасово перебирає на себе бабуся, сестра або тітка, жінка, яка готова долучитися до допомоги і давати дитині відчуття тепла й безпеки. Це дуже важливий момент у переживанні втрати матері.

Але якщо батько надовго застряє в емоційних переживаннях, поряд немає жінки, яка хоча б частково компенсує дитині втрачені почуття, з'являється жорстка й холодна фігура мачухи, це може означати, що адаптація до втрати мами затягнеться на досить тривалий період.

ЯКІ МОМЕНТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ДИТИНОЮ МАЮТЬ ЗАНЕПОКОЇТИ ДОРΟΣЛИХ?

- ◇ У дитини трапляються безпричинні напади гніву та агресії, які важко усунути.
- ◇ Вона плаче щодня і доволі тривалий час.
- ◇ У дитини-школяра відбувається значне зниження інтересу до навчання, рівня успішності.
- ◇ Раніше відкрита й товариська дитина замикається в собі, уникає спілкування.
- ◇ Вона скаржиться на те, що їй часто сняться жахи. Погано засинає, може прокидатися вночі, почувається млявою після пробудження.

- ◇ У дитини значно знижуються апетит і взагалі потреба в їжі.
- ◇ Вона починає постійно хворіти, часто скаржитися на нездужання.
- ◇ У неї немає бажання гратися й спілкуватися з дітьми, більшу частину вільного часу вона проводить на самоті.
- ◇ Стан дитини апатичний, у неї відсутній інтерес до життя. Їй нічого не хочеться, вона нічому не радіє.

Так дитячий організм «сигналізує», що йому важко самому впоратися з непростю ситуацією.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ?

У цей момент дуже важливо, щоб поряд з дитиною перебували дорослі, які розуміють її, або хоча б один з них. Зовсім необов'язково постійно втішати її. Досить просто бути поряд, помірковано піклуватися і, якщо в дитини виникає бажання поділитися своїми почуттями, розмовляти з нею. Спочатку слід проводити з нею досить багато часу.

Якщо дорослі залишають дім, потрібно обов'язково повідомляти дитині, куди ви йдете і коли повернетесь. У її стані це надзвичайно важливо, оскільки вона непокоїться і боїться залишитися на самоті.

Для дитини важливо промовляти почуття, які вона відчуває. Особливо це актуально для дітей, які ще не можуть зрозуміти свої почуття.

- ◇ Тобі сумно.
- ◇ Ти сумуєш за ...
- ◇ Тобі страшно.
- ◇ Ти засмучений ...

Приєднуйтеся до почуттів дитини, запевняючи, що вам «теж дуже сумно», що ви «страждаєте так само, як і вона».

Попередьте вихователів у дитячому садку або вчителів у школі про те, що в сім'ї сталася втрата. Це допоможе їм підготувати інших дітей і навчити їх правильно поводитися, щоб не травмувати дитину. Ба більше, педагоги зможуть краще зрозуміти зміни в поведінці дитини та правильно реагувати на них.

Дозволяйте дитині говорити про втрату стільки, скільки їй це необхідно. Не варто просити: «Краще не згадуй про це», «Нумо не говоритимемо про сумне». Навпаки, дуже добре, якщо вона хоче виговоритися й поділитися своїми переживаннями.

Намагайтеся набратися терпіння, оскільки поведінка дитини може суттєво змінитися, причому на досить тривалий термін. Це може бути серйозний регрес у поведінці, відкат у вироблених навичках, порушення концентрації уваги, апатія, непослух та ін.

Не сваріть дитину, якщо вона щось робить не так. Ви помітите різноманітні моменти поведінки, яких не було раніше. Але не порівнюйте поведінку дитини до та після втрати.

Зверніть увагу на те, як вона почувається. Якщо ви бачите, що вона часто скаржиться на біль у животі, головний біль або сильну слабкість, у неї без видимих причин підвищується температура, то маєте розуміти, що таким чином організм реагує на гострий стрес, намагаючись упоратися з тривогою і страхами.

Делікатно ставте дитині запитання, особливо, якщо вона сама замкнута і не ділиться своїми переживаннями. Створюйте ситуації, коли вона зможе поговорити з вами спокійно, не на ходу і не похапцем.

У жодному разі не квапте дитину. «Час уже забути про це! Скільки можна плакати!» — такі слова тільки посилять переживання і доведуть дитині, що ви її не розумієте.

Однак навіть якщо поряд із дитиною є дбайливі близькі дорослі, важливо не проґавити момент, коли варто звернутися за допомогою до фахівця.

ПОЯВА БРАТА/СЕСТРИ

Така подія, як поява братика чи сестрички, також потребує зусиль адаптації, адже вся життєва ситуація для дитини радикально змінюється. Тільки уявіть її почуття й думки: вона була єдиною в сім'ї, наймолодшою. Саме їй діставалися вся увага, вся любов і тепло інших членів сім'ї, а також вільний час та подарунки. І раптом усе змінилося...

Не варто вважати, що всі діти мріють про братика чи сестричку. Оскільки ваша дитина ще не набула такого досвіду, вона поки не знає, що це означає — «у тебе незабаром з'явиться братик або сестричка». Можливо, вона чула про це від мами чи тата, від когось із друзів, але зрозуміти те, що принесе для неї поява нового родича, вона не може.

Навіть якщо малюк наполегливо просить «купити» йому братика чи сестричку, це теж не означає, що все мине гладко. Дитині дуже хочеться з кимось ділитися іграшками (це відбувається приблизно в 3–5 років), гратися з кимось, хто завжди поряд, адже в батьків на це часто бракує часу. У будь-якому разі та в будь-якому віці дитини варто серйозно поставитися до цієї важливої сімейної події ще й з точки зору підготовки до нової ролі.

ЯК ПОГОВОРТИ З ДИТИНОЮ ПРО ПОЯВУ БРАТА ЧИ СЕСТРИ?

Звісно, все залежить від віку дитини. Якщо малюк уже досить добре усвідомлює себе і навколишній світ, готовий до сприйняття інформації про поповнення в сім'ї, то з ним обов'язково слід поговорити — на рівні, доступному його розумінню.

Коли це варто зробити? Бажано якомога раніше, адже тоді матимете достатньо часу для підготовки дитини до появи малюка, формування правильного ставлення до нього. Дитині 2–4 років дуже простими словами можна розповісти про те, що незабаром у вашій родині з'явиться малюк. А поки що він живе в мамі в животику. Поступово розповідайте дитині про те, як малюк розвивається, росте. Дітей досить часто цікавить: як діти їдять у маминому животику, сплять вони чи ні, що вміють робити. Що старша стає дитина, то складніша може бути інформація.

Обов'язково розповідайте про те, що коли малюк тільки народиться, він ще не вмітиме нічого робити – лише їсти й спати. Поясніть, чому немовлят багато носять на ручках, чому вони можуть плакати. Усе це потрібно і важливо розповісти, щоб дитина не мала невиправданих очікувань після народження малюка.

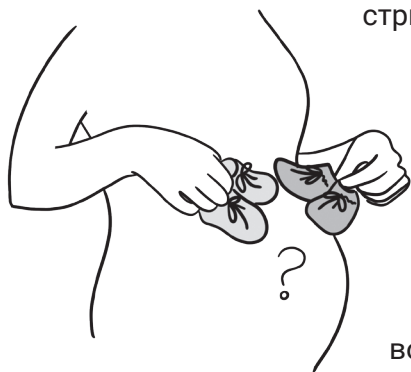
ЧИ ГОВОРИТИ ДИТИНІ ПРО ТЕ, ЯКОЮ БУДЕ СТАТЬ У ДИТИНИ?

Уявіть ситуацію: дитина дуже хоче братика, але замість того з'являється сестричка, чи навпаки. Починаючи розмову з малюком, не варто ставити такі запитання:

«Ти хочеш, щоб у тебе був братик чи сестричка?»

«Ти хочеш гратися з братиком або сестричкою?»

Якщо раптом «бажання» не здійсниться, у дитини може виникнути негативне ставлення до брата чи сестри від початку. Тому як тільки сім'я дізнається про те, якою буде стать малюка, важливо поділитися цією інформацією зі старшою дитиною.



ЯК СФОРМУВАТИ ПРАВИЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПОЯВИ БРАТА ЧИ СЕСТРИ?

Обов'язково покажіть дитині малюка в родині ваших друзів чи родичів. Нехай побачить, який він на вигляд, як поводить-ся, щоб після народження того у вашій родині це не стало несподіванкою для старшого. Можете разом розглядати книжки про немовлят, де все зрозуміло завдяки простим картинкам. Покажіть дитині її власні фотографії у віці до року, розкажіть, якою вона була. Така інформація допоможе їй сформувати правильні уявлення про те: що може і чого не може немовля, як з ним слід поводитися, чого робити не можна і чому.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАЛУЧАТИ СТАРШУ ДИТИНУ ДО ПІКЛУВАННЯ ПРО МОЛОДШУ?

Відразу зауважимо, що залучати для догляду за братиком або сестричкою важливо, варто і корисно. Не змушуйте дитину, але пропонуйте:

- ◇ «Якщо хочеш, допоможи мені нагодувати малюка».
- ◇ «Ти можеш повезти візочок».
- ◇ «Ти зараз маєш час трохи побути з малюком, поки я приготую вечерю?»

Чи може старша дитина відмовитися? Так, у неї має бути вибір: допомагати чи ні, зробити це зараз чи трохи згодом. Якщо ж ситуація безвихідна і вам все-таки доводиться наполягти на тому, щоб дитина вам допомогла, поясніть, чому саме зараз вона має все обличити і допомагати, навіть якщо дуже не хочеться.

Обов'язково похваліть дитину за допомогу. Оцініть те, як вона доглядала малюка. Наголосіть, наскільки це важливо для

вас. Зверніть увагу старшої дитини на те, як молодшій сподобалося бути з нею.

- ◇ «Ти наш помічник».
- ◇ «Ти мені дуже допоміг».
- ◇ «Подивися, як братові подобається, що ти його годуєш».
- ◇ «Мені без тебе було б важко впоратися».

Але не припускайтеся типової батьківської помилки, коли старшу дитину силоміць змушують няньчити молодшу, нехтуючи власними інтересами.

ПЕРЕД ПОЛОГАМИ

Важливо правильно підготувати дитину до народження малюка, адже на кілька днів їй доведеться розлучитися з мамою. Тому обов'язково розкажіть, що кілька днів вас не буде.

Дуже важливий момент – не просто сказати тій, що вас не буде якийсь час, а й розумно і зрозуміло пояснити, чому саме мами не буде вдома.

На час відсутності слід залучити дитину до процесу підготовки до зустрічі нового члена сім'ї – наприклад, можна разом із татом зібрати ліжечко, навести лад, купити візочок.

Поки триває очікування, нехай у дитини буде таке ж активне життя, як і раніше. Ніхто не скасовував садок чи школу, гуртки, секції, прогулянки чи свята.

Існує простий, але дієвий прийом. Мама може залишити дитині якийсь цінний і важливий предмет на зберігання. Це дасть тій змогу відчувати, що їй довіряють, і знати, що неня обов'язково повернеться.

Хатні обов'язки також ніхто не скасовував. Навіть навіпки. Якщо дитина вже може допомогти прибрати, помити посуд, сходити в магазин по продукти, винести сміття, ви

обов'язково маєте попросити її виконувати свої маленькі хатні справи. І хвалити за відповідальність і допомогу. Що це дасть? Розуміння того, що її цінують та що її дії важливі для дорослих. Усвідомлення того, що вона має своє певне місце в сім'ї.

На час перебування мами в пологовому будинку важливо продумати, як саме ви взаємодіятимете зі старшою дитиною. Дзвінки, листування, візити — у такому разі все буде доречно і не зайве. Не позбавляйте дитину своєї присутності й звичного спілкування.

ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ ТА ПЕРША ЗУСТРІЧ

Момент повернення з пологового будинку — один із найважливіших. Старша дитина, хай би скільки років їй не виповнилося, уважно спостерігатиме за ... поведінкою батьків. Якщо дорослі сконцентрують свою увагу лише на малюкові, старша мимоволі відчує, що нею нехтують, що вона тепер для батьків не номер один. «Мене не люблять», «Тепер люблять мого братика/сестричку», «Мене люблять не так, як любили раніше» — дитина переживає досить складні почуття, з якими їй іноді важко впоратися. І, як результат, виникає агресія стосовно молодшої дитини.

Як ви вважаєте, хто з дітей — старший чи молодший — зараз більше потребує батьківської уваги? Молодша дитина поки що більшу частину доби проводить уві сні. А ось старша очікує, як тепер усе буде. Чи батьки, як раніше, гратимуться з нею, укладатимуть спати, читатимуть книжки?

Саме тому варто заздалегідь продумати, як після народження другої дитини організувати розподіл своєї уваги та часу між дітьми. Старша дитина повинна отримувати увагу по змозі не менше, ніж це було до появи малюка. Намагайтеся зробити так, щоб звичні прогулянки, проведення часу, чаювання, спільний перегляд мультиків та інші сімейні радощі залишилися для старшої

дитини практично незмінними. Ви можете ненадовго залучити бабусь і дідусів, розподілити час між мамою і татом. А ще — проводити дозвілля зі старшою дитиною, поки малюк спить.

НЕ ЗМІНЮЙТЕ СПОСІБ ЖИТТЯ

Намагайтеся, щоб спосіб життя старшої дитини не зазнав надто великих змін із появою іншої дитини.

Що не варто змінювати?

- ◇ Місце проживання (мається на увазі кімната дитини). Не потрібно виселяти її з дитячої дитини в момент появи малюка. Якщо є така потреба, зробіть це трохи згодом і м'яко.
- ◇ Якщо дитина спала до народження малюка з вами, «переселяти» її у своє ліжечко слід поступово і ще задовго до моменту повернення мами з малюком із пологового будинку.
- ◇ Звичні ритуали, які склалися у вас зі старшою дитиною. Наприклад, чаювання в п'ятницю ввечері або прогулянки на велосипедах у вихідні.
- ◇ Не «призначайте» старшу дитину «дорослою». Насправді більшості дітей найбільше хочеться опинитися в цей момент на місці малюка в мамі на ручках. Якщо ж ви використовуєте такий прийом, це не повинно бути надто часто і лише до діла.
- ◇ Не віддавайте іграшки старшої дитини молодшій.
- ◇ Не займайте територію старшої дитини для молодшої. Заздалегідь подумайте, як правильно зонувати простір, щоб кожна з них мала своє місце для гри, творчості та просто для того, щоб побути на самоті.
- ◇ Не відправляйте до бабусі спочатку народження дитини. Почуття дитини будуть однозначними: «мною нехтують», «я не потрібен», «тепер у батьків є інша дитина, яку вони люблять більше».

ДАЙТЕ СТАРШІЙ ДИТИНІ РОЗУМІННЯ ЇЇ МІСЦЯ В РОДИНІ

З появою нового члена сім'ї для старшої дитини змінюється сприйняття свого місця в сімейній ієрархії. Якщо ще вчора все було зрозуміло і дитина була центром сім'ї, загальної уваги й турботи, то сьогодні все змінилося. Вона бачить, що все тепер обертається навколо немовляти і його потреб. Намагайтеся віднайти баланс, щоб у старшої дитини не виникло відчуття, що вона більше не цікавить своїх батьків. Для цього важливо не порівнювати дітей, не сварити старшу дитину в присутності молодшої, не знецінювати її дії. Розгляньте малюнок. Ось так було раніше в розумінні дитини:



А тепер дитині все здається ось таким:



А нам важливо, щоб у неї склалася правильна картинка і відчуття були такими:



ЧИ ЗАЛИШАТИ СТАРШУ ДИТИНУ З МОЛОДШОЮ НАОДИНЦІ?

Спочатку цього робити не варто. Навіть якщо старша дитина вже досить доросла, їй може бути надто страшно і надто відповідально залишитися з немовлям віч-на-віч. Ба більше, ви можете не помітити приховану агресію старшої дитини до молодшої. Дитина може мало контролювати себе і завдати шкоди малюкові. А потім ви сваритимете її та надовго посієте ворожнечу між дітьми.

ЯКЩО ВИ РОЗУМІЄТЕ, ЩО ДИТИНА СТРАЖДАЄ ВІД РЕВНОЩІВ

Ревнощі – те почуття, яке може виникати в старшій дитині стосовно молодшої. Воно може бути досить сильним і до того ж спричинити почуття провини. «Це ж мій братик, я маю

його любити, але чомусь я його не люблю», — каже дитина. «Він мене розлючує, бо мама весь час із ним сюсюкає, а на мене гримає», — озвучує вона свої почуття.

Ревнощі досить часто супроводжуються агресією та підвищеною тривожністю. Агресія може вилитися на молодшу дитину. Непоодинокі випадки, коли старша дитина намагалася травмувати молодшого конкурента, викинути з візочка або вдарити.

Дитина може стати примхливішою, частіше влаштовувати істерики, прагнучи таким чином привернути увагу батьків, якої тепер стало значно менше.

Але іноді діти можуть поводитися й інакше — наприклад, демонструвати надмірну любов і турботу щодо молодшої дитини, намагаючись заслужити похвалу та любов від мами й тата. Насправді ці почуття будуть удаваними, що приховують реальний стан справ.

10 ПРАВИЛ АДАПТАЦІЇ ДО П'ЯВИ БРАТА ЧИ СЕСТРИ

1. Поговоріть з дитиною заздалегідь на зрозумілому їй рівні, розкажіть, що в сім'ї з'явиться малюк.
2. Залучайте старшу дитину до турботи про малюка, але не змушуйте, а пропонуйте.
3. Намагайтеся приділяти старшій дитині стільки ж часу, скільки приділяли до появи другої дитини.
4. Не сваріть дитину, якщо вона не рада появі молодшої. Наберіться терпіння.
5. Хваліть дитину за прояв турботи стосовно молодших брата чи сестри. Однак не забувайте хвалити й за інші хороші вчинки.
6. Намагайтеся правильно перерозподіляти свій час між дітьми, причому пам'ятайте, що старшій дитині ви зараз потрібні навіть більше, ніж молодшій.

7. Зробіть дитину учасником процесу очікування малюка.
8. Не відряджайте дитину до бабусі одразу після повернення з пологового будинку. Нехай вона разом з вами бере участь у приємних турботах.
9. Делікатно розмовляйте з дитиною про її почуття щодо нового члена сім'ї. Малюк не може відразу полюбити братика чи сестричку.
10. Намагайтеся бути уважними до почуттів дитини, але не передавайте куті меду.

ЩО ТАКЕ «СИНДРОМ ВІДКАТУ»? ЯК ПРАВИЛЬНО З НИМ УПОРАТИСЯ?

Коли в сім'ї з'являється ще одна дитина, старші діти можуть демонструвати дивну, на перший погляд, поведінку. Здається, що дитина, яка до цього моменту була цілком дорослою і самостійною, раптом почала поводитися, «як маленька». Така поведінка характерна для дітей 2–7 років. Ви можете помітити, що вже набуті й закріплені навички раптом «зламалися». Ще вчора старшенький запросто міг упоратися з горщиком, а сьогодні він ніби розучився ним користуватися самостійно. Дитина, яка тривалий час спала у своєму ліжечку, раптом захотіла спати з батьками. Цікавий випадок із практики, коли восьмирічний хлопчик раптом припинив їсти «дорослу» їжу й почав просити в мамі дитячі каші та пюreshки, а потім узагалі захотів пити з дитячої пляшечки.

Така поведінка незабаром мине, якщо ви будете поводитися правильно. Не критикуйте дитину, не глузуйте з неї, запевняючи, що вона доросла, а поводитьься, як малеча. Навпаки, додайте тепла й уваги, дозвольте зробити якісь нехай і дивні речі: поласувати дитячим харчуванням, погратись іграшками для малюків.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ВАС УЖЕ ВИНИКЛИ ПРОБЛЕМИ З РЕВНОЩАМИ І НЕПРИЙНЯТТЯМ БРАТИКА ЧИ СЕСТРИЧКИ?

Якщо в момент, коли ця книга потрапила до ваших рук, історія взаємин ваших дітей уже не склалася, діємо за таким алгоритмом.

- ◇ **Для кожної дитини має бути свій час спілкування з кожним із батьків.** Це дуже важливо. Тому намагайтеся планувати свій час так, щоб і мама, і тато могли поспілкуватися з кожною дитиною окремо. Наприклад, мама пішла гуляти з малюком, а тато – кататися на велосипедах зі старшим. Мама читає книгу старшому, а тато купує малюка.
- ◇ **Не порівнюйте дітей.** Не варто старшій дитині говорити про те, що молодша краще поводиться, слухняніша, робить щось краще.
- ◇ **Не сваріть одну дитину в присутності іншої.** Це просто категорично заборонено, є найяскравішим механізмом спуску дитячих ревнощів і навіть ненависті.
- ◇ **Визначте для кожного з дітей особистий простір.** Привчайте їх до того, що особистий простір, особисті речі – це недоторкане, що взяти річ, іграшку або зайти в особистий простір можна лише з дозволу братика чи сестрички. Це допоможе уникнути багатьох проблем у майбутньому.
- ◇ **Не змушуйте дитину сидіти з молодшим братом або сестрою супроти її бажання.** Але й не намагайтеся убезпечити від цього. Іноді батьки, прагнучи вберегти старшу дитину, позбавляють її змоги дбати про молодшу.
- ◇ **Показуйте дітям, як вони можуть гратися разом.** Якщо старша дитина ще маленька, вона може поки що не вміти організувати гру.

ЯК УПОРАТИСЯ З АГРЕСІЄЮ?

Якщо старша дитина виявляє агресію стосовно молодшої, ваше завдання — виявити твердість і наполегливість. Захищайте молодшу спокійно і впевнено.

«Розумію, що ти гніваєшся. Але я не дозволяю тобі бити (щипати, кусати, штовхати тощо) брата/сестру».

Розмовляйте зі старшою дитиною про її почуття. Запитайте, на що саме вона розгнівана, як і що саме хотіла б змінити.

Найчастіше дитині складно ділитися іграшками. У такому разі ваше завдання — допомогти їй.

«Розумію тебе, ти гніваєшся, що брат/сестра бере твої іграшки без дозволу. Поки що малюк ще не розуміє, як попросити дозволу, але обов'язково навчиться, коли підросте».

ЯК ПРАВИЛЬНО ОРГАНІЗУВАТИ АДАПТАЦІЮ, ЯКЩО У ВАС НАРОДИЛАСЯ ТРЕТЯ (ЧЕТВЕРТА, П'ЯТА...) ДИТИНА?

Деякі мами кажуть, що коли в сім'ї більше двох дітей, багато проблем розв'язуються самі по собі. Насправді це не зовсім так. Просто в батьків менше часу, щоб знати про дитячі проблеми й помічати дитячі переживання.

Коли в сім'ї троє чи більше дітей, кожен із них переживатиме ситуацію по-своєму, залежно від свого характеру, типу нервової системи, вікових особливостей та попередньої історії життя.

Що потрібно враховувати?

- ◇ Час, який ви можете приділити кожній дитині. Майте на увазі, що час, який дитина проводить з батьками в присутності інших дітей, не сприймається як час, присвячений їй. Кожен з батьків потрібен в «особисте користування».

- ◇ Звертайте увагу на те, як діти спілкуються між собою. Не підтримуйте таку поведінку, коли один з дітей ябедничає. Відразу домовтеся, що все, що ви бажаєте, ви помітите самі.
- ◇ Учіть дітей взаємодіяти. Ідеться про спільні ігри, прогулянки. Іноді різниця у віці між дітьми така, що самим їм буде важко порозумітися.
- ◇ Допоможіть у розподілі ролей. Уявіть почуття старшої дитини після того, як у сім'ї з'являються менші братики і сестрички.
- ◇ Давайте змогу старшим дітям побути просто дітьми. Це також важливо, оскільки в багатьох сім'ях старші діти з появою молодших утрачають можливість проживати звичайне дитинство.

НОВИЙ БАТЬКО

Сьогодні нікого не здивуєш розлученнями. Можна довго наводити статистичні дані про відсотки розлучень у сім'ях, але факти річ уперта – сьогодні дуже багато дітей опиняються в ситуації, коли мама й тато розлучаються і один із батьків починає жити окремо від дитини. Корисну інформацію про те, як правильно поводитися батькам з дитиною в ситуації розлучення, ви знайдете в розділі раніше. Тут ми поговоримо про те, якими можуть бути наслідки розлучення для дитини.

Отже, батьки розлучилися, це відбулося. А далі існує два варіанти розвитку подій: або один із дорослих (частіше це мама) виховує дитину самостійно, або створює нову родину. І тоді дитина має звикати до нової людини, до нової системи стосунків.

Самотні люди намагаються знайти свою половинку, метою побудови нових відносин досить часто є бажання створити

для дитини повноцінну гармонійну сім'ю. Здається, от зустріну нового тата (маму) — і всім стане добре, дитина зростатиме в повній родині. Однак у реальному житті найскладнішим виявляється саме налагодження відносин дитини з новим партнером. У цій ситуації може трапитися безліч несподіванок, і вона стає серйозним випробуванням як для дорослих, так і для дитини.

ПОСПІХ ТІЛЬКИ ВСЕ ЗІПСУЄ

Досить часто нові стосунки одного з батьків вибудовуються таємно від дитини. Мама чи тато зустрічаються з новим партнером, стосунки тривають якийсь час (у кожного він свій), а потім дорослі вирішують, що вже на часі поставити дитину перед фактом: ось твій новий тато (або мама). Батьки дивуються, що вона не зраділа. Реакція може бути протилежною:

- ◇ шок,
- ◇ агресія,
- ◇ відмова від спілкування,
- ◇ капризи та істерики,
- ◇ замкнутість, відхід у себе,
- ◇ протестна поведінка.

Але ситуація може бути і зворотною. Дитина, яка потребує спілкування з татом (або мамою), залежно від того, кого з батьків їй більше «не вистачає», з великим ентузіазмом сприймає нового члена сім'ї та відразу ж «призначає» його татом чи мамою, а сам партнер поки що не готовий до цього. Наприклад, у нього є діти від попереднього шлюбу або ніколи не було своїх дітей, і він просто не знає, як правильно поводитися.

Загалом головним принципом у разі, коли ви хочете познайомити дитину зі своїм новим партнером, є **принцип поступовості**.

Спочатку – коротка зустріч-знайомство. Причому краще, якщо вона буде не спеціально організованою, а випадковою: у парку, в супермаркеті, кінотеатрі. Просто відрекомендуйте дитині людину як свого знайомого/знайому.

Наступна зустріч уже може бути більш тривалою і змістовною. Добре, якщо дитина зможе якось взаємодіяти з новим знайомим – наприклад, пограти в гру, переглянути фільм, сходити в магазин.

Не поспішайте розпитувати її після однієї-двох зустрічей про те, чи сподобалася їй людина, якої вона думки про неї. Їй буде складно дати оцінку об'єктивно, оскільки вона матиме суперечливі почуття.

Знайомте дитину з новим партнером лише тоді, коли всерйоз маєте намір будувати тривалі стосунки. Це важливо, тому що та схильна прив'язуватися до людини, і їй буде складно робити це знову і знову, якщо ви вирішите розірвати стосунки та знайти інших супутника/супутницю життя.

Перш ніж знайомити дитину зі своїм партнером, намагайтеся краще дізнатися, які почуття він (або вона) відчуває до дітей. Наприклад: які стосунки пов'язують його (її) із власними дітьми, як він (вона) спілкується з ними, чи часто бачиться, чи допомагає фінансово. Не варто тішити себе ілюзіями. Якщо в минулій родині партнер не приділяв уваги дітям, не проводив з ними час, то він напевне не робитиме це з вашою дитиною.

Дитина не має ухвалити рішення за вас. «Я тебе познайомлю з ... , якщо ти скажеш, що він тобі не подобається, він не житиме з нами». Так ви перекладаєте на ту відповідальність, з якою вона ще не в змозі впоратися.



ЯК ПРАВИЛЬНО РОЗПОВІСТИ ДИТИНІ ПРО СВОГО ПАРТНЕРА?

Наодинці, у спокійній обстановці. Краще робити це тоді, коли дитина спокійна, перебуває в гарному настрої. Розповідайте про ситуацію спокійно.

«Олена і я кохаємо одне одного. Ми хочемо жити разом. Хочемо, щоб у нас була щаслива й міцна родина. Олена, як і ми з тобою, дуже любить мандрувати. Ми зможемо це робити разом».

ЧИ ПОТРІБНО ПРОСИТИ ДИТИНУ, ЩОБ ВОНА НАЗИВАЛА ВАШОГО ПАРТНЕРА МАМОЮ ЧИ ТАТОМ?

Дитина повинна сама цього захотіти. Не можна змушувати її називати нового дорослого татом чи мамою, особливо якщо та спілкується зі своїм рідним батьком/матір'ю. Можливо, мине досить багато часу, перш ніж дитині захочеться це зробити. Але треба набратися терпіння.

«Ти можеш називати Олену на ім'я. Або так, як тобі подобається».

Нерідко діти самі ставлять запитання: «А я можу говорити Олені „мама“?» Далі все залежить від дорослого, наскільки прийнятним для нього буде таке звертання.

Чого не можна робити одразу?

Новий партнер, який прийшов у вашу родину, приєднався до неї, привносить свої правила гри. Він може одразу включитися у виховання, почати робити зауваження дитині, карати її, читати нотації. Якою буде реакція дитини? Неприйняття, закритість, агресія. Навіть якщо рідний батько раніше поведився

так само, «чужинцеві» таке не прощається. «Ти мені не тато (не мама)! Я не слухатиму тебе!» — є дуже велика ймовірність, що виникне така реакція дитини на тиск і агресію з боку дорослого.

Тому спочатку (і це не кілька днів, а можливо, кілька місяців) новий член сім'ї має спостерігати за поведінкою дитини і поступово налагоджувати стосунки. Право «виховувати» дитину, говорити, що і як їй робити, новому дорослому ще треба заслужити.

На жаль, часто трапляється так, що дорослий виявляє бажання домінувати, командувати дитиною з перших днів спільного життя. І тоді результатом можуть бути два варіанти розвитку подій.

- ◇ Отримавши різку відсіч з боку дитини, дорослий усувається. Тобто спілкування з нею мінімізоване і надто формальне.
- ◇ Дорослий тиснутиме й далі, прагнучи підпорядкувати собі дитину й здобути моральну перемогу.

Складною для дитини ситуація буде в обох випадках, тому що про гармонію у стосунках тут не йдеться, як і про міцну щасливу родину.

Рідному батькові/матері також доведеться зайняти якусь позицію: або приєднатися до партнера й тиснути на дитину зі словами «слухайся тата (маму)», або постійно конфліктувати із партнером, прагнучи захистити дитину, або мовчати, але постійно жити з почуттям провини.

Що робити, аби цього не сталося? Заздалегідь обговорити з партнером, якими ви бачите його стосунки з дитиною. Попросити не форсувати події. Бути дбайливим та уважним.

Якщо вас щось не влаштовує щодо дитини, обговорюйте це віч-на-віч, але в жодному разі не в її присутності. Інакше дитина зрозуміє, що може маніпулювати вами, і неодмінно цим скористається.

СПІЛЬНІ ІНТЕРЕСИ

Щоб налагодити стосунки дитини з новим батьком, намагайтеся допомогти їм знайти спільні інтереси. Це може бути будь-яке захоплення (хобі): спорт, творчість, мандрівки, кулінарія.

Чудово, якщо дорослий зможе чимось зацікавити дитину: разом бігати вранці, рибалити, вивчати мови, куховарити. Займаючись спільною справою, легше налагоджувати стосунки.

ЯК БУДУВАТИ СТОСУНКИ З РІДНИМ БАТЬКОМ/МАТР'Ю, ЩО ЖИВЕ ОКРЕМО?

Добре, якщо ці стосунки збережуться на колишньому рівні, тобто батько й дитина зможуть часто спілкуватися як особисто, так і по телефону, разом гуляти, займатися спортом, улюбленими хобі.

Не варто порівнювати рідного батька/матір з «новим/новою». Репліки на кшталт «Ліна значно краще готує, ніж твоя мама», «Павло – спортсмен, не те що твій батько-алкоголік» – не додають позитиву у відносини дитини з татами-мамами.

Бажано, щоб «новий» і «старий» батьки були хоча б на рівних, а краще – в добрих стосунках. Це могло б допомогти дитині прийняти ситуацію та швидше адаптуватися.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ Й СОБІ В РЕАЛІЯХ, ЩО СКЛАЛИСЯ (воєнна/післявоєнна адаптація)

НОВА КРАЇНА

Одна з найактуальніших сьогодні тем — це допомога дитині під час адаптації в новій країні. Уявіть, до якої кількості різноманітних факторів і моментів їй доведеться пристосовуватися:

- ◇ нова мова,
- ◇ нові традиції,
- ◇ новий садок/нова школа,
- ◇ нові друзі та знайомі.

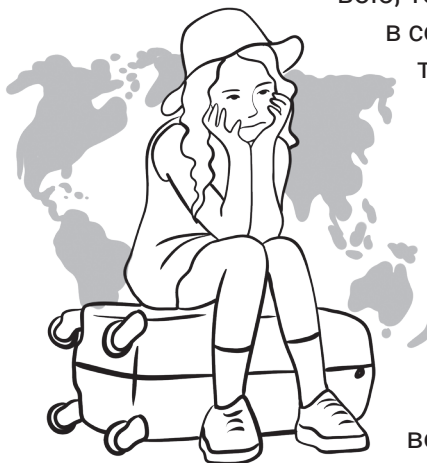
ХТО УХВАЛЮЄ РІШЕННЯ ПРО ПЕРЕЇЗД?

Питання насправді риторичне, що має лише наголосити, що діти змушені підкорятися обставинам у разі, якщо батьки ухвалюють рішення про переїзд. Мама й тато змінили роботу? Вирішили поліпшити чи просто змінити умови життя? А можливо, переїзд пов'язаний із політичною ситуацією? У будь-якому разі дитину частіше просто ставлять перед фактом, і її думка ніяк не враховується. Але що старша дитина, то більше вона усвідомлена, їй більше хочеться брати участь у сімейних рішеннях. І їй також важливо, щоб дорослі розуміли труднощі, з якими доведеться стикнутися.

Дорослі, ухваливши важливе рішення переїхати, приблизно уявляють, які виклики на них чекають. Вони спілкуються з тими, хто вже пройшов цей шлях, читають відгуки в інтернеті та й просто як розумні люди можуть уявити, з чим доведеться мати справу. Але з дитиною інакше. Їй бракує достатнього досвіду, вона нічого не знає про особливості країни, у якій доведеться жити. Тому можна сказати, що рівень стресу в неї буде вищим, ніж рівень стресу батьків.

Щоб описати той емоційний стан, у який потрапляє дитина в разі зміни країни проживання, існує спеціальний термін – **синдром дитини-експата (*child expat syndrome*)**. Наскільки він буде виражений у неї, багато в чому залежить від віку. Найнебезпечніший вік для переїзду – це 10–15 років. Саме в цей період дитина може дуже гостро переживати дезадаптацію і важко звикати до нової ситуації. Втрата звичного дому та кола спілкування, до яких приєднується і гормональна перебудова організму, призводять до сильних емоційних переживань.

Як проявляється синдром дитини-експата? Насамперед батьки можуть спостерігати зміни в її поведінці. Раніше цілком миролюбна і спокійна, дитина стає агресивною і дратівливою; товариська – раптом замикається



в собі й воліє проводити час на самоті, не спілкуючись ні з ким; активна, що всюди встигає, – раптом стає апатичною, не мотивованою, нічого не хоче. Чекати, що все минеться просто так, не варто. Навпаки, дорослі мають розуміти, що допомога дитині потрібна, причому часто термінова, адже рішення про переїзд ухвалили саме вони. Отже, вони відповідають за психологічний стан дитини.

УСЕ — НОВЕ!

ДИТЯЧИЙ САДОК

Відмінності у виховних системах дитячих садків у різних країнах світу можуть бути досить значними. Наприклад, у деяких країнах діти йдуть у садок навіть в однорічному віці, а подекуди — лише з трьох років. Перебування в садочку може передбачати або припускати обов'язковий денний сон. Десь у дітей проходять спеціальні, суворо регламентовані заняття, а десь — просто прогулянки на природі й спілкування у вільній формі. Тому **перш ніж відправити дитину в садочок в іншій країні, обов'язково з'ясуйте все, що стосується:**

- ◇ системи харчування,
- ◇ режиму дня,
- ◇ системи занять,
- ◇ особливості взаємодії між дітьми (так, і такі теж є),
- ◇ основних правил та вимог.

Чому це важливо? Якщо ви заздалегідь розкажете дитині про те, як прийнято поводитися в дитсадочку, перебудуєте її режим дня, максимально наблизивши до режиму в новому закладі, то малюкові буде значно легше адаптуватися.

Щодо особливостей спілкування між дітьми, то це теж один з найважливіших моментів. Наприклад, у деяких країнах діти (і батьки!) дуже гостро реагують на те, що хтось із малюків ображає їхню дитину фізично чи вербально. І якщо там, де ви жили раніше, це було звично в рамках дитячих відносин, то дитина перенесе свої звички і в новий садок. Тож варто обговорити з нею це наперед.

ШКОЛА

У школі до всіх труднощів садочка додаються ще й труднощі програми. Якщо дитина до цього навчалася в школі іншої країни, то буквально з першого дня вона може мати серйозні проблеми. Розбіжність програм, зовсім інший підхід до навчання, різні системи оцінювання знань — до всього цього дитині доведеться підлаштовуватися. Причому висока ймовірність того, що вона, навіть якщо в рідній школі була дуже успішною, якийсь час почуватиметься невдахою, неуспішною, аж доки не пристосується до нових умов і не зможе вчитися в тому самому темпі, як і раніше.

МОВА

У дитсадку, школі, а також у різних побутових ситуаціях дезадаптація дитини буде пов'язана і з незнанням або слабким знанням мови. Це суттєво ускладнить комунікацію з дітьми на дитячому майданчику, на заняттях у садочку та на уроках у школі. Багато дітей, які пройшли таку адаптацію, згадуючи свої мовні відчуття, розповідали, що почувалися так, ніби вони говорили і навіть кричали, але їх ніхто не чув. Ба більше, якщо дитина погано знає мову, вона може соромитися контактувати або говорити голосно.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ В ІНШІЙ КРАЇНІ?

Не можна сказати просто: почніть із мови. Хоча, без сумніву, це один із найважливіших моментів. Почніть з усього одразу.

- ◇ Якщо ви розумієте, коли і в яку країну вам доведеться переїхати, поставте собі за мету **дати дитині ази тієї мови**,

якою там спілкуються. Найміть репетитора, почніть вивчати мову всією родиною, так буде веселіше. Грайте в ігри іноземною мовою. Максимально створюйте для дитини мовне середовище. Можливо, пошукайте носія мови, з яким би дитина могла просто спілкуватися.

- ◇ Якщо доведеться вступити до школи, ви також можете підготувати дитину заздалегідь. Поки не переїхали, зайдіть в інтернет: **розгляньте фотографії, знайдіть і перегляньте відео, почитайте про школу разом з дитиною**, щоб вона не настільки сильно її лякала. Коли вже переїхали, перед тим як вона вирушить туди на уроки, прогуляйтеся дорогою від дому до школи. Пройдіться шкільним двором, по змозі, зайдіть у будівлю закладу. Нехай у перший навчальний день школа не буде страшною і незнайомою для дитини.

А взагалі, якщо ви зібралися переїжджати в якусь іншу країну, з'їздіть туди і поживіть недовго, щоб у дитини склалося про неї власне враження. Зробити це можна під час відпустки чи канікул.

АДАПТАЦІЯ ДО СПІЛКУВАННЯ

Але є й хороші моменти. Якщо порівнювати адаптацію дітей із адаптацією деяких дорослих, їм часто легше налагоджувати стосунки. Причому найактивніший вік для комунікативної адаптації дітей — це 7–12 років. Але й тут дитині треба допомагати. Як правильно організувати її спілкування? Намагайтеся давати нагоду спілкуватися з місцевими жителями. Неправильно, якщо дитина спілкуватиметься лише з дітьми емігрантів, хоча й від такого спілкування відмовлятися не варто. Заприятелюйте з місцевими дітьми, будьте активними і не уникайте спілкування. Що більша кількість людей різного віку спілкуватиметься з дитиною, то швидше та простіше вона адаптується.

СВОЇ ТРАДИЦІЇ

Переїхавши в іншу країну і прагнучи перейнятися новим способом життя, не полишайте свої колишні звички й традиції. Психологічно це дасть дитині змогу почуватися сильною і відчувати підтримку близьких. Наприклад, якщо вдома щосуботи відбувався сімейний обід, то обов'язково продовжуйте так само. Наголошуйте на традиційних святах, не відмовляйтеся від маленьких сімейних ритуалів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДИТИНИ, ЯКА ВИЇХАЛА ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

Коли ми говоримо про еміграцію через війну, важливо відразу ж наголосити на тому, в якому стані дитина перебуває нині. Наприклад, вона виїхала до початку бойових дій на тій території, де вона жила з батьками, або перебувала вдома нетривалий час, чуючи звуки бомбардувань та обстрілів. Багатьом дітям довелося виїжджати за дуже складних умов, перетинаючи безліч блокпостів, і навіть побувати на лінії вогню. Великій кількості дітей довелося сидіти вдома, постійно чуючи сирени повітряної тривоги чи залпи гармат і розриви бомб, а пізніше — ховаючись у бомбосховищах/підвалах/на станціях метро.

Ми також маємо брати до уваги вік дитини. Малята можуть ще не усвідомлювати, що саме відбувалося чи відбувається. Але вони дуже орієнтовані на батьків і точно відчувають, що мама й тато сильно нервують, злякані, панікують. Їхній стан напевно передався і дітям.

Старші діти, років 5–7, уже можуть осмислити такі поняття, як «війна», «розлучення з будинком», тому вони значно гостріше переживають те, що з ними відбувається. До підліткового віку, коли дитина вже може потроху впоратися зі своїми емоціями,

практично будь-яке зіткнення з війною спричиняє в неї досить важкий психологічний стан. І цей стан потребує корекції, допомоги психолога.

Чим ще посилюється психологічний стан дитини?

- ◇ **Розставання з одним або двома батьками** (наприклад, якщо батько пішов воювати, мама залишилася в країні, а дитина поїхала за кордон за освітньою програмою).
- ◇ **Різкими змінами способу життя**, коли змінюється все: будинок, школа, друзі, гуртки, звичний режим дня та харчування, країна, місто проживання.
- ◇ **Неясним майбутнім**, оскільки навіть дорослі не в змозі повідомити дитині, що буде далі й скільки часу триватиме ситуація.
- ◇ **Тяжким психологічним станом близьких** дитині людей, які самі проходять жорстку дезадаптацію.

Саме тому коли дитина під час війни переїжджає в іншу країну або навіть в інше місто, її адаптація може проходити значно складніше, ніж у мирний час.

З ЧИМ МОЖУТЬ СТИКНУТИСЯ БАТЬКИ?

Зовні спокійна дитина, яка ні на що не скаржиться, насправді може виявитися глибоко травмованою і бути не готовою йти в нову школу, вивчати іноземну мову. Вона може пасивно виконувати волю дорослого чи активно протестувати, відмовляючись учитися, або ж плакати, бути постійно пригніченою і сумною, відмовлятися спілкуватися.

У будь-якому разі вам слід набратися терпіння. Потрібен час, щоб дитина оговталася, зрозуміла, що їй та її сім'ї нічого не загрожує і можна просто жити, дихати, грати, учитися. Скільки

часу для цього знадобиться? Стрес може бути настільки серйозним, що навіть за умови роботи з психологом дитина досить довго (зазвичай від двох тижнів до пів року!) виявляється нездатною перебувати у великому соціумі, взаємодіяти з однолітками та вчителями, навчатися успішно, як раніше. Чим характеризується такий стан?

- ◇ Дитина виглядає апатичною.
- ◇ Вона нічого не хоче, не має яскравих, явно виражених бажань.
- ◇ У неї дуже розсіяна увага, і тому їй дуже важко вчитися.
- ◇ Вона не розуміє, що відбувається, а тому може поводитися протестно, демонстративно.

По суті, дитина, яка їде разом з батьками від війни, в евакуацію, сильно стресує, і тому важливо в цей момент створити максимально можливі умови для подальшої успішної адаптації на новому місці.

Наведемо правила, про які вам слід пам'ятати.

- ◇ Виїжджаючи з міста (селища, села), **повідомте дитині** (якщо є така можливість і ви самі це розумієте), **куди ви їдете.**
- ◇ **Намагайтеся опанувати себе** хоча б заради дитини, якій найбільше шкодять ваша розгубленість і паніка.
- ◇ **Нехай дитина візьме із собою з дому улюблену іграшку**, якусь річ чи предмет, які для неї значущі. Це допоможе мати із собою частинку дому.
- ◇ **Розкажіть дитині, яких правил дотримуватиметеся в дорозі.** Коли є хоч якісь правила, значно простіше впоратися зі стресом.

- ◇ **Не забувайте питати дитину, чи хоче вона їсти, пити, сходити в туалет.** У таких ситуаціях вона сама може про це забувати, завмираючи у своєму стані.
- ◇ Якщо помічаєте, що дитина виглядає беземоційною, часто мовчить, **намагайтеся частіше розмовляти** з нею, давайте доручення, звертайте увагу на те, що бачите дорогою, обговорюйте вашу кінцеву мету подорожі.
- ◇ Якщо дитина ставить багато питань про війну, **не ігноруйте** їх. Намагайтеся спокійно відповідати, пам'ятаючи про її вік та даючи їй інформацію, яку вона готова осмислити.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗВИКНУТИ ДО НОВОГО МІСЦЯ?

Отже, ви переїхали. І тепер це інше місто чи країна. Як вам діяти далі, щоб допомогти дитині якнайшвидше звикнути до нового місця?

Щодня обов'язково розповідайте, що відбуватиметься сьогодні, куди ви підете, що робитимете і коли, з ким познайомитесь. Намагайтеся зробити так, щоб у дитини було якнайменше «білих плям» протягом дня. Якщо ви мовчатимете, вона точно щось додумає і буде сильно перейматися. Тобто поділіться з нею інформацією, планами, щоб їй було спокійно.

Щойно зможете налагодити нормальний побут, намагайтеся створити дитині хоча б мінімальні комфортні умови, які бажано нагадували б ваш дім.

Обов'язково обіймайте й гладьте її. Тактильний контакт із близькими допоможе їй упоратися зі стресом. Та й вам теж не завадить.

Дайте дитині змогу гратися з іграшками. І якщо вам здається, що син чи дочка вже дорослі, ви можете помітити деякий

регрес у поведінці. У такій ситуації навіть підлітки несподівано проявляють небувалу ніжність до своїх м'яких іграшок, з якими вони давно не гралися.

Створіть для дитини хоча б невеликий тихий куточок для того, щоб вона могла там посидіти, погратися, погортати книжки, просто усамітнитися. Особистий простір, яким розпоряджається лише дитина, улаштувавшись у ньому так, як їй захочеться — необхідна складова психологічного спокою.

Не транслюйте дитині, що місце, де ви зараз перебуваєте, — тимчасовий притулок, до якого не потрібно звикати. «Незабаром ми звідси поїдемо, тому можеш особливо не звикати!» — такі слова подовжать і так важку адаптацію й погіршать стан дитини. Вона не буде вчитися, заводити друзів, обживати свою кімнату.

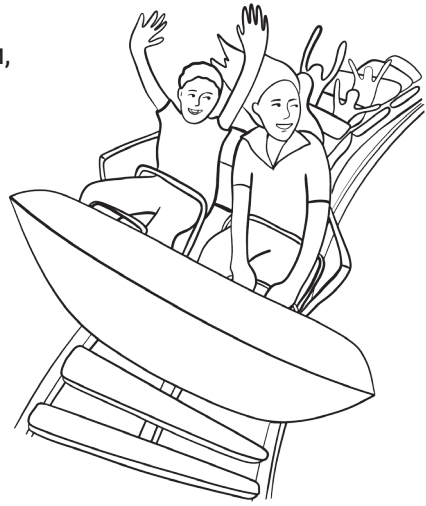
Обов'язково гуляйте з дитиною. Прогулянка потрібна для появи нових вражень, набуття нового досвіду спілкування. Але! Якщо дитина одразу не хоче підходити до дітей — не наполягайте! Нехай грається поблизу. Якщо просить погратися з нею — не відмовляйте і пограйтеся якийсь час разом.

Забезпечте дитину можливістю спілкуватися з дітьми не лише на прогулянці. Найкраще, якщо це будуть однолітки, місцеві жителі. Таке спілкування дасть їй змогу поступово адаптуватися до місцевих звичаїв і звичок, почати вивчати іноземну безпосередньо з носіями мови в іграх та розмовах.

Але не забувайте і про те, щоб допомогти дитині підтримувати стосунки зі своїми старими друзями хоча б онлайн. Це також дуже важливо для підтримання емоційної рівноваги.

Дитина дуже гостро відчуває розрив з родичами, які залишилися вдома або переїхали в інше місце. Розмовляйте з нею про близьку людину, якої немає зараз поряд. Якомога частіше згадуйте про неї, запевняйте про те, що незабаром усе закінчиться і ви обов'язково зустрінетеся. Дитині важливо чути й розуміти, що ви, як і раніше, одна сім'я, любите одне одного, попри відстань і обставини. Допоможіть їй за допомогою мобільного зв'язку та інтернету підтримувати стосунки із родичем, якщо вона сама ще не вміє цього робити.

Якщо дитина згадує про дім, колишні заняття, друзів — не забороняйте говорити про це. Згадуйте разом, однак якщо вона робить це занадто часто, отже, не може впоратися з травматичними переживаннями, — і їй потрібні нові яскраві враження, нові події, щоб колишні події не так турбували і не спонукали почуття туги та жалю.



Для кращої адаптації до нових умов у дитини обов'язково має налагодитися режим дня, щоб усе було впорядковано щодня, а події відбувалися передбачувано. Їй дуже важливо точно знати, чим будуть наповнені її день, тиждень, місяць. Це допомагає заспокоїтися і бути зібраною.

ПЕРЕЇЗД ЗА КОРДОН ВІД ВІЙНИ: ОСОБЛИВОСТІ

Такий переїзд має свої особливості, на відміну від запланованого переїзду.

- ◇ Він відбувається спонтанно, зненацька, незаплановано.
- ◇ Він відбувається дуже швидко, раптово.
- ◇ Усі, хто переїхав, опинилися у складному емоційному стані, можливо, навіть депресують.
- ◇ Дитина зазнала сильного стресу під час переїзду.
- ◇ Вона могла зазнати сильного стресу до переїзду: під час обстрілів, повітряних тривог.
- ◇ Дитина раніше не вивчала мову країни, в яку переїхала, а отже, не готувалася до переїзду.

ЯК ПОЛЕГШИТИ АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ ЗА КОРДОНОМ, ЯКЩО ВИ ПОЇХАЛИ ВІД ВІЙНИ?

Для початку беремо невелику паузу і даємо дитині змогу отямитися, «відтанути». Перші кілька днів вона взагалі може не виходити з дому, тому що їй страшно. Вона може багато спати або почати весь час їсти, стверджуючи, що дуже голодна. Їй може хотітися солодкого або спати, накрившись ковдрою з головою. Не форсуйте події, будьте турботливими та обережними. Не смійтеся і не критикуйте дитячі «дивацтва». Таким чином психіка намагається трохи оговтатися, упоратися з травмою.

Що ви можете робити зараз? Наполягайте тільки на тому, щоб дитина здійснювала гігієнічні процедури – чистила зуби, умивалася, приймала душ або ванну. Решта – по змозі.

Улаштуйте екскурсію околицями. Ознайомте дитину з місцевими пам'ятками. Це зменшить переляк, оскільки незнайоме місто може спричинити багато страхів і нерозуміння, а отже, небажання полишати домівки.

КОЛИ МОЖНА ВИРУШАТИ В НОВИЙ САДОК ЧИ ШКОЛУ?

Багато в чому це залежить від стану дитини та від тієї ситуації війни, яку вона пережила раніше. Якщо вона постраждала мінімально, наприклад, не перебувала під обстрілами, не сиділа в підвалі й не чула сигналів повітряних тривог, то починати відвідувати садок або школу можна буквально з перших днів після того, як ви облаштуєтеся на новому місці.

Якщо дитина серйозно травмована емоційно, намагайтеся знайти дитячого психолога, який допоможе їй упоратися з наслідками травми.

Якщо немає такої можливості, просто перечекайте, перш ніж дитина піде в садок чи школу. Нехай почне відвідувати заклад тоді, коли ви побачите, що вона трохи заспокоїлася, почала більше спілкуватися хоча б із членами вашої родини, спокійно виходити надвір.

КОЛИ МОЖНА ПОЧИНАТИ ВИВЧАТИ МОВУ?

Якщо в дитини помітні сильні наслідки стресу, зараз не найкращий момент для вивчення мови. Треба зачекати. І тільки коли ви побачите, що вона стала спокійнішою, у неї відновився настрій, з'явилось бажання щось робити, кудись ходити, поступово починайте включати її в навчання.

Як правильно організувати навчальний процес? По змозі краще поєднувати заняття в групі однолітків та індивідуальні заняття з учителем. Важливо, щоб дитині було цікаво і весело займатися. Тоді вивчення мови стане ще однією можливістю поліпшити її емоційний стан.

Якщо немає можливості найняти репетитора, достатньо вивчення мови в групі. Однак краще, якщо заняття будуть щоденними і не по одному уроку, а хоч би по два-три. Так навчання буде ефективнішим.

Це стосується дітей шкільного віку. Для малюків, які будуть відвідувати дитячий садок або розвивальні заняття, також потрібне вивчення мови. Однак робити це треба інакше. Удома ви можете почати разом вивчати найпростіші побутові слова. Це мають бути:

- ◇ прості прохання,
- ◇ назви продуктів,
- ◇ назви тварин,
- ◇ слова, пов'язані з погодою,

- ◇ слова ввічливості, які допоможуть спілкуватися (дякую, будь ласка, вибачте),
- ◇ фрази, які допоможуть попросити про допомогу,
- ◇ назви видів транспорту,
- ◇ назви навколишніх предметів.

Коли гулятимете, намагайтеся використовувати нові слова. Показуйте на предмети, вимовляйте їх назви іноземною мовою. Хваліть дитину, коли вона сама згадає необхідне слово.

Уважають, що маленькі діти, потрапляючи в нове мовне середовище, у процесі взаємодії з дітьми і вихователями, не маючи змоги спілкуватися рідною мовою, швидко засвоюють нову лексику. Це дійсно так, проте не варто забувати, що дитина, яка зазнала стресу, може вороже сприймати дітей і вихователів, які не говорять зрозумілою їй мовою. Малечі може здаватися, що її ніхто не розуміє. І це сприйматиметься як ще один стресовий фактор.

Тому варто витратити кілька днів або кілька тижнів на те, щоб трохи опанувати з дитиною базову лексику для спілкування.

ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Усі війни рано чи пізно закінчуються, і люди, які виїхали з небезпечних місць, де відбувалися військові дії, повертаються додому. Не всі, але все ж більшість з них вважають за краще повернутися туди, де вони жили до війни.

Повернуться й сім'ї з дітьми. Отже, діти, які змушені були поїхати разом із батьками, проходять новий етап адаптації. Не дивуйтеся, але це буде адаптація до будинку і міста, в якому дитина жила раніше. Причому адаптація може бути не менш складною, ніж та, яку пройшли за кордоном. Чому?

ЧАС ДЛЯ ДІТЕЙ ПЛИНЕ НЕ ТАК, ЯК ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Дитина сприймає тимчасові періоди психологічно інакше, ніж ми, дорослі. Так відбувається тому, що її життя наповнене іншими подіями, воно може бути «повільнішим», ніж життя дорослих. У неї бракує життєвого досвіду, порівняно з батьками. Наприклад, 5–10 років — це зовсім не те саме, що 35–30. Той час, який дитині довелося провести в іншому місті, селі чи іншій країні, сприймається як щось досить тривале. Їй може здаватися, що ви виїхали дуже давно, а події, що відбувалися до війни в рідному домі та місті, вже стерлися з її пам'яті.

НЕГАТИВНІ СПОГАДИ

Можливо, перед тим, як виїхати, у дитини були яскраві негативні враження, пов'язані з війною, наприклад:

- ◇ гучні звуки повітряної тривоги,
- ◇ звуки вибухів,
- ◇ звуки прильотів ракет,
- ◇ дитина могла бачити зруйновані будівлі,
- ◇ могла стати свідком загибелі людей,
- ◇ сім'я могла потрапити під обстріл,
- ◇ можливо, у дитини були епізоди панічних атак,
- ◇ сім'я до від'їзду ховалась в укритті.

І якщо під час перебування в евакуації дитина могла зовсім забути ці спогади або вони стерлися і не виявлялися часто, тепер, після повернення додому, вони активізуються з новою силою і можуть стати тригером для появи досить серйозних психологічних станів.

Що може відчувати дитина?

Страх, що ситуація знову повториться. Адже колись так уже було, а згідно з дитячою логікою, якщо так могло статися один раз, то може статися знову й знову.

Нездійснені очікування. Дитина запам'ятала все так, як було на момент її від'їзду. Але після повернення може помітити багато змін, часто негативних. Це можуть бути зруйновані будинки або навіть власне житло, магазини, що не працюють, чи улюблені парки. Тобто дитина хотіла потрапити в те щасливе місце та час, де вона жила зі своєю родиною до війни, але все виявилось зовсім не так, як очікувалося. І це спричиняє почуття глибокого розчарування.

Відновлення старих страхів. Наприклад, дитина під час війни сильно злякалася обстрілу чи сирен. За час відсутності її психіка поступово впоралася з цими страхами. Потрапляючи знову туди, де було дуже страшно, вона може знову і знову переживати ті самі емоції.

Відсутність старих друзів. Так само, як і сім'я дитини, інші сім'ї могли також залишити домівку, рятуючись від війни. І, повернувшись, дитина може не зустріти тих, на кого розраховувала. Ба більше, якийсь час дітей узагалі може бути значно менше, ніж колись раніше, оскільки люди повертатимуться поступово, не всі одразу. Для дитини, яка надзвичайно потребує саме спілкування, це може бути додатковим приводом для засмучення і навіть депресії. Особливо гостро це переживають емоційні діти, для яких друзі – майже сенс їхнього маленького життя.

Відсутність опори. Іноді батьки, повернувшись додому, почувуються пригніченими. Вони можуть не мати житла, роботи, коштів на існування. Можуть переживати втрату близьких людей чи знайомих. І, очевидно, не транслюватимуть дитині жодних оптимістичних посилів. Їхні соціальні зв'язки можуть бути

порушеними. Як наслідок – дезадаптація, коротка чи тривала, але вона точно буде. Дитина ж, дуже гостро сприймаючи все, що транслюють значущі дорослі, може втратити почуття опори, яке для неї таке важливе.

Базові страхи. Це страхи темряви, гучних звуків, смерті (своєї та смерті близьких), крові, хвороб тощо. У нормі вони всі певною мірою наявні в будь-якої людини, і в дітей також. Але саме після повернення додому ми можемо побачити сплеск трижовності й посилення колишніх страхів, а також прояви нових, яких раніше не спостерігалось. Це відбувається і тому, що дитина знову повернулася в те місце, з яким у неї пов'язані болючі спогади, і тому, що вона за час відсутності могла подорослішати, усвідомила, зрозуміла причинно-наслідкові зв'язки певних подій.

ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ТЕПЕР УЖЕ НА «СТАРОМУ» МІСЦІ?

А допомога неодмінно знадобиться. Особливо варто звернути увагу на тих дітей, які не можуть висловити свої емоції, важко називають свої почуття, не звикли ні з ким ділитися переживаннями. Саме такі діти адаптуються значно важче, ніж інші.

Не обговорюйте новини у присутності дитини. Захистіть її від «дорослої» інформації.

Під час війни дорослі звикають читати новини та постійно обговорювати їх одне з одним, тому що військові події так чи інакше впливають на їхнє життя. Від цього часто залежать безпека, можливість зберегти своє життя й життя дітей. Ці новини, як правило, дуже емоційні й рідко бувають позитивними. Це

інформація про обстріли, жорстокість, неприємні події, людське горе. Хай якого віку ваша дитина, візьміть за правило не обговорювати ці новини в її присутності. Ба більше, пам'ятайте, що постійний телевізійний фон або новини інтернету, що голосно звучать, тільки додадуть дитині страхів і тривоги. Навіть якщо ви бачите, що вона байдужа до телевізора і зайнята своїми справами, коли ви розповідаєте одне одному щось тривожне, будьте певні, що вона дуже уважно слухає, все чує, вбирає та осмислює інформацію. Але потім, навіть якщо її щось налякало, дитина не завжди поставить вам запитання або поділиться зі своїми тривогами. Тому новини, обговорення приберіть на той час, коли вона спить або її немає вдома.

Створіть дитині затишок. Безпека — слово, яке має бути головним.

Якщо ви повернулися до своєї оселі, намагайтеся зробити так, щоб простір, у якому житиме дитина, став затишним і захищеним. Наприклад, для малюків можна облаштувати невеликий затишний куточок для гри, ігровий намет, де можна ховатися. Додати пледи, м'які іграшки, яскраві плакати, постери. Поверніть деякі елементи обстановки, які були вдома до війни. Створюйте затишок разом з дитиною. Ще одне важливе місце в оселі — це кухня або вітальня (місце, де сім'я збирається разом). Продумайте, що потрібно, щоб тут було комфортно і приємно. Будинок — це місце сили для дитини та інших членів родини. Саме тому слід зробити його таким, де всі почуватимуться безпечно та комфортно.

Допоможіть дитині знайти коло спілкування. Зараз це один із найважливіших моментів. По змозі відведіть її до садка, школи, гуртка або секції, тобто в таке місце, де можна поспілкуватися з іншими дітьми. Імовірно, якщо під час від'їзду вона була позбавлена широкого кола спілкування, у неї можуть виникнути якісь комунікативні проблеми, і їй потрібна допомога. Але це однаково краще, ніж вона нудьгуватиме вдома.

Будуйте спільні плани. Це саме те, що допоможе відчувати спокій і впевненість у завтрашньому дні. І це дуже важливо для дитини. Під час війни руйнуються плани, побудовані до неї, наприклад, на спільний відпочинок, ремонт у будинку, покупки і так далі. Тож зараз настає саме той час, коли можна придумати, що ви робитимете далі. Що спричиняє почуття тривоги? Невідомість. Отже, планування – це побудова майбутнього, яке більш-менш буде визначеним. Отже, будуємо спільні плани на найближчий і віддалений період. Якими можуть бути ваші сімейні плани й плани, які стосуються безпосередньо дитини?

- ◇ Плани, пов'язані з житлом, його ремонтом, облаштуванням.
- ◇ Плани, пов'язані зі спільним відпочинком.
- ◇ Плани, пов'язані з навчанням дитини.
- ◇ Плани, пов'язані зі спортом, здоров'ям.
- ◇ Плани, пов'язані із фінансами.
- ◇ Плани, пов'язані із творчістю.

Намагайтеся не залишати дитину одну. Причому ми знаємо, що не рекомендовано (а в деяких країнах навіть заборонено законом!) залишати дитину вдома саму до певного віку (14 років), але зараз ми можемо нехтувати цим віковим обмеженням. Отже, не залишайте її на самоті, хай би якого віку вона була. Адже в ці моменти їй може бути страшно, навіть якщо ситуація спокійна. Ви можете помітити, що діти, які раніше вже спокійно залишалися вдома самі, тепер вередують і відмовляються залишатися без вас. А деякі з них навіть не хочуть залишатись одні в кімнаті.

Не сприймайте це як примхи. Так проявляються дитяча тривога та наслідки попередніх психологічних травм. В основі – страх смерті, страх самотності, страх втрати близьких. Тому й ставитися до них потрібно з усією серйозністю. Поступово дитина «відійде» і зможе залишатися без вас (якщо вона підліток). Але якийсь час буде так.

Займіть дитину різноманітними активностями. Це може бути будь-що. Настільні ігри, заняття спортом, заняття в гуртках, пікніки, екскурсії містом. Вам важливо зробити так, щоб життя дитини поступово наповнювалося яскравими враженнями та новими емоціями. Не намагайтеся завантажити її одразу. Зважайте на її думку, цікавтеся, чим би вона сама хотіла зайнятися. Деякі діти після повернення додому можуть бути пасивними та апатичними, не виявляти жодних власних бажань. Тоді пропонуйте самі їй зайнятися чимось разом з дитиною, щоб їй було легше включитися у процес. Наприклад, беріть велосипеди та їдьте на прогулянку. Вирушайте пограти в бадмінтон або на пікнік, разом намалюйте картину або пограйте в настільну гру. У будь-які способи намагайтеся «розворушити» активність дитини, щоб вона не засиджувалася вдома перед комп'ютером, граючи в ігри багато годин, або проводила час у соцмережах, спілкуючись з віртуальними друзями.

Розмовляйте з дитиною. У неї, напевно, постане багато питань. Наприклад, чому не працюють магазини, і коли вони запрацюють? Чому ви не мешкаєте вдома (якщо житло постраждало)? Що буде далі? Куди поділися сусіди? Коли вони повернуться? Чому зараз не можна відвідувати довою спортивну секцію? І так далі. Дитяча цікавість безмірна. І не всі питання можуть бути зручними для дорослих. Але їх не можна залишати поза увагою — брак інформації підвищуватиме рівень тривоги і виявлятиме нові й нові страхи.

Важливе доповнення. Розмовляйте з дитиною мовою, зрозумілою в її віці. Нічого не ускладнюйте, але й не спрощуйте. Говоріть відкрито. Якщо не знаєте, як відповісти на запитання, чесно скажіть дитині, що поки не можете відповісти, але обов'язково повернетесь до її запитання згодом. Порадьтеся з кимось, але неодмінно пізніше дайте відповідь.

Не ігноруйте дитячі страхи. Вони всі справжні. Дитина не вдає, прагнучи просто привернути в такий спосіб вашу увагу.

Якщо вона каже, що боїться темряви, намагайтеся не залишати її в темній кімнаті, вмикайте нічник.

Боїться смерті чи смерті близьких – розповідайте про те, що ви разом, що ви молоді й сильні, усі здорові та житимете разом довго-довго.

Боїться гучних звуків – намагайтеся перебувати поряд під час грози, не смійтеся з її страхів. Але заспокоюйте – це просто гроза, все добре, не хвилюйся, ми з тобою поряд. Разом не страшно.

НАЗАД ДО ДИТЯЧОГО САДКА/ ШКОЛИ

Ви від'їжджали від війни і тепер повернулися додому. Через деякий час дитина знову піде в дитячий садок або школу. Якою буде адаптація? Чи доведеться їй стикнутися з якимись труднощами?

НАЗАД У ДИТЯЧИЙ САДОК

Як правило, адаптація до дитячого садка, навіть якщо вона відбувається на фоні повернення з евакуації, буде схожа на будь-яку адаптацію до садочка. Малюк ще остаточно не розуміє сенс навколишніх подій. Він відчуває лише емоційне тло, що йде від дорослих і самої ситуації. І тому це буде для нього просто адаптація до дитячого садка. Приблизно така,

яка відбувається після літньої перерви. Добре, якщо дитина потрапить до колишніх вихователів і няньок, яких зможе згадати. Але нічого страшного не станеться, якщо вихователі змінилися. Ми допомагатимемо їй адаптуватися так, як би ми це робили у звичайних умовах.

НАЗАД ДО ШКОЛИ

А ось повернення до школи для дитини може бути не таким простим. Є кілька моментів, які ми неодмінно враховуватимемо.

ВІДСТАВАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ, ВКЛЮЧЕННЯ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

За час відсутності дитина могла:

- ◇ взагалі не вчитися,
- ◇ вчитися онлайн у своїй школі,
- ◇ вчитися онлайн в іншій школі,
- ◇ навчатися офлайн в іншій школі рідною мовою,
- ◇ навчатися офлайн в іншій школі іноземною мовою.

Хоч би як склалися обставини, у дитини відбулася серйозна дезадаптація.

У будь-якому разі навчання в іншій школі та навіть навчання у своїй школі, але онлайн, могли серйозно вплинути на рівень її знань. Найімовірніше, вчителі виявлять відставання за програмою з одного чи навіть кількох предметів. Знадобиться якийсь час для досить інтенсивних занять, щоб дитина надолужила програму.

Ви можете їй допомогти, якщо потроху займатиметеся разом, наприклад, проходячи програму минулого року або вивчаючи нову тему з випередженням.

НОВА ПОЗИЦІЯ В КЛАСІ

Навіть якщо дитина повернеться до свого колишнього класу, не факт, що там навчатимуться всі її колишні друзі. Ймовірно, додадуться нові однокласники. Та й часу може минути чимало, тож діти виростуть і, відповідно, подорослішають, зміняться. Тому дитині доведеться знову завойовувати своє місце в класі, набувати нового статусу. Для активних дітей, екстравертів за натурою, які вміють комунікувати, все пройде легко. А ось сором'язливим і замкнутим, які мають проблеми зі спілкуванням, відстоюванням своїх меж, доведеться непросто, втім, як і за будь-якої такої адаптації. Дитині обов'язково мають допомогти класний керівник, учителі, шкільний психолог. Важливий момент — це ваша допомога. Обов'язково розмовляйте з нею про те, що сьогодні було в школі цікавого, про що вона з друзями спілкувалася на перерві, організуйте дітям походи та екскурсії, запропонуйте синові чи дочці запросити однокласників у гості.

ЗНИЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ

Зниження навчальної мотивації в дитини можна спостерігати досить часто. Цьому сприяють пережитий стрес, часті переїзди, різний рівень вимог. За правильного підходу нам вдасться її повернути. Чому дитина більше не вбачає сенсу у навчанні та своїх навчальних досягненнях? Тому що в різних школах можуть бути різні вимоги, різні системи оцінювання та заохочення. Дорослим у такий непростий період ніколи цікавитися навчанням дитини та її успіхами. Тому важливо вжити деяких дій, щоб мотивація до навчання відновилася.

- ◇ **Починайте цікавитися навчанням дитини**, тим, що саме її цікавить у школі. Це не повинні бути лише оцінки. Важливим для вас має бути все: труднощі та досягнення, теми уроків, те, що поки що не виходить. Ставте запитання і з цікавістю вислуховуйте дитину.
- ◇ **Хваліть навіть за невеликі здобутки** та перемоги над собою. Це важливо. За читання книг, розв'язання задач, які не давалися, сумлінне виконання домашніх завдань і багато інших «дрібниць».
- ◇ **Не намагайтеся порівнювати** сьогоднішні **результати** дитини з колишніми.
- ◇ **Тісно контакуйте з учителями**, які допоможуть помітити відсутність інтересу до навчання та допоможуть дитині завдяки своєму досвіду.

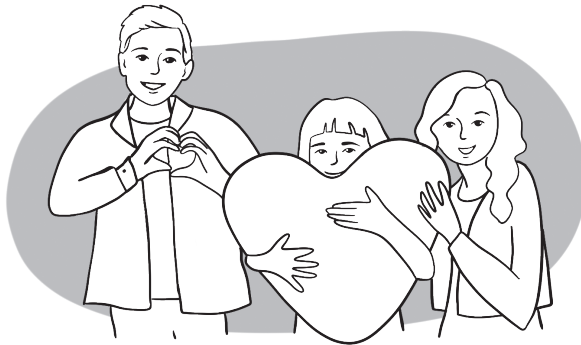


НАОСТАНОК

Ну от книжка й закінчилася. Ми дуже багато говорили про те, як навчити дитину адаптуватися до навколишнього світу, як переживати зміни, втрати. Як стати сильним, витривалим, але не втратити себе.

Але про ще один важливий момент ми не сказали.
Говоримо!

Діти, що ростуть поряд з дорослими, які вміють розуміти дитину, давати їй достатньо тепла і любові, не заважають проявляти себе, але й не все дозволяють, виростають дорослими, які чудово адаптуються до світу. Подумайте про це. Спостерігайте за собою. І якщо щось потрібно змінити в собі, змініть, поки маєте час.



Науково-популярне видання

Серія «Для турботливих батьків»

ЧУБ Наталія Валентинівна

**УСЕ ПРО АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ
В НОВИХ ОБСТАВИНАХ**

Відповідальний за видання А. В. Бойко

Підписано до друку 29.09.22. Формат 60 × 90/16.

Папір офсет 80. Друк офсет. Гарнітура Roboto.

Ум. друк. арк. 9,00. Замовлення № 23-01.

ТОВ «Видавнича група “Основа”»

61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66

тел. (057) 731-96-34

<https://osnova.com.ua>

e-mail: office1@osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

Надруковано в друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК».

Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. (057) 703-12-21.

www.triada-pack.com, e-mail: sale@triada.kharkov.ua

ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)