



Вчимося бути сім'янинами та батьками

(електронний журнал)

№ 2

Шановні наші читачі!

В рамках ініціативи «СумДУ – заклад дружний до сім'ї» ми раді запропонувати вам електронну розсилку (інформаційний бюлетень) з питань сім'ї. Ми переконані, що

вчитись бути батьками і сім'янинами потрібно все життя

Тож, пропонуємо долучитись до цього навчання!

Якщо у вас виникнуть запитання – ви можете задати їх нашим спеціалістам - психологам та педагогам соціально-психологічної служби СумДУ, надіславши на електронну адресу uliana75@ukr.net.

Теми сьогоднішнього випуску

1. Дитина і дорослий: відчуйте різницю
2. Самооцінка та самоповага: для чого вони нам потрібні
3. Традиція дитячих п'ятниць в університеті
4. Розклад розважальних заходів для всієї сім'ї на найближчий час

З цього випуску ми розпочнемо знайомити Вас з прогресивною просвітницькою методикою, в основу якої покладено навчання життєвим навичкам. Матеріали та прикладні вправи дозволять сформувати у Вас та дітей навички, які дають можливість зміцнити свої знання, здібності та впевненість для того, щоб почуватись компетентною та гармонійно розвиненою особистістю.

Життєві навички – це абсолютно прикладні вміння, які не є вродженими, а набуваються нами за умов відпрацювання і є необхідними для вирішення будь-яких життєвих ситуацій – успішного навчання, встановлення відносин, розвитку. До основних життєвих навичок відносяться: адекватна самооцінка та самоповага, здібність до самопізнання, навички з управління емоціями, комунікабельність, позитивний розвиток міжособистісних відносин, управління ризиками тощо.

Дитина і дорослий: відчуйте різницю

Для того, щоб очікування стосовно наших дітей були реалістичнішими, розпочнемо з визначення: **Хто є дитина, а хто дорослий?**

Діти, на відміну від дорослих, заходяться в процесі розвитку. Дорослі також продовжують отримувати нові навички, знання, стають більш компетентними протягом життя. Але лише дитинство має унікальні можливості для нелімітованого розвитку та пізнання. Нажаль, цей потенціал дитини не завжди має можливість бути використаним. Межі розвитку дитини – її знання, емоційний, соціальний, моральний та фізичний розвиток - багато в чому залежать від життєвого досвіду: соціального, культурного, економічного та соціального середовища, в якому вона зростає.

Здібності дитини розвиваються поступово. В перші місяці життя дорослі повністю беруть на себе реалізацію потреб малюка. Зростаючи, дитина набуває навичок, які дозволяють їй все менше бути залежною від дорослих. Незалежність, хоча і відносна, виступає показником того, що дитина досягає певного рівня компетентності у тій чи іншій справі. Але достатньо часто оточуючими дитини це ігнорується - вважається, що дитина є некомпетентною аж допоки не стане дорослою. Тобто, ми бачимо в ній лише пасивного реципієнта (отримувача) знань від нас, дорослих. Ми краще за неї знаємо, що вона має робити. Але діти є активними учасниками власного розвитку! Ця активність (а не пасивне сприйняття досвіду) допомагає набувати та закріплювати життєві навички. І лише в такий спосіб діти стають впевненими в собі та достатньо розумними для того, щоб приймати рішення.

Загально визнаною є теорія, згідно якої найбільш значимі зміни в фізичних можливостях, спритності, пізнавальній та соціальній компетентності дитини відбуваються протягом другого року життя, у віці близько 6-7 років та в пубертатний період. Але наразі вік дитини все рідше розглядається у зв'язку з рівнем компетенції. Якщо раніше вважалось, що дитина має навчитись сидіти в 6-місячному віці, а ходити, коли відзначить першу річницю життя, то за останніми спостереженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я, цілковито припустимим вважається, що самостійно малюк сяде в період між 4-им та 9-им місяцем життя, а навчиться ходити без підтримки у 10-18 місяців. І це зовсім не свідчитиме про відставання дитини у розвитку! Причина - у поєднанні індивідуальних особливостей розвитку та умов, що оточують дитину. Головне – приділяти дитині достатньо уваги, забезпечити їй розвиваюче безпечне середовище і дозволити самій робити вибір. В експериментальних дитячих садках та школах Європи вже не перший рік практикують різновікове наповнення груп/класів, дозвіл дітям самим обирати вид діяльності, час відпочинку (навіть, якщо це стосується тихої години!) і з ким підтримувати стосунки. В результаті діти демонструють кращу пристосованість до життя, засвоюваність матеріалу, комунікабельність, зниження рівня агресії тощо.

Діти стають компетентними, коли їм надають повноваження, так як останні спонукають до виникнення почуття відповідальності. У проведеному

дослідженні в дитячому садку, де щоденно перебували 20 малюків віком до 4-х років, співробітники вирішили надати їм можливість самим брати фрукти і воду тоді, коли вони захочуть. Спочатку діти запитували дозволу, доки не зрозуміли, що можуть їх брати самі. Дехто з дітей розливав воду, але це спонукало користуватись водою обережніше по мірі того, як засвоювався цей досвід. Таким чином діти вчилися на практиці та починали поводитись більш відповідально. Все більше досліджень доводять, що там, де дітям створюються можливості бути активними учасниками свого розвитку, рівень їх компетентності вищий.

Нажаль, в переважній більшості шкіл світу з дітьми працюють як з пасивними отримувачами досвіду дорослих з різного роду каральними заходами з боку вчителя, якщо учень не в змозі або відмовляється слідувати вимозі вчитись саме у такий спосіб. Процес навчання перетворився в буквальному сенсі на вкладання інформації в голови учнів. А навичок - як в житті скористатись цими знаннями, вкрай мало. Постійне оцінювання, яке є обов'язковим у шкільному процесі, дуже часто викликає розвиток заниженої самооцінки у дітей, особливо у тих, хто недоотримує визнання своєї унікальності в інших колах спілкування – сім'ї, середовищі друзів, однокласників та знайомих. Адже з боку значимих для дитини людей мають йти повідомлення, з яких дитина розуміє, що її цінують, а не лише оцінюють. В житті можуть зустрічатись як добрі, так і не дуже вчителі (пригадайте самі – яких було більше у Вашому власному досвіді навчання?), а вони суттєво впливають на самооцінку, віру у власні сили, здатність розвивати стосунки з іншими, успішність у вирішенні конфліктів, рівень засвоєння знань учнів. Адже ще Григорій Сковорода казав: «Від нелюба знань не беруть». За існуючих навчальних програм можливостей працювати з учнем-особистістю майже не залишається, хоча навряд чи цим варто виправдовувати недбайливих вчителів. Величезний виховний потенціал був і залишається за сім'єю, бо хто як не ми, батьки, не маємо стояти осторонь розвитку власної дитини.

Тож, почнемо вчитися з дитиною самопізнанню, паралельно закладаючи інші корисні для життя навички.

У якості стартового пункту роботи з дитиною може використовуватись малювання візитівки. І хоча може здаватись, що свою дитину ми добре знаємо, виконати це завдання ніколи не завадить. Крім того, візитівку з чистого листа можна малювати скільки завгодно разів, бо дитина росте, її життя змінюється, і всі ці зміни та їх характер Ви зможете відстежувати через малюнок. Поясніть дитині, що на чистому листі вона має намалювати себе, а поряд – важливих для неї людей та захоплення (те, що подобається). Після чого важливо, щоб дитина пояснила свій малюнок. Це дозволяє їй кращі розібратись у своїх виборах та уподобаннях, вчить говорити про себе, виражати емоції, оцінювати себе. Під час пояснення, задавайте дитині запитання, не підказуючи відповідей, а лише пропонуючи більше слів на вибір – тим самим Ви збагачуєте її словниковий запас та вчите краще розбиратись у власних переживаннях. Ми ж так мало коментуємо свої емоції

дітям, вважаючи, що вони нічого ще не розуміють! Внаслідок цього діти вчать у нас «тримати емоції при собі», виміщати їх у неприйнятний спосіб (бо як потрібно - їх ніхто не вчив), і взагалі, не розуміючи що відбувається, перейматися нашим емоційним напруженням та страждати від цього інколи, навіть, фізично (так, згідно однієї з теорій, коліки у немовлят мають емоційну природу, та виступають наслідком стурбованості, якою дитина переймається від матері, що відчувається некомпетентною та невпевненою у собі). Таким чином, вправа «Візитівка» виступає діагностикою (дозволяє виявити, як дитина до себе ставиться, що її хвилює), навчанням (вчить можливості починати з нового листа, працювати з емоціями, комунікативним навичкам), профілактикою замкненості та дозволяє, за потреби, відкоригувати свої стосунки з дитиною. Батьки також можуть намалювати свою візитівку, а потім обмінятись поясненнями з дитиною. В такий спосіб вони демонструють її цінність для себе через відповідне розташування біля власного зображення і наголошення на цьому, та, відповідно, дають дитині відчути власну значимість.

Самооцінка та самоповага: для чого вони нам потрібні

Для нас, дорослих, не менш важливо бути прикладом у володінні навичками, яких вчимо своїх дітей. І в більшій мірі тим з нас, хто виховувався в радянській системі, де «незамінних не було». Тож, починаємо вчитись тому, **Як важливо відчувати, що тебе цінують.**

Для розвитку самоповаги дуже важливо знати, що Вас цінують важливі для Вас люди, а також необхідно, щоб Ви цінували себе. Відсутність всього цього може привести до невдоволення та агресивної поведінки.

Кожен з нас має прийняти свою власну гідність. Лише володіючи самоповагою, ми здатні бути самовпевненими та здібними до прийняття вірних рішень. Самоповага – це те, що ми думаємо про себе, віра в те, що ми чогось варті, внутрішня сила.

Від чого залежить самоповага? Переважно від:

- виховання з боку батьків
- релігійних уподобань
- взаємовідносин з батьками, іншими членами сім'ї, друзями, вчителями, колегами, керівниками
- Вашого іміджу у суспільстві
- особистісного відношення до життя.

Належна самоповага допомагає нам вибудовувати стосунки з іншими. Нажаль, ще кілька десятків років тому повага до себе розглядалась лише з негативної сторони, бо вважалась проявом егоїзму. Через це, напевне, складно знайти подружні пари «зі стажем», в яких би подружжю не були знайомі почуття жертвовності та/або розчарувань. Самодостатня особистість, яка адекватно ставиться до себе, навряд чи буде шукати розради та причини нереалізованості лише в інших. Перш за все варто налагодити відносини з самим собою, відчути власну значимість та цінність. Переоцінка власних

цнот також може дорого коштувати особистості, так як ускладнює можливість налагодження відносин з іншими. Тож, варто, як і в будь-якій справі, дотримуватись принципу золоті середини.

Для формування належної самооцінки корисним буде виконання наступної вправи:

<p>ЭТО Я</p>	<p>Последний раз, когда я чувствовал, что меня ценят было тогда, когда...</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Тогда я почувствовал</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--------------	---

Вот люди, которые помогают мне относиться к себе положительно:

.....

.....

Потому что

Как я показываю им свою радость?.....

.....

<p>Что заставляет меня относиться к себе положительно?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>Для того, чтобы достичь этого, я могу сделать следующее:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
--

В розділі «Это я» Вам потрібно намалювати себе. Бажано, щоб вправи виконали обидва члени подружжя, а потім обмінялись своїми напрацюваннями.

Особливу увагу приділіть плану дій для досягнення цілей. Регулярно переглядайте досягнуте, відзначайте його та ставте нові цілі.

Оголошення та пропозиції

Просимо звернути увагу на зміну формату ініціативи «Дитячі п'ятниці»

Нова традиція СумДУ – «Дитячі п'ятниці»

**Щоп'ятниці з 16.30 до 17.30 Центр підтримки сім'ї запрошує
Ваших дітей відвідати**

заняття гуртка з розвитку творчих здібностей.

**Через гру та казку ми навчимо Ваших дітей різним технікам
виготовлення саморобок та сувенірів!**

Заняття проводяться безкоштовно.

**Для формування дитячої групи та за більш детальною інформацією
звертайтеся за телефоном: 050 288 10 38, Юлія.**

Місце проведення занять – кімната Центру підтримки сім'ї (Ц-122).



Дозвілля: куди піти



(Безкоштовні розважальні заходи для всієї родини)

14 березня о 15.00 в актовій залі СумДУ відбудеться концерт, присвячений Дню гуманітарного факультету

15 березня в актовій залі СумДУ відбудеться концерт «СумДУ має таланти»

18 березня о 16.00 в актовій залі СумДУ відбудеться фестиваль «Сумка КВН»

Випуск підготовлено

фахівцями координаційного центру гуманітарної політики СумДУ, а саме:

- Гендерного ресурсного центру
- Соціально-психологічної служби
- Центру підтримки сім'ї «Студентський лелека»

Наші контакти:

40007, Суми, вул. Римського-Корсакова, 2

Гендерний ресурсний центр – аудиторія Г-712, телефон: 68-77-96

Соціально-психологічна служба – аудиторія Г-704а, телефон: 68-78-07

Центр підтримки сім'ї – кімната Ц-122, телефон: 68-78-64