



**БЕЗ ЛЯПАСУ:**

**ЯК З ЛЮБОВ'Ю ТА ПОВАГОЮ ВИЗНАЧАТИ ДИТИНІ КОРДОНИ**

## Без ляпасу

### Як з любов'ю та повагою визначати дитині кордони

Матеріали були розроблені організацією Nobody's Children Foundation, яка є найбільшою у Польщі неурядовою організацією, що займається захистом дітей від жорстокого поводження та надає допомогу дітям, які постраждали від насильства, а також їх батькам.

Друк матеріалів був здійснений завдяки проектам «Зла традиція», що впроваджується Українським фондом «Благополуччя дітей» та Nobody's Children Foundation (Польща) та фінансується в рамках Програми Польсько-Американського Фонду Свободи "Перетворення у Регіоні" - RITA, яку реалізує Фонд Освіта для демократії, та «Попередження торгівлі людьми шляхом розвитку соціальної роботи та мобілізації громад», що впроваджується Представництвом Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні у партнерстві з Українським фондом «Благополуччя дітей» та Західноукраїнським ресурсним центром за фінансової підтримки Швейцарської Конфедерації.

© 2011. Fundacja Dzieci Niczyje

© 2014 Український фонд «Благополуччя дітей»

Автори: Анета Квашни, Марлена Тромбінська-Хадух

Переклад з польської: Наталя Крапивенко

Думки, висловлені в публікації, не обов'язково співпадають з точкою зору донора.

## ЗМІСТ

Вступ	4
Заняття для батьків на тему виховання без ляпасу – характеристика занять	5
Блок I: «Ні» ляпасу	
Зустріч 1      Давайте знайомитись	7
Зустріч 2      Я, моя дитина і... ляпас	11
Трохи теорії    Ляпас – це теж насильство? Чому батьки б'ють своїх дітей?	14
Блок II: Почуття	
Зустріч 3      Банк почуттів	17
Зустріч 4      Замкнене коло	20
Трохи теорії    Батьківські емоції і не тільки... як їх опанувати?	25
Блок III: Замість ляпасу	
Зустріч 5      Я знаю, що ти впораєшся!	28
Зустріч 6      Покарання та відчуття наслідків	32
Трохи теорії    Покарання та наслідки і кілька прикладів	37
Завершення	41
Додатки	42

## ВСТУП

Ми віддаємо у Ваші руки методичні матеріали, які допоможуть підготуватися та провести семінари для батьків на тему виховання без ляпасу, тобто, як з любов'ю та повагою визначати дитині кордони.

Тут Ви знайдете сценарії чергових зустрічей з батьками, а також теоретичні описи проблем, які обговорюються.

Щоб мати змогу ефективно вести заняття, ми заохочуємо до:

- ознайомлення зі змістом всього підручника;
- аналізу описів чергових зустрічей з детальним опрацюванням вправ;
- підготовки допоміжних матеріалів, потрібних для проведення занять;
- відпрацювання своєї ролі тренера, наприклад, в присутності друзів чи співробітників;
- ознайомлення з матеріалами для батьків, які є додатком до сценаріїв семінарів (брошура «Замість ляпасу», яку можна завантажити на сайті Українського фонду «Благополуччя дітей» <http://www.childfund.org.ua/publications/view/1552/1>; брошура «Растем вместе – основы успешного воспитания детей», яку можна завантажити на за посиланням <http://www.childfund.org.ua/publications/view/1728/1>).

# Семінари для батьків на тему виховання без ляпасу – характеристика занять

## Мета занять

Завдяки участі в семінарах учасники-батьки:

- будуть більш свідомі своїх почуттів, думок, переконань, потреб;
- будуть краще розпізнавати мотиви своїх дій;
- здобудуть вміння розпізнавати власні емоції та їх контролювати;
- розширять свої виховні навички, які допоможуть їм виховувати дітей без насильства;
- дізнаються і матимуть можливість потренувати нові, більш прийнятні зразки поведінки.

## Планування зустрічей

### Час проведення

Заняття тривають 12 годин, які поділені на шість двогодинних сесій, включаючи 10 хвилин перерви. Зустрічі повинні відбуватися щотижня.

### Кількість учасників у групі

Кількість учасників залежить від приміщення. Але рекомендовано, щоб у групі було не менше 8 чоловік і не більше 14. Це забезпечить високу ефективність роботи для кожного учасника.

### Цільова група

Батьки дітей віком 0-6 років.

### Місце

Місце, в якому проводитимуться заняття, має бути комфортним для учасників, зручні стільці, простір, який дозволяє вільно рухатись під час перерви, доступ до напоїв – кава, чай, тістечка створять приємну атмосферу неформальної зустрічі, дозволять учасникам відчувати себе вільно.

### Необхідні матеріали

Для проведення занять потрібні наступні матеріали:

- фліпчат;
- кольорові маркери, щоб писати на фліпчаті;
- папір формату А4 (пачка білого паперу);
- ручки для учасників;
- бейджі, щоб кожен учасник міг написати на ньому своє ім'я та приколоти його перед початком заняття (після заняття бейджі залишаються у ведучого);
- підкладки під папір;
- зошити на 16 аркушів для учасників (для домашніх завдань);

- брошура «Замість ляпасу. Як з повагою і любов'ю визначати дітям кордони». Брошуру можна завантажити на сайті Українського фонду «Благополуччя дітей» <http://www.childfund.org.ua/publications/view/1552/1>.

### Ведучий

Найкращими особами для реалізації таких семінарів будуть люди, які мають практичний досвід роботи з групами батьків. Необхідними є знання зі сфери розвитку дитини та виховних методик, які опираються на встановленні кордонів, ідентифікації та розумінні почуттів та вмінні з ними справлятися, активному слуханні, роз'ясненні дитині наслідків вчинених дій, а також зміцненні її позитивної поведінки.

### Методи роботи

У проведенні занять передбачено застосування різних методів роботи:

- активні форми проведення занять: вправи в парах, в підгрупах, розігрування сценки, висловлювання на форумі групи, мозковий штурм (досвід через участь);
- домашні роботи;
- використання особистого досвіду під час вправ.

### Зміст семінару

Семінар поділений на три тематичні блоки.

1. «Ні» ляпасу – чому «ні» ляпасу? Намагаючись відповісти на поставлене таким чином питання, учасники зможуть проаналізувати мотиви, якими вони керуються, коли застосовують такий виховний метод, а також подивитися на це з перспективи дитини.
2. Почуття. Учасники займатимуться сферою почуттів, під впливом яких вони застосовують ляпаси як виховний метод. Шукатимуть способи розпізнавати свої почуття, почуття інших, та справлятися з ними у складних ситуаціях.
3. Замість ляпасу. Учасники будуть шукати, вчитися і відпрацьовувати інші способи поведінки з дитиною, які заохочують її до співпраці, та навчатися відчувати наслідки своєї поведінки.

Після кожного тематичного блоку зі сценаріями Ви знайдете короткі матеріали, які є теоретичною базою наших пропозицій щодо семінарів. Там містяться необхідні теоретичні знання та додаткові вказівки, які можна передати батькам.

# Блок I

## «Ні» ляпасу

### Зустріч 1

Давайте знайомитись!

Час проведення

2х55 хвилин плюс 10 хвилин перерви

План проведення:

- Знайомство учасників
- Інтеграція групи
- Ознайомлення з очікуваннями учасників
- Зав'язування контакту

Необхідні матеріали:

- фліпчат та папір для нього;
- кольорові маркери;
- бейджі для учасників та коробка для їх зберігання між заняттями.

#### Перебіг зустрічі

#### 1. ОБГОВОРЕННЯ МЕТИ ЗУСТРІЧІ

«Під час сьогоднішньої зустрічі ми познайомимось та обговоримо наші очікування від семінару, а також визначимо правила, які діятимуть на наших заняттях».

#### 2. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧИХ (10 ХВИЛИН)

- Ім'я та прізвище.
- Професія, коло обов'язків.
- Інформація про себе – що люблю, чи маю дітей. З нашого досвіду видно, що батьки завжди шукають цю інформацію. Для батьків є суттєвим плюсом, якщо ведучий сам батько/мати і проблеми, про які говорить, йому знайомі з особистого життя.

#### 3. ВПРАВА: ЗНАЙОМСТВО УЧАСНИКІВ (20 ХВИЛИН)

Необхідно об'єднати учасників у пари. Пари можуть утворюватись з тих людей, які просто сидять поруч. В парах батьки розказують про себе, вказуючи таку інформацію: ім'я, кількість дітей, їх імена та вік, а також, чим вони займаються в житті, що люблять (близько 10 хвилин, по 5 хвилин на людину).

Потім учасники діляться з групою отриманою інформацією про свого напарника. Вони представляють один одного. Людина, яку представляють, приколює собі на одяг бейдж.

Всі учасники мають бути представленими.

#### 4. ФОРМУВАННЯ СПИСКУ ОЧІКУВАНЬ УЧАСНИКІВ (20 ХВИЛИН)

*Чому Ви обрали цей семінар?*

Ведучий просить кожного учасника сказати, чому він/вона вирішив/ла приймати участь у цих заняттях, що хоче дізнатися і чому навчитися.

Вказівки для ведучого

До розповіді кожного учасника доречні перефразування (повторення своїми словами) почутої інформації, щоб упевнитися, що ведучий правильно розуміє мотиви участі учасника в семінарі.

Ведучий може записувати для себе основні моменти. Потім це допомагає у підсумуванні та коментуванні запланованого ведучим.

#### 5. ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

Вказівки для ведучого

Варто використати перерву для впорядкування інформації щодо очікувань учасників.

#### 6. ПІДСУМОК

Підсумок та обговорення висловлювань учасників, написання на дошці переліку очікуваних тем. Представлення тематики запланованих занять та співставлення їх з очікуваннями учасників.

#### 7. ПРАВИЛА, НОРМИ У ГРУПІ – КОНТРАКТ (20 ХВИЛИН)

«Щоб ефективно працювати під час зустрічей, варто встановити певні правила, які будуть обов'язковими для виконання на семінарах. Нехай кожен подумає, чого потребує, щоб почуватися тут безпечно і мати можливість реалізувати свої очікування. Створений таким чином список супроводжуватиме нас протягом усіх занять, щоб кожен учасник міг до нього звернутися у відповідний для себе момент».

Ведучий записує на листку фліпчату список правил – це будуть засади, норми, яких група буде дотримуватися на заняттях. Серед правил мають бути такі пункти:

- Звертаємось один до одного по імені;
- Не оцінюємо батьків, які беруть участь у заняттях;
- Зберігаємо таємницю та атмосферу довіри: не обговорюємо з людьми, поза групою інформацію, отриману від інших батьків;



- Говоримо про себе і свій досвід;
- Толерантно ставимося один одного;
- Говоримо по черзі;
- Кожен має право висловити свою думку;
- Беремо активну участь у вправах;
- Маємо право відмовитися від участі у вправі;
- Кожен говорить про себе стільки, скільки хоче;
- 50% відповідальності учасників, 50% відповідальності ведучих. Це означає, що ведучий відповідальний за підготовку і проведення занять, але те, що учасники впровадять у життя, залежить тільки від них;
- Всі стежимо за тим, щоб виконувати ці правила.

Також записуємо формальні правила участі в заняттях:

- зустрічі раз на тиждень протягом шести тижнів,
- активна форма проведення занять: вправи, симулювання ситуацій, мозковий штурм, домашні роботи (виконання домашньої роботи – один з елементів відповідальності за те, чи учасники наближаються до реалізації очікувань, з якими сюди прийшли),
- участь у всіх заняттях,
- пунктуальність у приході на заняття та поверненні з перерв,
- переведення телефонів у беззвучний режим.

#### Вказівки для ведучого

Важливо сказати учасникам, що зміни, які можуть з'явитися у їхньому житті, особливо у поведінці з дитиною, залежать від їх відкритості, уважності та активності на заняттях.

Зміни, яких вони можуть очікувати, це:

- краще усвідомлення того, що вони відчувають і думають у складних ситуаціях щодо дитини;
- отримання знань на тему застосування методів, які можна використовувати замість ляпасу;
- усвідомлення того, що робити з власною безпорадністю;
- краще розуміння почуттів та переживань дитини в ситуації покарання;
- більш свідоме застосування виховних методів, а також розуміння наслідків цих методів для дитини, відмова від попередніх способів досягнення дисципліни на користь нових.

Також варто звернути увагу батьків на те, що їхні зусилля – це крок до того, аби стати свідомим батьком, який хоче виховувати дитину без ляпасів.

Після обговорення всіх правил, кожен учасник індивідуально повинен висловити згоду їх дотримуватися та свідомо брати участь у заняттях. Кожен повинен сказати наступне речення: *Я розумію і приймаю ці правила, буду їх дотримуватись та приймаю рішення брати участь у цих заняттях.*

## 8. ОБГОВОРЕННЯ ДЛЯ ВСІХ (20 ХВИЛИН)

*Яке Ваше ставлення до ляпасу?*

Ведучий просить кожного учасника сказати, що він думає про ляпас як метод виховання.

Вказівки для ведучого

Тренер повинен звернути особливу вагу на те, який настрій викликає в учасників тема ляпасу і які думки вони мають з цього приводу. Може виявитися, що деякі люди говоритимуть про свій власний досвід. Важливо перефразувати висловлювання учасників, а під кінець додати коментар:

*«Ми не будемо вас переконувати, що ляпас це добре чи погано. На наступних заняттях ми спробуємо показати, що таке ляпас, та інші виховні методи для вас і для вашої дитини. Також наведемо приклади, як можна по-іншому будувати гарні стосунки між батьками та дітьми. Можливо, через 6 тижнів ваше ставлення до ляпасу не зміниться, але ви точно зможете зробити вибір: ляпас чи інший спосіб вирішення проблем.»*

Також варто пам'ятати, що треба подякувати учасникам за всі висловлювання.

## 9. ДОМАШНЯ РОБОТА

Заповніть листки домашньої роботи (додаток №1 – в кінці матеріалів Ви знайдете версію для розмноження).

ЯКІ ЧИННИКИ ПРИЗВОДЯТЬ ДО ТОГО, ЩО ВИ КРАЩЕ СПРАВЛЯЄТЕСЬ З ВИХОВАННЯМ ДИТИНИ?	
Чинники, які від Вас залежать	Чинники, які від Вас не залежать
0. Прочитання книги про розвиток дитини	0. Гнучкий робочий день
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Увага: Запишіть щонайменше 5 чинників.

## 10 . ФІНАЛЬНИЙ РАУНД (10-15 ХВИЛИН)

«Скажіть, з якими думками Ви закінчуєте сьогоднішнє заняття.»

## Зустріч 2

### Я, моя дитина і... ляпас

Час проведення

2х55 хвилин та 10 хвилин перерви

Мета

- Розмірковування про зв'язок способів виховання дітей з тим, якими людьми вони стають у дорослому житті.
- Розмірковування про те, що таке ляпас і коли ми його застосовуємо.

Необхідні матеріали:

- фліпчат та папір;
- кольорові маркери;
- роздруковані для кожного учасника додатки для вправ.

Перебіг зустрічі

#### 1. ПРИВІТАННЯ (10 ХВИЛИН)

Закінчіть речення: «Сьогодні я ... колір.»

#### 2. ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ (15 ХВИЛИН)

Об'єднуємо учасників на групи по 3 особи. В підгрупах учасники діляться тим, що написали вдома, і формують один загальний список. Зосереджуються на чинниках, які допомагають їм справлятися з вихованням дитини (близько 10 хвилин). Потім одна людина презентує на форумі результати їхньої спільної роботи.

Вказівки для ведучого

Всі результати роботи батьків зберігаємо протягом всього циклу занять. Зміст наступних зустрічей має відношення до попередньо опрацьованих пунктів, тому варто скористатися попередньо записаними тезами.

#### 3. ДИСКУСІЯ НА ФОРУМІ – ПОДУМАЙТЕ ПРО СВОЮ РОЛЬ БАТЬКА/МАТЕРІ (30 ХВИЛИН)

Ведучий ділить аркуш на дві частини. На одній записує відповіді батьків на питання пункту **а**, а на другій частині – відповіді на пункт **б** так, щоб можна було одночасно бачити всі пропозиції батьків.

«Спробуйте відповісти на наведені нижче питання.

а) Яку дитину ви хочете виховати? Якою вона має бути, коли виросте?»

Учасники подають усі відповіді, які приходять їм у голову – ми записуємо їх на великому аркуші паперу. Виходить список визначень, який показує батькам, до чого вони прагнуть у процесі виховання (наприклад, дитина кмітлива, яка вміє любити, поважати, успішна, емпатична, дружелюбна, допитлива, радісна, щаслива, порядна, яка вміє дбати про власні потреби і т.п.)

«б) Які методи ви використовуєте, щоб виховувати свою дитину?»

Учасники подають усі відповіді, які приходять їм у голову – ведучий записує їх на великому аркуші паперу. Виходить список виховних методів, які використовують батьки (наприклад, пояснення, розмова, крик, побиття, ляпас) – важливо, щоб він з'явився. Якщо не з'явиться, то ведучий сам має про нього сказати (шантаж, залякування, підкуп і т.п.)

Після записування відповідей батьків ведучий задає питання: «Якими методами з пункту б можливо досягти цілей з пункту а?»

## Обговорення вправи

### Вказівки для ведучого

Виявляється, що більшістю методів, записаних на аркуші, неможливо досягти поставленої мети. Як правило, батьки реагують запитанням: *то що ми маємо робити?* Також можуть з'явитися сильні емоції, які будуть наслідком усвідомлення факту, що, можливо, те, що вони робили досі для своєї дитини, не було для неї добре. Хоча вони робили це для її добра. Важливо сказати учасникам, що те, що вони побачили, не свідчить про те, що вони «погані батьки» і мета ведучих – не оцінювати їх і не критикувати. Вони були такими батьками, якими могли бути, а факт, що вони знаходяться на цих заняттях, свідчить про те, що вони хочуть розвиватися як батьки, а значить – дбають про свою дитину.

### 4. ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

### 5. ВПРАВА (10 ХВИЛИН)

Мозковий штурм: чому батьки дають дітям ляпаси або використовують інші методи виховання, перераховані раніше, наприклад, шантаж, залякування, підкуп, які ми називаємо «неконструктивними»?

Створюємо список на основі висловлювань учасників. Наприклад:

- від безсилля,
- бо це ефективний метод,
- бо інакше не можу,
- якщо мене били і я виріс порядною людиною, то моїй дитині це теж не зашкодить,

- бо дитина має знати, що чинить погано, і т.п.

## 6. ВПРАВА (30 ХВИЛИН)

Кожен учасник заповнює аркуш (у додаток 2 Ви знайдете версію для розмноження).

Яка поведінка дитини призводить до того, що Ви хочете дати / даєте їй ляпас?
Які зовнішні чинники (не пов'язані з дитиною) призводять до того, що Ви хочете дати / даєте дитині ляпас?
Які почуття, думки призводять до того, що Ви хочете дати/ даєте дитині ляпас?

Кожен учасник заповнює дану таблицю, потім учасники об'єднуються групи по три особи і обговорюють підпункти між собою. Потім розмовляють про це на форумі.

### Обговорення вправи

#### Вказівки для ведучого

Обговорення вправи повинно концентруватися на показі учасникам того, що перераховані ними ситуації є тільки «визволителями» їхньої поведінки і не відповідають за саму поведінку. Під час обговорення чергових частин таблиці варто звернути увагу на те, що:

- за поведінку ми вважаємо тільки те, що можемо записати на камеру, диктофон чи сфотографувати, наприклад, поведінкою буде махання руками, плач, крик дитини – а не «змушення», як це називають батьки;
- зовнішні ситуації, це, наприклад, хвороба батька, непорозуміння з чоловіком, поспіх;
- почуття – це, наприклад, злість, безсилля, страх; а думки – це, наприклад: *«він знову робить мені на зло», «він постійно це робить», «я більше цього не витримаю».*

## 7. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Кожен з учасників отримує стопку близько 20-ти маленьких папірців. На них він має записати всі почуття, які знає.

## 8. ФІНАЛЬНИЙ РАУНД (15-20 ХВИЛИН)

«Скажіть, з якими думками Ви закінчуєте сьогоднішню зустріч, що було для Вас важливим.»

## Трохи теорії

Ляпас – це теж насильство?

Чому батьки б'ють своїх дітей?

Кривдженням дитини ми називаємо поведінку та дії, які призводять чи можуть призвести до шкоди розвитку та здоров'ю дитини (Пекарська 2003). З цього визначення слідує, що фізичні покарання, в тому числі ляпаси – це форма кривдження дитини, бо вони викликають фізичний біль та психічні страждання.

На жаль, не всі погоджуються з цією думкою. З досліджень слідує, що побиття дітей для більшості людей у нашому суспільстві все ще є допустимим, ефективним і рекомендованим методом виховання. Аж 61% опитаних стверджує, що ляпас – це виховний метод, який батьки мають право застосовувати (2008 р.). В цьому ж дослідженні понад 60% батьків визнали, що багаторазово застосовували / застосовують ляпаси по відношенню до дитини як покарання. Результати досліджень, проведених у 2008 році організацією TNS OBOP на замовлення Міністерства праці та соціальної політики, показують форму та частоту фізичних покарань, які застосовуються вдома. Виявляється, що найчастіше застосовується така форма покарання як ляпас – такий досвід мали 56% опитаних. Далі йде: шарпання, штовхання (20%), удари ганчіркою, ременем чи іншим предметом (15%), шарпання за вуха, волосся (5%), побиття дитини ременем чи іншим предметом так, що залишилися сліди – синці, скалічення (5%).

Варто ознайомитися з юридичними нормами, які забороняють застосовувати фізичні покарання та насильство. Закон «Про попередження насильства в сім'ї» та Сімейний Кодекс України чітко забороняють застосовувати фізичні покарання по відношенню до дітей. Також ряд інших юридичних статей порушує тему тілесної недоторканності та гідності кожної людини.

Ось деякі приклади:

### **Конституція України**

#### **Стаття 28**

Кожен має право на повагу до його гідності.

Ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність, поводженню чи покаранню.

#### **Стаття 52**

Діти рівні у своїх правах незалежно від походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним.

Будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються законом.

### **Конвенція про права дитини**

Прийнята Організацією об'єднаних націй 20 листопада 1989 р.

#### **Стаття 3**

Держави-учасниці зобов'язуються забезпечити дитині таких захист і піклування, які необхідні для її благополуччя, беручи до уваги права й обов'язки її батьків, опікунів чи інших осіб, які відповідають за неї за законом, і з цією метою вживають всіх відповідних законодавчих і адміністративних заходів.

### **Закон України «Про попередження насильства в сім'ї»**

#### **Стаття 15**

Члени сім'ї, які вчинили насильство в сім'ї, несуть кримінальну, адміністративну чи цивільно-правову відповідальність відповідно до закону.

### **Кримінальний кодекс**

#### **Стаття 126 ч. 1**

Умисне завдання удару, побоїв або вчинення інших насильницьких дій, які завдали фізичного болю і не спричинили тілесних ушкоджень, - карається штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк до двохсот годин, або виправними роботами на строк до одного року.

Чому застосування фізичних покарань до дитини має таке схвалення в суспільстві і так широко застосовується? Що можна зробити, щоб це змінити?

Серед прихильників фізичних покарань часто наводиться аргумент, що люди, які зазнали ляпасів, вирости порядними людьми, що для дітей іноді необхідний контакт із батьківським ременем, а ляпас може врятувати життя, наприклад, коли дитина вибігла на вулицю, то її треба покарати ляпасом, щоб вона знала, що більше так робити не можна. Часто про ці методи думають, як про єдиний спосіб побудови та підтримання батьківського авторитету.

Щоб змінити погляди батьків, необхідно не тільки показати їм, що таке сприйняття ляпасу помилкове, але й дати альтернативні фізичним покаранням способи поведінки з дитиною.

Ми віримо, що якщо Ви взяли в руки сценарії нашого семінару, то зробили це з метою впровадження змін – навчання батьків, як виховувати дітей без ляпасів. Часто батьки думають, що їм не треба нічому вчитися, адже вони дивилися на своїх батьків, винесли з дому зразки поведінки, переконання, способи поведінки. Але чи цього достатньо, щоб бути гарними батьками для своєї дитини?

Наш досвід щоденної роботи з батьками показує, що ні. Те, чого ми навчилися у своєму рідному домі, в сім'ї, може не працювати – дитина не слухається, іноді перетворюється на «маленького тирана», як часто це називають батьки.

Тоді з'являється проблема і запитання: *що мені робити?* Найчастіше батьки звертаються до найпростішого способу – фізичних покарань, які нібито (особливо на початку) здаються батькові ефективними. Налякана дитина намагається при батькові уникати поведінки, за яку її б'ють.

Але ляпас, як і інші форми насильства, не вчить дитину, як треба робити.

Ляпас – це вид «чорної педагогіки», яка:

- вчить дитину, що насильство дозволене в людському спілкуванні і так можна вирішувати певні життєві питання;
- показує дитині, що сильніший завжди правий і важливий не розум, а сила.

Крім того, фізичні покарання, в тому числі ляпас:

- призводять до того, що дитина не вчиться поважати батьків, а боїться їх;
- погіршують зв'язок з батьками, кидаючи тінь на стосунки з іншими людьми; якщо стосунки дитини з батьками не опираються на почуття безпеки та взаємної поваги, то дитина у своєму дорослому житті будуватиме свої стосунки з іншими на тих підставах, яких навчилася від батьків: на страхові та використанні фізичної переваги, а не на повазі;
- призводять до того, що дитина контролює свою поведінку тоді, коли дорослий поряд, а коли його немає, робить, що хоче;
- дають дитині інформацію про предметне трактування (батько, порушуючи природні кордони тіла дитини, показує їй, що це простір, який можна легко порушувати, не рахуючись із думкою дитини);
- формують у дитини переконання, що людина, яку ти любиш, може завдавати біль.

Б'ючи дітей, ми вчимо їх, що вирішення проблем за допомогою сили дозволене. Навчений таким чином малюк потім може віддзеркалювати поведінку батька та у конфліктних ситуаціях також бити слабших, наприклад, друзів у дворі. Або може вирости надто покірною людиною, яка коритиметься волі інших людей. Ляпас принижує (дитина мусить визнати перевагу сильнішого дорослого), а принижена дитина втрачає віру у свої можливості.

Жоден батько, виховуючи своїх дітей, не хоче їх кривдити. Ми виховуємо дітей, щоб вони були добрими, вмiли дотримуватися правил та законів, вмiли кохати, поважали себе та інших, були самостійними, допитливими, щасливими, дружніми і т.п. Тому важливо, щоб батьки своєю поведінкою давали дитині приклад, бо діти найлегше вчаться шляхом наслідування. В першу чергу, наслідуючи найближчих людей, тобто батьків.



# Блок II

## Почуття

### Зустріч 3

#### Банк почуттів

Час проведення

2х55 хвилин та 10 хвилин перерви

Мета

- Знаходження відповіді на питання: Які почуття ми знаємо? Чи є поділ почуттів на погані і хороші?
- Наука розпізнавання почуттів у себе та в інших.

Необхідні матеріали:

- фліпчат та папір для нього;
- кольорові маркери;
- кольорові фломастери чи олівці;
- надруковані для кожного учасника додатки для вправ.

Перебіг зустрічі

#### 1. ПРИВІТАННЯ (10 ХВИЛИН)

«Закінчіть речення: Якби я міг бути твариною, то був би...»

#### 2. БАНК ПОЧУТТІВ (2 ХВИЛИНИ)

Кожен з учасників передає у банк листочки, на яких вдома записав усі почуття, які знає. Ведучий збирає листочки.

#### 3. ВПРАВА: ПОДІЛ ПОЧУТТІВ (13-18 ХВИЛИН)

Учасники намагаються поділити виписані почуття на дві групи – хороші і погані. Ведучий читає кожне почуття, записане на листку, а учасники вирішують, до якої категорії його треба включити.

Вказівки для ведучого

Поділ почуттів, як правило, виявляється проблематичним, погляди учасників можуть відрізнитися. Також може виявитися, що будуть почуття, які не можна віднести до жодної категорії. Важливо запитати учасників, з чого виникає така різниця у поглядах. Чи існує поділ на хороші і погані почуття?

Висновок – немає хороших і поганих почуттів. Але можна говорити про приємні та неприємні відчуття під час їх переживання. Поділ на хороші і погані – штучний. Він може бути вказівкою для нас, з якими почуттями ми справляємось краще, а з якими гірше.

#### 4. ВПРАВА: ЯК РОЗПІЗНАТИ ВИД ЕМОЦІЙ, ЯКІ МИ ПЕРЕЖИВАЄМО? (25 ХВИЛИН)

Учасники об'єднуються у три підгрупи. Кожна підгрупа повинна намалювати на великому аркуші паперу фігуру людини і зазначити зовнішні та внутрішні прояви пережитих почуттів (сигнали тіла, поведінки, думок).

**1 підгрупа** – радість, щастя, ейфорія;

**2 підгрупа** – роздратування, злість, люті;

**3 підгрупа** – пригнічення, сум, розпач.

Презентація робіт на форумі

#### 5. ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

#### 6. ВПРАВА – ПАНТОМІМА: ЯК РОЗПІЗНАТИ ПОЧУТТЯ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ІНШІ? (20 ХВИЛИН)

*Увага! Це додаткова вправа – не обов'язково використовувати її на семінарі.*

Кожен з учасників витягує картку, на якій написано почуття. Потім за допомогою пантоміми він має показати, яке почуття переживає. Решта учасників вгадують. Тільки коли хтось правильно відгадає, учасник припиняє показувати.

Список почуттів для виписування на картки для учасників: щастя, злість, розпач, роздратування, радість, здивування, огида, страх, жаль, сум, заздрість, спокій.

### Обговорення вправи

Обговорення повинне включати в себе відповіді на наведені нижче запитання:

- 1) для тих, хто відгадував:
  - чи легко вгадати, яке це почуття?
  - що полегшувало і що ускладнювало відгадування почуття?
- 2) для того, хто показував:
  - що з Вами відбувалося, коли інші намагалися вгадати і не могли?
  - чи легко було показати, що Ви переживаєте?

## 7. ВПРАВА: ХТО ВІДПОВІДАЄ ЗА МОЮ ПОВЕДІНКУ? (20 ХВИЛИН)

Обговорення механізму визволення поведінки на прикладі ситуації батько з дитиною і «злий собака». **Що відбувається, коли ми бачимо «злого собаку»?** На великому аркуші ведучий малює або прикріплює фотографію злого собаки і каже групі: «Уявіть собі, що на прогулянці раптом перед Вами зупиняється зла тварина». Потім він задає наступні питання, а відповіді групи записує на аркуші:

Які **почуття** з'являються? – страх, переляк, паніка.

Що відбувається **з нашим тілом**? – наприклад, ми завмираємо без руху, нам стискає горло, ноги стають ватними, з'являється гусяча шкіра і т.п.

Що відбувається **в думках** (які думки з'являються першими?) – втекти; що робити; може, прогнати його; це кінець і т.п.

Як ми **поводимось**? – тікаємо, стоїмо на місці, вилазимо на дерево, кличемо на допомогу і т.п.

Після запису всіх відповідей, ведучий задає питання:

- Чи маємо ми контроль над тим, які відчуття з'являються в різних ситуаціях?
- Чи впливаємо ми на різні реакції тіла?
- Чи маємо ми вплив на різні думки, що пробігають у нас в голові?
- Чи впливаємо на те, як поведимось у різних ситуаціях?

### Обговорення вправи

Коли ми стаємо учасниками різних ситуацій в нашому житті, емоції, які з'являються, призводять до того, що в тілі відбуваються фізіологічні процеси, на які ми не маємо впливу, наприклад, прискорене серцебиття, почервоніння щік і т.п. В голові з'являються думки, які ми не контролюємо, так звані автоматичні думки, які віддзеркалюють наші емоційні переживання. Ми не маємо на це впливу. Те, що ми можемо зробити, це спробувати ідентифікувати, що з нами відбувається, а потім прийняти рішення – як себе повести. Те, на що ми маємо вплив, – це наша поведінка.

Вказівки для учасників

Що можна зробити, щоб скривдити дитину своїми вчинками?

Вказівки:

- розпізнати і назвати емоції, які ми переживаємо;
- розпізнати думки, які з'являються у нашій голові;
- контролювати нашу поведінку шляхом володіння почуттями, які ми переживаємо, і думками, які з'являються у нас автоматично.

### Вказівки для ведучого

Важливо зазначити, що те, що підлягає контролю, це наша поведінка. Почуття і думки, які з'являються під впливом якоїсь події, просто є, ми їх переживаємо. Щоб не скривдити своєю поведінкою дитину, необхідно усвідомлювати емоції, які ми переживаємо, та думки, які з'являються – тоді легше опанувати ситуацію. Учасники вчитимуться цього на наступних зустрічах.

### 8. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

«Протягом тижня ведіть щоденник почуттів – які почуття з'являються, де вони локалізовані у Вашому тілі, які думки їх супроводжують (додаток №3 – в кінці книги є версія для розмноження)».

Почуття	Локалізація в тілі	Думки

### 9. ФІНАЛЬНИЙ РАУНД (15 ХВИЛИН)

«Скажіть, з якими думками Ви закінчуєте сьогоднішнє заняття, що було для Вас важливо?»

## Зустріч 4

### Замкнене коло

Час проведення

2х55 хвилин та 10 хвилин перерви

#### Мета

- Вміння справлятися з власними почуттями та думками у складних ситуаціях.
- Розпізнавання почуттів, які переживає дитина, коли отримує ляпас, а також, що їй потрібно в цей момент від батьків;
- Ознайомлення з визначенням «замкнене коло злості».

#### Необхідні матеріали:

- фліпчат та папір для нього;
- кольорові маркери;
- надруковані для кожного учасника додатки для вправ.

### Перебіг зустрічі

#### 1. ПРИВІТАННЯ (10 ХВИЛИН)

«Назвіть 2 почуття, з якими Ви починаєте сьогоднішню зустріч».

## 2. ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ (10 ХВИЛИН)

Учасників просять, щоб вони на форумі групи поділилися своєю домашньою роботою. Бажаючи читають інформацію, яку їм вдалося вписати в колонки таблиці.

Вказівки для ведучого

Метою домашньої роботи було практикування учасниками вміння ідентифікувати та називати почуття, які вони переживають під час різних ситуацій у щоденному житті. Додатковим елементом домашньої роботи була спроба ідентифікувати думки, які визволяють чи впливають на ескалацію пережитих емоцій – вписані приклади конкретних думок учасників, які у них з'являлися, будуть використані в ході зустрічі у вправі п.7. До думок, які вивільняють емоції, учасники намагатимуться придумати адекватні застереження, тобто думки, які заспокоюють, стишують пережиті емоції.

Ведучий запитає учасників:

- Що було для них легким у виконанні домашнього завдання?
- Що було складним?
- Які їхні відчуття у зв'язку з цим домашнім завданням?

## 3. ВПРАВА: ЗГАДУВАННЯ (20 ХВИЛИН)

Учасники формують пари. Кожного просять згадати ситуації, коли він був дитиною і хтось із дорослих дав йому ляпас чи застосував інший метод, який не сприяє гарному вихованню (можна в цьому місці нагадати учасникам таблицю, яку вони створили на зустрічі 2, вправа п. 3б). Учасники в парах мають розказати один одному про те, що вони тоді відчували, думали, а також що робили чи хотіли зробити.

Потім на форумі учасники (за бажанням) описують почуття, думки та поведінку, які вони переживали у таких ситуаціях. Ці почуття необхідно вписати на аркуш паперу.

Вказівки для ведучого

Список почуттів, про які розповідають батьки, це список почуттів, які переживають діти, коли їх карають. Важливо, аби батьки помітили цю аналогію. Також виявляється, що діти, коли батьки їх карають, відчувають те ж, що й батьки, коли роблять такі дії (злість, безсилля, сором, сум). Таким чином вони вчаться неконструктивному способу спілкування з ними – тому не варто дивуватися, що биті діти б'ють інших.

## 4. ТЕОРІЯ: ЗАМКНЕНО КОЛО ЗЛОСТІ (15 ХВИЛИН)

Ведучий дає інформацію на тему того, що злість пробуджує злість, агресія пробуджує агресію. Коли батьки не реагують на позитивну поведінку дітей, не підсилюють її похвалою, діти намагаються звернути на себе увагу іншим способом. Тоді дії та поведінка дітей дуже часто не схвалюються близькими – крик, так зване ниття, штовхання, шарпання, биття і т.п.

Тоді батько реагує у формі крику, ляпасу, побиття дитини і т.д. і вірить, що дитина таким чином зрозуміє, що так робити не варто. Але відбувається інакше. Така поведінка батьків може призвести до того, що негативізм дитини замість того, аби зникати, буде повторюватися і посилюватися згідно з правилом: «краще, щоб мене побили чи накричали, ніж проігнорували». Для дитини найважливіше – це увага батьків, тому коли батько концентрується виключно на поганій поведінці дитини, дитина її повторює. **І тоді ми можемо говорити про ЗАМКНЕНЕ КОЛО ЗЛОСТІ, тобто чим гірше поводитьься дитина, тим різкіше реагує батько. Чим різкіше реагує батько, тим більше дитина посилює свою поведінку і т.д.**

#### 5. ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

#### 6. ВПРАВА: МОЗКОВИЙ ШТУРМ (15 ХВИЛИН)

«Згадайте ситуацію, коли ви переживали сильні емоції. Подумайте, які це були почуття і скажіть, що вам допомагало опанувати свою поведінку (наприклад, Ви не дали своїй дитині ляпас)».

З висловлювань учасників на великому аркуші записуються всі ідеї, як справлятися у ситуаціях переживання сильних емоцій. Результати роботи учасників можуть бути схожі на наведений нижче список, наприклад:

- прибираю;
- палю;
- виходжу з кімнати, припиняю спілкування;
- глибоко дихаю;
- відкрито говорю про свої емоції – комунікат «я»;
- кричу;
- рахую до 10, 20, 100;
- розмовляю з чоловіком / дружиною;
- іду побігати;
- виводжу собаку на прогулянку;
- виходжу з кімнати, ляснувши дверима;
- кидаю предметами (подушкою);
- починаю думати про щось приємне.

Потім у цьому списку позначаємо способи, які є конструктивними. Серед них додатково вирізняємо методи, які можна застосовувати у будь-якій ситуації (у списку вище вони підкреслені). Це так звані РЕДУКТОРИ, тобто способи знизити напруження, яке відчуваємо.

## 7. ВПРАВА: МОЗКОВИЙ ШТУРМ (20 ХВИЛИН)

«Пригадайте ситуації, коли ви переживали сильні емоції. Подумайте, які думки були тоді у вас, які з них допомагали вам опанувати свою поведінку (наприклад, Ви дали ляпас своїй дитині). Ви можете взяти свої нотатки з домашнім завданням, де ви записували свої думки, які з'являються у повсякденних ситуаціях».

На великому аркуші записуються вибрані думки учасників, які призводили до того, що почуття, які з'являлися, посилювались і сприяли появі поведінки, яка кривдить дитину. Потім під час мозкового штурму учасників просять назвати такі думки, які допомогли б їм впоратися зі своїми емоціями. Результати роботи учасників можуть бути схожі на поданий нижче список:

- заспокойся;
- він не робить це на зло;
- він ще малий і не знає, як по-іншому попросити про допомогу;
- я зроблю кілька глибоких вдихів, це мені допоможе;
- якщо я розізлюся, буде ще гірше;
- тільки спокій мене врятує.

Це так звані ЗАСТЕРЕЖЕННЯ, тобто заспокійливі думки, які можна спрямовувати до самого себе.

Вказівки для ведучого – до вправи в п.6 і в п.7

Завдяки цим вправам з'являється список способів – РУДЕКТОРІВ ТА ЗАСТЕРЕЖЕНЬ, які допомагають батькам справлятися зі складними емоціями. Батькам варто зазначити, що головне завдання застережень – це формування ставлення до помилок у поведінці інших, зокрема дитини (приписування іншим негативних намірів, твердження типу «завжди, ніколи», чорно-біле мислення, читання думок).

На закінчення зустрічі можна роздати батькам заздалегідь підготовлений на листках такий список, щоб кожен із учасників міг взяти його додому і використовувати у повсякденному житті (додаток №4 – в кінці книги Ви знайдете версію для розмноження). Різні ідеї, як справлятися з емоціями, також є у брошурі *Замість ляпасу*).

## 8. ВПРАВА: САМОВИНАГОРОДА (10 ХВИЛИН)

Самовинагорода – це похвала себе самого за опанування своєї поведінки. Посилює почуття власних сил, впливає на позитивне сприйняття себе, допомагає будувати адекватну самооцінку.

Прохання, аби кожен з учасників закінчив одне з речень:

«Мені вдалося ...» (опишіть, що Вам вдалося зробити).

«Я радий, бо ...» (опишіть, що Вам вдалося зробити).

«Я пишаюся ...» (опишіть, що Вам вдалося зробити).

Вказівки для ведучого

Важливо, щоб ведучий у цьому місці після закінчених вправ сказав учасникам, яка важлива самовинагорода. Важливо, щоб учасники навчилися помічати свої найменші успіхи, зміни в поведінці по відношенню до дитини і цінували ці зміни. Нагорода може в цьому значно допомогти.

## 9 ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Кожен з учасників має закінчити речення: «Я вирішив/ла, що з сьогоднішнього дня ...»

## 10 ФІНАЛЬНИЙ РАУНД (10 ХВИЛИН)

Назвіть 2 почуття, з якими Ви закінчуєте сьогоднішню зустріч.

## Трохи теорії

Батьківські емоції і не тільки...

як їх опанувати?

В цьому місці ми пропонуємо Вам трохи теорії, яка стане продовженням теми емоцій та вміння справлятися з ними. Нижче можна знайти конкретні способи, як справлятися та розуміти емоції. Ці вказівки можна використовувати у спілкуванні з батьками, якщо Ви побачите необхідність розвивати цю тему.

Емоції – це переживання, які, як правило, нетривалі, викликані конкретною ситуацією, з різною силою напруги. Людина народжується з умінням відчувати такі емоції як: страх, гнів, сум, радість, сором; іноді до цього списку додається здивування. Почуття більш тривалі, ніж емоції; вони не мають вродженого характеру – людина вчиться їх протягом свого життя в результаті різних суспільних контактів. Складовою почуття може бути кілька емоцій. Прикладом можуть бути почуття любові, дружби, ревнощів, розчарування, невдоволення і т.д. Це специфічні людські переживання, а значить вони виняткові. Емоції і почуття супроводжують людину постійно, на їх появу ми не маємо впливу. В повсякденному житті відчуття їх переплітаються і часто ми плутаємо поняття «емоції» та «почуття». Тому у тексті, розміщеному нижче, ми теж так робитимемо.

Коли батько дає дитині ляпас, буває, що пояснюючи свою поведінку, він говорить: *бо він вивів мене з рівноваги; розізлив мене*. Так, ніби дитина відповідала за те, що робить дорослий під впливом своїх відчуттів. Адже це не так. Це людина, яка переживає ці почуття, відповідає за те, що робить у цей момент. Батькам важко зізнатися у тому, що вони



відчувають. Безпорадність, злість, сум вони маскують поведінкою, яка може бути прикрою для інших, наприклад, для дітей. Тому тим, хто хоче змінити свої методи виховання, варто показати, що вони мають право переживати різні почуття і є способи справлятися з ними так, щоб не кривдити наймолодших.

Як справлятися з власними почуттями?

Схвалення факту переживання різних почуттів – приємних і неприємних – надання собі такого права, це для батьків перший і дуже важливий крок в умінні справлятися з емоціями.

Черговий крок – це навчитися розпізнавати свої почуття. Варто для цього використовувати сигнали, які передає нам наше тіло. Це цінні вказівки. Так, наприклад, коли ми чогось лякаємось, з'являється ряд реакцій організму: швидше та сильніше б'ється серце, широко відкриваються очі, м'язи напружуються, з'являється гусяча шкіра, змінюється ритм дихання, з'являється відчуття «ватних ніг», тремтіння рук, стиснення горла і т.п. Коли ми відчуваємо спокій, тіло розслабляється, дихання стає спокійним і глибоким, обличчя розслабленим. За кожним почуттям приховані конкретні сигнали організму. Варто звертати увагу на інформацію, яку посилає нам наше тіло, щоб усвідомити, які почуття ми переживаємо.

Іноді буває, що пережиті почуття дуже сильні. Чим більша їх сила, тим менш обдуманого стає поведінка. Якщо ми піддаємося своїм емоціям, то збільшуємо можливість вчинення дій, про які потім можемо шкодувати. Почуття, яке може принести багато шкоди – це злість. Часто її джерело міститься у безсиллі, яке посилюється. Батькам, як правило, знайомі обидва ці відчуття, особливо, коли вони втомлені. Не вистачає людини, яка б підтримувала їх у щоденних турботах, а до цього ще й дитина не припиняє плакати.

Способи, які допомагають батькам опанувати почуття

- **Задумайтеся** на хвилину над тим, що Ви відчуваєте. **Назвіть своє почуття.** Також Ви можете сказати вголос, наприклад: *Я злий/зла.* Усвідомлення почуттів, які ми переживаємо – це перший важливий крок до самоконтролю.
- **Дихайте глибоко.** Дуже повільно робіть вдих і повільно видих. Нехай повітря, яке вдихається, доходить аж до Вашого живота – Ви зрозумієте це з того, що він буде підійматися і опускатися, як грудна клітина.
- **Рахуйте** подумки від 10 до 0. Також можете ускладнити собі завдання, наприклад рахувати тільки парними числами від 100 до 0 (100, 98, 96... і т.д.). Чим більше Ваша увага буде зосереджена на цій дії, тим кращим буде результат, бо крім емоцій Ви почнете чути голос розуму.
- **Подумайте про щось приємне.** Уявіть собі або згадайте ситуацію, коли Ви відчували себе в безпеці, були щасливими, розслабленими. Наприклад, це може бути спогад про відпочинок, приємний момент з кимось близьким – щось, що уже відбулося, або, про що ми мріємо. Нехай ця думка крім образів має звуки, запахи, кольори. Підготуйте собі таку «теплу думку», до якої звертатиметеся у складні моменти.

- **Міцно стисніть кулаки**, щоб у них зосередилася вся твоя напруга, **а потім сильно їх струсіть**.
- Подумки направляйте до себе **заспокійливі комунікати**. Вони можуть бути загальні, які стосуються до всіх ситуацій (наприклад, «спокійно», «заспокойся», «я впораюсь»). Вони можуть містити конкретні інструкції, наприклад: «зроби три глибоких вдихи»; «заспокойся», «подумай про відпочинок на морі». Також вони можуть бути більш детальними, які відносяться до конкретної ситуації, наприклад: «я заспокоюсь, бо ж він не робить це навмисно»; «візьми себе в руки, він точно не хотів нічого поганого».
- Намагайтесь **думати про наслідки своїх дій**. Коли Ви хоча б хвилину подумаете про наслідки свого вибуху злості, є більше шансів, що зможете уникнути деструктивних дій.
- **Оцініть «масштаби ризику» та підготуйтеся до складних ситуацій**. Подумайте, проаналізуйте: за яких обставин Ви втрачаєте терпіння, піддаєтесь своїм емоціям? Деяких ситуацій можна уникнути, інші можна передбачити і підготуватися до них. Якщо Ви знаєте, що втрачаєте над собою контроль, коли Ваша дитина бігає і не слухає Ваших зауважень під час здійснення покупок у супермаркеті, сплануйте свої дії так, щоб мати можливість стримати свій вибух. Можливо, вдасться залишити дитину з кимось вдома, поки Ви сходите до магазину? Або, може, є хтось, хто допоможе і піде з разом з Вами в супермаркет? Дитині все навколо цікаво, їй важко втриматися від дослідження того, що її оточує. Тому варто завчасно обговорити з дитиною правила поведінки: *«ти йдеш біля мене, а якщо віддалишся, то їхатимеш у візку»*. Також Ви можете залучити дитину до співпраці: *«Продукти, які я тоді подам, ти кластимеш у кошик»*. Також Ви можете взяти із собою іграшку, якою могла б займатися Ваша дитина, коли сидить у візку – буває, що дітям у магазині просто нудно.
- **Говоріть про свої почуття** – це дозволяє зменшити напругу, яку Ви відчуваєте. Може допомогти фраза: *«Я... (назвіть своє почуття), коли ти... (назвіть конкретну поведінку дитини), тому що... (покажіть, які наслідки для Вас має така поведінка)»*. От фраза, яка може буди скерована до дитини, яка бігає по магазину: *«Мене злить, коли ти бігаєш по магазину, тому що через це я не можу робити покупки»*.
- **Говоріть про свої очікування**. Чітко встановлюйте правила. Іноді це дозволяє уникати нервових ситуацій. Можете використати формулювання: *«Я чекаю, що...; я хочу, щоб...; мені важливо, щоб ти...»*.
- **Пам'ятайте про свої потреби**. Виховання дітей може бути важким і викликати втому. Тому варто дбати про свою психічну і фізичну форму – давати собі право на відпочинок, моменти релаксації, час тільки для себе, коли Ви робите щось, що приносить Вам задоволення. Це важливо, бо дозволяє уникати перевтоми, від якої недалеко до невдоволення, роздратування, почуття пригніченості та безсилля.
- **Цінують та винагороджуйте себе**. Кожного дня намагайтесь закінчити речення: *«Я можу пишатися собою, бо...»*. Цінують навіть дрібниці – бо з них складається повсякденне життя. Показуйте собі, як багато Ви робите, як багато можете, який величезний вплив маєте на те, що відбувається у Вашому житті. Нехай винагородою для Вас буде хоча б одна похвала, яку Ви скеруєте до себе.

- Коли Ви відчуваєте, що зараз вибухнете, **вийдіть на хвилину з кімнати або просто відійдіть і спробуйте заспокоїтись**. Скажіть дитині, чому Ви виходите. Фраза: *«Я дуже зла/злий і маю вийти, щоб заспокоїтись»*. Це дасть дитині можливість зрозуміти, що з Вами відбувається. Пам'ятайте, що дитина має право на виховання без будь-якого фізичного та психічного насильства. Треба зробити все, аби не траплялися випадки, коли в результаті безсилля дорослих діти зазнають кривдження.

### **Висновки**

З почуттями не треба боротися, але це зовсім не означає, що ми повинні їм піддаватися. Те, що варто робити, це вчитися їх розпізнавати та правильно виражати, тобто так, щоб не ранили інших. Всі наведені вище вказівки варто використовувати, щоб зберігати самоконтроль, тобто не дозволяти, щоб почуття брали над нами гору і тим самим зменшити вірогідність вчинення дій, які можуть скривдити.

## Блок III

# Замість ляпасу

### Зустріч 5

Я знаю, що ти впораєшся!

Час проведення

2х55 хвилин та 10 хвилин перерви

Мета

Ознайомити батьків з методами заохочення дитини до співпраці

Необхідні матеріали:

- фліпчат та папір для нього;
- кольорові маркери;
- надруковані для кожного учасника додатки для вправ.

#### Перебіг зустрічі

##### 1. ПРИВІТАННЯ (10 ХВИЛИН)

«Назвіть 2 почуття, з якими ви починаєте сьогоднішню зустріч».

##### 2. ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ (10 ХВИЛИН)

Ведучий питає учасників, чи вдалося їм записати рішення. Охочі діляться ними на форумі.

##### 3. ВПРАВА (35 ХВИЛИН)

Дивимося на список, складений на зустрічі 2, вправа п. 2б, яка стосується методів, які використовують батьки для виховання дітей.

Цей список включає в себе конструктивні та неконструктивні методи виховання. Ми концентруємось тільки на конструктивних способах, таких як:

- давання вказівок;
- сигнал для зупинки, одне слово – наприклад, «стоп»;
- визначення часу для виконання завдання – час для батька, щоб «охолонути»;
- договір з дитиною: висловлення своїх очікувань, встановлення правил, допомога батька в реалізації, розмова про наслідки невиконання розпорядження або недотримання правил;

- хвалимо конкретну поведінку дитини, описуємо те, що бачимо, цінуємо зусилля дитини, описуємо свої почуття у зв'язку з цією ситуацією;
- присвячуємо дитині час;
- показуємо;
- моделювання: батьки – зразок для наслідування;
- навчання;
- пояснення;
- розмова.

Серед перерахованих методів повинен з'явитися пункт, який стосується спілкування, зокрема:

а) **відкритого спілкування** – ми спускаємося до рівня дитини, наприклад, присідаємо чи сідаємо на рівні зросту дитини, дивимось на дитину, повертаємось до неї обличчям, використовуємо мову адекватну для рівня розвитку дитини, короткі речення, вербальні і невербальні засоби спілкування;

б) **комунікат «я»** - складається з трьох елементів, які описують наші почуття у зв'язку з конкретною дією дитини та вказують на наслідки, які ми отримуємо у зв'язку з цією ситуацією:

*Я... (почуття)*

*коли ти... (опис конкретної поведінки)*

*тому що... (опис наслідків, які я маю у зв'язку з цим, пояснення причин почуттів, які я переживаю).*

Наприклад: *«Я зла, коли ти ходиш без капців, тому що потім я не можу відіпрати шкарпетки»*. Після такого речення можна додати очікування, які з'являються у зв'язку з цією ситуацією, вживаючи фрази: *«Я чекаю...; мені важливо, щоб ти...; мені потрібно...»*.

Потім ми дописуємо до цього списку п'ять нових способів.

- **Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як можна її вирішити** – цей спосіб не вказує винного, дозволяє зосередитися на тому, що треба зробити. *Розлите молоко, потрібна ганчірка*. Фраза *«ти розлив молоко»* може викликати почуття вини і бажання боротьби, щоб захистити себе. Краще одразу вказати дитині, що вона може зробити з проблемою або як може виправити шкоду.
- **Опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ**. Тут Ви даєте дитині дещо дуже цінне: інформацію про світ та вказівки, якими вона завжди може скористатися, наприклад: *«Молоко прокисає, коли стоїть не в холодильнику; рану обов'язково треба продезінфікувати»*. Складність цього методу полягає в тому, що важко втриматися від коментарів: *«Молоко прокисає, коли стоїть не в холодильнику. А ти ніколи не кладеш його в холодильник, чекаєш, коли хтось зробить це за тебе»*.
- **Скажіть одним словом** – це береже наші голосові зв'язки та нерви. Комунікат: *«Собака»*, коли домашній улюбленець вимагає виходу на прогулянку або *«Кричиш»*, коли малюк підвищує голос – для дитини достатньо зрозумілий. Увага: не

використовуйте цей метод, називаючи ім'я дитини, наприклад: «Тетяна!» Коли дитина часто чує своє ім'я, яке вимовляється з претензією, воно починає викликати в неї негативні асоціації.

- **Комунікат «я»:** *«Краще почекайте, зараз я відчуваю себе знервованою і не хочу перевіряти твій твір. Коли мені стане краще, то я з задоволенням його прочитаю».* Завдяки цьому дитина розуміє причини поведінки батька і дізнається про емоції, які він переживає.
- **Напишіть листа** – діти люблять листи. Вони не кричать. Взяти папір і олівець неважко. Добре, щоб лист був короткий, але конкретний. Буде ще ефективніше, якщо лист буде з гумором.

#### 4. ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

#### 5. ВПРАВА (15 ХВИЛИН)

Кожен учасник отримує аркуш, який треба заповнити. На ньому наведені приблизні ситуації, які можуть статися у щоденному житті. Завдання полягає у тому, щоб створити комунікати, спрямовані до дитини, опираючись на раніше запропоновані способи (додаток №5 – в кінці книги Ви знайдете версію для розмноження). Варто подбати про те, щоб в учасників, які сидять поруч, були різні варіанти. Наприклад, варіант А даємо кожній третій особі.

#### Варіант А

Ви заходите у кімнату дитини і бачите безлад: розкидані іграшки на підлозі, одяг, згорнутий в клубок, у шафі, на столі роздавлене печиво, змішане з фарбами для малювання.

- а. Напишіть типові речення, які могли б бути сказані дитині і не допомогли б вирішити ситуацію.
- б. Відповідно до поданих нижче способів сформулюйте і напишіть речення, скеровані до дитини.
  - Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як її можна вирішити.
  - Опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ.
  - Скажіть одним словом.
  - Комунікат «я».
  - Напишіть листа.

#### Варіант Б

Ви поспішаєте на роботу, підготували сину одяг у садок і залишили на ліжку, щоб він вдягнувся. Самі пішли готувати сніданок. Повертаєтеся через пару хвилин, а Ваша дитина продовжує сидіти без руху і не вдягається.

- а. Напишіть типові речення, які могли б бути сказані дитині і не допомогли б вирішити ситуацію.

б. Відповідно до поданих нижче способів сформулюйте і напишіть речення, скеровані до дитини.

- Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як її можна вирішити.
- Опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ.
- Скажіть одним словом.
- Комунікат «я».
- Напишіть листа.

### **Варіант В**

Ваша дочка постійно залишає капці посеред кухні.

а. Напишіть типові речення, які могли б бути сказані дитині і не допомогли б вирішити ситуацію.

б. Відповідно до поданих нижче способів сформулюйте і напишіть речення, скеровані до дитини.

- Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як її можна вирішити.
- Опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ.
- Скажіть одним словом.
- Комунікат «я».
- Напишіть листа.

### **6. ОБГОВОРЕННЯ ВПРАВИ П.5**

Кожен учасник читає свої пропозиції. Ми їх обговорюємо і звертаємо увагу на ті елементи, які вдалося добре зробити. Думаємо, що можна було б зробити інакше.

### **7. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Заповніть аркуш (додаток №6 – в кінці матеріалів Ви знайдете версію для розмноження). На ньому містяться ситуації, які можуть статися з Вами у повсякденному житті. Завдання полягає у тому, щоб створити у відповідності до 5 способів пропозиції комунікатів, спрямованих до дитини:

- Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як її можна вирішити.
- Опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ.
- Скажіть одним словом.
- Комунікат «я».
- Напишіть листа.

Ситуації:

а. Дитина мила руки у ванні, залишила відкритий кран і закритий пробкою злив. Ви заходите у ванну і бачите, що через хвилину вода почне переливатися.

- б. Ваша дитина дуже хотіла мати собаку; вона його отримала з умовою, що сама буде за ним доглядати. Ви черговий раз бачите, що собака хоче на прогулянку. Скоріше за все, його давно ніхто не виводив.
- в. Ваша дитина черговий раз залишила ввімкнене світло після виходу зі своєї кімнати, хоча Ви багато разів робили їй зауваження з цього приводу.
- г. Ви втомлені, але Вам потрібно приготувати вечерю. Ніхто не виражає бажання допомогти.
- д. Ваша дитина малює по стінах.
- е. Ви намагаєтеся щось пояснити дитині, а вона постійно перебиває, коли Ви говорите.

Ведучий просить учасників, щоб вони спробували застосувати вивчений метод вдома, в реальних ситуаціях з членами сім'ї (дітьми, чоловіком/дружиною).

## Зустріч 6

### Покарання та відчуття наслідків

Час проведення

2х55 хвилин та 10 хвилин перерви

Мета

Демонстрація різниці між покаранням та відчуттям наслідків.  
Закінчення та підсумування занять.

Необхідні матеріали:

- фліпчат та папір для нього;
- кольорові маркери;
- надруковані для кожного учасника додатки для вправ.

Перебіг зустрічі

#### 1. ПРИВІТАННЯ (10 ХВИЛИН)

«Назвіть 2 почуття, з якими Ви починаєте сьогоднішню зустріч».

#### 2. ОБГОВОРЕННЯ ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ (10 ХВИЛИН)

Ведучий просить учасників, щоб вони поділилися тим, що вдалося їм написати в домашній роботі.



### 3. ВПРАВА: ДВІ ІСТОРІЇ (20 ХВИЛИН)

Ведучий об'єднує учасників на дві групи – батьків і дітей. Люди в цих групах мають вжитися в роль свого героя історії – батьки в роль батьків, діти в роль дітей. Далі ведучий читає дві історії.

Після прочитання кожної історії разом з учасниками стараємось відповісти на наступні питання:

- Якою була мотивація батьків, щоб покарати дитину? – відповідають «батьки».
- Як у цій дитині почувалася дитина? – відповідають «діти».

Відповіді обох підгруп записуємо на аркуші паперу. Це покаже учасникам суперечливі мотиви дій, а також наскільки неадекватними до потреб дітей були реакції батьків.

#### Покупки в гіпермаркеті

Мама робить покупки в гіпермаркеті зі своїм 3-річним сином. Хлопчик бігає між полицями. Мама постійно говорить йому: *«Припини бігати між полицями. Я хочу, щоб у магазині ти тримався біля маминого кошика. Чому ти все чіпаєш? Я сказала: тримайся біля кошика! Поклади назад ці банани! Ні, ми їх не купимо, у нас є вдома. Припини душити ці помідори! Попереджаю, що якщо ти не триматимешся біля кошика, то пошкодуєш. Забери звідти руки, чуєш? Я дістану морозиво. Ти знову бігаєш. Хочеш впасти? От бачиш, що сталося! Ти знаєш, що мало не збив цю стареньку жінку? Ти випрошуєш, щоб тебе покарали. Ти не заслуговуєш навіть на одну ложку морозива, яке я купила на вечір. Може, це відучить тебе поводитися так, наче ти дикий звір!»*

Розмова з учасниками. Спроба отримати відповіді на поставлені раніше запитання.

#### Брудний стіл

Мама заходить на кухню і бачить, що весь стіл брудний, помальований олівцями. Вона кличе свою дочку і каже:

М.: Це ти помалювала стіл олівцями?

Д.: Ні.

М.: Але, здається, більше ніхто олівцями не малював.

Д.: Ні, я справді не помалювала.

М.: То чому в такому разі стіл помальований? Ти недавно малювала щось за столом?

Д.: Так, сад.

М.: Значить, ти збрехала, що це не ти помалювала стіл!

Д.: Я не пам'ятаю.

М.: Ти ще заперечуєш! Забудь про малювання на кухонному столі! Може, ти зрозумієш, що брехати погано. Завтра ти не підеш на День народження до Крістіни, залишишся вдома.

Розмова з учасниками. Спроба отримати відповіді на поставлені раніше запитання.

#### Вказівки для ведучого

Важливо у цьому місці показати батькам різницю між покараннями та наслідками.

#### Покарання:

- часто неадекватне до поведінки дитини, інколи набуває форм, які кривдять дитину (наприклад, крики, ляпаси, залякування), оскільки батько/мати сам переживає сильні емоції;
- через те, що воно логічно не пов'язане з поведінкою дитини, часто стає незрозумілим для дитини, викликає почуття кривди, бажання відповіді і бунту – бо, наприклад, що спільного між забороною дивитися мультик та вилитим на підлогу напоєм;
- з точки зору батька має бути болісним та відчутним, щоб дитина запам'ятала, чому її покарали;
- буває відплатою батька дитині за її неправильну поведінку;
- буває відстроченим, іноді залежить від настрою і від того, скільки часу є у батька (від батька залежить, коли він застосує покарання);
- дитину завчасно про нього не попереджають – реакція настає після появи несхвальної поведінки і часто викликає у дитини здивування – і через те, що покарання з'являється, і через форми, яких воно набуває;
- іноді стає неможливим для реалізації самим батьком, коли покарання занадто сильне, наприклад, дитина протягом місяця має не виходити з дому.

#### Наслідки:

- можуть бути природними, які логічно виходять з поведінки та дій дитини, раніше обговорені з дитиною під час розмови, виникають з прийнятих правил;
- з'являються одразу після поведінки, а навіть якщо вони віддалені у часі, то все одно логічно пов'язані з поведінкою;
- повинні бути адекватними до віку та можливостей дитини;
- повинні бути відповідними до виду провини, щоб дитина могла зрозуміти зв'язок між своєю поведінкою та її наслідком – так вона вчиться, яку поведінку варто практикувати, а від якої краще відмовитись;
- мають бути схвалені батьками, які послідовно їх застосовують;
- варто про них нагадувати та попереджати дитину про їх появу, якщо вона поводитиметься невідповідно;
- вчать дитину відповідальності та прийняттю рішень, навіть якщо дитина і далі поводить неправильно і тим самим погоджується приймати конкретні наслідки;
- вчать дитину, як виправити вчинену шкоду.

#### 4. ВПРАВА: МОЗКОВИЙ ШТУРМ – ЯК ІНАКШЕ МОГЛИ ПОВЕСТИСЯ БАТЬКИ? (15 ХВИЛИН)

На аркуші записуємо всі пропозиції учасників. Дбаємо, щоб там опинилися способи, які обговорювалися на попередній зустрічі з участю таких методів як:

- вказати дитині, чим вона може допомогти;
- спільно виробити правила;

- сказати дитині, що вона може зробити замість того, щоб впроваджувати заборони;
- вираження своїх почуттів;
- показ дитині, як вона може виправити шкоду;
- надання дитині вибору;
- надання дитині можливості відчути наслідки поганої поведінки.

#### Вказівки для ведучого

Важливо, щоб батьки почули, чим відрізняється покарання від наслідків. Наприклад: «(...) дитина повинна відчути наслідки своєї поганої поведінки, але не у вигляді покарання. У взаємних стосунках немає місця для покарання. (...) Проблема застосування покарання полягає у тому, що (...), цей спосіб просто не дає результатів, викликає душевну розгубленість і в дитини замість почуття провини за те, що вона зробила, і думок, як це виправити, з'являються думки про те, як відповісти. Іншими словами, караючи дитину, ми в цей момент позбавляємо її дуже важливих внутрішніх процесів, які дають змогу зрозуміти їй погану поведінку». (Фабер, Мазліш 2001, с.108).

#### 5. ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

#### 6. ВПРАВА (20 ХВИЛИН)

Тренування на заняттях наслідків поведінки (додаток №7 – в кінці матеріалів Ви знайдете версію для розмноження). Учасники об'єднуються у пари. Їх завдання – заповнити аркуші зі зразками проблемних ситуацій.

Покарання – учасники мають написати, що в такій ситуації було б типовим покаранням.

Наслідок – учасники мають написати, яким був би природний або суспільний наслідок поведінки дитини.

##### **а. Дитина вдарила друга в пісочниці лопаткою по голові.**

Покарання .....

Наслідок .....

##### **б. Дитина зіпсувала іграшку.**

Покарання .....

Наслідок .....

##### **в. Дитина не захотіла обійняти тата.**

Покарання .....

Наслідок .....

##### **г. Дитина тягне за хвіст кота.**

Покарання .....

Наслідок .....

**д. Дитина влаштовує скандал, щоб їй купили іграшку.**

Покарання .....

Наслідок .....

**е. Дитина не дала молодшому братику цукерку.**

Покарання .....

Наслідок .....

**7. ЗАКІНЧЕННЯ (35 ХВИЛИН)**

Подяка учасникам за участь у заняттях. Ведучий просить кожного учасника сказати, що для нього було важливим під час цих зустрічей, з якими емоціями він сьогодні закінчує семінар.

**Прощання**

На закінчення варто підготувати для учасників дипломи, які підтверджують участь у семінарі. Для них це буде приємний акцент та оцінка їхніх зусиль, яких вони доклали до спільної роботи протягом останніх тижнів. Також варто сказати батькам, де вони можуть шукати допомогу та подальшу підтримку, наприклад, дати їм список центрів, де послуги надаються безкоштовно.

## **Трохи теорії**

### **Покарання та наслідки і кілька прикладів**

Важлива тема, якій варто приділити час у спілкуванні з батьками, це покарання. У наведеному нижче тексті автори намагаються вказати на різницю між покаранням та наслідками, а також показати, що цілі, які переслідують батьки, наприклад, виховати дитину щасливою, неможливо досягти за допомогою покарань. Те, що вчить – це наслідки. А покарання тільки ранять. Цей текст – розширення тем, які розглядалися на заняттях; також він містить вказівки, які можна дати батькам, як конкретні методи поведінки з дитиною.

Покарання – це метод виховання, який батьки обирають найчастіше, коли дитина поводить себе не так, як вони очікують. Покарання має навчити дитину поводитись правильно; часто воно набуває форми наказів, заборон, маніпуляцій, криків, порівнянь, «надання шаблонів», читання нотацій, залякування, підкупу. Все для добра дітей – для того, щоб вони були хорошими, вмiли дотримуватися правил і законів, вмiли любити, поважали себе та інших, були відкритими, самостійними, допитливими, щасливими, дружелюбними і т.п. Чи можна досягти цього перерахованими вище способами? Точно **НІ**.

Хоча покарання на перший погляд здається ефективним (дитина припиняє так поводитись), воно не є доречним, оскільки тягне за собою багато побічних ефектів, які видимі не тільки на

тілі дитини (синці, рани), але і у його психіці. Покарання викликають у дітей різні неприємні емоції, з якими важко впоратися. Діти перестають поводитись неправильно через страх, а не тому, що зрозуміли, що так не можна робити. Тому, як правило, одного покарання не достатньо – діти не розуміють, що вони зробили неправильно, і погана поведінка, яка спровокувала покарання, буде повторюватись. Часто діти вчаться, що важливо не змінити свої вчинки, а просто не попадатися з ними батькам. Діти, які не отримують від батьків позитивної уваги, будуть повторювати неправильну поведінку відповідно до правила: краще бути покараним, ніж проігнорованим. Для дитини найважливіше увага батьків, тому коли батько зосереджується тільки на поганій поведінці дитини, він таким чином посилює небажану поведінку.

Тоді з'являється замкнене коло злості: чим гірше поводитьься дитина, тим різкіше реагують батьки; чим різкіше реагують батьки, тим більше дитина посилює свою поведінку і т.д.

### Що в такому разі робити?

Якщо дитина проявляє поведінку, яку ми не можемо схвалити, вона повинна відчувати наслідки своєї поведінки. Різниця між покаранням та відчуттям наслідків у тому, що наслідки виховують, а покарання ранять. Наслідки будуть природним результатом поведінки, а покарання часто приймають форми, які логічно не пов'язані з поведінкою дитини. Покарання – це коли дитина розіллє сік, а їй заборонять дивитися мультки. Покарання логічно не пов'язане з поведінкою дитини. У цій ситуації наслідком для дитини був би уже сам факт, що вона розлила напій – зазнала певної поразки, а додатковим наслідком могла б стати, наприклад, участь у витиранні підлоги.

### Наслідки можуть бути:

- природні;
- логічні;
- у формі перерви;
- перейняттям фізичного контролю.

**Природні наслідки** – це природній результат поведінки дитини. Людиною, яка несе відповідальність за неправильний вибір, стає дитина. Наслідки вимагають від батьків незначного втручання, крім випадків втручання у виправлення ситуації. Приклад – дитина гралася машинкою і її зламала. Наслідок – зламанною машинкою не можна гратися.

Інші ситуації, коли дитина відчуває природні наслідки, це:

- коли одяг зіпсований, загублений, вкрадений, наприклад, через неправильне використання чи безвідповідальність;
- коли діти забувають;
- коли не справляються зі своїми обов'язками.

**Логічні наслідки** бувають позитивні і негативні. Вони показують дитині, як треба чинити, а чого більше робити не варто. Щоб така ситуація стала можливою, діти повинні знати правила, які діють вдома. Це є дуже важливим, бо знання про те, яку поведінку ми

схвалюємо, а яка нам не подобається, будує почуття безпеки у дитини, дозволяє приймати рішення: я зроблю погано – отримаю наслідки, зроблю відповідно до очікувань батьків – отримаю похвалу.

Коли ми даємо дитині відчуття наслідки її поведінки, даємо шанс подумати, як цю поведінку змінити, наприклад, як виправити завдану комусь шкоду.

Наслідки повинні бути сформульовані як правила поведінки. Не обов'язково, щоб дитина (особливо маленька, зі старшою правилами можна встановити разом) на них погоджувалась – це батьки їх встановлюють. Якщо ми їх встановили, то повинні вперто і послідовно їх дотримуватись, а якщо ми в них щось змінюємо, то дитина повинна бути попереджена про це.

Приклади ситуацій, коли ми можемо застосувати логічні наслідки:

- неправильне використання іграшок;
- безлад;
- асоціальна поведінка.

Діти найкраще вчать відповідальності за свої дії на основі наслідків власної поведінки:

*«Якщо ти граєшся їжею, значить, ти наївся, тому можеш вийти з-за столу».*

*«Якщо ти докучаєш молодшому брату, то він з тобою не гратиметься».*

Рациональні наслідки порушення правил допомагають дітям краще їх розуміти та дотримуватися.

**Перерва** – це легка та швидка для застосування процедура. Це «час відключення дитини від зміцнення», тобто позбавлення її того, що для неї найважливіше – уваги близьких, тобто батьків, брата, сестри; часу для улюблених занять; свободи робити те, що дитина хоче. Перерву можна використовувати для дітей, старших 3 років. Ця методика відрізняється від покарання тим, що дитину раніше попередили про настання таких наслідків, якщо вона ще раз поведеться неправильно. Важливо пам'ятати кілька істотних засад, які стосуються цього методу. Отже, перерва:

- має застосовуватися тільки тоді, коли інші методи (описані раніше), не працюють;
- повинна тривати стільки хвилин, скільки років дитині: для трирічної дитини – 3 хвилини, для чотирирічної – 4 хвилини і т.д.;
- місце, де знаходитиметься дитина, повинно бути вибране заздалегідь і дитина має бути попереджена про це; важливо, щоб там не було багато предметів, якими можна гратися, але має бути можливим зоровий контакт батька і дитини;
- час повинен точно відмірятися – для цього можна використати пісочний годинник, будильник, щоб дитина знала, що час пройшов;
- має стосуватись конкретної поведінки. Дитина повинна знати, в яких ситуаціях будуть використовуватись перерви;
- після закінчення перерви «рахунок дитини чистий».

Варто сказати батькам, щоб вони не зловживали даним методом, бо може виявитися, що дитина протягом дня нічого не робить, тільки сидить здалеку від усіх, бо має «перерву».

**Переїняття фізичного контролю**, тобто дія «силою». Це остання соломинка порятунку для батьків. Це фізичний контроль, позбавлена насильства форма зупинення неправильної поведінки дитини. Це не має нічого спільного з биттям, ляпасами чи завданням болю дитині будь-яким способом. Даний метод полягає у тому, що дитину обіймають і тримають в позиції, яка робить неможливим безпосередній зоровий контакт так довго, скільки треба, щоб дитина в обіймах батька могла заспокоїтись, повернути контроль над собою і вгамуватись. Під час тримання дитини батько повинен постійно з нею говорити, описуючи, що з нею відбувається, називати її почуття, щоб дитина відчувала себе у безпеці. Якщо ми вказуємо на наслідки, то треба співвідносити їх з конкретною дією, а не з дитиною, як такою («Я зла, що ти розбив мою чашку» замість «Ти криворукий»). Варто пам'ятати, щоб наслідки були пристосовані до віку та можливостей дитини і щоб відчуття наслідків було можливим. Наприклад, неможливо, щоб ми вранці, поспішаючи на роботу, залишили дитину вдома як наслідок того, що вона повільно вдягається. Твердження «Якщо ти зараз не вдягнешся, то залишишся сам удома» було б залякуванням, а не отриманням наслідків поведінки дитини.

Кілька додаткових ознак ефективних наслідків це:

- а) **негайність** – отримання наслідків одразу після неправильної поведінки;
- б) **пов'язаність** – може мати багато вимірів: пов'язаність між вербальним комунікатом та комунікатом, який міститься у дії; пов'язаність між дією кожного з батьків окремо та їх спільними діями; пов'язаність у способі отримання наслідків у різних ситуаціях;
- в) **логічний зв'язок** – наслідки повинні мати логічний зв'язок з неприйнятною поведінкою, яку вони повинні стримати.

Ось кілька ефективних способів, які варто застосувати замість покарання і які можна запропонувати батькам, як конкретні методи поведінки з дитиною, коли вона поводить себе неприйнятно.

**1. Висловіть свої почуття, не нападаючи на характер дитини.**

*«Я злюсь, коли бачу розкидані іграшки у твоїй кімнаті».*

**2. Опишіть свої очікування.**

*«Я очікую, що іграшки будуть прибрані».*

**3. Вкажіть дитині, як вона може виправити шкоду.**

*«Ведмедиків склади на полицю, а машинки і кубики – в ящик».*

**4. Запропонуйте вибір.**

*«Ти можеш гратися всіма іграшками, але маєш прибрати їх до того, як підеш дивитися мультики. Якщо ти не поприбираєш іграшки, то не зможеш дивитися мультики. Вирішуй сам».*

**5. Візьміть ініціативу.**

*Дитина: «Чому телевізор вимкнений і я не можу дивитися мультики?»*

*Батько: «Може, ти мені скажеш, чому?»*

Дозволь дитині самостійно знайти відповідь на питання. Завдяки цьому вона помітить наслідки своєї поведінки.

**6. Разом вирішіть проблему.**

*«Ми можемо домовитися, що якщо тобі буде потрібна допомога в прибиранні, то ти попросиш мене допомогти, а потім ми разом подивимось мультик».*

Визначення наслідків – це процес навчання. Не завжди бажаний результат досягається миттєво. Буває, що батькові доведеться кілька разів повторювати отримання наслідків. Це означає, що дитині ще треба багато вчитися і для змін потрібен час.



## Завершення

Ми дякуємо Вам за інтерес до програми «Без ляпасу: як з любов'ю та повагою визначати дитині кордони» та бажання поширювати ідею виховання дітей без насильства. Сподіваємося, що розроблені нами сценарії допоможуть Вам у роботі з батьками.

Для нас важлива висока якість запропонованої нами методики роботи, тому для нас будуть цінними всі Ваші зауваження та інформація стосовно сценаріїв семінарів. Також ми б хотіли знати, як цей семінар сприймається батьками, які брали в ньому участь. Тому ми звертаємось до Вас з проханням роздавати батькам анкети і в заповненому вигляді присилати нам зі своїми зауваженнями на електронну адресу Українського фонду «Благополуччя дітей» [staff@ccf.kiev.ua](mailto:staff@ccf.kiev.ua). Це допоможе нам зрозуміти, чи семінар виконує свої завдання і чи відповідає потребам батьків та спеціалістів, які працюють з цією методикою.

# Додатки

ЯКІ ЧИННИКИ ПРИЗВОДЯТЬ ДО ТОГО, ЩО БАТЬКИ КРАЩЕ СПРАВЛЯЮТЬСЯ  
З ВИХОВАННЯМ ДИТИНИ?

Увага: вкажіть щонайменше 5 чинників

Чинники, які від Вас залежать	Чинники, які від Вас не залежать
0. Прочитання книжки про розвиток дитини	0. Гнучкий робочий день
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Яка поведінка дитини призводить до того, що Ви хочете дати/ даєте їй ляпас?

Які зовнішні ситуації (не пов'язані з дитиною) призводять до того, що Ви хочете дати / даєте дитині ляпас?

Які почуття, думки призводять до того, що Ви хочете дати / даєте дитині ляпас?

Почуття	Локалізація в тілі	Думки

#### Редуктори

- Я виходжу з кімнати, перестаю спілкуватися.
- Глибоко дихаю.
- Рахую до 10, 20, 100.
- Відкрито говорю про емоції, які переживаю – комунікат «я».
- Починаю думати про щось приємне.

#### Застереження

- Заспокойся.
- Він не робить це на зло.
- Він ще малий і не знає, як по-іншому просити допомоги.
- Я глибоко подихаю, це мені допоможе.
- Коли я розізлюсь, буде ще гірше.
- Тільки спокій мене врятує.

**Пам'ятайте – це способи, які Ви можете використовувати завжди.**

**Варіант А**

Ви заходите у кімнату дитини і бачите безлад: розкидані іграшки на підлозі, одяг, згорнутий в клубок, у шафі, на столі роздавлене печиво, змішане з фарбами для малювання.

а. Напишіть типові речення, які могли б бути сказані дитині і не допомогли б вирішити ситуацію.

---

---

---

б. Відповідно до поданих нижче способів сформулюйте і напишіть речення, скеровані до дитини.

- Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як її можна вирішити.

---

---

---

- опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ.

---

---

---

- Скажіть одним словом.

---

- Комунікат «я».

---

---

---

- Напишіть листа.

---

---

---

---

---

**Варіант Б**

Ви поспішаєте на роботу, підготували сину одяг у садок і залишили на ліжку, щоб він вдягнувся. Самі пішли готувати сніданок. Повертаєтеся через декілька хвилин, а Ваша дитина продовжує сидіти без руху і не вдягається.

а. Напишіть типові речення, які могли б бути сказані дитині і не допомогли б вирішити ситуацію.

---

---

---

б. Відповідно до поданих нижче способів сформулюйте і напишіть речення, скеровані до дитини.

- Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як її можна вирішити.

---

---

---

- Опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ.

---

---

---

- Скажіть одним словом.

---

- Комунікат «я».

---

---

---

- Напишіть листа.

---

---

---

---

---



**Варіант В**

Ваша дочка постійно залишає капці посеред кухні.

а. Напишіть типові речення, які могли б бути сказані дитині і не допомогли б вирішити ситуацію.

---

---

---

б. Відповідно до поданих нижче способів сформулюйте і напишіть речення, скеровані до дитини.

- Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як її можна вирішити.

---

---

---

- опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ.

---

---

---

- Скажіть одним словом.

---

- Комунікат «я».

---

---

---

- Напишіть листа.

---

---

---

---

---

Заповніть аркуш: тут наведені зразки ситуацій, які можуть трапитися у повсякденному житті. Завдання полягає у тому, щоб створити пропозиції комунікатів до дитини, використовуючи 5 способів:

- Назвіть проблему без оцінювання. Дайте дитині вказівку, як її можна вирішити.
- Опишіть дитині наслідки її поведінки. Говоріть про правила, якими керується весь світ.
- Скажіть одним словом.
- Комунікат «я».
- Напишіть листа.

а. Дитина мила руки у ванні, залишила відкритий кран і закритий пробкою злив. Ти заходиш у ванну і бачиш, що через хвилину вода почне переливатися.

б. Ваша дитина дуже хотіла мати собаку; вона його отримала з умовою, що сама буде його доглядати. Ви черговий раз бачите, що собака хоче на прогулянку. Скоріше за все, його давно ніхто не виводив.

в. Ваша дитина черговий раз залишила ввімкнене світло після виходу зі своєї кімнати, хоча Ви багато разів робили їй зауваження з цього приводу.

г. Ви втомлені, але Вам потрібно приготувати вечерю. Ніхто не виражає бажання допомогти.

д. Ваша дитина малює по стінах.

е. Ви намагаєтеся щось пояснити дитині, а вона постійно перебиває, коли Ви говорите.

**а. Дитина вдарила друга в пісочниці лопаткою по голові.**

Покарання .....

Наслідок .....

**б. Дитина зіпсувала іграшку.**

Покарання .....

Наслідок .....

**в. Дитина не захотіла обійняти тата.**

Покарання .....

Наслідок .....

**г. Дитина тягне за хвіст кота.**

Покарання .....

Наслідок .....

**д. Дитина влаштовує скандал, щоб їй купили іграшку.**

Покарання .....

Наслідок .....

**е. Дитина не дала молодшому братику цукерку.**

Покарання .....

Наслідок .....

### *10 кроків проти ляпасу*

1. Проявляйте до своєї дитини любов і тепло так часто, як це можливо. Не бійтеся – Ви не розпестите її такою поведінкою. Ви продемонструєте їй, наскільки вона для Вас важлива.
2. Будьте поруч з дитиною, коли вона переживає сильні емоції, з якими не може впоратися. Тоді вона найбільше Вас потребує.
3. Використовуйте похвали до молодших дітей. Вони посилюють позитивну поведінку. Призводять до того, що дитина охоче її повторюватиме.
4. Визначте зрозумілі прості правила та обмеження. Будьте послідовним у їх виконанні.
5. Давайте дитині приклад своєю поведінкою. Те, як поводитиметься дитина, значною мірою залежить від того, як поведетеся Ви, бо Ви для неї – перший зразок для наслідування.
6. Помічайте кожную позитивну зміну в поведінці дитини. Цінуйте її зусилля.
7. Ігноруйте поведінку, яку не схвалюєте, особливо, якщо дитині менше 3 років.
8. Говоріть, що відчуваєте у зв'язку з конкретною поведінкою дитини і які наслідки вона має для Вас. Завдяки цьому дитина знатиме, чому Ви не хочете, щоб вона повторювала таку поведінку.
9. Використовуйте почуття гумору, щоб опанувати складні ситуації. Сміх – найкращий спосіб розрядити напруження.
10. Дозвольте дитині відчути наслідки своєї поведінки. Заохочуйте до спільного прийняття рішень. Дитині так само, як Вам, потрібно відчувати, що вона на щось впливає, а Ви рахуетеся з її думкою.

## Зворотна інформація від учасників семінару «БЕЗ ЛЯПАСУ»

Зробіть копії та роздайте учасникам анкети.

Заповнені анкети разом із розташованим нижче формуляром надішліть Українському фонду «Благополуччя дітей» на електронну адресу [staff@ccf.kiev.ua](mailto:staff@ccf.kiev.ua).

Заповнює ведучий

Дата заповнення анкети	
Назва закладу/організації, що проводить семінар	
Адреса	
Імена та прізвища ведучих	
Дата початку семінару	
Дата закінчення семінару	

## Зворотна інформація від учасників семінару «БЕЗ ЛЯПАСУ»

Ми дуже раді, що Ви брали участь у наших семінарах. Для нас важливі Ваші спостереження та відчуття. У зв'язку з цим ми просимо заповнити анкету і віддати її ведучому. Сподіваємось, що отримана від Вас інформація дозволить нам удосконалити нашу роботу.

Ви жінка  чоловік

Скільки Вам років?

Яка у Вас освіта?

Середня  Середня спеціальна  Вища

Скільки у Вас дітей?

Якого віку Ваша дитина/Ваші діти?

Участь в цьому семінарі залишила у Вас почуття (можна зазначити кілька):

задоволення  надії  спокою

безпорадності  розчарування  злості  невдоволення

Щиро опишіть свої відчуття, пов'язані із заняттями:

.....  
.....

Який блок занять найбільш придатний у Вашому повсякденному житті?

«Ні» ляпасу  Почуття  Замість ляпасу

.....  
.....

Чи помітили Ви зміни у своїх стосунках з дитиною/дітьми з того часу, як почали брати участь у семінарах? Опишіть їх коротко.

.....  
.....

Мені найбільше сподобалось...

.....  
.....

Мені найменше сподобалось...

.....  
.....

*Дякуємо за заповнення анкети!*

Друк матеріалів був здійснений завдяки проектам «Зла традиція», що впроваджується Українським фондом «Благополуччя дітей» та Nobody's Children Foundation (Польща) та фінансується в рамках Програми Польсько-Американського Фонду Свободи "Перетворення у Регіоні" - RITA, яку реалізує Фонд Освіта для демократії, та «Попередження торгівлі людьми шляхом розвитку соціальної роботи та мобілізації громад», що впроваджується Представництвом Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні у партнерстві з Українським фондом «Благополуччя дітей» та Західноукраїнським ресурсним центром за фінансової підтримки Швейцарської Конфедерації.

Думки, висловлені в публікації, не обов'язково співпадають з точкою зору донора.