



ВМІЄМО
ВИБАЧАТИ



НЕ ЗЛОВЖИВАЄМО
ВИМОГАМИ



ЗМІСТ:

ВСТУП	...2
ЯК ЗАРОДЖУЄТЬСЯ КОЛО ЗЛОСТІ?	...3
КРИВДЖЕННЯ ДИТИНИ – ПРОЯВ НАСИЛЬСТВА. ВИДИ НАСИЛЬСТВА	...5
МІФИ ПРО НАСИЛЬСТВО	...8
ДЕЯКІ ДАНІ ПРО НАСИЛЬСТВО ТА ЙОГО НАСЛІДКИ	...11
ПОВЕДІНКА – ЛИШЕ ВЕРШИНА АЙСБЕРГА	...13
ЯК РОЗІРВАТИ КОЛО ЗЛОСТІ?	...16
ДАВАЙ СОБІ ВОЛЮ БУТИ СОБОЮ, А ІНШИМ – БУТИ ІНШИМИ (ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ)	...20
ПРО ЗАУВАЖЕННЯ	...22
ЖАРТУЄМО ЧИ ТАК ЖИВЕМО?	...25
СЛОВО НАОСТАНОК	...27
ІСТОРІЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ	...28



КЕРУЄМО
СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ



ВСТУП

«За кожну хвилину злості ви втрачаєте 60 секунд щастя»

Ральф Уолдо Емерсон,

американський поет, філософ, письменник

Ми виховуємо дітей, щоб вони були добрими, чуйними, уміли спілкуватися, дружити, кохати, поважали себе та інших, були самостійними, допитливими, успішними. Були щасливими. Жоден із рідних, виховуючи своїх дітей, не хоче їх кривдити.

Існує вислів, який базується на життєвих спостереженнях: *«Діти нас не чують. Вони на нас дивляться»*. Тому важливо, щоб батьки, рідні своєю поведінкою давали приклад, адже діти найлегше вчаться шляхом наслідування. У першу чергу, наслідуючи найближчих людей, тобто батьків.

Ставлення батьків до своєї дитини в подальшому має прямий вплив на ставлення дитини до себе, до інших та тих самих батьків.



ЯК ЗАРОДЖУЄТЬСЯ КОЛО ЗЛОСТІ?

У житті трапляються ситуації, коли батьки кричать на дитину, обзивають її. Іноді дорослі критикують дітей, а часом і насміхаються. Якщо з вами як батьками таке хоча б раз сталося, це означає, що ви самі стали ініціатором «зародження» кола злості. Адже ви не будете заперечувати, що перше почуття, яке виникає в особистості, коли з неї насміхаються чи ображають, коли її ігнорують, – це почуття злості. Якщо ж ситуації образ та кривдження повторювалися неодноразово, то наслідком для дитини стає накопичення неприємних почуттів, таких як злість, озлоблення, страх, сором, почуття провини. Часто батьки переконані, що таке ставлення до дитини є ефективною методикою виховання і що завдяки таким діям дитина починає розуміти, що вона робить не так. Але чи дійсно розуміє? Певно, що не тільки не розуміє і не змінює свою поведінку, а навпаки, ще більше проявляє спротив.

У відповідь на «атаку» у дитини з'являється злість і, всупереч очікуванням, замість зміни поведінки на кращу, з'являється бажання бунту, протистояння. У такому випадку дитина, замість того щоб стати чемнішою, може посилити небажану поведінку. Якщо злість не знайде правильного виходу, вона буде накопичуватися, що ще більш негативно впливатиме на подальшу поведінку дитини. Часто за те, що розізлилася (а вона має на це право!), дитина може бути ще й покарана, що може надалі стати причиною агресії (на когось: це можуть бути молодші брат чи сестра, домашня тваринка чи навіть батьки) чи самоагресії (у такому випадку дитина може битися головою об стіну, бити кулаком по якомусь предмету, завдаючи собі болю, наносячи рани).

Отже, що відбулося? Спочатку дитина була скривджена, потім покарана за свою реакцію, тобто, отримала подвійну образу чи приниження з боку дорослого. Як результат, дитина сповнена неприємних, негативних емоцій і навряд чи вона у такій ситуації буде мислити раціонально та робити очікувані батьками висновки.



Відомо, що злість породжує злість, агресія породжує агресію. Коли батьки не реагують на позитивну поведінку дітей, не підсилюють її похвалою, діти намагаються звернути на себе увагу в інший спосіб. Тоді з'являється ниття, штовхання, шарпанина, биття, на яке батьки можуть реагувати криком, ляпасом, шльопанням, сподіваючись, що це допоможе. Діти ж і надалі ведуть себе агресивно, тепер «на зло» батькам. У такому випадку ми можемо говорити про «замкнене коло злості».

Важливо звернути увагу на те, що образи, крик, шльопання, ляпаси, приниження є проявами різних видів насильства по відношенню до дитини.



КРИВДЖЕННЯ ДИТИНИ – ПРОЯВ НАСИЛЬСТВА. ВИДИ НАСИЛЬСТВА

Людина досить часто перебуває у ситуаціях насильства. Іноді ми навіть не усвідомлюємо цього чітко і не в змозі вийти з ситуації, тому що вважаємо це за норму або не знаємо альтернативних шляхів виходу.

Правильне розуміння суті й причин насильства є першим кроком до захисту від нього. Побудова стосунків на основі довіри та взаємоповаги – найбільш дієвий спосіб уникнути насильства самому й не коїти насильства над іншою людиною.

Як правило, види насильства об'єднують у чотири групи:

- » фізичне насильство,
- » психологічне насильство,
- » економічне насильство,
- » сексуальне насильство.

Сексуальне насильство можна розглядати як поєднання фізичного та психологічного. А психологічне насильство може бути словесним чи вербальним (крик, образи, насмішки, критика тощо) та насильством діями або їх відсутністю (ігнорування, бойкот, мовчання тощо).

Ми наведемо приклади різних форм насильства.

Приклади форм фізичного насильства:

штовхання, шльопання, запотиличники, викручування рук, кусання, дряпання, висмикування волосся, побиття за допомогою будь-яких речей чи предметів, підставляння ноги, припікання гарячими предметами, придушення тощо.

Фізичне насильство включає також залучення дитини до вживання наркотиків, алкоголю, отруйних речовин або медичних препаратів, що викликають одурманювання (наприклад, снодійних, не прописаних лікарем).



Приклади форм психологічного насильства:

прізвиська, образи, навішування ярликів, образливі порівняння, підкреслювання фізичних і психологічних вад, ігнорування, груповий бойкот, цькування, вживання ненормативної лексики, приниження людини, у тому числі перед іншими; необґрунтований контроль (наприклад, заборона зустрічатися зі своїми родичами й друзями; вимога звітувати про свої дії кожного разу, коли людина йде з дому) тощо.

До цього виду насильства належать також постійна брехня, обман (у результаті чого дитина втрачає довіру), а також висування вимог, що не відповідають віковим можливостям дитини.

На жаль, багато хто вважає ігнорування, відсутність вербального (словесного) та невербального (безсловесного) контактів методами впливу чи покарання, при чому м'якими та «гуманними», але насправді це помилкова думка, тому що таким ставленням ми демонструємо людині / дитині, що її немає, вона не існує у світі, чим дуже болісно травмуємо її і, знову ж таки, породжуємо коло негативу, коло агресії та злості.

Приклади проявів сексуального насильства (використання людини для задоволення сексуальних потреб чи отримання вигоди):

статеві зносини (коїтус), оральний і анальний секс, взаємна мастурбація, інші тілесні контакти зі статевими органами; дотики до інтимних частин тіла; пропозиції статевого характеру; імітування статевого акту; акцентування уваги на статевих ознаках; зґвалтування, тощо.

До сексуального розбещення належать також залучення дитини до проституції, порнобізнесу, оголення перед дитиною статевих органів та сидниць, підглядання за людиною, коли вона цього не підозрює: під час роздягання, відправлення природних потреб; розмови на тему сексуальних відносин, невідповідні віку дитини.

Приклади проявів економічного насильства:

псування речей, відбирання їжі, навмисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена сім'ї житла, їжі, одягу й іншого майна або засобів, що може призвести до смерті, викликати порушення фізичного або психічного здоров'я; відмова дати достатньо грошей, щоб годувати сім'ю або оплачувати рахунки, тоді як член сім'ї сам / сама має гроші на необов'язкові витрати; відбирання зароблених грошей, відмова дорослої здорової лю-



дини від роботи, експлуатація дитячої праці, примушення до жебрацтва, намагання робити борги, накопичувати неоплачені рахунки без відома сім'ї, програвати в азартні ігри сімейний бюджет, існування винятково за рахунок дитини (наприклад, на пенсію за інвалідністю або державну грошову допомогу при народженні дитини тощо).



МІФИ ПРО НАСИЛЬСТВО

Нижче наведені розповсюджені твердження, які насправді є міфами. Тому ми спробуємо їх спростувати.

📄 Людина, яка одного разу зазнала насильства, назавжди стає жертвою.

Після консультування з фахівцями людина може повернутися до «нормального» життя, якщо цикл насильства розірваний і людина більше не перебуває в ситуації насильства й небезпеки.

📄 Кривдники, які застосовують насильство, – психічно нездорові.

Ці люди часто ведуть «нормальний» спосіб життя, за винятком моментів, коли вони дозволяють собі спалахи агресивного поведіння. Соціальний статус такої людини може бути досить високим, вона може обіймати керівну посаду, вести активне соціальне життя, бути успішною в бізнесі.

📄 Дітям потрібні їхні батьки, навіть якщо вони агресивні.

Без сумніву, діти мають потребу в матері й батьку. Однак діти, які живуть в умовах насильства в родині, можуть зазнавати настільки істотного травмуючого впливу, що його не в змозі компенсувати перевага перебування в умовах сім'ї / повної сім'ї.

📄 Домашні сварки, рукоприкладства та бійки характерні лише для бідних людей.

Насильство в родині не обмежується певними прошарками і групами населення. Це відбувається у всіх соціальних групах, незалежно від



рівня доходів. З іншого боку, фінансові проблеми та незадоволення умовами життя є джерелом стресу, що, в свою чергу, може провокувати прояви жорстокості.

📌 Ляпас ніколи не ранив серйозно.

Ляпаси викликають страх, а страх робить нас нерозумними. Звичайно, ляпаси стримують дітей від певних неправильних дій, але не вчать правильної поведінки. Побита дитина підкорюється, принаймні перестав поводитись «нечемно» на даний момент, але не вчиться, як треба поводитись правильно надалі. Вона запам'ятовує, що дорослі досягають своєї мети силою, або правий той, хто сильніший. Тоді вона може визнати насильство нормальною формою поведінки серед людей і в майбутньому застосовуватиме його до своїх дітей.

📌 Діти часто самі «напрошуються» на побиття і заслуговують його.

Жодна дитина не хоче бути побитою. Її поведінка може бути лише реакцією на агресію дорослого, проявом істерії, страху. Жодна істота не заслуговує на побої, однак у реальності кривдник завжди знайде виправдання своїм діям, незалежно від того, як поведилася жертва. Злість батьків – це результат їх особистих проблем, але вину за них дорослий перекладає на дитину.

Варто запам'ятати, що жодна з форм насильства не вчить дитину, як треба поводитися.

Насильство – це вид «чорної педагогіки», яка:

- » вчить дитину, що насильство дозволене в людському спілкуванні і так можна вирішувати певні життєві проблеми;
- » показує дитині, що сильніший завжди правий, і важливий не розум, а сила;
- » призводить до того, що дитина не вчиться поважати рідних, а боїться їх;



- » погіршує зв'язок із батьками, кидаючи тінь на стосунки з іншими людьми; якщо стосунки дитини з батьками не спираються 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;
- » призводить до того, що дитина контролює свою поведінку тоді, коли дорослий поряд, а коли його немає, робить те, що хоче;
- » змушує дитину почуватися об'єктом (порушуючи природні кордони тіла дитини, рідні демонструють, що це простір, в який можна втручатися без дозволу дитини, не враховуючи її думки);
- » формує у дитини переконання, що людина, яку ти любиш, може завдавати болю.

Караючи чи ображаючи дітей, ми вчимо їх, що вирішення проблем у такий спосіб прийнятне. Навчений таким чином малюк потім може віддзеркалювати поведінку батьків та в конфліктних ситуаціях також кривдити слабших, наприклад, друзів у дворі. Або може вирости надто покірною людиною, яка коритиметься волі інших людей. Насильство принижує (дитина мусить визнати перевагу сильнішого дорослого), а принижена дитина втрачає віру в свої можливості.



ДЕЯКІ ДАНІ ЩОДО НАСИЛЬСТВА ТА ЙОГО НАСЛІДКІВ

Статистична та аналітична інформація щодо домашнього насильства, жертвами якого найчастіше стають діти і яку регулярно оприлюднюють, кожного разу викликає нажаханий подив одних і обурення інших. Ми наведемо тільки деякі дані¹. Вони жахливі. Вони про кола злості, які з часом переростають у концентричні кола агресії, болю, безпорадності. Вони про те, як насильство в дитинстві впливає на подальше життя. Не позитивно.

Це стосується жінок, дітей, сімей.

Є над чим подумати.

Отже:

- » 35% жінок, які потрапляють до лікарні «швидкої допомоги», перебувають там через тілесні ушкодження, пов'язані зі знуцанням; 25 – 40% жінок було побито під час вагітності.
- » 50% усіх бездомних жінок і дітей пішли жити на вулицю, рятуючись від насильства в сім'ї.
- » Діти скривджених матерів у 6 разів частіше намагаються накласти на себе руки, 50% схильні до зловживання наркотиками й алкоголем.
- » 65 – 95% тих, хто займається проституцією, зазнали сексуального насильства ще в дитинстві.
- » Майже 40% усіх зареєстрованих убивств відбувається саме серед родичів.
- » 95% справ про розлучення викликані брутальною словесною образою й побиттям.

¹ <http://pedpresa.ua/35469-domashnje-nasylstvo-movoyu-tsyfr.html>



- » 30 – 40% щоденних викликів поліції пов'язані з побутовим насильством.
- » 30 % самогубств і 60 % – убивств жінок пов'язані з насильством у сім'ї
- » Діти-жертви в 10 разів частіше здійснюють спроби суїциду, ніж їхні ровесники.
- » На частку членів сім'ї припадає 35 – 40% зґвалтувань. Ще 40 – 50% випадків відбувається з вини вхожих у будинок друзів сім'ї. Тобто, у 85 – 90 % випадків злочинець добре відомий дитині.

А тим часом нагадаємо, що стартові можливості для успішного чи неуспішного становлення в житті дитини закладаються в сім'ї. І коли сім'я – основний інститут соціалізації дитини – не є місцем, в якому дитина почувується захищеною і любимою, їй стартувати в самостійне життя дуже важко. Відомо, що стиль сім'ї обумовлює і стиль поведінки дитини в соціальному середовищі. Так, наприклад, найчастіше невротичні діти мають батьків невротиків, підлітки, що займаються шахрайством, виростили в сім'ях з відповідними моральними нормами, діти, поведінка яких є агресивною, самі зазнали насильства в сім'ї.

Чи означає це, що дитина з неблагополучної сім'ї приречена повторювати долю батьків? Ні. Навіть якщо таким дітям ніхто не допомагає, то близько 10% із них (за даними американських психологів) виростають соціально благополучними. У психологів немає однозначної відповіді на запитання «чому?», проте відомо, що цих дітей виокремлює з-поміж інших оптимізм та впевненість у собі. Їх називають життестійкими.

Немає абсолютно переконливих наукових доказів того, що агресії уникнути неможливо. Разом з тим є немало протилежних – що агресивну поведінку можна попередити, чи, у крайньому разі, зменшити частоту її проявів. Цінності, протилежні агресії та насильству, можуть виступити в якості сильного засобу, здатного їх зупинити.



ПОВЕДІНКА – ЛИШЕ ВЕРШИНА АЙСБЕРГА

Коли ми, дорослі, пригадуємо, як нас скривдили в дитинстві, то у більшості випадків ми пам'ятаємо свої почуття. Це образа й злість, які підсилюються агресією, плачем, криком.

Зверніть увагу, що пройшло вже багато років, а ми пам'ятаємо і думки, і почуття, які викликала образа.

Задумайтеся, а що відчувають ваші діти, коли чують крик, кпини, обзивання тощо? Ймовірно, те саме, що і ви тоді, багато років тому: вони зляться, замикаються, плачуть.

Як зазвичай реагують дорослі на дитячу злість, упертість чи плач?

Так, вони реагують роздратованістю та злістю.

Знайомі фрази:

«Перестань кричати»,

«Своєю впертістю нічого не доб'єшся!»

«Я йду від тебе»

«Я тебе не люблю!»

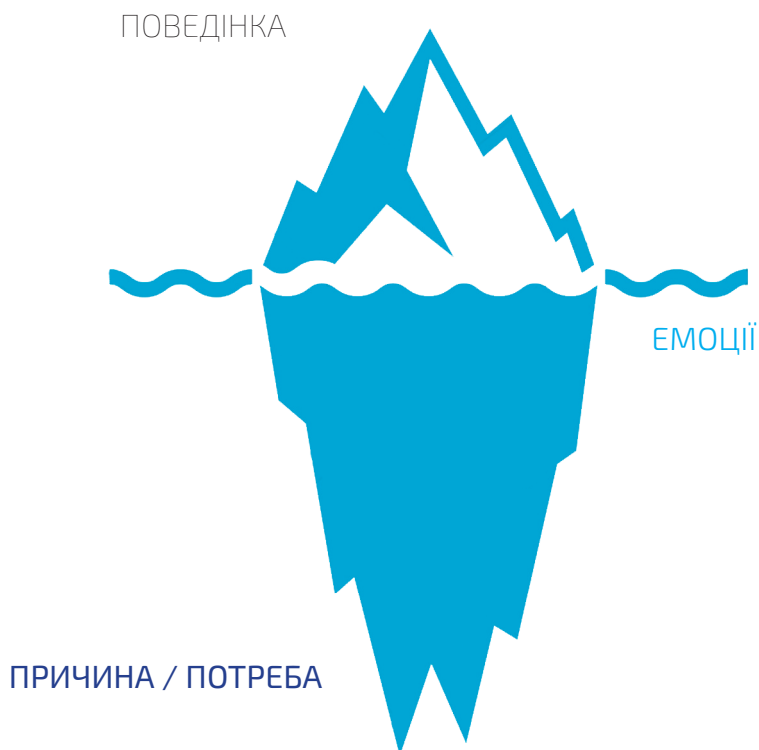
«Замовкни!»

Часто така реакція може «підкріпитися» шльопанням.

А насправді поведінка дитини – це лише прояв емоцій, про які ми не знаємо, а варто було б дізнатися.

Уявіть собі айсберг – ми зазвичай бачимо тільки ту його частину, яка височить над водою – це і є поведінка. Нижче, під водою, – емоції, які лежать в основі цієї поведінки, але ми не завжди їх можемо одразу розгледіти, а ще нижче, у невидимій для нас частині, знаходиться причина емоцій – потреби дитини.





Найпростіше «айсберг поведінки» пояснити на прикладі немовляти. Давайте задумаємося: чи сприймаємо ми плач новонародженої дитини як її погану поведінку? Напевно, ні. Дитина плаче від того, що вона відчуває негативні емоції, причиною яких є, наприклад, мокрий підгузок чи відчуття голоду.

Уявімо, що вередує трирічна дитина, їй все довкола не подобається, нічого не радує. Можна спробувати нагримати на неї, підвищити голос, а можна подумати і згадати, що дитина сьогодні рано встала і зараз їй вже час спати. Її потреба на цей момент – сон. Після відпочинку вона знову стане привітною, а її поведінка буде іншою.

Наступна табличка підкаже вам, коли важливо звертати увагу не на наслідки, а визначити причину певної поведінки чи потребу дитини.



ЩО ВИ БАЧИТЕ	ЦЕ НЕ.....	МОЖЛИВО ЦЕ...
<ul style="list-style-type: none"> » Неорганізованість » Забудькуватість » Відволікання уваги 	<ul style="list-style-type: none"> » Лінощі » Небажання щось робити » Маніпуляція » Небажання слухатися 	<ul style="list-style-type: none"> » Нерозуміння чужих очікувань » Реакція на стрес чи якусь нову ситуацію » Підвищена тривожність
<ul style="list-style-type: none"> » Супротив змінам » Надання переваги одноманітності / рутині » Дії, що повторюються » Хвилювання під час якихось змін 	<ul style="list-style-type: none"> » Упертість » Відмова від співпраці » Ригідність (не бажання адаптуватися) 	<ul style="list-style-type: none"> » Спроба зберегти передбачуваність і порядок » Невпевненість у тому, що зможе виконати вказівку » правильно » Неспроможність подивитися на ситуацію зі сторони
<ul style="list-style-type: none"> » Імпульсивність » Поведінка, що заважає, напружує » Інструкції не виконуються 	<ul style="list-style-type: none"> » Егоїзм » Небажання слухатися » Провокації » Бажання бути в центрі уваги 	<ul style="list-style-type: none"> » Затримка у обробці інформації » Складнощі в розумінні загальних і абстрактних понять » Страх поразки
<ul style="list-style-type: none"> » Не дивиться у очі » Уникає певних звуків, відчуттів » Чіпає різні предмети, крутить їх у руках 	<ul style="list-style-type: none"> » Небажання слухатися » Погана поведінка » Провокації » Упертість 	<ul style="list-style-type: none"> » Сенсорні проблеми » Крайня звукова чи зорова чутливість » Сенсорні сигнали не обробляються нормально



ЯК РОЗІРВАТИ КОЛО ЗЛОСТІ?

Ми вже розібралися, що в основі поведінки – емоції. Вплив емоцій на поведінку може бути дуже значний і деколи неконтрольований. Водночас це не означає, що людина має пригнічувати свої емоції та не зважати на них. Їх варто враховувати, виражаючи у безпечний спосіб. Наприклад, завжди є можливість сказати про те, що щось не подобається чи щось турбує («Я злюся, тому що...», «У мене погані відчуття від того, що..», «Я розхвилювався тому, що ...», «Мене турбує, що...»).

Розуміння впливу емоцій на поведінку дозволяє людині більш толерантно сприймати дратівливі або неприйнятні вчинки іншої людини. Особливо важливо це у випадках взаємодії з найближчим оточенням (сім'я, коло друзів, шкільний або професійний колектив).

Як відповідальні дорослі люди ми маємо вміти дати собі раду з емоціями, які лежать в основі поведінки. Саме цим відрізняються емоційно зрілі люди від людей з низьким емоційним інтелектом чи від дітей, які перебувають на етапі формування розуміння своїх емоцій та ще не володіють навичками керування ними.

Ми усі – живі люди і маємо право на прояв емоцій. Проте важливо, як ми будемо їх проявляти. Прояви емоцій дорослими вчитимуть і дитину, як проявляти свої емоції.

У природі існує просте правило – подібне притягує подібне. Якщо ми будемо накопичувати образи і дратуватися через дрібниці, то станемо схожі на клубок злості. Наша негативна енергетика буде притягувати нових кривдників і нові образи.

Як розірвати порочне коло?

Перестаньте ображатися, вибачте всіх і вся, вибачте самі себе. Починайте день з посмішки, робіть людям добро і думайте про них тільки добре.



Вчіться радіти життю і розвивати в собі позитивне мислення. Хороші думки будуть притягувати у ваше життя добро, гармонізувати енергетику.

Варто розуміти, що часто ми самі стаємо джерелом злості або провокуємо агресію.

Іноді фраза, сказана «не так», викликає непорозуміння, сварку. До прикладу, дитина вас розчарувала своїми діями. Не варто говорити ось так прямо: «Ти мене розчарувала». Тому що ця фраза, перш за все, змушує виправдовуватися, вона одразу «вішає» на дитину вину за те, що сталося, а з почуттям провини у дитини виникає невпевненість у собі, замкненість, сум і розпач. Навряд чи дитина у такому стані буде відвертою, зможе довіритися дорослому і зрозуміє, що їй варто переглянути свою поведінку.

Краще застосувати такі фрази (**Спробуйте!**):

– *Давай поговоримо! Розкажи мені, що сталося.*

– *Мабуть ти мав причину, щоб так поводитися.*

– *Я хочу, щоб ми довіряли одне одному.*

– *Я завжди готовий тебе зрозуміти.*

– *Ми в одній команді. Я допоможу тобі.*

– *Я сумую, що так вийшло.*

– *Я бачу, що це складно для тебе.*

– *Я хочу, щоб ти радилася чи питала дозволу.*

– *Будь обережнішою наступного разу!*

– *Ти завжди можеш спитати поради.*

– *Давай знайдемо рішення разом!*

– *Ми всі помиляємося. Помилки – це також досвід.*

– *Давай тепер зробимо висновки.*

– *Я люблю тебе. Ти в безпеці.*



Також зрілій людині важливо знати свої так звані *редуктори*, або способи зниження напруження. Для когось це може бути «рахування до...», іншому варто включити улюблену музику, хтось відволікається пробіжкою, а для когось важливо поговорити з другом чи просто вийти з кімнати. Головне, щоб ці редуктори були конструктивними, тобто дійсно заспокоювали або забезпечували людину необхідним психологічним ресурсом, а не шкодили організму (як, наприклад, паління чи випивка).

Ось способи зняти напругу, які можна використовувати в будь-якій ситуації:

- » «крок назад» (фізично або уявно);
- » глибоке дихання;
- » візуалізація ситуації, в якій ми б хотіли опинитися, (або приємного спогаду);
- » почергове напруження та розслаблення м'язів;
- » рахування (по черзі чи тільки парні цифри, чи зворотній відлік – чим складніше завдання, тим скоріше спадає напруга);
- » «струшування» рук;
- » розмова із собою:
 - «я впораюся»;
 - «у мене вийде зберегти спокій»;
 - «я можу попросити про допомогу»;
 - «це мине»;
 - «спокійно»;
 - «дихаю глибоко, мені це допоможе»;
 - «моя дитина чудова, просто вона не може з чимось впоратися»;
 - «вона ще мала і не знає, як попросити допомоги, тому так себе поводить»;
 - «є якась причина такої поведінки – нам вдасться порозумітися».



Завжди варто пам'ятати, що ми всі вчимося бути батьками і, звичайно, маємо право на помилку. Важливіше мати сміливість її визнати. Кожна помилка – це можливість навчити дитину, як її виправити. Кожен конфлікт – це спосіб показати, як його вирішувати.



ДАВАЙ СОБІ ВОЛЮ БУТИ СОБОЮ, А ІНШИМ – БУТИ ІНШИМИ

Індійський мислитель, який заснував відому організацію «Мистецтво життя», дає декілька корисних мудрих порад, які можуть допомогти вам попередити конфліктні ситуації чи достойно вийти з них. Ось ці поради:

🕒 *Ніколи не потрібно поспішати. Але потрібно бути там, де тобі добре. Поспішність – ворог виважених рішень. Завжди краще почекати і подивитися, що буде далі.*

Якщо говорити про ситуацію конфлікту, що назріває, то завжди найкраще просто помовчати і зробити паузу. Це дасть можливість обом сторонам трохи охолонути, заспокоїтись і обрати найрозумнішу тактику вирішення конфлікту.

🕒 *Не намагайся контролювати людей і події. Не можна все і завжди тримати під своїм контролем. Послабтеся, умійте витримувати паузу! Дозволяйте людям приходити до вас, а подіям траплятися. Вони відбуваються не просто так. Думайте, чому!*

🕒 *Давай собі волю бути собою, а іншим – бути іншими. Пам'ятай, що у кожного свій шлях і свої уроки. Якщо ваші дороги сходяться – чудово, але якщо вони розійдуться, це також добре. Все на краще!*

🕒 *Не грай у гру «Хто винен?». Марно розбирати події, які трапилися в минулому, і намагатися знайти винного. Погані речі або непорозуміння найчастіше трапляються в результаті цілої серії подій. Це як ефект доміно. У кінцевому підсумку не можна звинувачувати тільки одну людину. Спочатку стається щось одне, потім інше, потім ще щось. Відтак, у житті відбувається те, що відбувається.*

🕒 *Не будь залежним від настрою іншої людини. Чому чийсь поганий настрій повинен псувати вам день? Якщо хтось усіма силами нама-*



гається «поділитися» з вами своїми негативними емоціями, обмежте спілкування з цією людиною на якийсь час.

📌 Злість шкодить вашому розуму. Що б із нами не відбувалося, найголовнішою проблемою завжди є злість. Вона створює хмару емоцій, яка заважає дати врівноважену й переконливу відповідь. Неможливо чітко мислити й шукати креативний і вдумливий підхід до вирішення складної ситуації, якщо ви гніваєтеся. Працюйте над собою – медитуйте, зробіть щось, аби заспокоїтися, підіть на прогулянку. Говоріть якомога менше і дайте собі час охолонути. Перш ніж розбиратися з кимось, розберіться з собою. Пам'ятайте: за кожну хвилину злості ви втрачаєте 60 секунд щастя!

📌 Те, що було, залишилось в минулому

Згадуючи минуле, ми часто намагаємося зрозуміти, що можна було зробити інакше, щоб запобігти сварці та її неприємним наслідкам. Але те, що трапилось вчора, таке саме минуле, як і те, що трапилось тисячі років тому в часи індіанців майя. Ми не можемо змінити те, що було тоді, і не можемо змінити те, що трапилось тиждень тому.

📌 Коли робиш щось важливе, вибери момент і займися чимось іншим, не значимим, що не стосується суті справи. Це дасть свободу. Важливі справи роблять нас залежними від дій. Будь безпристрасним. Пам'ятай, що все, так чи інакше, пройде.

📌 Будь відкритим до людей. Вір, все у житті складається так, як треба, навіть якщо здається, що зараз найгірший момент. Ніколи не знаєш, де знайдеш, а де загубиш.

📌 Не варто бути вірним своїм стражданням – навчися пробачати. Заради себе і свого власного блага. Часто ми дуже віддані своїм печалям і спогадам про все погане, що з нами трапилось. Так, це сталося. Так, це було жахливо. Але невже це єдине, що формує вас, як особистість? Ми пробачаємо інших не тільки заради них. Ми пробачаємо, щоб звільнитися від своїх особистих страждань, перестати триматися за минуле і жити далі.

Щоб вдягнути чисту сорочку, варто зняти стару!



ПРО ЗАУВАЖЕННЯ

Чи задумувалися ви, як часто робите зауваження своїй дитині?

З впевненістю можна сказати, що рідко хто над цим задумується. Насправді всі дорослі роблять зауваження досить часто і, як правило, автоматично.

- » «Сядь рівненько!»
- » «Поправ волосся!»
- » «Не стукай ногою!»
- » «Знову не застелив ліжку!»
- » «І чашка, як завжди, не помита!»
- » «Речі знову на кріслі, а шафа навіщо?»
- » «Який ти голосний!»
- » «Чуєш мене? Скільки можна повторювати?»....
- »

Цей список можна продовжувати і продовжувати.

Що дає зауваження? Чи сприяє воно зміні поведінки? Чи є воно ефективним? Як правило, ні. Більше того, зауваження змушують виправдовуватися, стають причиною почуття провини, часто можуть породжувати конфлікт, який веде, з одного боку, до псування стосунків, нервів, з іншого – до гніву, агресії.

Спробуйте провести такий експеримент: робіть СОБІ зауваження протягом дня:

Поспішаючи ранком на роботу, ви не помили чашку від кави – зробіть собі зауваження: *«Важко було помити? Потрібно було раніше встати!»*

Йдучи на роботу, ви випадково перечепилися – зауваження собі: *«Позбиваєш взуття. Не напасешся на тебе!»*



Ви насолоджуєтесь морозивом і раптом воно капає на білу кофтинку – з ким не буває, але: *«Як можна бути такою нечупарою? Можна акуратніше їсти?!»*

Ще й закінчилися вологі серветки – не встигли купити. Немає чим витерти руки після морозива: *«Скільки ж можна повторювати: купи серветки завчасно».*

Дома ви відкрили шафку, щоб взяти тарілку, і не закрили її. Через секунду самі ж об неї і вдарилися – болить! А тут, замість співчуття, скажіть таке: *«А я попереджала: закривай дверцята! Сама винувата!»*

Попрасували собі одяг на декілька днів і розклали його на дошці для прасування, щоб не пом'явся – знову зауваження: *«Чому одяг не у шафі? Ти ж не сам живеш?»*

Сіла у крісло, щоб перепочити – зауваження: *«Чого розсілася? Справ по дому немає?»*

Дуже швидко ви зрозумієте, що зауваження дуже дратують, вони неприємні, заважають зосередитися, думати, творити. Вони заважають жити! А якщо ці зауваження звучать від найближчих людей: від мами, тата? Це ще болючіше!

Пам'ятаймо, що всі ми не ідеальні і не зобов'язані такими бути

Ми не зобов'язані:

- » Бути бездоганними на всі 100%.
- » Прямувати за всіма.
- » Вибачатись за те, що були самими собою.
- » Відчувати себе винним за свої бажання.
- » Миритися з неприємною для нас ситуацією.
- » Жертвувати своїм внутрішнім світом заради інших.
- » Віддавати те, що нам не хочеться віддавати.
- » Нести на собі тягар чиєїсь неправильної поведінки.
- » Відмовлятися від свого «Я» заради будь-кого чи будь-чого.



Ми маємо право:

- » Інколи ставити себе на перше місце.
- » Протестувати проти несправедливого звертання чи критики.
- » Просити про допомогу чи емоційну підтримку.
- » Говорити «Ні».
- » Мати свої особисті почуття, бажання.
- » Залишатися наодинці, коли ми цього бажаємо.
- » Припускатися помилок, допоки не знайдемо правильне рішення...

«Ми» в цьому випадку стосується як дорослих, так і дітей! Зважте на це!

Спілкуючись з дитиною, використовуйте «Я-висловлювання». А щодо за-уважень – зведіть їх до нуля; нехай дитина з дитинства буде впевнена – її люблять і приймають такою, якою вона є.

Перестаньте виховувати дітей! Виховуйте себе. А діти все одно будуть схожими на вас.



ЖАРТУЄМО ЧИ ТАК ЖИВЕМО?

Рідні навчили мене багато-чого:

Долати неможливе:

- *«Закрий рота і їж суп»*

Мислити логічно:

- *«Тому що Я так сказав! Ось чому!»*

Віри у Бога:

- *«Молися, щоб уся ця гидота відіпралася!»*

Стійкості

- *«Не встанеш із-за столу, допоки не доїси»*

Сміливо дивитися у майбутнє:

- *«Ось почекай, дома я з тобою поговорю ...»*

Основам генетики:

- *«Це в тебе від татуса!»*

Пояснювати причинно-наслідковий зв'язок:

- *«Якщо не припиниш ревити, я тебе відшльопаю!»*



Поважати чужу працю:

- «Якщо ви збираєтеся повбивати одне одного – йдіть на вулицю, я щойно підлогу помила»

Набувати різноманітних форм:

- «Закругляйся»

Думати про наслідки:

- «Ось випадеш із вікна – я тебе не візьму з собою в магазин»

Вірити в екстрасенсорику:

- «Одягни светра, я ж знаю, що тобі холодно»

Посміхнулися? Але ж хіба це не про нас? Є над чим подумати!



СЛОВО НАОСТАНОК

Коло злості завжди можна попередити, якщо бажати цього і щось для цього робити. Якщо ж критична ситуація все-таки сталася, з неї завжди є вихід. Головне у взаєминах – це бути собою, бути щирими.

У кожному домі має бути стіна з таким написом:

- 0 «У ЦЬОМУ ДОМІ МИ - СПРАВЖНІ.
- 0 МИ МОЖЕМО ПОМИЛЯТИСЯ.
- 0 МИ ГОВОРИМО «ВИБАЧ».
- 0 МИ УМІЄМО ВЕСЕЛИТИСЯ.
- 0 МИ ДАЄМО ДРУГИЙ ШАНС.
- 0 МИ РОЗКРИВАЄМО ОБІЙМИ.
- 0 МИ ПРОЩАЄМО.
- 0 МИ ГОЛОСНІ.
- 0 МИ УМІЄМО ТЕРПІТИ.
- 0 МИ ЛЮБИМО!
- 0 МИ СІМ'Я!



ІСТОРІЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Одного разу шкільний учитель написав на дошці десять рівностей із таблички множення на 9, причому в першому рівнянні він свідомо зробив помилку, написав $9 \times 1 = 7$.

Дописавши, учитель подивився на учнів: вони сміялися з помилки. І тоді він сказав: «Я зробив помилку, аби ви зрозуміли щось важливе. Ви бачили, що я дев'ять разів написав правильне рівняння, але ніхто з вас не похвалив мене за це. При цьому я зробив лише одну помилку – і ви посміялися з мене. Зробіть із цього такі висновки:

1. Помічайте у людях позитивне, навіть найменше, і хваліть їх за це!
2. Світ нечасто помічає те, що ви робите добре, але завжди буде критикувати за те, що ви зробили неправильно. Не впадайте у відчай! Залишайтеся сильними і завжди рухайтесь вперед!»

А які ваші висновки з цієї історії?

Успіхів Вам!



РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Горбунова В.* Виховання без травмування, або Навіщо дітям дорослі? - Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 320 с.
2. *Гросс-Ло К.* Родители без границ: секреты воспитания со всего мира. – М.: Синдбад. - 368 с. : ил.
3. *Гувер К.* Покинь, якщо кохаєш.... – Х: Віват., 2018. – 352 с.
4. *Корчак Я.* Як любити дитину. – Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 208 с.
5. *Латта Н.* Прежде чем Ваш ребенок сведет Вас с ума. – М.: Рипол классик, 2016. – 352 с.
6. *Латта Н.* Пока ваш подросток не свел вас с ума. – М.: Рипол классик, 2012. – 352 с.
7. *Петрановская Л.В.* Если с ребенком трудно. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 142 с.
8. *Пэрис Б.Э.* За закрытой дверью. – М.: Синдбад, 2018 г. – 288 с.
9. *Дольто Ф.* Борьба за дитину. – Х.: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 672с.





Проект «Благодійна допомога ВПО та найбільш вразливим родинам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні» впроваджують Diakonie Katastrophenhilfe та ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» за фінансування Міністерства закордонних справ Німеччини.

AA Ref.: S 09-60-321.50 UKR 02/17
Project #: K-UKR-2017-9001