Руденко Ілона Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент

РОЗДУМИ ДЛЯ БАТЬКІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ: Я – БАТЬКО (МАТИ) Є ПРИКЛАДОМ, ЯКИЙ НАСЛІДУЄ МОЯ ДИТИНА

Мета: розширення свідомості та підвищення відповідальності батьків за особистий вплив на розвиток особистості дитини.

Шановні батьки, давайте тепер подивимося на малюнки проективного тесту «Моя сім'я», (рисунок 1.1. та рисунок 1.2.). Що Вас на малюнках зацікавило? *(роздуми батьків)*

Рис.1.1. «Моя сім'я»

Рис.1.2. «Моя сім'я»

На малюнках ми бачимо, що дівчатка малюють себе такими самими як мама. В психології процес ототожнення дитини з батьками (дівчаток – з мамою, хлопчиків – з татом) має назву ідентифікація. В класичному психоаналізі під ідентифікацією розуміють ранній прояв емоційного зв'язку дитини з батьками. Дитина прив'язується до батьків і хоче бути схожою на тих людей, яких вона любить. Зовнішня ідентифікація – коли дитина наслідує зовнішні прояви батьків: вираз обличчя, ходу, манеру спілкування, звички. Внутрішня ідентифікація – коли дитина копіює внутрішні характеристики батьків: риси характеру, емоційний стан, цінності, погляди, світогляд, в цілому образ життя, ставлення до світу. Завдяки процесу ототожнення у дитини відбувається формування її власного «Я» за подобою любимої людини, яка є зразком для наслідування.

Отже, девіз розвитку: **«Виховання дитини – це в першу чергу виховання себе», «Не виховуйте дітей, все рівно вони будуть схожими на вас – виховуйте себе», «Завдання батьків – бути прикладом для дитини».** Тому психологи наголошують на тому, щоб батьки слідкуйвали за своїми висловами, емоційним станом, поведінкою, звичками тощо, бо діти «як губка» все вбирають і потім відтворюють.

Чи помічали ви, шановні батьки, що діти вас або вашого чоловіка (дружину) наслідують, копіюють?

Ж. Жубер вказував на те, що дітям потрібні не повчання, а приклади. Змалечку діти намагаються наслідувати поведінку батьків, тому перш ніж вимагати дисциплінованості і привчати до порядку дитину, подивіться на себе: чи миєте Ви руки перед їжею, чи правильно тримаєте столові приналежності, чи не сутулитеся сидячи за столом? Якщо дитина щодня спостерігає, як батьки встають, вмиваються, прибирають за собою постіль і посуд, чистять зуби і роблять зарядку, то вона сама починає виконувати ці ж дії без примусу. І, навпаки, у батьків, які під час їжі читають газету або дивляться телевізор,

довго сидять за комп'ютером, розмовляють один з одним на підвищених тонах, не миють за собою посуд і розкидають речі, де попало, дитина поводиться так само, як і самі батьки. Підкреслимо, що діти більш схильні наслідувати поведінку батьків, ніж слухати моралізування. Особливо неприпустимо, коли слова і дії батьків розходяться між собою. Наприклад, мати зауважує дитині: «У нас в сім'ї не обманюють», потім дзвонить телефон і мама говорить: «Скажи, що мене вдома немає». Якою буде поведінка дитини?

Є речі в дорослому житті, до яких ми звикли, але для дітей вони незрозумілі, однак, цікаві. Наприклад: куріння, застілля з алкоголем тощо. Перш за все потрібно пам'ятати про те, що дітей цікавлять не самі по собі події з життя дорослих, а ставлення дорослих до цих подій. Наприклад, куріння. Кожна доросла людина знає, що це шкідливо, і не хоче, щоб діти пристрастилися до згубної звички, але багато хто при цьому курять. Якщо батьки будуть намагатися палити потайки, приховуючи (а на 100% зробити це неможливо) від дітей свою звичку, – це призведе до підвищеного інтересу дітей до куріння. Інший крайній варіант: батьки курять скрізь, де це можливо (кухня, кімнати, при цьому попільнички знаходяться теж скрізь). Така ситуація вкладає в голову дітей думку про те, що курити треба, що це обов'язковий елемент «дорослого» життя. Подібні ситуації будуть сприяти початку куріння дітей. Мудрі батьки не будуть афішувати звичку палити, але при цьому не будуть робити це потайки від дітей. Діти самі запитають, що це таке і для чого треба. Можна відповісти приблизно так: «Деякі дорослі курять. Коли ти підростеш, сину (донька), то сам вирішиш, треба тобі це чи ні».

Потрібно пам'ятати, що емоційний стан батьків також копіюється дітьми. Вибух люті, роздратування, гніву батьків є для дітей яскравим прикладом того, як себе треба поводити в певній ситуації. Після бурхливого з'ясування стосунків між подружжям дитині непросто пояснити, що кричати на батьків, однокласників негарно. ***З'ясовувати стосунки треба в спокійній атмосфері – ця звичка корисна і дорослим, і дітям.*** Якщо батьки постійно з'ясовують стосунки між собою та з дитиною через крик, фізичну агресію, то

дитина, беручи за зразок модель поведінки батьків, починає аналогічно поводити себе з батьками, у класі з однокласниками, з дітьми у дворі. Наприклад, хлопчик (2 клас) злегка душив своїх однокласників, якщо йому щось не подобалося в їхній поведінці. З'ясувалося, що його тато так само себе поводив з дитиною, якщо поведінка хлопчика не відповідала вимогам тата. Дитина скопіювала поведінку авторитетної для неї особи – тата і перенесла у взаємодію з оточуючими людьми.

Підкреслимо, якщо дитина за типом темпераменту холерик, сангвінік, то вона активно проявляє агресивні дії щодо оточуючих (однокласників, дітей у дворі), якщо дитина меланхолік, флегматик – подавлює в собі емоції, що призводить до психосоматичних захворювань. Вивільненню від негативних емоцій сприяють гуртки різного спрямування. Дітям холерикам, сангвінікам бажано відвідувати гуртки з активними видами діяльності (спортивні гуртки, танці, басейн тощо); дітям меланхолікам, флегматикам – займатися творчою діяльністю (малюванням, ліпкою, оригамі, вишивкою, конструювання тощо). Однак завжди у виборі гуртків варто прислухатися до бажання дитини. Основне правило взаєморозуміння між батьками і дітьми з усіх питань як дорослого, так і дитячого життя – це регулярне спілкування і довірливі стосунки. Діти чудово розуміють, як себе треба поводити за умови, якщо між ними і батьками налагоджений діалог і довірливі стосунки, яких можна досягти лише при регулярному спілкуванні.

Вправа «Кого прагну виховати в своїй дитині?»

Мета: підвищення відповідальності батьків за вплив на розвиток особистості дитини.

Батьки, напишіть в стовпчик 10 позитивних якостей характеру, які б ви хотіли бачити в своїй дитині, наприклад, працьовита, любить читати, розумна, щаслива, виконує обіцянки, прагне жити в любові та гармонії з оточуючими людьми, проявляє інтерес до живої природи тощо. Потім батьки оцінюють у себе кожне з 10 якостей по 5 бальній шкалі, де 0 балів – якість відсутня повністю, 5 балів – якість розвинута в повній мірі;

Висновок: важливо дати відповідь собі на питання: «Кого я прагну виховати в своїй дитині?». Якщо людину щасливу і розумну, то самому спочатку потрібно стати таким. Риси характеру, модель поведінки, манеру спілкування, ставлення до світу та до себе – все це дитина засвоює у батьківській сім'ї.

Пропоную Вам притчу і поміркувати.

Притча «Про повагу до старості»

Одного разу старий, ставши слабким і немічним, вирішив переїхати жити до свого сина, невістки і п'ятирічного онука. Його руки постійно тремтіли, очі погано бачили, хода була повільною. Сім'я зазвичай сідала їсти разом за один стіл, але старі, тремтячі руки дідуся та ослаблений зір утруднювали цей процес. Крупа падала з ложки на підлогу, коли він брав у руку кухоль, молоко проливалося на скатертину. Все це викликало сильне роздратування у сина і невістки: «Нам необхідно щось зробити», - сказав син. – «Мені набридло щодня дивитися, як він проливає молоко, і розсипає їжу на підлогу». Чоловік з дружиною вирішили поставити старому окремий маленький столик у кутку кімнати, за яким він став їсти в повній самотності, в той час як інші члени сім'ї разом насолоджувалися трапезою. Після того, як старий двічі розбив тарілки, йому стали подавати їжу в дерев'яній мисці. Іноді син та невістка поглядали на старого і помічали у нього сльози в очах, але вони не викликали у них жалю і співчуття. Єдиними словами, які старий батько чув на свою адресу, були «колючі» зауваження, якщо він впускав вилку або розсипав їжу.

Маленький хлопчик мовчки спостерігав за всім, що відбувається. Одного вечора, перед вечерею, батько помітив, що син грає з дерев'яною тріскою на підлозі. Він ласкаво запитав малюка: «Чим ти займаєшся?». Хлопчик відповів: «Я роблю з деревинки маленьку миску для тебе і мами, з якої ви будете їсти, коли я виросту». Хлопчик посміхнувся і повернувся до свого заняття. Його слова так потрясли батьків, що вони втратили на деякий час дар мови. Потім сльози потекли у них з очей. Жодного слова не було

сказано вголос, але обидва зрозуміли, що потрібно зробити. Того вечора син підійшов до свого старого батька, взяв його за руку і посадив його назад до сімейного столу. Всі останні дні старий їв разом із сім'єю. І вже ні в чоловіка, ні в дружини не виникало роздратування, якщо падала вилка, розливалося молоко і забруднювалася скатертина.

Вправа «Коли ми щасливі – діти вчаться у нас бути щасливими»

Мета: підсилення позитивних емоцій у батьків, мотивація батьків до дій, які сприяють емоційній єдності сім'ї.

Батьки пропоную поміркувати над висловом: «Коли ми щасливі – діти вчаться у нас бути щасливими».

Потім батьки в стовпчик прописують 10 підпунктів тих подій, завдяки яким вони відчувають себе щасливим, наприклад, танці, спільний відпочинок з сім'єю, романтична вечеря з дружиною (чоловіком), читання поезії тощо. Навпроти кожного підпункту ставиться дата, коли ця подія була останній раз.

Висновок: наше життя швидкоплинне і дуже важливо знаходити час, щоб бути щасливими зі своїми сім'ями. Заплануйте нові дати подій, які наповнюють радістю ваше серце.

Пропоную Вам притчу і поміркувати.

Притча «1000 кульок»

Кілька тижнів тому я приготував собі каву, взяв ранкову газету і сів послухати радіоприймач. Перемикаючи канали радіостанції, я раптом зупинив свою увагу на оксамитовому голосі одного старого. Він щось говорив про «тисячі кульок». Я зацікавився, зробив звук гучніше і відкинувся на спинку крісла.

«Добре», - сказав старий, - «можу посперечатися, що ви дуже зайняті на роботі. Вчора, сьогодні, завтра. І нехай вам платять багато. Але за ці гроші вони купують ваше життя. Подумайте, ви не проводите цей час зі своїми коханими і близькими. Ні за що не повірю, що вам потрібно працювати весь цей час, щоб звести кінці з кінцями. Ви працюєте, щоб задовольнити ваші бажання. Але знайте, що це замкнене коло – чим більше грошей, тим більше

хочеться і тим більше ви працюєте, щоб отримати ще більше. Треба в один момент запитати себе: «А чи дійсно мені так потрібна та чи інша річ, наприклад, нова машина?». І заради цього ви готові пропустити перший танець вашої доньки або спортивне змагання вашого сина? Дозвольте мені розповісти дещо, що реально допомогло мені зберегти і пам'ятати про те, що головне в моєму житті».

Старий почав пояснювати свою теорію «тисячі кульок». «Дивіться, в один прекрасний день я сів і підрахував. В середньому людина живе 75 років. Я знаю, деякі живуть менше, інші більше, але живуть приблизно 75 років. Тепер я 75 множу на 52 (кількість неділь в році) і виходить 3900 – стільки неділь у вас в житті. Коли я задумався про це, мені було п'ятдесят п'ять. Це означало, що я прожив вже приблизно 2900 неділь. І у мене залишалося тільки 1000. Тому я пішов у магазин іграшок та купив 1000 невеликих пластикових кульок. Я засипав їх усі в одну прозору банку. Після цього щонеділі я витягав і викидав одну кульку. І я помітив, що коли я робив це і бачив, що кількість кульок зменшується, я став звертати більше уваги на справжні цінності цього життя. Немає сильнішого засобу, ніж дивитися, як зменшується кількість відпущених тобі днів! Тепер, послухайте останню думку, якою я хотів би поділитися сьогодні з вами, перед тим як обійняти мою кохану дружину і сходити з нею на прогулянку. ***Цим ранком я витягнув останню кульку з моєї банки.*** Тому кожен наступний день для мене подарунок. Я приймаю його з вдячністю і дарую близьким і коханим тепло і радість. Знаєте, я вважаю, що це єдиний спосіб прожити життя. Я ні про що не жалкую. Було приємно з вами поговорити, але мені потрібно поспішати до моєї сім'ї».

Я замислився. Дійсно було про що подумати. Я планував сьогодні, у суботу, допізна бути на роботі – потрібно було доробити проект, а потім я збирався з колегами сходити до клубу. Замість усього цього я розбудив мою дружину ніжним поцілунком і прошепотів: «Прокидайся, мила. Поїдемо з дітьми на пікнік». «Любий, що сталося?», - здивувалася дружина. «Нічого особливого, просто я зрозумів, що ми давно не проводили разом вихідні. І ще,

давай зайдемо в магазин іграшок. Мені потрібно купити пластикові кульки», - осмислено відповів я.

Бесіда

Отже, психологічна атмосфера у сім'ї (особистість батьків, стосунки між подружжям, батьківсько-дитячі взаємини) грає вирішальну роль у:

- розвитку особистості дитини, починаючи з моменту зачаття. На сьогоднішній день психологи підкреслюють важливість перебігу внутріутробного (пренатального) періоду у розвитку дитини і моменту бажаності-небажаності її батьками (Д.Ролйз, Ю.Гіппенрейтер);
- формуванні адекватної статевої орієнтації дитини. Концепцію гомозвабливої матері висунув американський психіатр І.Байбер, доводячи, що домінантна, владна мати, яка виявляє гіперопіку до сина та емоційну відчуженість до чоловіка у зв'язку з його пасивністю і слабкістю, є причиною побоювань хлопчика гетеросексуальних зв'язків і чоловічої ролі. Порівнявши історії сімейного виховання 106 гомосексуальних та 100 гетеросексуальних чоловіків, він дійшов висновку, що більшість гомосексуалів мали теплі, ніжні стосунки з матерями, які зневажливо ставилися до своїх чоловіків. Російський сексолог Д.Ісаєв, який дослідивши майже 500 чоловіків із гомосексуальною спрямованістю віком від 17 до 40 років, дійшов висновку, що гомосексуалізм у хлопчиків обумовлений слабкістю Я і прагненням ідентифікуватися з психологічно сильною особистістю: матір'ю, яка інтенсивно проявляє чоловічі риси характеру [2]. Відтак, психологи наголошують на важливості поваги, терпіння, прощення, прийняття подружжям один одного такими, якими вони є, розвитком жіночності у матерів та чоловічих рис характеру у татусів;
- створенні власної майбутньої сім'ї за моделлю батьківської. Психологи акцентують увагу на неусвідомлюваній тенденції молодого подружжя повторювати модель взаємин батьків у власній сім'ї. Наприклад, М.І.Мушкевич зазначає, що розлучення батьків у три рази збільшує вірогідність майбутнього розлучення дітей; ймовірність розлучення дітей,

батьки яких не розлучились, становить 1 до 20. «Феномен батьківського програмування», описаний Е.Берном, свідчить про несвідоме засвоєння особистістю настанов, цінностей, поглядів, моделей поведінки батьківської сім'ї. Пояснення цього феномену дають Г.А.Фомюк, О.А.Кузіна. Науковці зазначають, що складові соціально-психологічного стереотипу закладаються в дитинстві, коли формування та розвиток психорефлекторної сфери (підсвідомості) за своєю динамікою випереджає формування та розвиток свідомих інтелектуальної, емоційної, вольової сфер. Г.А.Фомюк, О.А.Кузіна говорять про наявність механізму несвідомого сприймання дитиною сімейних традицій, особистісних рис батьків тощо. У «проблемних» сім'ях батьки несвідомо прищеплюють дітям неповагу до протилежної статті, що здійснює негативний вплив на їх майбутнє подружнє життя.

Алгоритм показано на схемі (Рис. 1.1.).

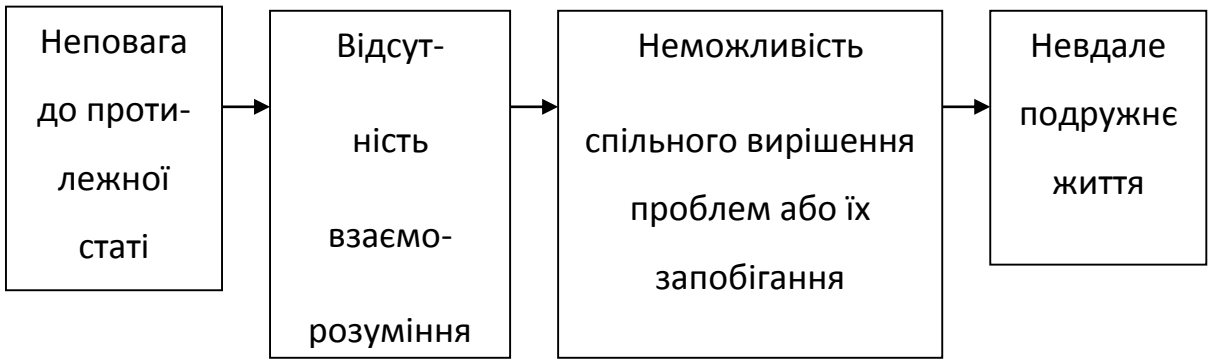

Рис. 1.1. Алгоритм формування невдалого подружнього життя людини через її неповагу до протилежної статті.

Крім того, діти копіюють методи батьківського виховання. Батьківський приклад поведінки та манера спілкування з нами зберігається в нашій підсвідомості і проявляється з особливою силою, коли ми самі стаємо батьками. Від деяких батьків можна почути: «Мене в дитинстві били і виросли люди, і я б'ю». Батьки в таких випадках не замислюються над тим, а які почуття вони переживали, коли їх били в дитинстві (одинокість, образу, емоційну відчуженість, нерозуміння тощо), можливо тоді вони хотіли, щоб

батьки з ними поговорили, зрозуміли, пояснили. Агресивна модель поведінки вербальної (моральне приниження, крик тощо) або фізичної (побиття, душіння) агресії батьків у сім'ї засвоюється дитиною як зразок поведінки сім'янина і переноситься на майбутніх дітей і старих батьків.

Отже, основне правило взаєморозуміння між батьками і дітьми – це регулярне спілкування, довірливі стосунки при відсутності будь-якого насилля, взаємоповага.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1) батьки, вам пропонується втілити в реальність ті події зі списку вправи «Коли ми щасливі – діти вчаться у нас бути щасливими», які наповнюють серце радістю;

2) батьки, поспостерігайте за дитиною та проаналізуйте, які позитивні та негативні риси характеру вона «списала» з вас. Проявляйте в поведінці частіше бажані риси характеру, які б ви хотіли, щоб засвоїла ваша дитина.

3) батьки, продивиться відеоролик «Діти бачать – діти повторюють» http://www.youtube.com/watch?v=g6pH00ilxSE.

Пам'ятки для батьків:

Як наші діти постійно спостерігають за нами:

промова від дитини до мами…

Коли ти думала, що я не помічаю, я побачив, як ти раділа моєму першому малюнку – І мені відразу ж захотілося намалювати ще більше для тебе…

Коли ти думала, що я не помічаю, я побачив як ти годувала бездомного кота – І я зрозумів що це важливо бути добрим до тварин…

Коли ти думала, що я не помічаю, я почув, як ти молилася – І я зрозумів, що існує Бог і ми завжди можемо до Нього звертатися…

Коли ти думала, що я не помічаю, я бачив, як ти займалася домашніми справами – І я зрозумів, що ми повинні дбати про те, що маємо.

Коли ти думала, що я не помічаю, я бачив, як сильно ти любиш мене – І я зрозумів, як сильно хочу порадувати тебе своїми досягненнями.

Коли ти думала, що я не помічаю, я пізнав майже всі уроки життя – Щоб стати відповідальним.

Коли ти думала, що я не помічаю, я подивився на тебе і хотів сказати: «Спасибі тобі за все, що я побачив, коли ти думала, що я не помічаю».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 251 с.
2. Говорун Т.В. Гендерна психологія / Т.В.Говорун, О.М.Кікінежді. – К.: «Академія», 2004. – 308 с.
3. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу / В.М.Лейбин. — М.: АСТ, 2010. — 956 с.
4. Ройз С. Волшебная палочка для родителей / С.Ройз. – К.: Ника-Центр, 2005. – 185 с.
5. Фомюк Г.А. Невдале подружнє життя: теоретичні та практичні аспекти психологічного діагностування і консультування / Г.А.Фомюк, О.А.Кузіна. – К.: Оріяни, 2004. – 144 с.