

Питання дитині, альтернативні «Як справи у школі?»

«Як справи у школі?», **«Що ви сьогодні вивчали?»** - найпоширеніші питання, які задають батьки, коли їх дитина повертається додому зі школи. Напевно, ви й самі вважаєте ці фрази невдалими. Але щоразу ви їх вимовляєте. Можливо, ви питаєте дитину трохи по-іншому: **«Що нового ти дізнався сьогодні у школі?»**. Але і ця фраза не набагато краща. І ось чому.

По-перше, **такі фрази показують вашу відстороненість**. Ви просто не знаєте, що дитина вчить у школі. Ви залишаєте весь процес навчання дитини на розсуд школи (адже для цього школа й існує, правильно?). Якщо це так, ви маєте занадто туманне уявлення про те, наскільки ваша дитина розуміє навколишній світ. І ви можете говорити про це з дитиною тільки в загальних рисах, ґрунтуючись на тому, що вона знає зі школи.

По-друге, **такі загальні питання не дають дитині можливість говорити про свої почуття** - про те, що її вразило або зачепило. Ви можете дізнатися про це тільки в тому випадку, коли дитина сама захоче цим поділитися.

Важливе й саме формулювання питання. Дитина ще не усвідомлює, як проходить її навчання - що вона дізнається і наскільки це важливо. І якщо ви питаєте її: **«Що нового ти дізнався сьогодні у школі?»**, **вона буде відповідати вам що завгодно, аби ви не подумали, що вона не дізналася нічого нового. Так що ж робити батькам?** Не акцентуйте увагу на результатах навчання - запитуйте дитину про її враження, зусилля і почуття. Розглянемо кілька альтернативних питань, які ви можете задавати дитині, коли вона повертається зі школи.

Питання, які можна задати дитині замість «Що ви вивчали сьогодні у школі?»

1. Що сьогодні було для тебе найбільш цікавим?
2. Чи був сьогодні момент, коли ти відчув себе спантеличеним? Що ти зробив у цій ситуації?
3. Що тебе сьогодні найбільше здивувало? Не спантеличило, а саме здивувало.
4. Якби ти сьогодні був більш зібраним (активним, уважним), що було б сьогодні по-іншому?
5. Коли ти сьогодні найбільше виявив творчі здібності?
6. Розкажи один кумедний, один корисний і один незвичайний факт, який ти сьогодні дізнався.
7. Що для тебе означає, що день у школі пройшов вдало? Як ти це відчуваєш?
8. Чому твої друзі ходять до школи? Що їм цікаво?
9. Хто сьогодні більше і краще працював на уроці - учитель чи учні?
10. Звідки ще ти міг дізнатися те, що сьогодні розповідав учитель на уроці?
11. Як учитель піклується про учнів на уроці?
12. Що ти сьогодні дізнався нового і звідки?
13. Про що б ти хотів дізнатися більше?
14. Що для тебе найважливіше з того, що ти сьогодні дізнався? Що ти не вважаєш важливим?
15. Чи був сьогодні момент, коли ти зважився на щось? Чим це закінчилося?
16. Що ти сьогодні дізнався з книг?

17. Що ти сьогодні дізнався від друзів?
18. Що ти сьогодні дізнався від учителя?
19. Що для тебе досі залишається незрозумілим?
20. Що з того, що ти сьогодні почув, тобі особливо запам'яталося?
21. Як ти думаєш, що ви будете завтра вивчати з математики (історії, географії)?
22. Як ти думаєш, як можна застосувати у житті те, що ти сьогодні дізнався?
23. Що тобі найбільше заважає в навчанні?
24. Яке відкриття ти для себе зробив сьогодні?
25. Як ти думаєш, навіщо потрібно вчити те, що ви сьогодні вчили?

КОЛИ ПІДЛІТОК БУНТУЄ: ХТО ВИНЕН І ЩО РОБИТИ?

Переважна більшість людей, яким довелося стати батьками, в тій чи іншій мірі стикаються з протестами або непокорюю з боку своїх дітей. А для підліткового віку таку поведінку і зовсім прийнято вважати нормативною. **Іноді протестні явища наростають поступово, іноді - раптово і зовсім несподівано**, але в тому і в іншому випадку здаються батькам не зрозумілими.

Організм кожної дитини постійно змінюється.

Цей процес протікає з різним ступенем інтенсивності, але він, в нормі, безперервний. Такі закони природи. Іноді фізичне зростання протікає настільки швидко, що відділи головного мозку і нервова система в цілому, відповідають за емоційний контроль, не встигають за ним. Уявіть собі, що ви вчора їздили на велосипеді, а сьогодні вперше сіли за кермо автомобіля. Теж на колесах, є кермо і педалі, але щоб їздити без аварій, вам потрібен час на вироблення нових навичок. Тому що автомобіль набагато складніший в управлінні і швидше їздить, хоча теж транспортний засіб. Так само і **маленькій людині потрібен час, щоб звикнути, пристосуватися до нового тіла, і в цей час дитина стає дуже незручною, тому що у неї раптом змінюється характер: вона то вибухає через дрібниці, то мовчить, як партизан, то плаче з кожного приводу, то відповідає грубо, і т.д. і т.п.** Батьки думають, що раз дитина така велика, то вона тепер повинна бути великою у всьому. Дорогі батьки, так не буває! Це довготривалий процес. **Важлива наша поміркованість, прийняття і терпіння!**

Ще один важливий акцент: **фізичне зростання призводить до вивільнення енергії, що веде до виникнення в організмі нервово-психічного напруження різної форми і інтенсивності. А така напруга обов'язково вимагає виходу.** У кожному віці кожна дитина виробляє свій спосіб вирівнювання цієї напруги, в першу чергу звертаючись до тих, кому довіряє: до батьків. Досить невинний плач немовляти може, у міру дорослішання дитини, змінитися криком і лайкою, киданням і ламанням предметів (іноді дорогих), постійними розмовами не зрозумій про що ... Батьки часто дивуються: "Чому він зі сторонніми поводить себе добре, а з нами так, немов ми вороги"? Відповідь дуже проста:

Тому що **ваша дитина вам все ще довіряє і сподівається, що ви зможете її витерпіти і допомогти подолати той стан, який вона сама не розуміє.** Тому будьте готові, що на ваше невинне запитання "Що з тобою трапилось?" ви отримаєте у відповідь нерозуміючий погляд, уривчасте "Нічого", "Не знаю", або розгорнуту грубу тираду. У грубих інтонаціях дитини, як правило, немає злої волі, а є тимчасова нездатність управляти своїм внутрішнім напруженням і реакціями. І, до речі, а ви, батьки, самі завжди і всюди керуєте своїм настроєм і реакціями? Ото ж бо й воно. Але ж **ви вже по-справжньому доросла людина, і служите дітям одним із зразків для наслідування.** Якщо уважно вдивитися в поведінкові прояви вашої дитини-підлітка, можна легко розгледіти в них своє відображення. Як то кажуть, "Від осинки не народяться апельсинки" ...

Підліток особливо гостро потребує підтвердження своєї значущості.

Тому йому, наприклад, буває важко визнавати невдачі або свою неправоту. Йому реально може здаватися, що весь світ проти нього, він може відчувати себе несправедливо оціненим. Особливо важко буває в тому випадку, якщо в глибині душі дитина не впевнена в своїх силах, здібностях, цінності. Ця невпевненість сама по собі приносить підлітку чимало страждань. І йому дуже важливо мати можливість поговорити про свої сумніви і страхи. Але, розповідаючи вам про свої переживання, ваша дитина, перш за все, шукає прийняття і співчуття, але ніяк не оцінки. А ми, дорослі, нерідко починаємо саме з неї: "Ти все не так розумієш", "Чи все ти зробив, щоб щось змінити?", "Так думати не добре", "Це не правильно"! І так далі. Пам'ятайте, що перш, ніж судити, варто запитати, чи хоче ваша дитина почути вашу оцінку.

І в будь-якому випадку, висловлювати її обережно (і точно, оскільки розпливчастість відповідей підсилює тривогу), і лише **після того, як висловили співчуття і, якщо воно є, розуміння: "Я бачу, як тобі важко", "Схоже, ти сильно переживаєш", "Бачу, що це важливо для тебе", "Мабуть, я теж переживав щось схоже, і можу собі уявити, як непросто в цьому розібратися", "я тобі співчуваю", "Розкажи про це ще "... Не шкодуйте часу на вислуховування, навіть якщо погано розумієте зміст проблеми. Повірте, це дуже важливо для вашої дитини!**

Для деяких дітей характерна настільки нестійка самооцінка, що вони не в змозі відкрито визнати свою помилку або явну неправоту. Вони просто не в змозі вимовити слова вибачення.

Іноді підліток, через нетривалий час після бурхливої сцени з образами просто приходиться до вас з якимось питанням, як ні в чому не бувало. Іноді намагається підлещуватися. Іноді просто ходить повз туди-сюди, позначаючи свою присутність і нічого не кажучи. А батьки чекають вибачень, або хоча б визнання провини. І дуже ображені і зляться, і їм здається, що дитина не переживає, поводить по-хамськи, і від своєї батьківської безпорадності ображаються ще більше, відгороджуючись від дитини, яка в цей час потребує батьківської допомоги, як ніколи, оскільки теж переживає, але поки не в змозі подолати свої комплекси ... Тут від батьків потрібна чимала гнучкість, щоб, з одного боку, донести до дитини свої власні почуття, а з іншого - не відштовхнути її своєю відстороненістю. І тут не місце загальним рекомендаціям: різні діти вимагають різних підходів ...

Ще один важливий акцент:

Ми, дорослі, хочемо, щоб наші діти нас поважали. Але чи замислювалися ви, звідки береться повага?

Немає ніяких переконливих доказів, що повага передається генетично. Значить, вона продукт виховання. І виховується вона, перш за все, батьківським ставленням один до одного, оточуючих людей і до самої дитини. Якщо хочете, щоб ваша дитина поважала вас - проявляйте повагу до її потреб, думки, бажань, особистого простору. Поважати дитину (як і будь-яку іншу людину) - зовсім не означає потурати їй в усьому і підкорятися всім її капризам. Поважати - значить визнавати право дитини на її бажання, думки, потреби, які мають власну, незалежну від вас цінність. Вони цілком можуть не збігатися з вашими, але, визнаючи їхню соціальну значимість і право на існування, ми отримуємо право і на вираження своїх прав, потреб та бажань. І ми, як батьки, повинні вступати з дитиною в дискусії, погоджуватися або не погоджуватися, шукати аргументи, осмислювати аргументи дитини і, тим самим, допомагати їй розвинути свідоме (усвідомлене) ставлення до дійсності, до себе і до інших, розвиваючи таке ж відношення і в собі. Постійні обговорення і суперечки зі своїми дітьми - це вкрай не просто, але іншого шляху до поваги і формуванню довіри немає. **Примусом можна домогтися тимчасового підпорядкування, але справжнє шанобливе ставлення дитини до себе та інших можна виробити тільки в діалозі.**

Для того, щоб пом'якшити проходження вашою дитиною важкого періоду інтенсивного росту і зміцнити ваші відносини з нею, спробуйте слідувати таким **рекомендаціям:**

Ніколи не обговорюйте серйозні питання, коли ви або ваша дитина знаходиться в стані емоційного збудження або просто в поганому настрої. Якщо поганий настрій став хронічним, і будь-яка ваша спроба спокійно поговорити призводить до скандалу - зверніться до підліткового або сімейного психолога: вам вже потрібен посередник.

Дозволяйте дитині виявляти невдоволення і сперечатися: це допоможе їй скинути напругу і потім зробити те, що потрібно. І не дорікайте дитині за те, що вона незадоволена, чогось не хоче, або весь час сперечається "по дрібницях": цим ви тільки зводите стіну між вами.

Говоріть дитині про своє співчуття щодо її труднощів, і свою віру в те, що вона зуміє з ними впоратися. Навіть активно доводячи вам, що все не так, і що ви її не розумієте, вона потребує вашого активного співчуття: адже вона сама часто не розуміє, що з нею.

Не наполягайте на тому, щоб підліток кожен раз пояснював вам причини своєї брутальності: найчастіше він дійсно не розуміє, звідки вона береться. Допомагайте йому знаходити прийнятні для вас слова і фрази для вираження своїх почуттів.

Не фіксуйтеся на інтонаціях дитини: ними управляти найважче, намагайтеся реагувати на зміст висловлювань і задавайте уточнюючі питання, якщо не розумієте, що відбувається: "Я тебе чимось образив"? "Ти чимось засмучений"? "Ти втомився сьогодні"? Але не дуже захоплюйтеся ними: адже підліток часто не розуміє, що з ним, і занадто багато питань може викликати роздратування ...

Будьте обережні в порівнянні своєї дитини з самим собою: по-перше, ваша дитина не є вашою точною копією, а по-друге, вона живе в інший час і з

іншими батьками, і вже тому не може вести і відчувати себе так само, як ви в його віці.

Ніколи не порівнюйте вашу дитину з іншими дітьми, вчіться приймати її такою, якою вона є в даний момент, бо тільки в цьому випадку у вас є шанс допомогти їй стати кращою.

Автор: Шадура А.Ф.