

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«Вечірні розмови: як почути те, про що дитина мовчить»

Шановні батьки! Вечір — це час для «емоційної підзарядки». Ваше завдання — стати для дитини **Надійною Гаванню**, де її зрозуміють без осуду.

✿ 5 запитань замість «Як справи у садку?»

Спробуйте ставити запитання, які потребують розгорнутої відповіді:

1. **«Що сьогодні змусило тебе посміхнутися, а що — засмутитися?»** (Це допомагає дитині розрізняти емоції).
2. **«З ким ти сьогодні грався найбільше, а з ким — зовсім не хотілося?»** (Виявляє соціальне коло та можливих агресорів).
3. **«Якби ти був чарівником, кого б із дітей ти сьогодні пригостив цукеркою, а кого б заховав під "ковпак-невидимку"? Чому?»** (М'який спосіб дізнатися про конфлікти).
4. **«Чи було сьогодні щось таке, що тебе налякало або здивувало?»** (Прямий шлях до обговорення тривожних подій).
5. **«Який вчинок твого друга був сьогодні найдобрішим, а який — неприємним?»** (Формує поняття про норми поведінки)

🔍 На що звернути увагу (крім слів)?

Психодіагностика починається зі спостереження. Зверніть увагу на «червоні прапорці»:

- **Тілесні прояви:** Дитина почала гризти нігті, крутити волосся, або у неї з'явився безпричинний біль у животі перед садочком.
- **Зміни у грі:** У сюжетно-рольових іграх з'являється багато агресії або іграшки постійно «сваряться» та «ображають» одна одну.
- **Малюнки:** Використання лише темних кольорів (чорний, коричневий, темно-фіолетовий) та сильний натиск на олівець, що аж рве папір.
- **Поведінка:** Дитина стала надто тихою або, навпаки, нетипово агресивною вдома.

✿ □ 3 золоті правила «Слухача»

1. **Правило «Очей»:** Сядьте так, щоб ваші очі були на одному рівні з очима дитини. Це знімає відчуття тиску дорослого.
2. **Правило «Паузи»:** Після того, як дитина щось розповіла, почекайте 5 секунд. Часто найважливіше діти кажуть саме в цю паузу.
3. **Правило «Валідації»:** Не кажіть «Та це дурниця, не звертай уваги». Скажіть: **«Я бачу, що тобі було дуже прикро. Я поруч, ми з цим розберемося»**