

ДІВЧАТКА І ХЛОПЧИКИ



Практикум для батьків

Завдання для батька.

Напишіть 10 якостей, які б в ідеалі, повинна мати Ваша дружина для того, щоб спільне життя приносило радість усім членам вашої родини.

Завдання для матері:

Напишіть 10 якостей, які в ідеалі хотіли б бачити у своєму чоловікові, щоб Ви почували себе щасливою жінкою, а ваші діти — затишок у батьківському домі.

Спільне завдання:

А. Обміняйтесь своїми записами. Позначте у списку ті якості, які Вам властиві. Скільки їх? Більше половини? Ви впевнено крокуєте до ідеалу чоловіка (дружини). Половина? Добрий початок покладено, але попрацювати є над чим. Менше половини? Можливо, ви надто критичні до себе? Якщо ні, то прийшов час для душевних розмов за чашкою чаю і великих спільних зусиль для того, щоб непорозуміння не переросло у конфлікт, щоб досягнути рівня відповідності «ти мені, а я тобі», а при необхідності і від чогось відмовитись, щось у собі змінити.

Адже, якщо у родині панують порозуміння і взаємна довіра між подружжям і між дітьми, емоційна та інтелектуальна єдність, то найімовірнішими будуть сприятливі результати:

—діти зможуть будувати нормальні відносини з представниками протилежної статі;

—діти будуть знати, чого прагнути у майбутньому, обираючи партнера для сімейної пари, як створити атмосферу добра, злагоди, любові.

Б. Ще раз уважно проаналізуйте обидва списки. Тепер Ви знаєте, які риси необхідно привити Вашій дочці або Вашому синові. Ви ж хочете, щоб вони зуміли побудувати у майбутньому свій Дім, у якому всі почуватимуться щасливо, чи не так?

Традиційно в історії народів склалися різні типи виховання чоловіків і

жіно. Наприклад, ось такі риси виховувались в майбутніх чоловіках:

— мужність, сміливість, вміння постояти за справедливість, захищати і захищатися;

— подолання слабкості, зневаження болю, страху («не хнич, не жалійся»).

— стриманість, небагатослівність, спокій («не говори зайвого, ти - чоловік»).

— вміння жертвувати собою і у великому, і у малому.

— бути поблажливим, добрим, щедрим.

У дівчинки формували такі якості, які в майбутньому допомагали їй стати турботливою матір'ю, розумною і ніжною дружиною, моторною господинею. Крім того, виховувати у майбутніх жінках м'якість, добрі манери, естетичний смак.

! До увага мам

Давно відоме неписане правило: якщо не дуже гарна жінка володіє витонченою походою, — вона завжди буде привертати увагу. І навпаки. Якщо гарна жінка ходить з сутулою спиною або по-чоловічому — губиться вся її жіноча привабливість.

Коли дівчинці лише півроку, рік, два роки — вже потрібно подбати про попередження плоскостопості. А вже з 3-х років маємо систематично слідкувати за формуванням постави і ходи. Адже витончена хода впливає на психіку, на самопочуття і, таким чином, в значній мірі відбивається на життєвих удачах і успіхах. Важливо навчити дівчинку дотримуватися таких *правил ходьби*:

1. Ходити тихо, але пружно.
2. Стопи ставити по прямій лінії, паралельно одна до одної.
3. Не розмахувати руками.
4. Крок має бути не надто коротким і не надто довгим.
5. Коліна при ходьбі не повинні бути постійно зігнутими.
6. Слід рухатися плавно, стримано, впевнено і граціозно.
7. Прекрасною перевіркою правильного способу ходьби є вміння ходити з папкою на голові.
8. Ходіння сходами вимагає ще точнішого контролю за поставою. Ідучи ними, слід уникати нахилу грудної клітки вперед, тулуб повинен залишатися у вертикальному положенні.

Кожен крок починається з носка і закінчується випрямленням ноги в коліні. Перила мають грати лише роль психічного фактору. Якщо за них і триматися, то як за руку партнера, на яку не можна спиратися всією вагою тіла.

Як правильно стояти?

1. Голову злегка припідняти, підборіддя опустити (довга шия).
2. Плечі і руки вільно опустити.
3. Лопатки звести і трохи опустити вниз.
4. Грудну клітку (але не нижні ребра) трохи подати вперед.

5. Живіт підтягнути, дихати вільно.
6. Стопи мінімально розгорнути назовні.
7. Вагу тіла перенести на одну ногу, іншою легко зпертися о підлогу.

Не менш важливо навчити дівчаток тому, як сідати і як сидіти. Поза дівчинки говорить про багато: про її вихованість, стриманість, жіночість або, навпаки, розв'язність, недбалість, наслідування хлопцям.

Як сідати?

1. Насамперед тримати спину вертикально.
2. Сидіти зручно посередині стільця (не на краю).
3. Ноги з'єднати разом, а якщо покладете одну на другу, то коліна з'єднати.
4. Руки тримати невимушено і хоча б одну з них розслабити.
5. Встаючи з крісла, намагайтеся немов би доторкнутися головою стелі, плечі опущені (обидва плеча на одному рівні).

Як нахилятися?

1. Під час нахилу потрібно згинати ноги із зімкненими колінами. Ці рухи повинні нагадувати присідання з доволі прямим тулубом.
2. Стопи мають бути з'єднані або бути на невеликій відстані одна від одної.

Дружня порада

Дуже і дуже важливо навчити майбутню жінку — хоронительку домашнього вогнища, матір, дружину, господиню — керувати своїм настроєм. Це в такій же мірі потрібно і для хлопчиків. У даному випадку важливим є приклад батька і матері, адже ніщо так не піднімає настрій, як перебування у колі щасливих людей.

— Важливо, щоб батьки, розв'язуючи певні суперечки, вміли зосередити увагу на проблемі, а не на претензіях один до одного.

— Ще краще, якщо на зауваження дружини (чоловіка) шлюбний партнер зумів відповісти вдалим жартом. Ну, а якщо обидва володієте цим талантом, витрачайте його, не шкодуючи!

— Можливо, десь у визначеному місці час від часу будуть з'являтися жартівливі афоризми, настанови, записані на клаптиках паперу найчудернацьких форм.

— Ваша дитина, має відчувати ширий інтерес до себе, а не лише до результатів навчання, іншої діяльності. Для цього знайдіть час для розмови про те, яким для кожного видався цей день. Хай це буде вашою доброю традицією.

— Вчіть дітей у будь-якій ситуації бачити і добрі, і погані наслідки, нехай вони переконуються у тому, що з найскрутнішої ситуації можна знайти не самий поганий вихід. Недарма ж кажуть: «Не було б щастя, так нещастя допомогло!». Аналізуйте конкретні ситуації разом з дитиною. Привчайте її не «застрягати» на поганому настрої. Розрадьте.

— Якщо самі вмієте, то навчіть дитину радіти «дрібничкам» — сонячному дню, квітці, що розпустилася, і т.ін.

— Святкуйте разом події, пов'язані з певними досягненнями (або навіть і просто участю) дитини (академконцерт в музичній школі, участь в олімпіаді).

Добре, якщо, завдяки вашим старанням, Ваша Дитина буде:

- рахуватися з вашим настроєм, намагатися підтримати вас у складній ситуації (хворобі, неприємностях на роботі та інше); ви являти готовність прийти вам на допомогу;
- з нескладних життєвих колізій знаходити вихід самостійно, без вашої участі;
- знати, що добрий настрій підтримується:
- цікавими справами;
- ритмічною музикою;
- сприйманням колоритних картин теплої кольорової гами;
- фізичним навантаженням (гімнастикою, бігом та ін.), танцями;
- спілкуванням з приємними людьми;
- виконанням домашньої роботи під акомпанемент власного співу, а головне, чуттям «чистої совісті».

! До уваги татусів

Психологічна близькість батька із сином сприяє формуванню в хлопця позитивних чоловічих якостей (рішучості, незалежності, енергійності, впевненості, сили), забезпечує йому кращі можливості для пристосування до умов життя.

Емоційна близькість із матір'ю краще діє на дочок, ніж на синів. У хлопчиків занадто тісні контакти з матір'ю можуть провокувати розвиток емоційної нестійкості, схильності до надмірного самоаналізу з усіма відповідними наслідками. Такі хлопчики у взаєминах зі сторонніми поведуться відчужено, недовірливо, рідко бувають здатними на щирість із друзями.

Для дочки батько виступає як перший у її житті зразок чоловіка, стосовно якого формуються базові установки статевої поведінки.

Чоловіки реалізують своє «Я» у діловій сфері, зробивши власну кар'єру, досягнувши певного рівня матеріального благополуччя, продовживши свій Рід. Саме батько, як правило, допомагає синові обрати сферу майбутньої діяльності, він має подбати про те, щоб син був здатним ставити перед собою конкретні цілі, вмів розпорядитися вільним часом.

Крім зосередження зусиль на опануванні наук, конкретних ручних умінь, саме батько має подбати про те, щоб син навчився тримати дане ним слово, бути люб'язним і ввічливим, виручати друга у біді, заступитись за слабшого, ображеного, благородно і велично ставитися до дівчини, жінки. («Твоя мама теж колись була отакою ж дівчинкою, як Наталка. Як би ти поставився до хлопця, який би образив її?»).

Під Вашим керівництвом Ваш син оволодіватиме правилами етикету, у Вас вчитиметься, як спілкуватися в суто чоловічій компанії, як у товаристві друзів і подруг підтримати бесіду та ін.

1. ДИТЯЧЕ ПИТАННЯ: «ТАТУ! ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ДІТИ?»



— Та це ж усім відомо! Одних приносять лелеки, інших купують у магазині, однак більшість дітей знаходять у капусті. А ось я точно знаю, що ти і твоя подружка Ганнуся народились у пологовому будинку. А це значно цікавіше, ніж валяться у капусті.

Лежати на грядці нудно, мухи кусають і, головне, не знаєш, хто тебе знайде. Можливо, знайдуть такі батьки, які тобі не сподобаються. А в пологовому будинку ти виходиш тільки із своєї мами.

—А як це я «виходжу з мами»? Хіба я в ній жив?

—Так! Ти майже рік жив у неї в животі.

—А чому я народився з мами, а не з тата ?

—Тому, що тільки у мами в животі є спеціальне місце, ніби кімнатка, де може жити і рости дитина.

— А для чого ж тоді тато?

— Для того, щоб розбудити одну самотню крапельку, яка сидить у мамі. У цій краплинці, як пташка в яйці, дримає до пори до часу чиесь майбутнє життя. Тому її назвали яйцеклітиною,

—А як же ти її розбудиш? Будильником, чи що?

—Та що ти! Будильником можна розбудити лише сонька, а життя будять коханням.

Коли я вперше побачив твою маму, вона була така гарна і надзвичайна, що я покохав її одразу і назавжди. Вона розбудила в мені такі почуття, які я й не підозрював. Я став добрішим, ніжнішим, ласкавішим. Мені хотілося боронити її і турбуватися про неї.

І мама теж змінилася, стала ще надзвичайнішою. І коли ми відчули, що не

можемо жити один без одного, я подарував мамі золоту обручку, ми побралися і стали найщасливішими у світі!

Кохання переповнювало нас. Для нас двох його було так багато, що ми боялися. потонути. Потрібно було неодмінно з кимось поділитися! І тоді їй вирішили придбати тебе, щоб наше кохання не зникло разом з нами, а б у тобі, як пам'ять про нас.

Я міцно обняв твою маму, міцно - міцно її поцілував і довго не відпускав із своїх обіймів. Було так тихо, що ми чули, як голосно б'ються наші серця. А за розчиненим вікном, залитий голубим місяцем, квітнув бузок, і від нього весь сад був у таких пахощах, що поморочилось у голові. І раптом я відчув, як тіло моє стало невагомим і розлетілось у Всесвіті мільярдами полум'яних іскор. Одна з них опустилась на маму і запалила в ній нове життя.

У маму проникла малесенька часточка мене самого. Навіть не часточка, а весь я, тільки в мільйон разів менший. Ось як у насіннячко вміщується весь майбутній соняшник, так і я весь вмістився у своє сім'ячко.

—Тату, а що ж було далі, коли твоє сім'ячко потрапило в маму? Воно, напевно, жахається і думає: «Бідне я, бідне, куди я потрапило, в таку темрявищу!»

—Нічого подібного. Сміливо і впевнено, як і належить справжньому чоловікові, воно починає подорожувати по мамі і через деякий час — о, радість! - знаходить ту, задля якої з'явилося тут...Ось саме в цей момент, мій любий, коли з'єдналися разом татова і мамина часточки, можна вважати твоїм днем народження.

—От чудово! Значить, у мене два дні народження?

Звичайно. У Китаї, наприклад, відзначають саме цей день як день народження.

/Г.Юдин. Звідки беруться діти. - К., 1994, с. 24/

Батьки повинні відповідати на будь-які питання дітей, бо «немає непристойних запитань, є непристойні відповіді». Щодо відповідей, то дитина не повинна відчувати, що ваше бажання «закрити» цю тему означає, що у стосунках статей є щось нехороше, вульгарне.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ.

«Моя свекруха, — розповідає мати шестирічного сина Кості, — побачивши мої прояви ніжних почуттів до хлопця, сказала, що я виховую його як дівчинку і перетворюю на матусиного синочка. Чи права вона? »

— Маленькому хлопчикові потрібно, щоб його гладили, обнімали, баюкали, притискали до грудей, пестили, цілували. Ці фізичні прояви любові принципово важливі для хлопчика і є вирішальними в його розвитку з самого народження до 7-8 років. Дослідження показали, що дівчатка до року отримують у 5 разів більше фізичної ласки, ніж хлопчики. І це одна з головних причин, що з хлопчиками до 3-х років набагато більше ускладнень, ніж з дівчатками. Таке співвідношення різко (ще у декілька разів) збільшується у підлітків.

Очевидно, хлопчикам необхідний такий же ніжний прояв любові, як і дівчаткам в різні роки розвитку. У міру того як хлопчик росте і дорослішає, потреба у такому фізичному прояві любові, як обійми і поцілунки змен-

шується, але потреба у фізичному контакті залишається. Тепер його більше притягує чоловіча лінія поведінки. Уся ця метушня, боротьба, плескання по плечу, жартівливі бійки дозволяють хлопчикові демонструвати силу, спритність і відчувати чоловічу підтримку батька.

У міру того як сини ростуть, вони все менше схильні терпіти батьківські обійми і поцілунки. Але інколи у хлопця виникає потреба у ніжності, і тоді батькам слід її виявити (така потреба найчастіше виникає, коли він травмований (фізично або емоційно дуже втомлений, хворий, або коли настають важкі моменти)).