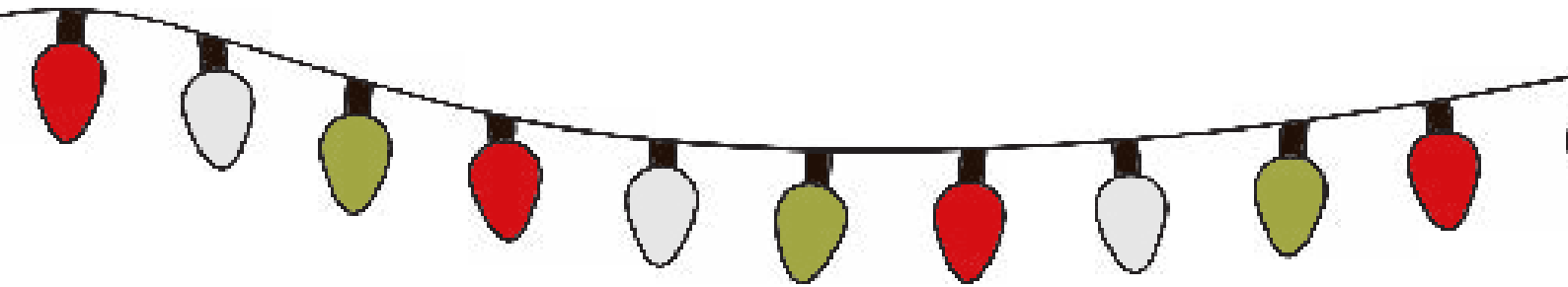


Виховуємо надзвичайних дітей

Різдвяні канікули:
святкуємо разом

Корисна література
для турботливих
батьків

Відверті розмови.
Мама! Я закохався!



Зима вже повною мірою заволоділа вулицями Києва, о п'ятій вечора вже темно і хочеться додому, під теплу ковдру, а запах мандаринів натякає на те, що Новий рік вже ось-ось розгорне новий календар.

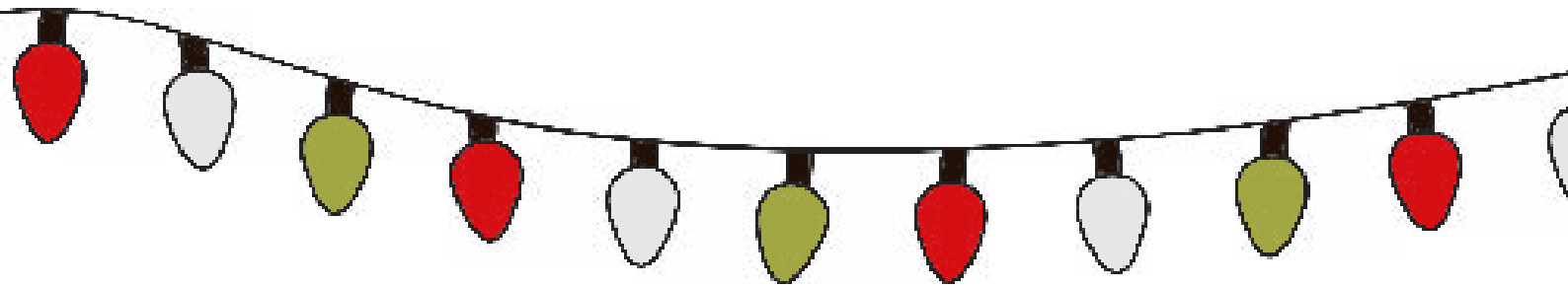
У першому номері журналу «Виховуємо надзвичайних дітей» ми підняли теми, які є надзвичайно важливими та досить актуальними на сьогоднішній день.

Ми плануємо зробити наші випуски регулярними та щиро сподіваємось на співпрацю з нашими читачами. Щоб «замовити» статтю, цікаву рубрику, чи підняти актуальне для вас та ваших дітей питання, просимо заповнити форму, посилання на яку ви знайдете на останніх сторінках журналу. Також ви можете писати нам листи та консультуватись з приводу різного роду психологічних питань.

Кінець року - найактуальніший час підведення підсумків та планування. Це період поставити крапку на нудних та вже нікому не потрібних справах. Сміливо робіть це і дозволяйте зробити вашим дітям!

А ми з командою бажаємо вам щасливого Різдва та прекрасних сімейних свят.

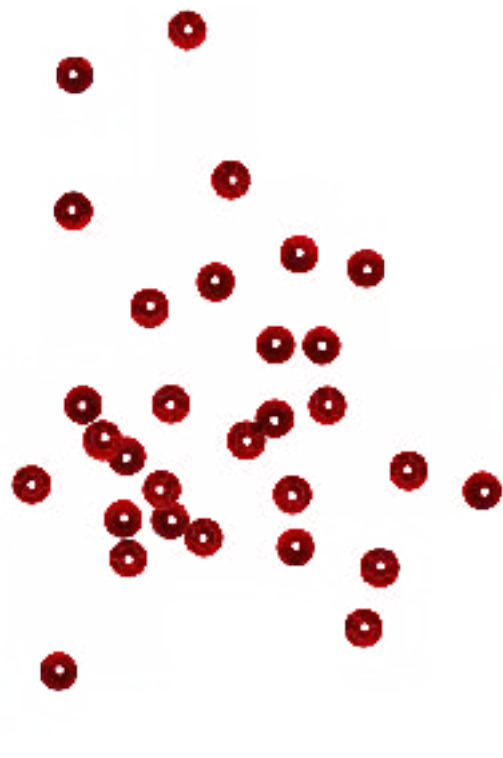
*Ірина Бондар та психологічна служба
ліцею*



ЗМІСТ

Різдвяні канікули:
святкуємо разом 4

Сімейні посиденьки.
Що дивитись разом з
дітьми? 7



Відверті розмови.
Мама! Я закохався! 8



Різдвяні канікули: святкуємо разом

Різдвяні свята та Новий рік вже ось-ось настануть, а разом із ними і батьківські питання: «Що робити з дитиною під час зимових канікул?»

Більшість українських родин кінець грудня-початок січня проводять у сімейному колі, відвідуючи усіх своїх рідних, як в Україні, так і за її межами. Для когось – це час єдиної в році відпустки, для когось – період відпочити від величезної робочої відповідальності, а комусь – можливість переключитись і просто змінити оточення. Для того, щоб час разом із вашими дітьми не просто пройшов, а надовго запам'ятався всім, хто відпочиватиме з вами – його потрібно чітко спланувати.

Проводячи опитування ліцеїстів 7-9-х класів кількох попередніх навчальних років, психологічна служба ліцею виявила наступне:

- більшість опитуваних відпочивали за межами України, та лише половина пам'ятали, в яких саме країнах;
- майже ніхто з опитуваних не міг вказати, в яких містах вони побували, не запам'ятали назв ніяких географічних об'єктів. Максимум – «у



горах», «на островах», «на океані»;

- більше половини опитуваних вважають, що канікули – це час для відпочинку, і навчатись чомусь новому в цей період абсолютно не потрібно.

Приємно було те, що опитувані з задоволенням ділились інформацією про те, чому вони все ж таки навчилися і які гарні справи зробили. Серед відповідей зустрічаються наступні:

- навчився(-лась) готувати яечню, пасту, рис з овочами, млинці, торт, тістечка, пиріг;
- допомагав (-ла) батькам, проводячи час з молодшим братом (сестрою);
- виготовляв (-ла) вітальні листівки та подаруночки рідним, прибирав (-ла) у кімнатах, прикрашав (-ла) будинок до свят;
- допомагав (-ла) матері з приготуванням святкових страв та зустрічати гостей.

Кожна хвилина життя дитини, підлітка, дорослого – це можливість чомусь навчитись, отримати новий досвід, щось пізнати. На жаль, такі відкриття та пізнання не завжди приносять гарні результати. Тому, ми пропонуємо вам кілька рекомендацій, що можуть полегшити життя на канікулах.

1. Якщо ви плануєте поїхати за кордон – поділіться планами з дітьми. Розкажіть, куди і чому ви вирішили поїхати. Запропонуйте їм пошукати в мережі щось цікаве про цю країну, міста, в яких ви будете. Можливо, протягом такої роботи ви відкриєте для себе щось нове, а найголовніше – з'явиться можливість продемонструвати дитині відпочинок з користю. Заплануйте активний відпочинок з такими видами розваг, які є міс-

цевими, характерними лише для цієї території чи регіону. Відвідайте страв місцевої кухні, почитайте про традиційні страви та смаколики, яких немає в Україні. Дізнайтесь про літературних персонажів, які є символами нової для вас місцевості.

2. Подумайте, яких важливих навчочок та знань ваша дитина може набути поза ліцеєм – знайти для себе нове хобі, спланувати якусь сімейну зустріч, пограти родиною в настільні ігри, поїхати на екскурсію в інше місто, відвідати навчально-розвивальні родинні заходи.

3. Заплануйте похід до книжкового магазину чи ринку, де разом оберете цікаву «канікульну» літературу. Спробуйте не рекомендувати дитині те, що вам здається, буде для неї цікавим. Нехай обирає самостійно. А ще краще – спробує



переконати і вас почитати те саме.
4. Зробіть щось разом: якісь хімічні чи фізичні досліди, приготуйте великий торт, змайструйте різдвяний сімейний фото-альбом.

Заплануйте насичені канікули, коли дитина матиме можливість відпочити не лише фізично, коли вона переживатиме нові для себе стани та емоції, коли вона задовольнятиме свій підлітковий інтерес безпечно та натхненно.



*Рекомендуємо почитати:
Чарльз Дікенс «Різдвяна історія»,
Видавництво Старого Лева, 2011*

Графік Різдвяних канікул у Київському ліцеї бізнесу **28 грудня - 13 січня**



Різдвяні свята - ідеальний привід провести час разом з сім'єю. Коли вже всі смаколики скуштували, рідним зателефонували, час вмикати кіно.



Кінокомедія «Викрутаси» змусить не тільки посміхнутись усіх глядачів, а й надихнутись вмінням виходити зі скрутних обставин головних героїв, досягати мети та працювати в команді.

«Чарлі та шоколадна фабрика» - добре кіно, яке звертає увагу глядача на різні вади людського характеру. Вчить бути терпеливим, привітним, толерантним, відвертим та любити свою сім'ю.



Сімейна комедія «Принцеса на Різдво» навчить глядача рівному ставленню до людей, незалежно від їх статусу, достатку та положення. Окрім того, кіно виховує повагу до родинних стосунків, любов та вірність традиціям.

Поговорімо відверто

Якщо б Вам запропонували розповісти про найщасливіші моменти вашого життя, що б це були за моменти? Переконана, більшість із читачів згадали б про свої перші стосунки, про кохання, романтичні зустрічі та першу, довгоочікувану фізичну близькість.

А чи були ви готові до того, що вас очікує? Хто розповідав вам про стосунки? З ким ви говорили про кохання? У кого питали поради?

Велика кількість батьків вважає, що знання про стосунки, фізіологію та почуття, має забезпечувати школа. І саме це їх хибне переконання призводить до неприємних наслідків. Тато й мама – найперший приклад гармонійних відносин, які дитина інтуїтивно наслідує та ретранслює у дорослому житті. А чи

дійсно Вам хочеться, щоб Ваша красуня, чи завзятий юнак, мали такі ж стосунки в родині? Якщо так – я Вами пишаємось! Ви справді хороші батьки!

Про фізичну близькість варто починати говорити вже в тому віці, коли дитина про це запитує. А трапитись це може і в 5, і в 7 років. Майте на увазі, що в 9-ому класі, коли про це «говорить» шкільна програма – вже пізно. Адже для дитини, що росте і розвивається, не буває «порожнього без інформативного простору». Усе, про що вона не знає, вона може дізнатись у старших товаришів, однокласників, або й просто почитати в мережі Інтернет. Погодьтеся, такі джерела інформації навряд принесуть користь психічному та фізичному здоров'ю підлітка.

У нашому бурхливому, мінливому житті, часу на душевні розмови та відверті посиденьки з татом чи мамою знаходиться все менше.

Та мені здається, що Вам, батькам сучасних підлітків, дуже важливо, як розвиватиметься Ваша дитина. Тому – не чекайте, доки питання загостриться, підніміть його самі.

Ідеальне оточення – коли родина у зборі – є і мама, і тато, і брати-

Незріле кохання каже: “Я кохаю тебе, бо ти мені потрібний”. Зріле кохання каже: “Ти мені потрібна, бо я тебе кохаю”. (Ерік Фромм)



ки-сестрички. Розкажіть про Ваші стосунки – як познайомились, коли зрозуміли, що закохалися. Запитайте в дитини, чи знає вона, чим відрізняються кохання та закоханість. Розкажіть, що таке флірт, і коли він доречний, а коли може бути розцінений як домагання. Чи знає дитина, що бувають одностатеві пари і як до цього ставляться різні люди.

І, найголовніше, що стосунки – це завжди відповідальність. Саме тим вони відрізняються від просто спілкування. Розкажіть про те, що дружба не є показником інтимних стосунків, але й не виключає їх.

Якщо так склалось життя, і Ви виховуєте підлітка самостійно – все-одно будьте відвертими. Поділіться досвідом, через які причини батьки приймають рішення жити окремо. І що це не через їх провину (бо, на жаль, досить часто, саме так вони і вважають).

Будьте взірцем у стосунках –

поважайте осіб протилежної статі, демонструйте їх важливість, не бійтеся проявити почуття перед дітьми. Для них це і стане показником ідеальних відносин, а не те, про що вони будуть чути від «друзів-експертів».



*Рекомендуємо почитати:
Еріх Фромм «Мистецтво любові»,
Вид-во: «Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2017*



<https://goo.gl/WNCAMV>

Пройшовши за цим посиланням, ви матимете можливість долучитись до створення наступного номеру журналу та залишити свій відгук про цей. Там ви можете вказати теми, з якими вам було б цікаво ознайомитись, поставити запитання практичному психологу ліцею та звернути нашу увагу на ті моменти, над якими потрібно попрацювати детальніше.

Якщо ви маєте особисті питання - можете надсилати їх на пошту психологу ліцею Ірині Бондар - iryna.bondar@lecos.org



***До зустрічі
у новому
році!***