

ПОРАДИ БАТЬКАМ

ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ШКОЛИ

Психологічна готовність дитини до шкільного навчання полягає в тому, щоб до часу вступу до школи в неї склалися психологічні риси, які властиві школяру.

У дошкільному віці виникають поки що тільки задатки його перетворення в учня: бажання вчитися, стати школярем, вміння керувати своєю поведінкою і діяльністю, достатній рівень розумового розвитку й розвитку мови, наявність пізнавальних інтересів і, звичайно, знань і навичок. Необхідних для шкільного навчання.

Накопичення цих передумов – непроста справа. Що ж можна і чого не можна роботи до школи?

НЕ СЛІД:

- До приходу в школу змінювати режим життя дитини: позбавляти його денного сну, довгих прогулянок, ігор у достатній кількості
- Оцінювати все, що робить малюк, так, як слід оцінювати діяльність учня;
- Проходити з дитиною програму першого класу, насильно змінюючи гру навчанням.

НЕОБХІДНО:

- прищепити дитині інтерес до пізнання навколишнього світу, навчити спостерігати, думати, осмислювати побачене і почуте;
- навчити долати труднощі, планувати свої дії, цінувати час;
- вчити дитину слухати і чути своє оточення, поважати чужу думку, розуміти, що свої бажання потрібно узгоджувати з бажаннями інших людей - дітей і дорослих, прагнути реально оцінювати свої дії й досягнення.

Світогляд дитини, її знання - це те, про що вона дізналася з вашою допомогою за усі дошкільні роки - знання про навколишній світ, від найближчих його виявів, які вона безпосередньо засвоїла, і до віддалених, які дитина засвоїла, коли їй пощастило подорожувати з вами, з ваших розповідей, бесід, домашніх занять, з книжок, радіо, телевізора, від друзів тощо:

Світогляд дитини - це те, що вона:

- знає про себе (прізвище, ім'я, адресу), свою родину (як звуть батьків, ким вони працюють, що роблять на роботі), своє село, місто, вулицю (трохи історії, назви вулиць, ва-

- жливі місяця, видатні люди);
- знає про явища природи: пори року, їх послідовність (яка пора року настане після літа, а яка після весни, назвати все по порядку), місяці кожної пори року, їх загальну кількість і послідовність; дні тижня, частини доби; про сонце, дощ, сніг, урожай; що таке борошно, цукор і як їх роблять, з чого роблять хліб тощо;
- знає про світ;
- полюбляє робити у вільний час (улюблені книжки, музика, вірші, казки, оповідання, письменники, художники, композитори);
- знає про дорослих людей: за віком, професіями, які бувають люди вдома і на роботі, серед людей, на вулиці - за своєю вихованістю невихованістю; добротою, чуйністю - байдужістю; яких людей треба поважати, а яких боятися; звідки, на думку дитини, беруться порядні і непорядні люди;
- знає про сучасну техніку, транспорт.

Перш, ніж почати читати, дитина повинна навчитися слухати, з яких звуків складають слова, які вона вимовляє. Вона повинна навчитися робити звуковий аналіз слів, тобто вміти назвати звуки, з яких складається слово.

ЧИ ГОТОВА ДИТИНА ДО ШКОЛИ?

Щоб правильно організувати процедуру тестування та уникнути можливих помилок, а т кож перевірити себе як експериментатора, пропонуємо поради:

1. Запропонуйте дитині завдання у формі спільної гри. Це дозволить зняти зайве напруження, викличе довіру до вас, зробить ситуації природнішою. Дитина може захопитися процесом і не переживатиме приводу можливих помилок та оцінки її компетентності.
2. Створіть сприятливі умови. Перевірте чи зручно дитина сидить, чи достатньо тихо та світло в кімнаті, чи ні відволікає її щось від роботи.
3. Переконайтеся, ще дитина добре почувається (нагодована, бадьора, в міру спокійна).
4. У процесі тестування зберігайте нейтралітет: не піддавайтеся на провокаційні прохання дитини підказати або зробити завдання за неї.
5. Похваліть дитину за успішно виконане завдання, підтримайте, якщо у неї виникли сумніви.
6. Не виправляйте помилок. Закінчуйте роботу на позитивній ноті незалежно від результатів. У розв'язанні останнього завдання ви можете підказувати дитині, але бали за це завдання не ставте.
7. Давайте завдання невеликими блоками (не більше ніж 30хв) з перервами. Намагайтеся дотримуватися схеми: «легкі, важкі, легкі, відпочинок». У цьому випадку ви зведете до мінімуму помилки, які дитина може зробити через перенапруження.

Ви повинні пам'ятати про деякі обмеження щодо тестів:

1. Психологічні тести не мають оцінок «добре», «погано». Найбільше, що може дати тест, - це можливість порівняти рівень розвитку дитини з іншими за цією ознакою, теоретично - з дітьми того самого віку та статі.
2. В основі тестів лежить вірогідність, тому висновків на 100 % робити не можна.
3. Людина - істота цілісна. Не можна виривати її окремі риси з контексту та за результатами однієї проведеної анкети робити висновок про особистість загалом.
4. Будь-який результат - це інформація, яку можна використати з різною метою. Не навішуйте ярликів («у дитини погана пам'ять»), а намагайтеся допомогти дитині розвиватися.

ТЕСТИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Тест 1

Дає змогу визначити, наскільки у дитини розвинені вольові звички - стійкі способи саморегуляції діяльності (трудової, навчальної) та спілкування. Вони є основою довільного запам'ятовування, уваги, навичок мислення.

1. Чи достатньо сформовані у дитини гігієнічні навички (чистить зуби вранці, миє руки перед їжею)?
 - а) робить завжди сама, без нагадування;
 - б) робить завжди, але інколи треба нагадувати;
 - в) без спеціального нагадування не робить.
2. Чи допомагає дитина вдома по господарству (миє посуд, прибирає постіль, накриває на стіл)?
 - а) робить постійно;
 - б) робить часто;
 - в) робить дуже рідко.
3. Чи є у дитини стійкі навички самообслуговування (може сама собі приготувати бутерброд, одягнутися відповідно до погоди, зав'язати шарф)?
 - а) є достатньою мірою;
 - б) є деякі;
 - в) немає.
4. Чи вміє дитина утримувати увагу досить тривалий час (15-20хв), коли знаходиться сама (у читанні вголос, малюванні, грі)?
 - а) дуже часто вміє;
 - б) вміє зрідка;
 - в) не вміє.
5. Чи здатна дитина керувати своїми бажаннями (не їсть перед їжею цукерок, хоч вони їй доступні; не капризує, коли старші щось заборонили)?
 - а) вміє достатньою мірою;
 - б) вміє тільки зрідка;
 - в) не вміє.
6. Чи вміє дитина поводитися за столом (правильно сидить, охайно їсть)?
 - а) як правило, вміє;
 - б) вміє, але робить далеко не завжди;
 - в) не вміє.
7. Чи є у дитини більш-менш стійкі інтереси: слухання музики, малювання, заняття мовами, конструювання, ліплення з пластиліну?
 - а) всі досить стійкі;
 - б) інтереси є, але весь час змінюються;
 - в) наявні інтереси відсутні.
8. Чи вміє дитина поводитись у суспільстві (не перебиває старших, без нагадування вітається, прощається, дякує)?
 - а) вміє;
 - б) вміє, але інколи доводиться нагадувати;
 - в) не вміє.
9. Чи дотримується дитина певного режиму дня (часу прогулянки, їжі)?
 - а) як правило, так;
 - б) взагалі дотримується, але інколи порушує
 - в) ні, не дотримується.
10. Якщо дитина ставить запитання, чи завжди вона вислуховує відповіді?
 - а) як правило, з цікавістю вислуховує пояснення;
 - б) інколи, відповідаючи на запитання, не слухає, відволікається;
 - в) інколи запитує просто так, не потребуючи відповіді.
11. Чи прибирає за собою іграшки після гри, альбом після малювання, книжки, зошити після читання, письма?
 - а) завжди прибирає;
 - б) завжди прибирає після нагадування;
 - в) не прибирає.

Аналіз результатів

Перший варіант відповіді (а) в кожному запитанні - 3 бали, другий (б) - 2 бали, третій (в) - 1 бал.

Потім знаходять суму балів, одержаних в усіх 11 запитаннях.

Рівень сформованості вольових звичок визначається за такими критеріями:

- *високий* – 33-27 балів;
- *хороший* – 26-22 бали;
- *середній* - 21-18 балів;
- *низький* - 18 балів і нижче.

Тест 2

Дає змогу визначити, чи готові ви від свою дитину до школи.

1. Мені здається, що моя дитина вчиться гірше за інших дітей.
2. Я побоююсь, що моя дитина часто ображатиме інших дітей.
3. На мій погляд, чотири уроки - це непомірне навантаження на малюка.
4. Важко бути впевненим, що вчителі менших класів добре розуміють дітей.
5. Дитина може спокійно вчиться тільки в тому випадку, коли вчителька - її рідна мати.
6. Важко уявити, що першокласник може швидко навчитись читати, писати, рахувати.
7. Мені здається, що діти в цьому віці ще не здатні дружити.
8. Боюся навіть думати про те, що моя дитина обходитиметься без денного сну.
9. Моя дитина часто плаче, коли до неї звертається доросла незнайома людина.
10. Моя дитина ніколи не ходила до дитячого садка і весь час проводила з матусею.
11. Початкова школа, на мою думку, рідко здатна чогось навчити дитину.
12. Я побоююсь, що однокласники дражнитимуть мою дитину.
13. Мій малюк значно слабший за своїх однолітків.
14. Боюсь, що вчителька не зможе правильно оцінити успіхи кожної дитини.
15. Моя дитина часто каже: «Мамо, ми підемо до школи разом!»

Впишіть свої відповіді до таблиці 3: якщо ви згодні з твердженням, напишіть хрестик після косої рисочки, якщо незгодні - залиште клітинку порожньою.

Таблиця 3

1	2	3	4	5
1)	2)	3)	4)	5)
6)	7)	8)	9)	10)
11)	12)	13)	14)	15)
Разом:				

Аналіз результатів

- до 4 балів - це означає, що у вас є всі підстави оптимістично чекати 1 вересня (ви самі достатньо готові до шкільного життя вашої дитини);
- 5-10 балів - краще підготуватися до можливих труднощів заздалегідь;
- 10балів і більше - було б непогано порадитися з дитячим психологом.

А тепер звернемо увагу на те, в яких стовпчиках отримано 2 чи 3 хрестики:

- 1 — необхідно більше займатися іграми і завданнями, які розвивають пам'ять, увагу, дрібну моторику;
- 2 — необхідно звернути увагу на те, чи вміє ваша дитина спілкуватися з іншими дітьми;
- 3 — передбачаються труднощі, пов'язані із здоров'ям дитини, але ще є час для загартування;
- 4 — побоювання, що дитина не знайде контакту з учителем: треба пограти з дитиною в сюжетно-рольові ігри за шкільною тематикою;
- 5—дитина дуже прив'язана до матері. Може, краще віддати її в невеличкий клас чи віддати до школи на наступний рік? У будь-якому випадку корисно пограти з дитиною в школу.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

Завдання 1

Вивчення розвитку точності рухів (підготовка руки до письма, формування уваги та контролю за власними діями).

Матеріал: малюнок, на якому зображені «доріжки», з одного кінця якого стоять машини, з іншого - будиночки. Ширину доріжок слід дібрати так, щоб завдання було досить складним, але доступним для дитини. Тип доріжок ускладнюється щоразу.

Запропонуйте дитині з'єднати лінією машини з будинком, не з'їжджаючи з доріжки.

Нормативи: рівень виконання високий, якщо виходи за межі доріжки відсутні, олівець відривається від аркуша не більше ніж 3 рази. Рівень низький, якщо дитина допускає більше трьох виходів за межі доріжки, лінію малює нерівну, дуже слабку, майже невидиму або з дуже сильним натиском, який рве папір, допускає багаторазове проведення по одному й тому самому місцю.

Завдання 2

Вивчення рівня працездатності дитини та її вольового зусилля.

Матеріал: аркуш зі шкільного зошита, розлінований на вузькі та широкі смуги. Дайте дитині завдання: «У вузьких смугах на аркуші ти малюватимеш якомога більше паличок (на аркуші як зразок намальовано вертикальну паличку у вузькій смузі). Намагайся малювати точно й акуратно, не виходячи за лінію. Починай за моєю командою». Тривалість роботи - 5 хв.

Щохвилини просіть дитину намальовати довгу паличку й продовжувати роботу. По закінченні проведіть якісний аналіз: чи є інтервали між паличками, чи вони збільшуються, чи змінюються розміри паличок, як щільно розміщені палички у рядку. Порахуйте кількість маленьких рисок, проведених за кожен хвилину. Як змінюються ці інтервали?

За результатами ви можете отримати уявлення про працездатність дитини у монотонній діяльності та стійкість її вольового зусилля (саморегуляції).

Завдання 3

Вивчення розвитку логічної послідовності дій.

Матеріал: сюжетні картинки.

Покажіть дитині набір доступних їй за змістом сюжетних картинок, на яких послідовно розгортається сюжет (такі «історії у малюнках» часто трапляються у дитячих журналах). Перемішайте картинки, а потім запропонуйте дитині розкласти їх так, щоб склалася закінчена розповідь (казка, історія).

Таким чином перевіряється розвиток розумових процесів.

Завдання 4

Розвиток обсягу коре м'яті.

Матеріал: «каскад слів». Підготуйте список з 8-10 слів, які дитина добре знає.

Попросіть малюка повторити слова за вами. Починайте з одного слова, потім називайте два слова (дитина повторює обов'язково у тій самій послідовності), три (інтервали між словами - 1 с). Коли дитина не зможе повторити певний ряд слів, зачитайте їй таку саму кількість слів, але інших (для цього слід підготувати інший список слів).

Якщо у другій спробі дитина впоралася з цим словесним рядом, то перейдіть до наступного доти, доки у другому прочитанні дитина не зможе відтворити задану кількість слів.

Кількість слів, яку дитина може повторити за вами, і є обсягом її слухової короткочасної пам'яті на слова.

Дитина шести років правильно відтворює ряд з 5-6 слів.

Завдання 5

Вивчення міри розуміння граматичної конструкції.

Попросіть дитину уважно вислухати вислів: «Петро пішов у кіно після того, як дочитав книгу». Запитайте у дитини: «Що Петро зробив раніше - подивився кіно чи прочитав книгу?»

Назвіть дитині один предмет і попросіть змінити слово так, щоб воно означало багато предметів, наприклад: «Олівець - олівці». Запропонуйте їй такі слова: книга, ручка, лампа, стіл, стілець, вікно, місто, вухо, брат, дитина.

Нехай вона назве ці слова у множині. Запропонуйте дитині виконати будь-яке доручення, наприклад: «Збери олівці, склади їх у коробку і поклади на полицю». Потім запитайте в неї: «Де тепер лежать олівці, звідки ти їх узяв?»

Як правило, всі компоненти психологічної готовності до школи (при нормальному розвитку дошкільника) формуються без будь-яких додаткових зусиль. Це відбувається, якщо малюк багато грається (з однолітками, дорослими чи сам) як у сюжетно-рольові ігри, так і в ігри за правилами, малює, ліпить, складає кубики, працює з конструктором, намагається грати на іграшкових музичних інструментах та, звичайно, слухає казки, оповідання, повісті. Читання має стати невід'ємною частиною щоденного життя дитини. Займаючись з дитиною, дорослі спілкуються з нею, що теж дуже важливо для нормального психічного розвитку. Зростаючи в атмосфері доброти, любові, ігор, читання, цікавості до оточення, дитина сама до 6 років намагається навчитися читати й рахувати, у чому їй можуть і повинні допомогти близькі. Все це відбувається природною.

У працях вітчизняних психологів доведено, що саме у грі розвивається психіка дитини. У давнину дорослі й дитячі ігри були народною традицією: їм відводили спеціальний час, культура гри передавалась із покоління в покоління.

Л. Виготський вважав, що діти у грі задовольняють потреби, які вони не можуть задовольнити в реальному житті. Гра, як будь-який інший вид діяльності, потребує багато зусиль та енергії. Де їх візьме втомлена від занять дитина? Ось і доводиться їй дивитися фільми, бо вони не потребують напруження фантазії - достатньо співпереживати героям або ідентифікувати себе з ними. Заміна гри телевізором часто відбувається у дітей, яких залишають наодинці з собою. Негативний вплив «телевізійної гри» полягає в тому, що вона не дозволяє складати власний план дій, не розвиває символічну функцію, тобто у «телегрі» відсутнє все те, що породжує жива гра, де дитина - активний учасник, а не пасивний глядач. Заміна живих ігор «телевізійними» призводить до зниження інтелектуальної активності та творчого потенціалу дітей, до згасання пізнавальної потреби. Далі це виражатиметься у негативному ставленні до інтелектуальної праці.

Слухання казок, оповідань, повістей набагато ближче за своїм розвивальним ефектом до гри, оскільки дитина повинна сама уявити дійових осіб та ситуації, а отже, - активізувати свою фантазію.

ІГРИ, У ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ ПОГРАТИ З ДІТЬМИ

1. «Жуки»

- Ось жуки розправили крила і полетіли: «ж-ж-ж». (Діти бігають по кімнаті.)
- Яку пісеньку співає жук? — запитує дорослий.
- «Ж-ж-ж», — відповідають діти.
- Давайте скажемо слово «жук» так, щоб почути пісеньку — «ж-ж-жук». (Діти охоче повторюють слово, «гудять», вслухуються в пісеньку жука.)
- А давайте послухаємо, чи є пісенька жука в інших словах? Ж-ж-журавель.
- Є!
- А в слові нож-ж-жиці? Ж-жайворонок? (Є.)
- Метелик? Чи співає в цьому слові жук пісеньку? (Ні.)
- «З» — політ комара (протягування);
- «Ш» — шелест листочків;
- «П» — пихтіння їжача (швидке повторення);
- «Р» — працює мотор.

2. «Скільки звуків? На якому місці?»

Матеріал: картка із зображенням будинку.

- Давай будемо шукати звуки. Скажи слово «дім» так, щоб я почула в ньому перший звук. Закриємо першу клітинку фішкою (білою, жовтою).

3. «Хто уважніший»

— Тепер я називатиму звук, а ти зніматимеш його зі схеми. Подивимось, який ти уважний. Прибери, будь ласка, звук «д».

4. Вправи на розвиток тонкої моторики руки та зорово-рухових координацій

1. Змальовування графічних зразків (геометричних фігур та візерунків різної складності).
2. Обведення за контуром геометричних фігур різної складності з послідовним збільшенням радіуса обведення (по зовнішньому контуру) або його зменшенням (обведення за внутрішнім контуром).
3. Вирізання фігури з паперу за контуром (плавно, не відриваючи ножиці від паперу).
4. Розфарбовування й штрихування (потрібно цьому заняттю надати загального ігрового мотиву, щоб дітям було цікаво).
5. Різні види зображувальної діяльності (малювання, ліплення, аплікація тощо).
6. Конструювання та робота з мозаїкою.
7. Освоєння ремесел (шиття, вишивання, в'язання, плетіння, робота з намистом тощо).

5. Ігри та вправи на розвиток великої моторики (сили, спритності, координації рухів)

1. Ігри з м'ячем (найрізноманітніші).
2. Ігри з резинкою.
3. Ігри на зразок «Дзеркала»: дзеркальне копіювання поз і рухів ведучого (роль ведучого може бути передана дитині, яка сама придумує рухи).
4. Ігри типу «Тигр»: влучити в ціль різними предметами (м'ячем, стрілами, кільцями тощо).
5. Комплекс найрізноманітніших спортивних ігор та фізичних вправ.
6. Заняття танцями (або підготовка до них - ритміка).
7. Аеробіка (виконання фізичних вправ під ритмічну музику).

6. «Пантоміма»

Ця гра розвиває уяву й творчі здібності. Попросіть дитину жестами, мімікою, звуками зобразити якийсь предмет (потяг, машину, чайник, літак) чи якусь дію (малювання, плавання, вмивання).

Якщо з першого разу не виходить, покажіть самі, як це треба робити. Пограйте у «відгадай-ку»: дитина вгадує, що ви зображуєте, а потім навпаки - ви маєте здогадатися, що показує дитина. Намагайтеся придумати кумедні варіанти.

7. «Чарівна палітра»

Змішуючи фарби під час малювання, можна отримувати різні відтінки кольорів. Дитина може зобразити небо на світанку за допомогою синьої та білої фарб. Розмішувати синю фарбу треба на палітрі або тарілці, поступово додаючи білила та наносячи мазки на аркуш паперу. Чим більше відтінків, тим краще. Головне - щоб відтінки змінювалися якомога рівномірніше. Потім можна переходити до інших завдань (відтінки відрізняються за кольоровим фоном). Запропонуйте дитині намалювати захід сонця (перехід від жовтогарячого до червоного).

8. «Здогадайся, що приховано»

У цій грі дитина повинна вміти уявляти предмети за їх словесним описом та описувати різні предмети.

Заховайте якусь іграшку та опишіть дитині її зовнішній вигляд, наприклад: «Жовтого кольору, дзьоб гострий» (курча). Якщо дитина здогадається, віддайте їй іграшку. Потім дитина ховає предмет та описує його. Гру можна урізноманітнити, ховаючи предмети у «чарівний мішечок» та пропонуючи дитині, після того як вона відгадає, знайти заданий предмет, намацавши його рукою серед інших.

9. «Чого на світі не буває?»

Гра на розвиток уяви, творчого мислення. Запропонуйте дитині намалювати те, чого не буває. Попросіть її розповісти, що вона намалювала. Гра пройде веселіше, якщо ви теж візьмете участь у малюванні.

10. «Назви сусідів»

Гра на розвиток навичок лічби.

У грі можуть брати участь двоє або більше дітей. Гравці стають у коло, один бере м'яч. Він кидає м'яч партнеру, називаючи число від одного до десяти. Той, хто піймав м'яч, повинен назвати сусідні числа (на одне більше та на одне менше від названого. Після цього він називає своє число і кидає м'яч далі).

ЧИ БАТЬКИ ДОБРЕ ЗНАЮТЬ СВОЮ ДИТИНУ?

Якщо ваша дитина вже стала першокласником, допоможіть їй адаптуватися, враховуючи психологічні особливості віку.

1. У першокласника активно триває процес розвитку мислення, розвивається «внутрішній план дій» (мислення стає внутрішнім процесом). Батьки повинні допомагати становленню цього процесу. Кожна вправа, завдання слід аналізувати з точки зору планування діяльності:

- визначення мети діяльності: «Що ти хочеш робити?»;

- конкретних кроків виконання діяльності: «Що ти робитимеш далі?», «Як ти це робитимеш?» При цьому першокласника необхідно навчити розмірковувати вголос для відпрацювання послідовних етапів діяльності.

2. Істотна увага приділяється досягненню дитиною кінцевого результату роботи, оскільки в цьому віці формується «довільність психічних процесів» (увага, уява тощо), тобто психічні процеси стають регульованими, «підпорядкованими» певній меті. Це - одне з найголовніших новоутворень психіки дитини у молодшому шкільному віці.

3. У цьому віці діти хочуть бути просто такими, якими вони є, їм потрібно, щоб їх любили «просто так», а не за «щось» (за те, що добре виконав домашнє завдання).

4. Головним засобом впливу на дитину може бути заохочення, а не покарання. При цьому успіхи дитини можна порівнювати з її досягненнями: «Ти сьогодні краще виконав завдання, ніж учора, а завтра виконаєш його ще краще. Молодець!»

5. Значну увагу треба приділяти створенню умов для виявлення рухової активності дитини, оскільки в цьому віці вона дуже висока. У школі ця активність стримується, дитина докладає чимало зусиль, аби не рухатися один урок, не кажучи вже про чотири-п'ять. А вдома після уроків дітям треба дати можливість побігати, пострибати, скільки їм хочеться.

Чому ж виникають конфлікти у сім'ї та школі?

Можливо, запропонований «Меморандум» викличе усмішку у деяких дорослих, але, без сумніву, змусить подивитись інакше на своїх дітей і, можливо, змінити своє ставлення до них.

МЕМОРАНДУМ ДІТЕЙ СВОЇМ БАТЬКАМ

1. Не зламайте мене. Я абсолютно точно знаю, що я не повинен мати все те, чого я прошу. Я тільки перевіряю вас.

2. Не бійтеся бути рішучими зі мною. Мені це подобається, оскільки тоді я знаю, як далеко зайшов.

3. Не застосовуйте до мене силу. Це переконає мене, що силою можна вирішити все. Я швидше відгукнуся, якщо мене просто поведуть за собою.

4. Не будьте непослідовними. Це заплутує мене, я можу відмовитися навіть від того, що добре знаю та вмю робити.

5. Не давайте зайвих обіцянок, якщо ви не можете їх виконати. Я можу втратити довіру до вас.

6. Ніколи не піддавайтеся на мої провокації, коли я кажу або роблю щось для того, щоб засмутити вас. Інакше я й надалі намагатимуся здобувати такі «перемоги».

7. Не дуже засмучуйтеся, коли я кажу «Я ненавиджу тебе». Я не маю на увазі саме це, але хочу, щоб ви почувалися себе винними за те, що зробили мені зле.

8. Ніколи не змушуйте мене почуватися себе маленьким. Я обов'язково зреаую і вистав-

лятиму себе «великою цяцею».

9. Не акцентуйте уваги на моїх «поганих звичках». Це тільки надихне мене продовжувати робити саме так.

10. Не робіть зауважень у присутності чужих людей. Я краще зрозумію все, коли ви спокійно поговорите зі мною віч-на-віч.

11. Не обговорюйте мою поведінку, коли конфлікт у розпалі. З багатьох причин я не дуже добре вас зрозумію. Абсолютно правильно вимагати від мене нормальної поведінки, але давайте поговоримо про це пізніше.

12. Ніколи не робіть за мене те, що я можу зробити сам. Це примушує мене почуватися маленьким і я продовжуватиму використовувати вашу допомогу.

13. Не намагайтеся постійно повчати мене. Ви самі здивувалися б, якби дізналися, що я давно знаю, що добре, а що — погано.

14. Не будьте дуже вимогливими. Якщо ви поводитиметеся так, я буду змушений захищатися і не слухатиму вас.

15. Не змушуйте мене відчувати, що мої помилки є моїми гріхами. Я маю навчитися помилятися, оскільки без цього нічого у житті не буває.

16. Не вимагайте від мене пояснень моєї поганої поведінки, оскільки я справді не знаю, чому вчинив саме так.

17. Не перевіряйте постійно мою чесність, оскільки я можу злякатись і швидко навчуся брехати.

18. Не забувайте, що я часто експериментую і роблю це із задоволенням. Так я вчусь, тому треба змиритися з цим.

19. Не захищайте мене від обставин, оскільки я вчуся лише на власному досвіді.

20. Не переймайтеся моїми «маленькими хворобами», оскільки я можу швидко зрозуміти, що дуже приємно, коли тобі приділяють багато уваги.

21. Не відмахуйтеся від мене, коли я вас про щось запитую.

22. Не думайте, що, вибачившись переді мною, принизите власну гідність. Чесне визнання своїх помилок викличе в мене дуже теплі почуття до вас.

23. Ніколи не кажіть, що ви абсолютно безгрішні та ідеальні.

24. Не дозволяйте собі показати, що ваші переживання щось більше, ніж мої. Від цього я ще більше злякаюся. Покажіть мені свою мужність.

25. Не забувайте, що я не можу існувати без підтримки та розуміння. Але я не повинен нагадувати вам про це, чи не так?