



10 фраз дитині замість:

**"МИ ДЛЯ ТЕБЕ ТАК СТАРАЄМОСЬ,
А ТИ ТАКА НЕВДЯЧНА(ИЙ)!"**

Думаю, ти можеш
спробувати сам(а)!

Зроби, будь ласка,
це сам(а)!

Мені буде легше,
якщо ти допоможеш!

Допоможи мені,
будь ласка!

Я втомився/лася,
мені треба
трохи полежати.

Зачекай будь ласка,
я закінчу свою роботу
і зможу тобі допомогти!

Пограємося з тобою
через годину.

Мені шкода, але
зараз - «ні».

Я зможу це
зробити/придбати завтра.
Сьогодні, на жаль, «ні».

Я розумію, що ти цього дуже хочеш,
але давай знайдемо інший варіант.

Текст: психолог Антоніна Оксанич.
Ілюстрація: Freerik. Інфографіка: Наталя Біда.



10 фраз дитині замість **"НЕМА ЧОГО ОБРАЖАТИСЯ"**

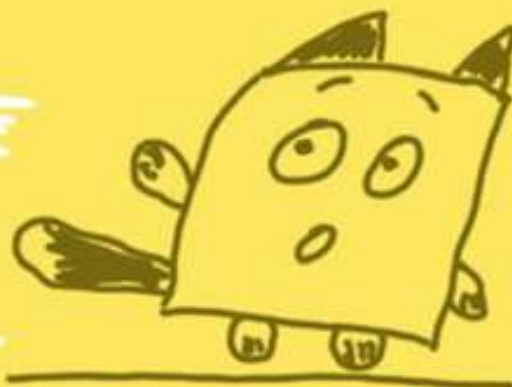


Вибач мене!

Я тебе засмутив/ла?

Давай поговоримо!

Мені шкода, що так вийшло!



Ти хотів/ла іншого.

Я тебе розумію.

Здається, ця людина для тебе важлива.

Що ти хотів/ла би змінити?

Як тобі
допомогти?

Давай
помиримся?



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість "ТИ МЕНЕ ЗЛИШ"

Я злюся, коли
мене не чують!

Мені так боляче!

Мені це зовсім
не подобається!

Послухай мене,
будь ласка.

Зупинись,
будь ласка!



Я серджусь,
коли мені заважають.

Це образливі слова,
мені неприємно їх чути.

Так не можна робити!

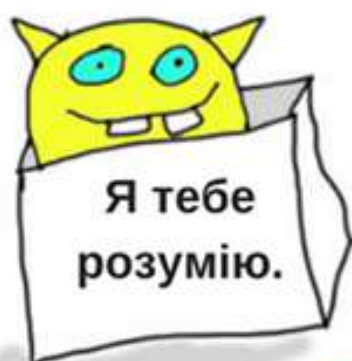
Я прошу тебе
трохи потерпіти.

Я бачу, ти
втомився/лась.



10 фраз дитині замість

"НЕМА ЧОГО БОЯТИСЯ!"



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА

Текст: психолог Антоніна Оксанич

Ілюстрація: Наталя Біда



#НеБийДитину

11 фраз для дитини, що йде в школу

Ти наш чудовий школяр/
наша чудова школярка!
Ми тебе любимо!

Ми завжди **на твоїй
стороні!** Ти можеш нам
про все розказати!

Вчитель має
**піклуватися
про всіх дітей!**

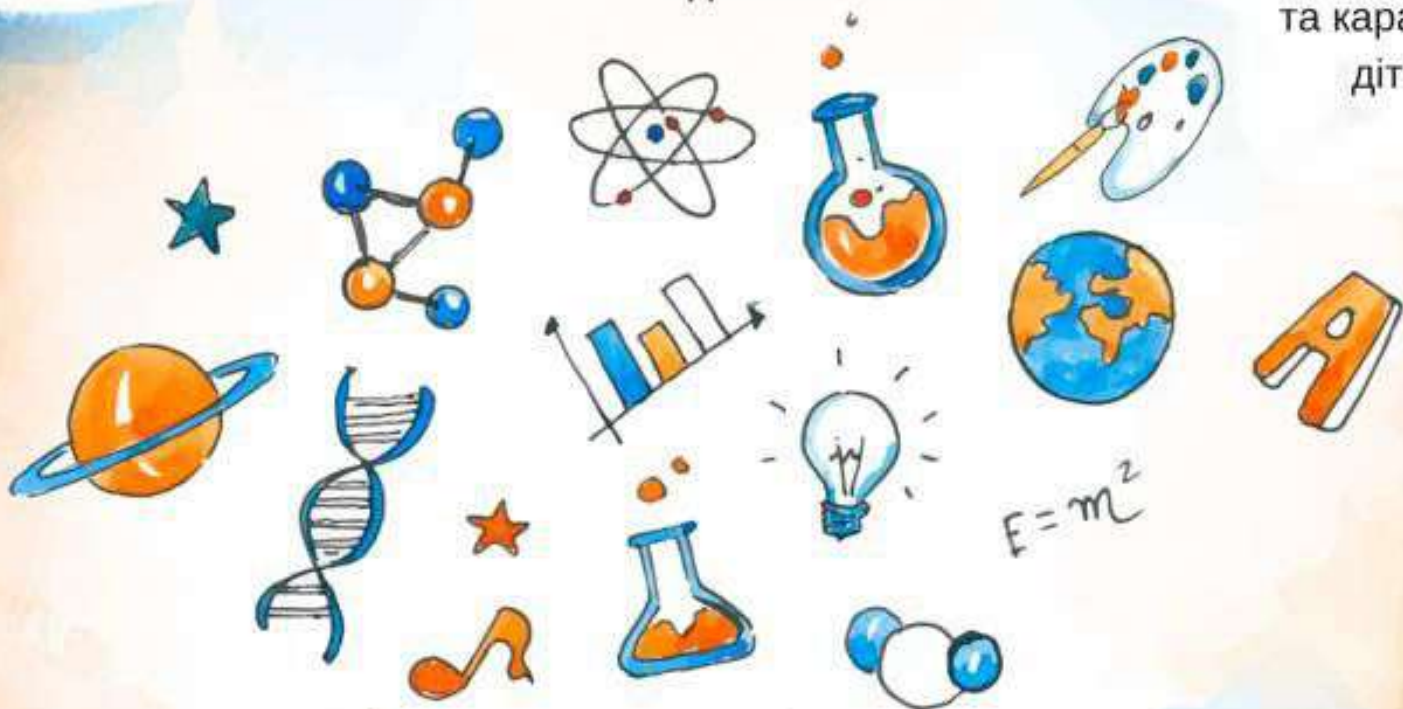
У школі **питай** учителя
все, що тебе **хвилює**.

**Питати та просити
про допомогу – правильно!**

Питати – це не соромно.
Не буває поганих питань.

Якщо ти хочеш у туалет,
болить живіт, жарко, погано
**почуваєшся – звернись
до вчителя!**

Вчитель **не має
права ображати,**
соромити
та карати
дітей!



Якщо вчитель
не зміг допомогти
тобі відразу,
попроси ще раз!

**Поважай та слухайся
вчителя!**

Якщо тебе **ображає**
інша дитина, **скажи:**
«Мені неприємно!»
і попроси так не чинити.
Якщо вона не чує,
звернись до вчителя.

10 фраз дитині замість **"ДОСИТЬ НИТИ!"**

Розкажи,
чого ти
хочеш?

Здається,
ти
засмутився/лась.

Не можу
розібрати
твоїх слів,
скажи
ще раз!

Пожалійся
мені!

Давай
домовлятися!

Мені
шкода,
що так
не
виходить.

Йди до мене,
обійму!

Давай
пограємося!

Mars

Зачекай
мене ще
трішки!

Ти
втомився/лась?



УСІ ДІТИ - РІЗНІ!

Не варто порівнювати свою дитину
з іншими, чи прислухатися до того,
хто порівнює вашу.

Краще порівнювати дитину з нею ж,
у минулому.

Бачити прогрес і радіти йому :).



ДІТИ МАЮТЬ РІЗНІ:

ІНТЕРЕСИ Й СФЕРИ РОЗВИТКУ

ТЕМП РОЗВИТКУ

ХАРАКТЕР

ФІЗИЧНИЙ СТАН

ВІК тощо



"Всі ми генії. Але якщо ви будете оцінювати рибу
за її здатністю лазити по деревах,
вона проживе все життя, вважаючи себе дурепою".

Альберт Ейнштейн.

happydity.org

10 фраз дитині замість

**"НЕМА ЧОГО ЖАЛІТИСЯ!
САМА ВИННА!"**

Щось
пішло не так?

Бачу, ти
засмучений/а.

Розкажи,
що сталося?

Ти хотів/ла
зробити це сам/а?

Помилятися –
це нормально!

Як ти
можеш це
виправити?

Ти можеш
вибачитися.

Помилки
можна виправити.

Спробуй
ще!

І я іноді помиляюся.

happpydity.org



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість **"ЯК ТОБІ НЕ СОРОМНО?!"**

Схоже, ти сильно
засмутився/лась.

Розкажи, що сталося?

Нічого страшного,
це не проблема!

Мені так боляче,
мені так неприємно!

Зупинись,
будь ласка!

Давай ми
з тобою домовимося!

Поверни,
будь ласка, це моя річ.

Давай
поговоримо!

Питай, будь ласка,
дозволу наступного разу.

Так не варто
робити!



happydity.org



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрації: Наталя Біда



#НебийДитину

10 фраз дитині замість "НЕМА ЧОГО ЗЛИТИСЯ!"

Бачу, що ти
розсердився/лась!

Я чую
тебе!

Розумію
тебе!

Таке і справді
може злити!

Ти
образився/лась.

А Б В

Мабуть, ти
хотів/ла
іншого!

Розкажи,
що
сталось?

Тобі це
не
подобається

Скажи, що
ти хочеш?

Чим тобі
допомогти?



ІДЕАЛЬНІ БАТЬКИ - це неможливо і не потрібно.

Ми всі вчимося бути батьками.
І неодмінно помиляємось.

Кожна помилка – це можливість навчити дитину,
як виправити помилку і / або засвоїти уроки на майбутнє.

Кожен конфлікт – це можливість навчити дитину,
як його вирішувати.

Ми всі – живі люди. І маємо право на усі свої емоції.
Але важлива форма вияву цих емоцій.
Якщо батьки не проявляють свої емоції –
дитина не знатиме, як можна проявляти власні.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗІРВАЛИСЬ?

- **Відновіть емоційний зв'язок з дитиною.**
Спокійний тон, неагресивна поза, обійми.
- **Коли всі заспокоїлись, поясніть дитині**
свої емоції, розпитайте про її.
- **Вибачтесь перед дитиною.**
За тон, а не емоцію.
- **Вибачте собі.**
Ми всі вчимося.



10 фраз дитині замість „ТИ Ж ХЛОПЧИК!“

Тобі боляче? Дай пожалію!

Тобі сумно? Йди до мене!

Тобі страшно? Дай руку!

Бачу, ти засмутився,
розкажи, що сталося?

Ти завжди можеш звернутися
за допомогою до дорослих!

Ти можеш не дружити
з тим, хто тебе ображає.

Справжній друг не має
тебе примушувати!

Ти маєш право відмовити!



Всі фрази -
і для дівчат,
і для хлопчиків.

Кажи, коли тобі неприємно!

Я вірю в тебе, ти зможеш!

Текст: психолог Антоніна Оксанич.

Ілюстрація: Brgfx - Freepik.com. Обробка, інфографіка: Наталя Біда



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА
EPA Member



nebyjdytynu

happydity.org



nebyjdytynu



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість "ТИ Ж ДІВЧИНКА!"

Так робити не варто,
можна так...

Нічого страшного, ось серветка!

Давай покажу інший спосіб!

Так говорити нечемно.
Якщо тебе образили,
скажи про це!

Я хочу, щоб у кімнаті
був порядок,
давай приберемо разом!

Я б хотіла, щоб ти прибрала
свій одяг, дякую!

Це вже варто попрацювати,
допомогти тобі?

Все брудне можна попрацювати,
не хвилюйся!

Прибери, будь ласка,
свої іграшки!



Бачу, що ти злишся.
Розкажи мені,
про що?



Ці фрази
і для дівчат,
і для хлопчиків.



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА
EPA Member

Текст: психолог Антоніна Оксанич. Ілюстрація: Наталя Біда



nebyjdytynu

happydity.org



nebyjdytynu

#НеБийДитину

За Законом України,
БИТИ й ПРИНИЖУВАТИ
ДИТИНУ ЗАБОРОНЕНО!



Фізичне насильство: ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості.

Психологічне насильство: словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування.

Закон України
"Про запобігання та протидію
домашньому насильству". Від 07.12.2017

В сучасному цивілізованому світі є інші
гуманні методи виховання й порозуміння.
Можна встановлювати дитині межі без агресії.

Альтернатива доступна усім!
Читайте сучасні книги
та інфоматеріали проекту #НеБийДитину

Ілюстрація: Freepik
Інфографіка: Наталя Біда

happydity.org



[nebyjditynu](https://www.facebook.com/nebyjditynu)



#НеБийДитину



БАХІВСЬКА СПІЛКА
EPA Member

Важливо не лише **ЩО**, а й **ЯК** говорити дитині.

ЩО ми говоримо нашим дітям - безумовно, вагома річ.

Але не менш важливо і ЯК ми це робимо.

(яким тоном, в якій позі, з яким підтекстом, діями і т.д.)

Хоча це й нелегко й не завжди вдається, але ми повинні **намагатися бути добрими та висловлювати повагу щоразу, коли спілкуємось з дітьми.**

Спокійний тон, неагресивна поза налаштовують дитину на діалог та розуміння своєї поведінки й наслідків.

Коли наша реакція неадекватна (покарання, грубість, агресія тощо), діти зосереджують увагу на реакції батьків, а не своїх вчинках.

В такі моменти діти думають не над своєю поведінкою, а про те, які батьки злі, і як несправедливо, на їхню думку, вчинили.

Дайте собі **час заспокоїтись** перед тим, як щось сказати, і будьте спокійні та розважливі, коли обговорюватиме ситуацію. Так ви можете **зосередитися на дитячих вчинках, а не на власних.**



happydity.org



#НеБийДитину

Інформація на основі книги "Досить істерик!"
(Деніел Сігел і Тіна Брайсон). Ілюстрація: Наталя Біда.

10 фраз дитині замість **"НЕ ХОЧУ ТЕБЕ ЧУТИ!
ПІДИ ПОДУМАЙ НАД СВОЄЮ ПОВЕДІНКОЮ!"**

"Я хочу тебе зрозуміти!"

Поясни, будь ласка,
що сталося?

Розкажи, що
тебе засмутило?

Що тебе розсердило?

Ти зробив/ла боляче
іншій людині.

Мені сумно
про це чути.

Давай подумаємо
про наслідки.

Як можна
вчинити
інакше?

Ти можеш
виправити
ситуацію?

Що ти
хочеш
змінити?



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість

**„ЗАРАЗ У МЕНЕ
ОТРИМАЄШ!
ЯК ДАМ ТОБІ ЗАРАЗ!“**

Мені не подобається така поведінка!

Мені так неприємно!

Це небезпечно!

Я злюся, коли мене не чують!

Зупинись! Стоп!

Підійди, будь ласка! Дай руку!

Я хочу з тобою поговорити.

У мене є цікава ідея! Йди розповім!
(Перемкнути увагу)

Хочеш, розкажу одну історію?
(Повчальна історія)

Скажу тобі щось на вушко!
(Зауваження на вушко,
щоб краще почув/ла)



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА

happydity.org

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість
"НІЧОГО ТИ НЕ РОЗУМІЄШ! СЛУХАЙ МАМУ / ТАТА!"

Здається, ти
заплутався/лась.

Допомогти тобі?

Хочеш зробити
це сам/а?

Дати пораду?

Слухай, є ще варіанти,
як себе повести.

Хочеш, поговоримо
про це?

Давай
поясню!

Я хочу підказати
тобі.

Я хвилююся за тебе,
давай поговоримо!

Хочу зрозуміти
тебе!



Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда
happydity.org