

 Програма «Сім'я без напруги»

Модуль I • Заняття 2: Психологія вікового розвитку дитини



Практичний щоденник дослідника



Головне нагадування тижня

Щоразу, коли всередині закипає роздратування і хочеться закрутити гайки, поставте собі одне чесне запитання:

“Що прямо зараз у цих стосунках для мене важливіше — мій залізобетонний контроль чи теплий, живий контакт із моєю дитиною?”



Інструкція для батьків

- Протягом наступних 7 днів продовжуйте досліджувати свій стан та поведінку дитини.
- Щойно ви відчуєте напругу через дії дитини, зробіть видих і заповніть цей щоденник із позиції мудрого дослідника.

Ми не шукаємо винних —
ми вчимося бачити потреби
за поведінкою.



Щоденник розвитку

№з/п	Дата	Скільки років дитині?	Що саме і коли відбулося?	Яка це криза або етап зростання? (Згадайте наші приклади із заняття)	Що-насправді дитина намагається отримати або сказати?	Що я можу зробити наступного разу: замість крику/контролю?
ПРИКЛАД 1						
1	12.07.2026	3 роки	Син влаштував істеричку в магазині, бо я не дозволила самому хотіти великий візок.	Криза 3 років. Період активного відокремлення та формування власного «Я».	Потреба в автономії , самостійності та визнанні його сила («Я сам!»).	Наступного разу відкинути-видихнути, обійняти. Дати йому нести маленький кошик або доручити самостійно тримати таманець.
ПРИКЛАД 2						
2	13.07.2026	9 років	Донька категорично відмовляється читати книжку, ігнорує прохання прибрати у своїй кімнаті, через що я починаю кричати.	Молодший шкільний вік (9 років). Етап перевірки меж дорослого світу, критики правил та відстоювання особистого простору.	Потреба у визнанні її права вибору та автономії («Я хочу сама вирішувати, коли і що мені робити, а не просто виконувати накази»). Також це може бути сигналом-втоми від шкільних вимог і правил.	Зробити паузу і видихнути. Замість наказів поговорити зі стабільної позиції: «Я бачу, що ти втомилася від правил. Давай ми разом визначимо твої обов'язки та час для них, але ти сама обереш, з чого почати» — з прибирання чи читання». Перевести контроль у спільну домовленість.
ПРИКЛАД 3						
3	14.07.2026	12 років	Син постійно сперечається. На кожне моє слово каже 1001 у відповідь. Будь-яке прохання про допомогу перетворюється на гучний скандал. Я почуваюся безсилою і зриваюся.	Початок підліткового віку (12 років). Період активного відстоювання власних кордонів, сепарації (відділення) від батьків та критики дорослих авторитетів.	Потреба у повазі до його особистості, визнанні його дорослості та рівноправному діалозі («Я хочу, щоб зі мною рахувалися, а не просто командували»). Скандал — це захист свого простору від тотального контролю дорослих.	Зупинити словесну дуель, зробити видих-видих і вийти з позиції «я головний дорослий — ти повинен підкоритися». Змінити тон і сказати спокійно: «Я бачу, що ти зараз злишся. Я не хочу з тобою воювати. Давай поговоримо, коли ми обидва заспокоїмося, і разом вирішимо, як чесно розподілити обов'язки».
ПРИКЛАД 4						
4	15.07.2026	5-років	Донька розбила мою улюблену чашку, а коли я запитала про це, почала вигадувати, що це зробив «невидимий монстр». Я злюся, що вона мені бреше.	Дошкільний-вік (5-років). Етап-бурхливого розвитку уяви та магічного мислення. Дитина-в-цьому віці ще не вміє брехати з метою маніпуляції.	Потреба у безпеці та захисті від гніву дорослого . Вона вигадує історію, бо панічно боїться втратити вашу любов або почути суворе покарання через свій вчинок.	Знизити-рівень-емоцій, присісти-на рівень-її-очей-і-спокійно-сказати: «Мені шкода чашку, але ти для мене набагато дорожча. Я знаю, що це випадковість. Навіть якщо ти помилилася — я все одно-люблю тебе. Давай разом приберемо уламки». Повернути-безпеку.

Щоденник розвитку

№з/п	Дата	Скільки років дитині?	Що саме і коли відбулося?	Яка це криза або етап зростання? (Згадайте наші приклади із заняття)	Що насправді дитина намагається отримати або сказати?	Що я можу зробити наступного разу: замість крику/контролю?
ПРИКЛАД 5						
5	16.07.2026	7 років	Син годинами сидить над домашнім завданням. Постійно перепитує, чи правильно він написав літеру, плаче через найменшу помилку і кричить: «Я нічого не вмію!». Я втрачаю спокій від цих сліз.	Криза першого класу (7 років). Етап адаптації до нової соціальної ролі, зміни правил та різкого переходу від гри до навчання.	Потреба у визнанні його успішності, підтримці та прийнятті . Напруга виникає через панічний страх не виправдати очікувань батьків або вчителя.	Обійняти дитину, забрати зошит на 15 хвилин і змінити фокус з контролю на підтримку: <i>«Ти вчишся, а коли вчишся — помилятися абсолютно нормально».</i> <i>Подивись, яка ось ця літера вийшла красива!</i> <i>Я тишаюся твоїми зусиллями, а не лише результатом.»</i>

[illegible]

[illegible]

Щоденник розвитку

№з/п	Дата	Скільки років дитині?	Що саме і коли відбулося?	Яка це криза або етап зростання? (Згадайте наші приклади із заняття)	Що насправді дитина намагається отримати або сказати?	Що я можу зробити наступного разу: замість крику/контролю?

[illegible]

[illegible]

[illegible]