



1. Всяко дете има най-голяма нужда от обич.

Обичта е съществен елемент на позитивното възпитание. Колкото по-често показвате на детето своята обич като го прегръщате и целувате и му казвате «обичам те», толкова по-силно детето ще иска да докаже, че я е заслужило. Обичта помага на детето да бъде уверено в себе си и да има самочувствие.

2. Изслушвайте внимателно детето си.

Интересувайте се какво прави и какво чувства. Успокойте го, че силните чувства са в реда на нещата, стига да са изразени по подходящ начин. Колкото по-често правите това, толкова по-рядко ще ви се налага да стигате до наказания.

3. Ограниченията са полезно нещо дори и в най-любящото семейство.

Да бъдеш родител значи между другото и да очертаваш граници. Не забравяйте, че е нещо напълно нормално и естествено детето да изпробва тези граници. Това не е непослушание, а част от процеса на учене. Децата се чувстват по-сигурни, ако вие спазвате границите, които сами сте очертали, при положение, че са разумни, дори и да се оплакват от тях от време на време.

4. Смехът помага за разтоварване

при трудни ситуации. Понякога родителите стават толкова сериозни, че родителството престава да им носи радост. Забелязвайте забавните страни на това да сте родител и си позволявайте да се смеете, когато е възможно.

5. Да виждате света през погледа на детето

и да си представяте какво чувства то е ключът за разбиране на неговото поведение. Спомнете си как сте се чувствали, когато сте били дете и колко неразбираем ви се е струвал светът на възрастните, когато са се отнасяли с вас несправедливо.

6. Хвалете и окуражавайте детето си.

Очаквайте, че детето ще се държи добре и насърчавайте усилията му. Хвалете го за доброто му поведение и се стремете да игнорирате неправилното. Колкото повече натяквате на детето си, толкова по-малко ще ви слуша.

7. Уважавайте детето си така

както бихте уважавали един възрастен.

Позволявайте му да участва във вземането на решения, особено в такива, които пряко го засягат. Изслушвайте внимателно неговото мнение. Ако ви се прииска да му кажете нещо оскърбително, помислете първо как то би прозвучало на някой възрастен. Извинете се, ако сте постъпили неправилно.

8. Установте програма за деня.

Малките деца ще се чувстват по-сигурни и по-лесно ще се избегне конфликт, ако имат ясна програма за деня. Те са по-доволни, когато имат въведени постоянни часове за ядене, сън или шумни игри.

9. Във всяко семейство са необходими

определени правила, но с малките деца бъдете по-гъвкави. След като вече сте установили правилата във вашето семейство, придържайте се към тях. Децата ще се чувстват много объркани, ако днес им налагате едно правило, а на другия ден го отменят. Понякога, извън къщи, са необходими други правила, които трябва да бъдат обяснени на детето.

10. Не забравяйте собствените си потребности!

Ако усетите, че възпитанието на децата ви дотежава и, че търпението ви се изчерпва, отделете малко време само за себе си. Направете нещо, което ви е приятно. Ако усетите, че губите контрол върху себе си и всеки момент можете да се развикате на детето или да му се скарате, излезте за малко, успокойте се и пребройте до десет.

10 Десет
стъпки
към това,
как да бъдем
по-добри
родители

Как може да се помогне на детето да се държи добре?

Повечето родители се тревожат дали постъпват правилно. Разбира се няма «идеални» родители. Всички родители изпитват трудности и се тревожат как те се отразяват върху децата им. Един от проблемите, които тревожат родителите е въпросът за възпитателните мерки, т.е. как да накарат децата да се държат добре. За много родители този проблем може да се окаже много труден. Всеки има свое собствено мнение по въпроса как да се възпитават децата. Дали твърде малкото наказания означават, че децата са се измъкнали от контрола ни? Дали налагането на прекалено сурова дисциплина няма да ги настрои срещу нас? Знаем, че на децата са потребни граници, за да могат да се чувстват в безопасност, но не е лесно да се определят тези граници.

В тази дилема са представени позитивни начини за насърчаване на децата да се държат добре. Позитивният подход се състои в това да хвалите детето и да го насърчавате към положително държане. Да му показвате, че забелязвате кога то се държи добре. Позитивният подход не включва биене на детето. Някои родители се страхуват, че ако не бият децата си, ще загубят контрол върху тях, но всъщност се случва обратното. Колкото по-често показваме на децата си любов и уважение, и колкото по-добре децата разбират защо искаме да се държат по определен начин, толкова по-силно ще искат да изпълнят нашите очаквания.

Позитивни избори на родителите

Давайте на децата пример за добро поведение

Децата се учат като подражават на другите. Те ще копират и вашите постъпки.

Променяйте околната среда, а не децата

По-добре е да държите ценни, опасни или чупливи предмети извън досега на детето отколкото да го наказвате за неговото естествено любопитство.

Изказвайте своите желания позитивно!

Казвайте на децата какво да правят, а не какво не трябва да правят.

Поставяйте изпълними изисквания

Не забравяйте да се запитате дали вашите изисквания отговарят на възрастта и състоянието на детето. Бъдете по-търпеливи ако детето е още много малко, или ако е болно, или уморено.

Не се осланяйте прекалено на награди и наказания

Колкото по-големи стават децата, толкова по-малък е ефектът от наказанията и наградите. Обяснявайте причините за своите решения. Преговаряйте с по-големите деца, а с по-малките прилагайте тактиката на отвличане на вниманието.

Изберете възпитание без бой и крещене

Понякога може да ви се струва, че боят е ефикасен, и да се увлечете да удряте по-силно детето, за да постигнете същия резултат. Да крещите на децата или непрекъснато да ги критикувате също може да бъде вредно и може да доведе до трайни емоционални затруднения. Такива наказания няма да помогнат на детето да развие чувство на самоконтрол и уважение към другите.

ЗАМИСЛЕТЕ СЕ!

Факти, които могат да ви учудят...

Понякога непослушанието и недисциплинираността са показателни за здравето на детето!

Децата по природата са любопитни и изпълнени с ентузиазъм. Това е причината понякога поведението им да е такова, че на родителите им се струват непослушни, но би било много чудно ако детето не пробва нови неща или пък не прави грешки. Това не означава, че на децата трябва да им се позволява всичко! Трябва да знаят правилата, задължителни във вашето семейство и да се научат да сътрудничат с другите. За да помогнете на децата да развият самоконтрола у себе си се изисква време и търпение.

Децата често не разбират защо ги наказват.

Изследванията показват, че правилата на възрастните са често много неясни за децата. Децата не винаги разбират какво лошо са направили, особено след като са им зашлевили плесница, тъй като са сърдити и притеснени, за да мислят ясно.

Децата имат право на позитивни възпитателни мерки

Правителството на България се задължи да спазва препоръките на Конвенцията на Обединените Нации за Правата на Детето. Тя гласи, че децата имат права, а едно от тях е правото на защита от всякакви форми на физическо и психическо насилие и преднамерено унижение.

Давайки на децата възможност да правят избор им помагаме да се държат по-добре.

Не им се карайте за незначителни неща. Позволявайте им да правят собствен избор – сами да решават какво ще облекат или какво ще ядат, за да не се чувстват засегнати от това, че непрекъснато ги контролирате. Такъв подход помага да се избегне раздразнение или неприятно държане от страна на децата.

Какво споделят родителите

«Не смятам, че боят може да допринесе до желанния резултат, а когато децата са по-големи, с бой само ги отблъскваш от себе си. Все пак прилагам някакви форми на дисциплина, например изпращам ги в стаята им».

«Всичко зависи от това в какво настроение съм. Старая се да обясня на децата, защо тяхното държане не е правилно, или не обръщам внимание на държанието им – и двата начина са ефикасни. Когато съм в лошо настроение, обаче, или не съумея да се овладеея – тогава им се карам или ги пошляпвам».

Родителите са просто хора, а възпитанието на децата понякога е доста тежка работа, особено когато трябва да мислят и за много други неща. Възможно е да си излеете яда върху детето, когато сте в стрес, но после се чувствате виновни!

Разбираемо е защо родителите бият децата си. Но, както показват резултатите от редица изследвания, в повечето случаи те не искат да го правят – бият ги понеже се чувстват безпомощни, под влиянието на стрес или са в лошо настроение, а после се чувстват зле, че не са успели да се овладееят. Боят не е успешен начин за убеждаване на децата да се държат добре, напротив – учи на агресия, поражда бунт и води до отслабване на връзката между родителя и детето.

Фондация Ничии деца, Полша

www.fdn.pl

Тази брошура се основава на публикацията на NSPCC “Ръководство за по-добро родителстване” Лондон 2002.

Дизайн: Катарзина Дипел

Издадено в Полша от: ED DRUK, e.d.druk@wp.pl

