



1. Љубовта е најважната потреба на сите деца.

Таа е исто така важен дел на позитивното дисциплинирање. Колку почесто покажувате љубов кон детето прегрнувајќи го, бакнувајќи го, кажувајќи му «те сакам», тоа повеќе ќе сака да покаже дека ја заслужува. Љубовта овозможува градење на чувство на самодоверба и самопочит.

2. Слушајте внимателно што ви кажува вашето дете.

Заинтересирајте се за она што прават и што чувствуваат децата. Уверете ги дека силните чувства се во ред, ако се искажани на вистински начин. Колку почесто го правите ова, толку помалку ќе треба да применувате каква било дисциплина.

3. Треба да се постават граници во однесувањето дури и при најпосакувани односи.

Да се биде родител значи, меѓу другото, и да се определуваат граници. Не заборавете дека за децата е нормално и природно да ги проверува овие граници. Тоа не е непослушност, туку дел од процесот на учење. Децата се чувствуваат посигурно ако се држите до границите коишто сами сте ги определиле, ако се реални, па дури и ако од време на време се жалат.

4. Смеата помага да се растоварат ситуации на лутина.

Понекогаш родителите стануваат толку сериозни што родителството престанува да им пружа радост. Гледајте ја веселата страна и дозволете си да се смеете секогаш кога е тоа можно.

5. Да го гледате светот од перспектива на детето

и да си претставите како тоа се чувствува е клучот за разбирање на неговото однесување. Присетете се како ви било кога сте биле дете и колку збунувачки бил светот на возрасните кога биле неправедни кон вас.

6. Пофалувајте го и охрабрувајте го вашето дете.

Очекувајте дека децата ќе се однесуваат добро и охрабнете ги сите нивни напори. Пофалете го доброто поведение и потрудете се да не го забележувате лошото. Колку повеќе ќе негодувате толку помалку ќе ве слуша вашето дете.

7. Почитувајте го детето како што би почитувале возрасен.

Вклучете го во донесување решенија, особено ако се однесуваат на него. Внимателно слушајте го неговото мислење. Ако сте предизвикани да кажете нешто навредливо, помислете како ќе звучи тоа ако му го кажете на некој возрасен. Извинете се ако сте постапиле неправилно.

8. Определете дневен распоред.

Малите деца ќе се чувствуваат посигурно и полесно ќе се избегнат конфликти ако имаат јасен распоред на активностите. Ќе бидат посреќни ако воведете време за оброци, за спиење и за гласни игри.

9. Во секое семејство се неопходни некои правила,

но трудете се да бидете поеластични со малите деца. Штом ќе ги поставите правилата, бидете доследни, држете се за нив. Може да биде многу збунувачки за децата ако еднаш инсистирате на правилата, а следниот ден веќе не. Понекогаш ви се потребни други правила надвор од домот, кои треба да им ги објасните на децата.

10. Не заборавете ги сопствените потреби!

Ако сето ова ви се чини напорна работа, а вашата трпеливост се губи, одделете малку време за себе. Направете нешто што ќе ви биде пријатно. Ако воопшто почувствувате дека губите контрола и дека ќе почнете да викате или да кренете рака на детето, оддалечете се, смириете се и избројте до десет.

Десет
Чекори
Кон
подобро
родителство

Како да им помогнеме на децата да се однесуваат добро?

Повеќето родители се загрижени дали постапуваат правилно. Се разбира дека нема «совршени» родители. Секој родител може да има тешкотии и е загрижен како тие влијаат на децата. Еден од проблемите што ги загрижува родителите е прашањето на дисциплината. Што да се прави децата да се однесуваат добро? За многу родители ова може да е сериозен проблем. Се чини дека секој има свое мислење за прашањето како треба да се воспитуваат децата. Дали премалку дисциплина значи дека децата се оттргнале од нашата контрола? Дали премногу строгата дисциплина условува свртување против нас, родителите? Знаеме дека на децата им се потребни граници за да можат да се чувствуваат сигурно, но не е лесно да се определат тие граници.

Во овој леток станува збор за позитивните начини за поттикнување на добро однесување кај децата. Позитивниот пристап значи пофалба и охрабрување на посакуваното однесување на детето и воедно уверување дека на детето му посветуваме внимание кога тоа се однесува добро. Позитивниот пристап не вклучува тепање на детето. Некои родители стравуваат дека ако не ги тепаат децата ќе ја изгубат контролата врз нив, но всушност се случува спротивното. Колку почесто им покажувате љубов и почит на децата, толку повеќе тие ги разбираат причините зошто сакаме да се однесуваат на определен начин, и толку повеќе ќе настојуваат да не задоволат. Користењето на овој пристап ќе не увери дека секое казнување е последниот излез.

Позитивни избори за родителите

Давајте им на децата примери за добро поведение!

Децата учат имитирајќи го поведението на другите, вклучително и на вашето поведение.

Менувајте ја средината, а не детето!

Подобро е да се чуваат скапоцени, опасни или кревки предмети надвор од дофатот на детето, отколку да се казнува неговото природно љубопитство.

Своите барања изразувајте ги на позитивен начин!

Кажете им на децата што сакате од нив, а не само што не сакате.

Имајте реални барања!

Не заборавете да се прашате дали вашите барања се соодветни на возраста на детето и ситуацијата во која тоа се наоѓа. Треба да бидете потрпеливи ако детето е мало, болно или изморено.

Не сметајте премногу на награди и казни!

Како децата растат, казните и наградите стануваат сè помалку ефикасни. Објаснете им ги на децата причините за своите решенија. Преговарајте со поголемите деца, а со помалите применувајте тактика на свртување на вниманието.

Одберете воспитување без тепање и викање!

Во почетокот тепањето може да се чини ефикасно, но може да се покаже дека родителите треба да удираат сè посилен и посилен за да го постигнат истиот резултат. Викањето и постојаното критикување на децата може исто така да бидат штетни и да доведат до продолжени емоционални тешкотии. Вакво казнување не им помага на децата да развијат самоконтрола и почит кон другите.

СЕТО ОВА ПОБУДУВА НА РАЗМИСЛУВАЊЕ!

Некои факти што можат да ве зачудат...

Понекогаш непослушноста и недисциплината се знаци на здравје!

Децата по природа се полни со ентузијазам и љубопитност. Ова придонесува тие да се однесуваат непослушно, според мислењето на родителите. Но, би било многу чудно ако детето не се обидува да прави нови нешта, или ако не прави грешки.

Тоа не значи дека на децата треба да им се дозволува сè!

Тие треба да ги научат правилата во семејството и како да соработуваат со другите. Подучувањето на децата во воспоставување самоконтрола бара време и трпеливост.

Честопати децата не ја разбираат причината поради која се казнети.

Истражувањата покажуваат дека нив не им се јасни правилата што ги поставуваат возрасните. Тие секогаш не се во состојба да разберат што е тоа лошо што направиле. Ова особено се однесува на ситуации кога детето е тепано, бидејќи тогаш е премногу бесно и вознемирено за да мисли јасно.

Децата имаат право на позитивна дисциплина.

Владата на Република Македонија се согласи да ги почитува одредбите на Конвенцијата на ОН за Правата на децата. Таа гласи дека децата имаат права, а едно од нив е правото на заштита од сите форми на физичко и психичко насилство и намерно понижување.

Давајќи им на децата можност за избор, им помагаме да се однесуваат добро.

Не се расправајте со децата за нешта кои не се важни! Дозволете им да прават сопствени избори, сами да одлучуваат што ќе облечат или што ќе јадат, да не се чувствуваат навредени дека постојано ги контролирате. Ваквото постапување помага во справување со нивната лутина и бес и лошото однесување.

Што велат некои родители:

«Сметам дека тепањето не може да го овозможи саканиот ефект, а кога децата се поголеми со тепање може само да ги одбиеш од себе. Сепак неопходни се некои форми на дисциплина, на пример испраќање на детето во неговата соба».

«Сé зависи од тоа како си расположен. Се трудам да им објаснам на децата зошто однесувањето не им е добро, или го игнорирам тоа однесување – сметам дека и двата начини се ефикасни. Но кога сум лошо расположен или губам контрола, тогаш викам или удирам».

Родителите се само луѓе, а воспитувањето на децата понекогаш им се чини тешка работа, особено кога мораат да мислат и на многу други нешта. Кога сте под стрес можно е да се случи да ја истурите лутината врз детето, но обично потоа се чувствувате виновни.

Разбирливо е зошто родителите ги тепаат децата. Но, според резултатите од истражувањата, тие честопати не сакаат да го прават тоа. Ги тепаат децата зашто се беспомошни и под дејство на стрес и лошо се чувствуваат поради тоа што не можеле да се воздржат. Тепањето не е успешен начин што ќе ги научи децата на добро однесување. Напротив, ги учи на агресија, раѓа отпор и придонесува за ослабување на врската меѓу родителот и детето.

Фондација Ничии деца, Полска

www.fdn.pl

Овој леток произлегува од NSPCC публикација „Водич кон подобро родителство“ Лондон 2002.

Дизајнирано од: Катажина Дипел

Печатено во Полска: ED DRUK, e.d.druk@wp.pl

