

1. Любов є найважливішою потребою всіх дітей

і однією з основних передумов позитивної дисципліни дитини. Чим частіше батьки виявляють любов до неї, пригортаючи її, цілуючи, пестячи, промовляючи „я тебе люблю”, тим більше вона намагатиметься довести, що заслуговує на цю любов. Батьківська любов дозволяє дитині формувати впевненість у собі, викликає почуття власної гідності.

2. Прислуховуйтесь до того, що говорить вам дитина.

Цікавтеся тим, що вона робить і відчуває. Запевніть її в тому, що прояв почуттів є нормальними явищем, коли вони виявляються належним чином.

3. Всі взаємостосунки, в тому числі й ті, що будуються на любові й довірі, потребують певних обмежень.

Батьки самі мають визначити ці обмеження для дітей. Пам'ятайте, що порушення дітьми будь-яких обмежень є для них природним процесом пізнання, і не варто це розцінювати як прояв неслухняності. Діти почуваються більш безпечно, коли батьки також дотримуються визначених ними обмежень.

4. Сміх допомагає розрядити напружену ситуацію.

Часом батьки бувають занадто серйозними. Це заважає їм сповна відчувати радість батьківства. Вмійте побачити веселі моменти й дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.

5. Намагайтесь побачити світ очима вашої дитини

і зрозуміти її почуття. Це є ключем до розуміння поведінки вашої дитини. Пригадайте, як ви почувалися, коли були дитиною, і яким незрозумілим здавався вам світ дорослих, коли з вами чинили несправедливо.

6. Хваліть і заохочуйте вашу дитину.

Сподівайтесь, що дитина поводитиметься добре, й заохочуйте робити зусилля для цього. Хваліть її за хорошу поведінку. Чим частіше ви сваритимете дитину, тим рідше вона вас слухатиме.

7. Поважайте свою дитину так, як поважали б дорослого.

Дозвольте дитині брати участь у прийнятті рішень, особливо тих, що стосуються її. Прислухайтесь до думки дитини. Якщо ви змушені сказати дитині щось неприємне, подумайте, яким чином ви сказали б це дорослому. Вибачайтесь, якщо вчинили неправильно по відношенню до дитини.

8. Плануйте розпорядок дня дитини.

Малі діти почуватимуть себе більш безпечно, якщо дотримуватимуться чіткого розпорядку дня. Це допоможе батькам уникнути багатьох непорозумінь і конфліктів з дитиною.

9. У кожній сім'ї є свої правила.

Будьте послідовними в їх дотриманні, проте намагайтесь виявляти певну гнучкість щодо дотримання цих правил маленькими дітьми. Діти можуть бути введені в оману, якщо одного дня правило виконується, а іншого – відміняється.

10. Не забувайте про власні потреби!

Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і ви відчуваєте, що вам бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить вам задоволення. Якщо ви розумієте, що втрачаєте контроль над собою і можете накричати на дитину, образити, принизити чи вдарити її, залиште дитину на кілька хвилин, порахуйте до десяти і заспокойтеся.



Десять
Кроків
щоб
стати
кращими
батьками

Як можна допомогти дитині добре поводитись?

Більшість батьків переживають через роздуми, чи поведуть вони себе правильно з дитиною. Звичайно, немає абсолютно „досконалих” батьків. Усі батьки мають труднощі і переживають, чи добре впливають на своїх дітей. Однією з проблем, яка найбільше турбує батьків, є питання дисципліни, тобто, що треба зробити, щоб діти поведились добре. Для багатьох батьків ця проблема може виявитись дуже важкою. Кожен має свою думку з приводу того, як успішно виховувати дітей. Батьків часто турбують питання: чи недостатня дисципліна може призвести до того, що діти вийдуть з-під їх контролю; чи занадто сувора дисципліна не налаштує дітей проти них? Відомо, що дітям потрібні обмеження, які давали б їм почуття безпеки, але їх не завжди легко визначити.

У цій брошурі запропоновані способи заохочення дітей до бажаної поведінки. Позитивний підхід до виховання дітей виключає їх побиття. Деякі батьки побоюються, що коли не даватимуть дітям ляпанців, то втратять над ними контроль. Однак, насправді це викликає абсолютно протилежний ефект. Чим частіше проявляємо до дітей любов і повагу, а також, чим краще діти розуміють, чому ми хочемо, щоб вони поводити себе певним чином, тим більше діти намагаються справдити наші сподівання. Прийняття такого підходу дозволить застосовувати будь-які покарання лише як крайній засіб.

Позитивний вибір батьків

Подавайте дітям приклад хорошої поведінки

Діти вчать, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка – приклад для наслідування.

Змінійте оточення, а не дитину

Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних для дітей місцях, аніж потім карати дітей за їхню природну цікавість.

Висловлюйте свої бажання позитивно!

Кажіть дітям, чого ви від них очікуєте, замість того, чого НЕ бажаєте.

Ставте реальні вимоги

Запитуйте себе, чи відповідають ваші вимоги віку дитини, ситуації, в якій вона знаходиться. Ви маєте бути більш терплячими до маленьких та хворих дітей.

Не надавайте надто великого значення заохоченням і покаранням

В міру дорослішання дитини покарання і заохочення стають все менш результативними. Пояснюйте причину, яка впливає на ваше рішення. Прагніть до компромісу в спілкуванні зі старшими дітьми, а з меншими – використовуйте тактику переключення уваги.

Обирайте виховання без побиття та крику

На початку ляпанці можуть здаватися результативними, однак незабаром виявиться, що за кожним разом батьки мусять вдарили все з більшою силою, щоб досягти бажаного результату. Крик або постійна критика є також шкідливими й можуть призвести до тривалих проблем емоційного характеру. Покарання не допомагають дитині виробити навички самоконтролю і поваги до інших.

Це змушує замислитись! Факти, що можуть вас здивувати...

Часом недовіра і неслухняність є ознаками здоров'я!

Діти від природи допитливі й сповнені ентузіазму. Це є причиною того, що часом вони поведуться, на думку батьків, неслухняно. Однак виглядало б дуже дивно, якщо б дитина ніколи не пробувала зробити щось без помилок.

Це не означає, що дітям слід дозволяти все! Вони мусять дотримуватись правил, які прийняті у Вашій сім'ї, та навчитись співпрацювати з іншими. Допомога дітям у розвитку навичок самоконтролю вимагає часу і терпіння.

Діти часто не розуміють, чому їх покарано

Дослідження підтверджують, що вимоги дорослих часто видаються дітям надто незрозумілими. Діти не завжди усвідомлюють, що вони зробили поганого. Пам'ятайте, коли дитина дістала ляпанцю, вона є надто сердитою, нервовою та збудженою, тому не може зрозуміти, за що і чому її покарано.

Діти мають право на позитивне ставлення до себе

Уряд України зобов'язався дотримуватись принципів Конвенції Організації Об'єднаних Націй з прав дитини. В ній виголошено, що діти мають права, одним з яких є право на захист від будь-яких форм фізичного і психічного насильства та навмисного приниження.

Допомагаємо дітям вести себе краще, даючи їм вибір

Не сперечайтесь з дітьми про справи, які не мають великого значення. Дозволяйте їм зробити вибір – хай вони самі вирішують, у що одягатися чи що їсти. Це попередить прояви образи та непокори з боку дитини. Вона не буде дорікати, що ви її постійно контролюєте.

Думки батьків

„Мені здається, що ляпанці не дають бажаних результатів. Коли батьки вдаються до фізичних покарань підлітків, то цим лише відштовхують їх від себе. Ми використовуємо інші, дисциплінарні, форми покарання, наприклад, відправляємо дітей в їхню кімнату”.

„Все залежить від того, який у мене настрій. Намагаюсь пояснити дітям, чому їхня поведінка є неправильною, або ігнорую цю поведінку – обидва способи ефективні. Однак, коли у мене поганий настрій або я не володію собою, тоді кричу або даю ляпанцю”.

Батьки також люди, а виховання дітей часом уявляється важкою працею, особливо тоді, коли маєш багато інших справ, з якими треба впоратись. Можливо, трапляється, що ти виливаєш свій стрес на дитину, однак, звичайно потім відчуваєшся винним!

Можна зрозуміти, чому батьки б'ють своїх дітей. Однак, як свідчать результати досліджень, часто вони не хочуть цього робити. А б'ють здебільшого через безпорадність, під впливом стресу і відчувають себе потім дуже погано, оскільки не зуміли вчасно стримати себе. Побиття дітей не є ефективним методом, який допомагає переконати їх в тому, щоб вони добре поведились, а навпаки – вчить агресивності, викликає бунт і послаблює зв'язок між батьками і дитиною.

Нічії Діти Фонд, Польща

www.fdn.pl

Даний буклет розроблено на основі NSPCC публікації „Як стати кращими батьками” Лондон 2002.

Дизайн: Катарджина Диппел
Видано у Польщі: ED DRUK, e.d.druk@wp.pl

