

Как да бъдем по-добри родители ?

Всички родители изпитват трудности и се тревожат как да се грижат за възпитанието и развитието на децата си. В много случаи те се питат дали постъпват правилно в различните ситуации, пред които се сблъскват в ежедневието.

Всеки има свое собствено мнение как да възпитава децата си.

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 се чувстват в безопасност, но не е лесно да се определят тези граници.

В тази брошура Ви представяме позитивни начини за насърчаване на децата да се държат добре. Позитивният подход се състои в това да хвалите детето и да го насърчавате да се държи добре. Позитивният подход не включва биене на детето. Колкото по-често показваме на децата си любов и уважение, толкова по-силно те ще искат да изпълнят нашите очаквания.

ПГСА-Пазарджик

тел./факс: 034/ 44-26-67

e-mail: pgsa_pivanova@abv.bg

www.pgsa-paz.com

Позитивни избори на родителите

Давайте на децата си пример на 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 и 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 само какво не трябва да правят.

Поставяйте изпълними изисквания.

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

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 отвлечение 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. Тези факти могат да ви учудят.

Понякога непослушанието и недисциплинираността са показателни за здравето на детето.

Децата по природа са любопитни и изпълнени с ентузиазъм. Това е причината понякога поведението им да е такова, че на родителите им се струват непослушни, но не 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, които са 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 ударили плесница, тъй като са сърдити и притеснени, за да мислят спокойно.

Децата имат право на позитивни възпитателни мерки.

България е задължена да спазва Конвенцията на ООН 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 се карайте на децата 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 ги контролирате непрекъснато. Такъв подход помага да се избегне раздразнение или неприятно поведение от страна на децата.

Хвалете и окуражавайте детето си.

Насърчавайте детето, когато виждате, че полага усилия да се държи добре. Хвалете го за доброто му поведение и се стремете да игнорирате неправилното. Колкото повече натяквате на детето, толкова по-малко ще ви слуша, помислете как това би прозвучало на някой възрастен. Извинете се, ако сте постъпили неправилно.

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

Да бъдеш родител означава и да очертаваш граници. Не забравяйте, че е нормално 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.

Изслушвайте внимателно детето си.

Интересувайте се какво прави и какво чувства вашето дете. 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.

Всяко дете има най-голяма нужда от обич.

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

Установете 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 свободни игри.

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 отмените. Понякога извън къщи са необходими други правила, които трябва да бъдат обяснени на детето.

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 бройте до десет.

Да виждате света през погледа на детето.

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

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 как то би прозвучало на някой възрастен. Извинете се, ако сте постъпили неправилно.