

## ПЪТЕВОДИТЕЛ В СТРАНАТА НА ДОБРОТО РОДИТЕЛСТВАНЕ

### Как да помогнем на децата да се държат добре

Повечето родители се чудят дали правят нещата правилно. Разбира се, че „перфектният“ родител не съществува. Всички срещат трудности и всички се тревожат за въздействието, което оказват върху децата си. Едно от нещата, за което родителите се тревожат най-много, е въпросът за дисциплината и как да накарат децата си да се държат добре. Това може да окаже голямо затруднение за много родители. Изглежда всеки има собствено мнение за това как да отглежда деца успешно. Дали прекалено малко дисциплина означава, че децата са извън контрол? Дали прекалено много ще ги обърне срещу вас? Знаем, че децата се нуждаят от граници, за да се чувстват сигурни, но никак не е лесно да поставим тези граници.

Този материал насочва вниманието към това как да насърчаваме доброто поведение на децата чрез позитивно въздействие.

Позитивният подход означава да насърчаваме и хвалим поведението, което желаем, да обръщаме внимание на това, че децата ни се държат добре – този подход не включва шамари. Някои родители се притесняват, че ще загубят контрол над децата си, ако не ги шляпват от време на време – точно обратното: колкото повече любов и уважение давате на децата си и колкото по-добре разбират те защо искате от тях да се държат добре, толкова повече ще се постараят да ви зарадват. Сами ще се убедите, че при позитивния подход наказанията са изключително краен вариант.

### 10 стъпки към по-добро родителстване

1. Най важната потребност на всички деца е любовта. Тя е важна част от позитивната дисциплина. Колкото по-често показвате любов на децата си като ги прегръщате и целувате, като им казвате „Обичам те“, толкова повече те ще искат да ви докажат, че заслужават това отношение. Любовта спомага за изграждането на детската увереност и самооценка.
2. Слушайте внимателно какво ви казват децата ви. Интересувайте се какво правят и как се чувстват. Уверявайте ги отново и отново, че силните чувства не са проблем – стига да бъдат изразявани по подходящ начин. Колкото повече правите това, толкова по-малко ще ви се налага да дисциплинирате.
3. Граници трябва да бъдат поставяни, дори при най-обичливите и изслушващи взаимоотношения. Да създаваш граници е важна част от това да бъдеш родител. Помнете, че е естествено и нормално децата да изпробват тези граници. Това не е непослушание, а важен етап от процеса на научаване. Ако се придържате към границите, които поставяте, показвайки, че те са разумни, смислени и основателни, децата се чувстват по сигурни, дори и понякога да се оплакват от тях.

4. Смехът може да помогне да се справите със ситуация на гняв (да разредите напрежението). Понякога родителите стават изключително сериозни и смятат, че забавлението няма нищо общо с родителстването. Търсете забавната страна на нещата и си позволявайте да се смеете често.
5. Погледнете на нещата през очите на децата си и си представете как се чувстват – това е ключът към разбирането на поведението им. Спомнете си как е било, когато вие сте били дете и колко объркан ви се е струвал света на възрастните, когато са се отнасяли несправедливо с вас.
6. Хвалете и насърчавайте детето си. Изисквайте от тях да се държат добре и насърчавайте всичките им усилия в тази посока. Хвалете доброто поведение и се опитвайте да не обръщате внимание на лошото. Колкото повече им натяквате, толкова по-малко ще ви слушат.
7. Отнасяйте се към детето с уважението, с което бихте се отнесли към друг възрастен. Включвайте ги във вземането на решения, особено когато те се отнасят до тях, изслушвайте тяхното мнение. Ако ви се ще да кажете нещо неприятно, помислете как би прозвучало то, ако го казвахте на друг възрастен. Извинете се, ако объркате нещата.
8. Определете дневен режим. Малките деца се чувстват по-сигурни и конфликтите могат да бъдат избегнати, ако има ясно разпределение на деня им. Те са по-спокойни и щастливи, ако часовете им за хранене, сън и шумни игри се спазват.
9. Всяко семейство има задължителни правила, но опитайте се да сте по-гъвкави с малките деца. След като веднъж сте определили семейните правила бъдете последователни. За децата е много объркващо, ако в един ден изисквате спазване на правилото, а на следващия го нарушавате. Понякога има различни правила извън дома и това трябва да бъде обяснено на децата.
10. Не пренебрегвайте собствените си нужди! Ако усещате умора и напрежение, ако чувствате, че не ви достига търпение, отделете време за себе си. Направете нещо, което ви кара да се чувствате добре. Ако усетите, че губите контрол и може да започнете да крещите, да обиждате или да удряте вашето дете, най-добре е да излезете от стаята, да се успокоите и да преброите до 100.

### **Позитивни родителски похвати:**

#### **Покажете на детето си как да се държи**

Децата научават моделите на поведение като ги копират – покажете вашите и те ще ги копират.

#### **Променете средата, не детето**

Най-добре е да държите на недостъпно място ценни, опасни и чупливи предмети, а не да наказвате детето за неговото естествено любопитство.

#### **Бъдете позитивни**

Казвайте на децата си какво искате те да правят, а не само онова, което не искате.

#### **Нека изискванията ви бъдат основателни**

Винаги се питайте дали изискванията ви са адекватни на възрастта и ситуацията, в която се намира вашето дете. Трябва да сте по-търпеливи с малките деца, както и с тези, които са уморени или болни.



## **Не разчитайте прекалено на награди и наказания**

Колкото повече порастват децата, толкова повече намалява ефектът на наградите и наказанията. Обяснявайте причините за вашите решения. Преговаряйте с по-големите деца и използвайте тактики за отвличане на вниманието при по-малките.

## **Без шамари и крясъци**

Понякога изглежда така, сякаш шамарът има ефект, но е възможно да се окаже, че родителите започват да удрят все по-силно и силно, за да постигнат същия резултат. Да се крещи на децата или да бъдат критикувани непрестанно може да бъде също толкова вредно и да доведе до дългосрочни емоционални затруднения. Подобни наказания не помагат на децата да развият самоконтрол и уважение към другите.

## **Ето няколко факта, които ще ви изненадат и определено ще ви накарат да се замислите...**

### **Децата са любопитни и енергични по природа**

Това може да ги накара да се държат по начини, които възрастните определят като непослушание, но би било много странно, ако едно дете не изпробва нещата или не допуска грешки. Това не означава, че на децата трябва да им е позволено всичко. Те трябва да научат семейните правила и как да общуват с другите. Да научиш детето на самоконтрол изисква много търпение и отнема време.

### **Децата често не разбират защо са наказани**

Изследванията показват, че децата често са объркани от правилата на възрастните. Те не винаги разбират къде са сгрешили. Особено в случаите, когато детето е получило шамар – тогава е твърде гневно и разстроено, за да мисли ясно.

### **Децата имат право на позитивна дисциплина**

Българското правителство се е съгласило да спазва правилата на Конвенцията за правата на детето на Обединените Нации. Тя гарантира правата на децата, едно от които е правото им да бъдат защитени „от всички форми на физическо или умствено насилие, посегателство или злоупотреба...” (чл.19 от Конвенцията).

### **Когато даваме избор на децата как да действат, всъщност им помагаме да се държат добре**

Не влизайте в битка с децата за безсмислени неща. Опитвайте се да им разрешавате да правят избори за нещата, които пряко ги засягат – какво да облекат или какво да ядат, като по този начин те няма да се чувстват непрекъснато контролирани. Това помага да се справите с гневните избухвания и трудното поведение.

Родителите са просто хора и понякога родителстването е нелека задача, особено ако има и допълнителни фактори на напрежение. Когато сте под стрес, можете да си го изкарате на детето, но след това изпитвате силно чувство на вина. Това е естествена и разбираема реакция, но ние вярваме, че е неправилно да се удрят децата. Изследванията показват, че повечето родители не искат да удрят децата си, но все пак го използват като краен вариант. Да удариш детето не е ефективен начин да го накараш да се държи добре.

