



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Построение отношений между родителями и детьми

Адаптация, перевод, вёрстка и печать издания софинансируется Норвежским финансовым механизмом 2014–2021, Программа «Внутренние дела» Раздела «Убежище и Миграция» (PA18) в рамках проекта «Защищаем детей от насилия, в том числе детей без попечения, ищущих убежища».


Norway
grants

 FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

 URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



Формируйте у ребёнка чувство собственного достоинства

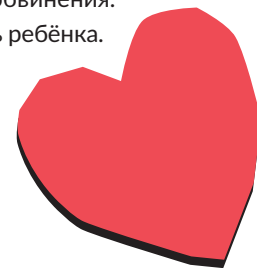


Поддерживайте у ребёнка чувство собственного достоинства. Оно начинает формироваться у младенца, когда ребёнок видит себя глазами родителей. Дети слышат тон вашего голоса, видят язык тела, каждое выражение лица. Ваши действия и слова оказывают большое влияние на развитие самооценки ребёнка. Даже то, что вы замечаете мелочи и хвалите за них, поощряет ребёнка гордиться собой, доверять себе. И наоборот, когда он слышит негативные комментарии и сравнения с другими детьми, он чувствует себя ничтожным. Избегайте унижительных высказываний и не употребляйте слова, которые могут унизить ребёнка. Комментарии «как ты можешь вести себя так глупо!» или «ты ведёшь себя, как твой младший брат!» влияют на ребёнка так же сильно, как и физические наказания. Осторожно подбирайте слова и будьте внимательны. Дайте ребёнку понять, что все совершают ошибки. Дайте ему понять, что вы всё равно будете любить его, даже если вам не нравится его поведение.

Обратите внимание на хорошее поведение

Вы когда-нибудь задумывались о том, сколько раз в течение дня вы реагировали на негативное поведение ваших детей? Вы можете неожиданно обнаружить, что чаще критикуете, чем хвалите своего ребёнка.

Гораздо действеннее замечать то, что дети делают хорошо: «Ты сам вспомнил и застелил свою кровать – я этому очень рад!» или «Я видел, как ты играешь со своей сестрой. Мне понравилось, как вы проводили время вместе – делились игрушками, разговаривали». Чтобы поощрять ребёнка к хорошему поведению, такие замечания более эффективны, чем обвинения. Каждый день придумывайте, за что вы можете похвалить ребёнка. Не жалейте наград – своей любви, объятий, похвал.



Установите границы и будьте последовательны в воспитании

Иметь определённые правила необходимо в каждой семье. Применяя правила, мы стремимся помочь детям выбирать хорошее поведение и научить их самоконтролю. Установите дома понятные правила. Когда ребёнок балуется, спокойно скажите ему, чтобы он так себя не вёл («Пожалуйста, не шуми»), а также скажите, какого поведения вы ожидаете вместо этого («Говори тихонько, потому что сестра спит»). Похвалите ребёнка, если он послушается.

Распространённой ошибкой родителей является то, что они непоследовательны в применении правил. С точки зрения ребёнка важно, чтобы родители всегда одинаково реагировали на определённое поведение. Когда вы последовательны, дети знают, чего от вас ждать и чувствуют себя безопасно. Установленные домашние правила помогают детям понять, чего вы от них ожидаете, и формируют их самоконтроль.

Имейте время для ребёнка

Часто детям и родителям трудно встретиться и побыть вместе, но для детей это самая большая радость. Вы можете выделить один «особый вечер» в неделю, когда вы все будете вместе. Дети, не получающие достаточно внимания, часто пытаются обратить на себя внимание несоответствующим образом, потому что знают, что тогда их наверняка заметят. Привлечь к себе внимание даже негативным способом для ребёнка лучше, чем остаться вообще незамеченным. Самооценка ребёнка зависит не только от того, сколько времени вы проводите вместе, но и от того, как вы его проводите. Поскольку мы очень заняты, то часто слушая ребёнка, уже думаем о том, что делать потом.



Таким образом, мы не полностью сосредотачиваемся на том, что говорит ребёнок. Часто мы только делаем вид, что слушаем, или просто игнорируем усилия ребёнка быть вместе. Важно проводить с ребёнком хотя бы немного времени, занимаясь тем, что нравится вам обоим.

Будь хорошим примером

Маленькие дети учатся, как себя вести, наблюдая за родителями. Чем дети меньше, тем больше вещей они перенимают от вас. Прежде чем взорваться гневом на глазах ребёнка, подумайте, хотите ли вы, чтобы он тоже так себя вёл, когда разозлится. Старайтесь контролировать своё поведение, когда вас видят дети. Исследования показывают, что дети, которые бьют других детей, перед этим часто были свидетелями подобных ситуаций у себя дома. И наоборот – если вы хотите научить определённому поведению, сначала сами ведите себя так. Продемонстрируйте те качества, которые вы хотите воспитать у своих детей: уважение, дружба, честность, доброта, толерантность.

Прежде всего, разговаривайте

Важно объяснить ребёнку, почему нужно вести себя так или иначе. Если возникнут проблемы, перечислите их, выразите свои чувства и примите решение. Можете представить несколько вариантов и дать детям выбрать. Когда дети делают свой выбор, они с большей вероятностью примут последствия этого выбора. Всегда обсуждайте то, что происходит. Если разгневанный ребёнок кричит и топает ногами, помогите ему, поощряя его сказать словами, что он хочет, что ему не нравится. Подскажите, как нужно себя вести, посочувствуйте, не отворачивайтесь спиной, не молчите.





Будьте гибкими

Если вы часто бываете разочарованными поведением своего ребёнка, то, возможно, вы ожидаете от него нереальных вещей. Среда сильно влияет на поведение детей, поэтому вы можете изменить это поведение, изменяя среду. Если вы заметите, что постоянно повторяете своему 2-летнему ребёнку «нельзя», подумайте, где положить некоторые вещи так, чтобы ваш ребёнок не мог дотянуться до них. Это снизит стресс, как у вас, так и у ребёнка. Вместе с тем как меняется ваш ребёнок, вы также должны постепенно менять свои методы воспитания. Может оказаться, что то, что применимо сегодня, уже не будет хорошим через три месяца.

Покажите, что ваша любовь безусловна

Вы, как родители, несёте ответственность за воспитание и образование своих детей, но важно, как вы это делаете. Если вы хотите что-то сказать ребёнку, избегайте обвинений и критики, поскольку он реагирует на это как на унижение. Покажите ребёнку, что даже если вы хотите, чтобы он в следующий раз вёл себя по-другому, вы всё равно его любите. Не говорите ребёнку, что он плохой, поскольку это также снижает его самооценку.

Дайте детям почувствовать, что они имеют силу и что-то значат

Если вы этого не будете делать, то ребёнок найдет неподходящие способы показать свою силу. Дети ощущают свою значимость, когда вы спрашиваете у них совета, даёте им право выбора, позволяете им помогать вам в ежедневных делах, готовить еду или ходить в магазин. Двухлетний ребёнок может помочь помыть пластиковую посуду, сполоснуть овощи. Мы часто помогаем детям даже в самых простых делах, потому что можем выполнить их легче и быстрее, но тогда дети могут чувствовать себя неважными.

Обратите внимание на свои особенности и признайте свои недостатки

Вы должны согласиться, что вы не идеальные родители. У вас есть как сильные, так и слабые стороны. Попробуйте распознать свои умения, например: «Я часто хвалю и поощряю своего ребёнка». Также постарайтесь преодолеть свои слабости: «Я должен быть более последовательным и решительным». Вы не должны знать все ответы – будьте снисходительны к себе. Родительство должно быть для вас работой, которую вы в состоянии выполнить. Сосредоточьтесь на тех сферах, которые требуют наибольшего внимания, не пытайтесь изменить всё сразу. Признавайтесь себе, когда чувствуете себя истощёнными, выгоревшими. Попробуйте хотя бы раз в неделю находить время для себя и на короткое время отвлекаться от



привычных повседневных дел, чтобы заниматься тем, что лично вам (или вам с партнёром) нравится. Если вы обращаете внимание на свои потребности, это не означает, что вы эгоист. Вы заботитесь о себе, а это ещё одна важная ценность, которую вы передаёте своим детям. Если вы будете чувствовать себя хорошо, то и ваши дети тоже будут чувствовать себя хорошо. Трудно быть хорошими родителями, когда вы устали, беспокойны, подавлены.

Не вступайте в конфликты

Если вы чувствуете, что ребёнок испытывает ваше терпение или разговаривает с вами невежливо, то лучшей реакцией будет остановиться и дать себе минуту, чтобы «перевести дух». Если ребёнок очень сердится, когда не получает то, чего он хочет или когда у него что-то не получается, покажите ему, что вы понимаете, что происходит, но не уступайте. Если ваш сын или дочь топает ногами и плачет в магазине, потому что вы не купили новую игрушку, то скажите: «Я понимаю, что тебе досадно, когда ты не получаешь то, чего хочешь, но сегодня мы этого не купим, вместо этого мы сможем поиграть дома вместе какой-то другой игрушкой». Не оставляйте ребёнка, если он сердит или разочарован, ему нужно ваше присутствие, чтобы справиться с тяжёлыми эмоциями.

Будьте и нежными, и непреклонными

Воспитание ребёнка – это любовь, принятие и радость, но также и установление ограничений, требований и запретов. Ребёнок уязвим и чувствителен, поэтому делайте это деликатно, с уважением и любовью. Злоба, страх и недоверие не сформируют счастливого человека.





FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Материал подготовлен на основе публикации: «Растём вместе – как получить удовольствие от успешного родительства?»

Copyright © Paramos Vaikams Centras

Copyright © польского издания 2013 Фонд «Даём детям силу»
(раньше Фонд «Ничьи дети»)

Авторы: Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė

Перевод с литовского: LIDEX Центр переводов и обслуживания конференций

Переводчик: Бронислав Словиговски (Bronisław Słowikowski)

Редакция: Сильвия Романьчак (Sylvia Romańczak)

Консультации по содержанию польской версии: Йоанна Фейфер-Шпитко

(Joanna Fejfer-Szpytko), Анета Квашны (Aneta Kwaśny), Каролина Левандовская

(Karolina Lewandowska), Каролина Мазурчак (Karolina Mazurczak), Марлена

Тронбиньская-Гадух (Marlena Trąbińska-Haduch)

Адаптация материала для проекта «Защищаем детей от насилия, в частности, детей без опеки, которые ищут убежища»: Йоланта Змарзлик (Jolanta Zmarzlik)

Верстка: Норберт Гжелка (Norbert Grzelka)

Перевод на белорусский, украинский и русский языки: Groy Translation

Copyright 2021: Фонд «Даем детям силу»

03-926 Варшава ул. Валечных 59 (Warszawa ul. Walecznych 59)

www.fdds.pl