



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

10 десять

шаров

чтобы

стать

хорошим

родителем

1 Больше всего дети нуждаются в любви

Чем чаще проявляешь свою любовь к ребенку, обнимая, целуя и говоря, что любишь его, тем больше он будет стремиться доказать, что заслуживает ее. Любовь помогает сформировать у ребенка чувство собственного достоинства и адекватную самооценку.

2 Внимательно слушай своего ребенка

Интересуйся чем он занимается и что чувствует. Убеди его, что сильные чувства не являются чем-то плохим при условии, что выражаются должным образом.

3 Границы должны существовать даже в отношениях самых любящих людей

где слушают друг друга. Процесс воспитания основывается также на умении определять границы. Помните о том, что желание ребенка проверить границы является нормальным и естественным. Это не распушенность, а часть обучения. Дети чувствуют себя в безопасности, если ты придерживаешься обозначенных границ (при условии, что они являются реалистичными), даже если время от времени на них жалуются.

4 Смех помогает разрядить обстановку

Иногда родители становятся настолько серьезными, что воспитание детей перестает приносить им радость. Старайся обращать внимание на веселые моменты и смейся, когда это возможно.

5 Смотри на мир глазами ребенка

Умение представить чувства ребенка является ключом к пониманию его поведения. Вспомни как чувствовал(а) себя ты, когда был ребенком и каким непонятным казался мир взрослых, когда сталкивался(ась) с несправедливостью.

6 Хвали и поощряй своего ребенка

Ожидай от ребенка хорошее поведение и поощряй его усилия. Хвали его и старайся не обращать внимание на ошибки. Чем больше будишь читать нотации, тем меньше ребенок будет тебя слушать.

7 Уважай своего ребенка так, как уважал бы взрослого человека

Позволь ему принимать решения, особенно те, которые его касаются. Внимательно выслушай его мнение. Если ты должен сказать, что-то неприятное, подумай, как бы это прозвучало, если бы сказал это взрослому человеку. Извинись если поступил неправильно.

8 Установи порядок дня

Если установишь ясный распорядок дня, то маленькие дети будут чувствовать себя в безопасности, а также будет легче избегать конфликтов. Дети будут чувствовать себя лучше, если установишь фиксированные часы приема пищи, сна и игр.

9 В каждой семье должны быть определенные правила

Однако старайся сохранить гибкость по отношению к маленьким детям. Будь последовательным, когда установишь правила в своей семье. Дети могут почувствовать себя неуверенными, если один день вводишь какое-то правило, а на следующий день его отменяешь. Иногда следует установить отличающиеся правила, действующие за домашними стенами, которые нужно объяснить ребенку.

10 Не забывай о своих потребностях

Если воспитание детей начинает напоминать тяжелую работу и чувствуешь, что тебе не хватает терпения, то удели немного времени себе. Сделай то, что доставляет тебе удовольствие. Если почувствуешь, что перестаешь владеть собой или в любой момент можешь крикнуть на ребенка, унижить его или ударить, отойди на некоторое время, успокойся и сосчитай до десяти.

Как помочь ребенку вести себя хорошо

Большинство родителей беспокоится о том правильно ли они поступают. Не существует идеальных родителей. Все родители сталкиваются с трудностями и беспокоятся о своем влиянии на детей. Задаются вопросом, что делать, чтобы дети вели себя хорошо. Для многих родителей эта проблема может оказаться трудной. Кажется, что у каждого свое мнение о том, как воспитывать детей. Детям нужны определенные границы, чтобы чувствовать себя в безопасности, но очень непросто их установить.

В этой брошюре представлены способы на хорошее поведение детей. Конструктивный подход заключается в поощрении ребенка за желаемое поведение, а также обращении внимание, когда ведет себя неправильно. В конструктивный подход не входит насилие над ребенком. Некоторые родители опасаются, что без физического наказания потеряют контроль над ребенком, но в действительности происходит совершенно наоборот. Чем больше проявляем любовь и уважение к детям и чем лучше они понимают, почему хотят, чтобы они вели себя определенным образом, тем более они хотят исполнять наши ожидания. Данный подход рекомендует использование различных наказаний только в крайних случаях.

Положительные выборы родителей

Подавай детям пример хорошего поведения. Дети учатся повторяя за другими. С уверенностью можно сказать, что будут вести себя так как ты.

Изменяй окружение, а не ребенка. Лучше держать ценные, опасные и хрупкие предметы вдали от ребенка, чем наказывать ребенка за свойственный ему интерес к окружающему миру.

Выражай свои желания положительно. Говори детям о том, чего ожидаешь от них, а не только чего не ждешь.

Ставь реальные требования. Спрашивай себя соответствует ли требование возрасту и положению ребенка. Необходимо проявить больше терпения, если твой ребенок еще очень маленький, болен или устал.

Не прибегай часто к системе наград и наказаний. По мере взросления метод кнута и пряника становится все менее эффективным. Объясняй причины твоих решений. Договаривайся со старшими детьми, используй тактику перенесения внимания с маленькими детьми.

Выбери воспитание без насилия и крика. В начале шлепки могут показаться эффективными, однако может оказаться, что чтобы получить тот же эффект, каждый раз родители должны бить все сильнее. Крик или постоянная критика бывает также вредна и может привести к длительным эмоциональным трудностям у детей. Такие наказания не помогают ребенку сформировать в себе самоконтроль и уважение к другим.

Для размышления!

Факты, которые могут тебя удивить

Иногда разнузданность и непослушание являются здоровыми признаками!

По своей природе дети полны энтузиазма и любознательности. Поэтому иногда ведут себя таким образом, который родители называют разнузданностью, однако было бы странно, если бы дети не пробовали новых вещей и не совершали ошибок. Хотя это не означает, что им следует все позволять! Должны знать правила, существующие в вашей семье и научиться сосуществовать вместе с ними. Помощь детям в развитии самоконтроля требует времени и терпения.

Дети часто не понимают за что были наказаны. Согласно исследованиям правила взрослых часто кажутся детям неясными. Дети не всегда понимают, что сделали неправильно. Происходит так особенно тогда, когда ребенок получил шлепок, поскольку подавлен и расстроен этим, чтобы логично думать.

Позволяя детям выбирать, помогаем им лучше вести себя. Не спорь с детьми по незначительных поводам. Позволяй им выбирать – пусть сами решают во что одеться или что есть, чтобы не чувствовали, что постоянно их контролируешь. Такое поведение помогает противостоять приступам агрессии и проблемному поведению.

Размышление родителя

«Все зависит от настроения. Стараюсь объяснить детям почему их поведение неправильное или игнорирую его – оба способа эффективны. Однако когда я в плохом настроении или теряю контроль над собой, тогда кричу или даю подзатыльник ребенку».

Родители – это всего лишь люди, а воспитание детей кажется им тяжелой работой, особенно когда существует много других дел. Возможно случается отреагировать на стресс на ребенке, но после чувствуешь себя виноватым(ой).

Можно понять почему родители бьют своих детей. Однако как показывают результаты исследований, часто не хотят этого – делают это от бессилия, под воздействием стресса и чувствуют себя плохо из-за этого. Насилие над детьми не является эффективным методом убеждения, чтобы вели себя хорошо – учит агрессии, порождает бунт и ослабляет связь между родителями и детьми

Copyright 2021 Фонд «Дадим детям власть»

Фонд «Мы даем детям силу»

03-926 Варшава, улица Валешныча, 59

тел. 022 616 02 68;

biuro@fdds.pl, www.fdds.pl



Графический дизайн: Кася Диппель

Состав: Норберт Гржелка

ISBN 83-919864-5-4



Перевод, набор и печать издания осуществляются в рамках проекта «Мы защищаем детей, в том числе несопровождаемых детей, ищущих убежища, от насилия», финансируемого Программой «Внутренние дела», реализуемой в рамках Норвежских фондов на 2014–2021 годы. Программа находится в распоряжении министра внутренних дел и администрации.

На создание брошюры вдохновила публикация NSPCC (Национальное общество по предотвращению жестокого обращения с детьми) «Руководство по лучшему воспитанию детей». Лондон 2002.