



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

10 десять

k кроків

шод

c статусу

x хорошими

d дзяткамі

1 Любов є найважливішою потребою усіх дітей

Що частіше Ви виявляєте дитині свої почуття, обіймаючи, цілуючи її та говорячи: «Люблю Тебе», тим частіше вона прагнутиме довести, що заслуговує на Вашу любов. Любов дає можливість дитині набувати впевненості у собі і почуття власної значимості.

2 Уважно прислухайтеся до того, що говорить Ваша дитина

Цікавтеся тим, чим вона займається і що відчуває. Переконайте дитину, що сильні переживання не є чимось поганим, якщо їх виражати відповідним чином.

3 Навіть найтісніший зв'язок, у якому перебувають люди, потребує певних обмежень

Бути батьками також означає вміти визначати межі. Пам'ятайте, що випробовування цих меж дитиною є нормальним і природним процесом. Це не є капризуванням, а лише частиною процесу навчання. Діти почуваються безпечніше, якщо Ви дотримуєтеся визначених обмежень (за умови, що вони є адекватними), навіть якщо періодично на них нарікають.

4 Сміх допомагає розрядити напружені ситуації

Іноді батьки є настільки серйозними, що батьківство перестає приносити їм радість. Вмійте побачити веселі моменти батьківства і дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.

5 Сприйняття світу очима дитини

і уявлення її почуттів є ключем до розуміння дитячої поведінки. Пригадайте, як Ви почувалися, коли були дитиною, і яким незрозумілим здавався Вам світ дорослих, коли вважали, що з Вами вчинили несправедливо.

6 Хваліть та заохочуйте свою дитину

Сподівайтесь, що дитина поводитиметься добре, й заохочуйте її докласти до цього зусилля. Хваліть її за добру поведінку і намагайтеся ігнорувати погану. Чим частіше Ви дорікатимете дитині, тим менше вона слухатиметься Вас.

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. У разі, якщо Ви змушені сказати їй щось неприємне, подумайте, яким чином Ви б сказали це дорослому. Вибачайтесь, якщо вчинили неправильно.

8 Запровадьте розпорядок дня

Малі діти почуватимуться більш безпечно, а Вам буде простіше уникнути конфліктів, якщо Ви запровадите чіткий розпорядок дня. Самопочуття дітей буде значно кращим, якщо час для прийому їжі, сну та активних ігор буде постійним.

9 У кожній сім'ї мають існувати певні правила,

проте намагайтеся зберегти гнучкість, якщо діти є дуже маленькими. У разі, коли у Вашій сім'ї такі правила вже встановлені, будьте послідовними при їх дотриманні. Діти відчуватимуть невизначеність, якщо одного дня Ви запровадите певні правила, а іншого – перестанете їх дотримуватись. Іноді існує необхідність встановити різні правила у межах і поза межами дому, про що необхідно пояснити дитині.

10 Не забувайте про власні потреби

Якщо все, що відбувається, починає занадто нагадувати Вам важку працю і Ви відчуваєте брак терпіння, приділіть трохи часу виключно для себе. Зробіть щось, що приносить Вам задоволення. Якщо в якийсь момент Ви відчуваєте, що починаєте втрачати контроль над собою, або у будь-яку хвилину готові крикнути на дитину, принизити чи вдарити її, відійдіть на кілька хвилин, заспокойтеся і порахуйте до десяти.

Як Ви можете допомогти дитині поводитися добре

Більшість батьків хвилюється, чи їх вчинки є правильними. Звичайно, не існує «бездоганних» батьків. У всіх батьків бувають труднощі й усі батьки переймаються, чи мають вони добрий вплив на своїх дітей. Запитайте у себе, що слід зробити для того, щоб діти добре поводитися. Для багатьох батьків це може виявитися складним завданням. Здається, що у кожного є власна думка щодо того, як виховувати дітей. Знаємо, що дітям необхідні обмеження для того, щоб почуватися захищеними, але загалом не так легко їх визначити.

У цій брошурі приведено позитивні способи заохочення дітей до доброї поведінки. Позитивний підхід полягає у тому, щоб хвалити дитину та заохочувати її добре поводитися, а також у впевненості, що приділяємо дитині увагу, коли вона добре поводиться. Позитивний підхід не передбачає фізичного покарання для дитини. Деякі батьки побоюються, що у разі відсутності фізичного покарання вони втратять контроль над дітьми, проте насправді все відбувається навпаки. Чим частіше ми виявляємо свою любов та повагу до дітей, тим краще вони розуміють, чому ми очікуємо певної поведінки, тим більше вони прагнуть відповідати нашим очікуванням. Такий підхід дозволяє трактувати будь-які покарання як винятковий засіб.

Позитивний вибір батьків

Будьте для дітей прикладом гарної поведінки. Діти навчаються, наслідуючи поведінку інших. Однозначно, вони копіюватимуть Ваші вчинки.

Змінійте оточення, а не дитину. Краще тримати цінні, небезпечні та крихкі предмети у недоступних для дітей місцях, аніж потім карати дитину за її природну цікавість.

Висловлюйте свої побажання позитивно. Кажіть дітям, чого Ви від них очікуєте, а не лише те, чого не бажаєте.

Висувайте реальні вимоги. Не забувайте запитувати себе, чи відповідають Ваші вимоги віку дитини та ситуації, в якій вона опинилася. Ви маєте бути більш терпимими до маленьких дітей, або коли вони хворі чи втомлені.

Не надавайте надто великого значення покаранням і заохоченням. У міру того, як Ваші діти дорослішатимуть, покарання і заохочення втрачатимуть свою вагомість. Пояснюйте причини своїх рішень. Дискутуйте зі старшими дітьми, а з меншими – використовуйте тактику переключення уваги.

Оберіть тактику виховання без биття та крику. Спочатку штурханці можуть бути ефективними, проте може виявитися, що батьки змушені застосовувати щоразу більшу силу, щоб досягнути того самого результату. Крик чи безперервне дорікання є шкідливим і може призвести до довготривалих емоційних труднощів. Такі покарання не допомагають дитині виробити навички самоконтролю та поваги до інших.

Це змушує задуматися! Факти, які можуть Вас здивувати

Іноді розгнuzданість і неслухняність є ознаками здоров'я! За своєю природою дітям притаманні ініціативність та цікавість. Це призводить до того, що іноді батьки вважають їхню поведінку розгнuzданою, проте, було б дивним, якщо б дитина ніколи не намагалася чинити чогось нового, або ніколи не помилялася. Це не означає, що дітям слід усе дозволяти! Вони повинні дотримуватися обов'язкових для Вашої сім'ї правил і вміти співіснувати з іншими. Допомога дітям у розвитку самоконтролю вимагає часу та терплячості.

Діти часто не розуміють, чому їх було покарано. Дослідження підтверджують, що вимоги дорослих часто видаються незрозумілими для дітей. Діти не завжди розуміють, що вони вчинили погано. Це, зокрема, відбувається тоді, коли дитина отримала штурханця, проте є надто збудженою і розгніваною, щоб усвідомлювати вчинене.

Даючи дітям можливість вибору, допомагаємо їм краще поводитися. Не сперечайтесь з дітьми про справи, які не мають великого значення. Дозволяйте їм здійснювати власний вибір: нехай самі вирішують, у що одягатися і що їсти, щоб у них не виникало постійне відчуття, що Ви безперестанно їх контролюєте. Це допоможе запобігти нападам гніву і проблемам у поведінці.

Рефлексія батьків

“Все залежить від того, у якому настрої я перебуваю. Намагаюся пояснити дітям, чому певна поведінка є поганою, або не загострюю на цьому уваги – обидва способи є результативними. Проте, якщо маю поганий настрій, або втрачаю контроль над собою, тоді починаю кричати, або даю дитині штурханця”.

Батьки – це звичайні люди, а виховання дітей є іноді важкою працею, особливо тоді, коли окрім цього на ваших плечах лежить купа інших справ. Можливо, Вам вдасться зігнати свій гнів на дитині, проте потім Ви почуваетесь винними. Можна зрозуміти, чому батьки б'ють своїх дітей. Проте, як доводять результати досліджень, вони часто не хочуть цього робити, б'ють від безпорадності, під впливом стресу, а потім відчують провину за те, що не змогли опанувати себе. Фізичні покарання не є успішним методом переконання дітей добре поводитися, навпаки – це вчить їх агресії, породжує спротив і послаблює зв'язок між батьками і дитиною.

Copyright © 2021 Фонд «Даємо дітям силу»
(Dajemy Dzieciom Siłę)

Фонд «Даємо дітям силу»
вул. Валечних (ul. Walecznych 59)
03-926 Варшава (Warszawa)
www.fdds.pl



Графічний дизайн: Кася Діппель (Kasia Dippel)
Набір: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)
ISBN 83-919864-5-4



Переклад, набір та друк видання здійснюється в рамках проекту «Ми захищаємо дітей, у тому числі дітей без супроводу, які шукають притулку, від насильства», що фінансується за програмою «Внутрішні справи», що реалізується в рамках Норвезьких фондів на 2014–2021 роки. Програма знаходиться в розпорядженні міністра внутрішніх справ та адміністрації.

Брошура була натхненна NSPCC (Національна рада із запобігання жорсткому поводженню з дітьми), керівництвом до кращого виховання дітей. Лондон 2002.