



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Побудова стосунків між батьками і дітьми

Адаптація, переклад, верстка та друк видання співфінансується Норвезьким фінансовим механізмом 2014–2021, Програма «Внутрішні справи» Розділу «Притулок та Міграція» (PA18) в межах проекту «Захищаємо дітей від насильства, зокрема дітей без опіки, які шукають притулку».


Norway
grants

 FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

 URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



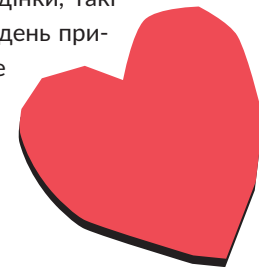
Формуйте у дитини почуття власної гідності

Підтримуйте у дитини почуття власної гідності. Воно починає формуватися ще у немовляти, коли дитина бачить себе очима батьків. Діти чують тон вашого голосу, бачать мову тіла, кожен вираз обличчя. Ваші дії та слова найбільше впливають на розвиток самооцінки дитини. Навіть те, що ви помічаєте дрібниці і хвалите за них, заохочує дитину пишатися собою, довіряти собі. І навпаки, коли вона чує негативні коментарі та порівняння з іншими дітьми, вона відчуває себе нікчемною. Уникайте принизливих висловлювань і не вживайте слів, які можуть принизити дитину. Коментарі «як ти можеш поводитися так по-дурному!» або «ти поводишся, як твій молодший брат!» впливають на дитину так же сильно, як і фізичні покарання. Обережно підбирайте слова і будьте уважні. Дайте дитині зрозуміти, що всі роблять помилки. Дайте їй зрозуміти, що ви все одно будете любити її, навіть якщо вам не подобається її поведінка.

Зверніть увагу на гарну поведінку

Ви коли-небудь зупинялися і думали про те, скільки разів протягом дня ви реагували на негативну поведінку ваших дітей? Ви можете несподівано виявити, що частіше критикуєте, ніж хвалите свою дитину.

Набагато дієвіше помічати те, що діти роблять добре: «Ти сам згадав і застелив своє ліжко – я цьому дуже радий!» або «Я бачив, як ти граєш зі своєю сестрою. Мені сподобалося як ви проводили час разом – ділилися іграшками, розмовляли». Щоб заохочувати дитину до гарної поведінки, такі зауваження більш ефективні, ніж звинувачення. Кожен день придумуйте, за що ви можете похвалити свою дитину. Не шкодуйте нагород – своєї любові, обіймів, похвал.



Встановіть межі та будьте послідовними у вихованні

Мати певні правила необхідно в кожній родині. Застосовуючи правила, ми прагнемо допомогти дітям обирати гарну поведінку та навчити їх самоконтролю. Встановіть вдома зрозумілі правила. Коли дитина балується, спокійно скажіть їй, щоб вона так не поводитися («Будь ласка, не галасуй»), а також скажіть, якої поведінки ви очікуєте взамін замість тієї («Говори тихенько, бо сестра спить»). Похваліть дитину, якщо вона послухається.

Поширеною помилкою батьків є те, що вони не дотримуються послідовності в застосуванні правил. З точки зору дитини, важливо, щоб батьки завжди однаково реагували на певну поведінку. Коли ви послідовні, діти знають, чого від вас очікувати, і почуваться безпечно. Встановлені домашні правила допомагають дітям зрозуміти, чого ви від них очікуєте, і формують їх самоконтроль.

Майте час для дитини

Часто дітям і батькам важко зустрітися і побути разом, але для дітей це найбільша радість. Можете призначити один «особливий вечір» на тиждень, коли ви всі будете разом. Діти, які не отримують достатньо уваги, часто намагаються звернути на себе увагу невідповідним чином, бо знають, що тоді їх напевно помітять. Привернути до себе увагу навіть негативним способом для дитини краще, ніж залишитися взагалі непоміченою. Самооцінка дитини залежить не тільки від того, скільки часу ви проводите разом, а й від того, як ви його проводите. Оскільки ми дуже зайняті, то часто слухаючи дитину, вже думаємо про те, що маємо робити потім. Таким чином ми не повністю зосереджуємось на тому, що говорять



дитина. Часто ми тільки робимо вигляд, що слухаємо, або просто ігноруємо зусилля дитини бути разом. Важливо проводити з дитиною хоча б трохи часу, займаючись тим, що подобається вам обом.

Будьте гарним прикладом

Маленькі діти вчать, як поводитися, спостерігаючи за батьками. Чим вони менші, тим більше речей вони переймають від вас. Перш ніж вибухнути гнівом на очах дитини, подумайте, чи хочете ви, щоб вона теж так поводитися, коли розсердиться. Намагайтеся контролювати свою поведінку, коли вас бачать діти. Дослідження підтверджують, що діти, які б'ють інших дітей, раніше часто були свідками подібних ситуацій у себе вдома. Також і навпаки – якщо ви хочете навчити певної поведінки, спершу самі поведіться так. Продемонструйте ті риси, які ви хочете виховати у своїх дітей: повага, дружба, чесність, доброта, толерантність.

Перш за все, розмовляйте

Важливо пояснити дитині, чому треба поводитися так чи інакше. Якщо з'являться проблеми, перелічіть їх, висловіть свої почуття та прийміть рішення. Можете представити кілька варіантів і дозволити дітям вибрати. Коли діти роблять власний вибір, вони з більшою ймовірністю приймуть наслідки цього вибору. Завжди розмовляйте про те, що відбувається. Якщо розгнівана дитина кричить і тупає ногами, допоможіть їй, заохочуючи її сказати словами, що вона хоче, що їй не подобається. Підкажіть, як треба поводитися, поспівчуйте, не відвертайтеся спиною, не мовчіть.





Будьте гнучкими

Якщо ви часто буваєте розчарованими поведінкою своєї дитини, то, можливо, ви очікуєте від неї нереальних речей. Оточення сильно впливає на поведінку дітей, тому ви можете змінити цю поведінку, змінюючи саме оточення. Якщо ви помітите, що постійно повторюєте своїй 2-річній дитині «не можна», подумайте, де покласти деякі речі так, щоб ваша дитина не могла до них дотягнутися. Це зменшить стрес як у вас, так і у дитини. Разом з тим як змінюється ваша дитина, ви також повинні поступово змінювати свої методи виховання. Може виявитися, що те, що діяло сьогодні, не буде добрим через три місяці.

Покажіть, що ваша любов безумовна

Ви, як батьки, несете відповідальність за виховання та освіту своїх дітей, але важливо, як ви це робите. Коли ви хочете щось сказати дитині, уникайте звинувачень і критики, оскільки вона реагує на це, як на приниження. Покажіть дитині, що навіть якщо ви хочете, щоб наступного разу вона поведилася по-іншому, ви в будь-якому випадку любите її. Не кажіть дитині, що вона погана, оскільки це також знижує її самооцінку.

Дайте дітям відчуття, що вони мають силу і щось значать

Якщо ви цього не будете робити, то дитина знайде невідповідні способи показати свою силу. Діти відчують свою значущість, коли ви питаєте в них поради, даєте їм право вибору, дозволяєте їм допомагати вам у щоденних справах, готувати їжу чи піти до магазину. Дворічна дитина може допомогти помити пластиковий посуд, сполоснути овочі. Ми часто допомагаємо дітям навіть у найпростіших справах, бо можемо виконати їх легше та швидше, але тоді діти можуть відчувати себе неважливими.

Зверніть увагу на свої особисті риси і визнайте свої недоліки

Ви повинні погодитися, що ви не ідеальні батьки. У вас є як сильні, так і слабкі сторони. Спробуйте розпізнати свої вміння, наприклад: «Я часто хвалю і заохочую свою дитину». Також постарайтеся подолати свої слабкості: «Я повинен бути більш послідовним і рішучим». Не мусите знати всі відповіді – будьте поблажливі до себе. Батьківство має бути для вас роботою, яку ви в стані виконати. Сконцентруйтеся на тих сферах, які вимагають найбільшої уваги, не намагайтеся змінити все відразу. Зізнавайтеся собі, коли відчуваєте виснаження, вигорілими. Спробуйте хоча б раз на тиждень знаходити час для себе і на короткий час відволікатися від звичних



повсякденних справ, щоб займатися тим, що особисто вам (чи вам з партнером) подобається. Якщо ви звертаєте увагу на свої потреби, це не означає, що ви егоїст. Ви турбуєтеся про себе, а це ще одна важлива цінність, яку ви передаєте своїм дітям. Якщо ви будете почуватися добре, то ваші діти також будуть почуватися добре. Важко бути гарними батьками, коли ви втомлені, неспокійні, пригнічені.

Не вступайте в конфлікти

Якщо ви відчуваєте, що дитина випробовує ваше терпіння або розмовляє з вами нечестно, то найкращою реакцією буде зупинитися і дати собі хвилину, щоб «перевести дух». Якщо дитина дуже сердиться, коли не отримує те, чого вона хоче, або коли в неї щось не виходить, покажіть їй, що ви розумієте, що відбувається, але не поступайтеся. Якщо ваш син чи дочка тупає ногами і плаче в магазині, тому що ви не купили нову іграшку, то скажіть: «Я розумію, що тобі прикро, коли ти не отримуєш те, чого хочеш, але сьогодні ми цього не купимо, натомість ми зможемо погратися вдома разом з якоюсь іншою іграшкою». Не залишайте дитину, якщо вона сердита або розчарована, їй потрібна ваша присутність, щоб впоратися з важкими емоціями.

Будьте і ніжними, і непохитними

Виховання дитини – це любов, прийняття та радість, але також встановлення обмежень, вимог і заборон. Дитина вразлива і чутлива, то робіть це делікатно, з повагою і любов'ю. Злість, страх і недовіра не сформують щасливу людину.





FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Матеріал підготовлений на основі публікації: «Ростемо разом – як отримати задоволення від успішного батьківства?»

Copyright © Paramos Vaikams Centras

Copyright © для польського видання 2013 Фонд «Даємо дітям силу»
(раніше Фонд «Нічий діти»)

Авторки: Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė
Переклад з литовської: LIDEX Центр перекладів і обслуговування конференцій
Перекладач: Броніслав Словіковскі (Bronisław Słowikowski)

Редакція: Сільвія Романьчак (Sylvia Romańczak)

Консультації щодо змісту польської версії: Йоанна Фейфер-Шпитко
(Joanna Fejfer-Szpytko), Анета Квашни (Aneta Kwaśny), Кароліна Левандовська
(Karolina Lewandowska), Кароліна Мазурчак (Karolina Mazurczak),
Марлена Тронбінська-Гадух (Marlena Trąbińska-Haduch)

Адаптація матеріалу для проекту «Захищаємо дітей від насильства, зокрема дітей без опіки, які шукають притулку»: Йоланта Змарзлік (Jolanta Zmarzlik)

Верстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Переклад білоруською, українською та російською мовами: Groy Translation

Copyright 2021: Фонд «Даємо дітям силу»

03-926 Варшава вул. Валечних 59 (Warszawa ul. Walecznych 59)

www.fdds.pl