FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

10 дзесяць
крокаў
да таго
каб стаць
лепшым
бацькам

1. Любоў гэта найважнейшая патрэба усіх дзяцей.

Чым часцей выказваеце вы дзіцяці любоў да яго, прытуляеце яго, цалуеце і гаворыце яму «люблю цябе», тым больш яно захоча даказаць, што гэтага заслугоўвае. Любоў дазваляе дзіцяці пабудаваць упэўненасць у сабе і пачуццё ўласнай годнасці.

2. Уважліва слухайце тое, што гаворыць ваша дзіця.

Цікаўцеся тым, што яно робіць і што адчувае. Запэўніце яго у тым, што моцныя пачуцці не з'яўляюцца чымсьці дрэнным, калі яны выказаныя належным чынам.

3. Межы патрэбныя нават у самых любоўных саюзах,

у якіх людзі здольныя слухаць адзін аднаго. Быць добрым бацькам між іншым прадугледжвае вызначэнне гэтых межаў. Памятайце, што гэта нармальна і натуральна, што дзіця правярае гэтыя межы. Гэта не свавольства, а частка працэсу навучання. Дзеці адчуваюць сябе бяспечней, калі вы прытрымліваецеся межаў, якія вы ўсталявалі (пры ўмове, што яны рэалістычныя), нават калі часам яны на іх скардзяцца.

4. Смех дапамагае разрадзіць напружаныя сітуацыі

Часам бацькі становяцца настолькі сур'ёзнымі, што выхаванне дзяцей перастае дастаўляць ім радасць. Звярніце ўвагу на смешныя старонкі бацькоўскага лёсу, дазвольце сабе пасмяяцца, калі гэта магчыма.

5. Успрыманне свету з пункту гледжання дзіцяці

і уяўленне аб тым, што адчувае ваша дзіця, з'яўляецца ключом да разумення яго паводзін. Успомніце, як вы сябе адчувалі, калі былі дзіцём, і якім незразумелым здаваўся вам свет дарослых, калі ў вас было пачуццё, што з вамі паступілі несправядліва.

6. Хваліце і заахвочвайце свайго дзіця.

Чакайце ад вашага дзіцяці добрых паводзінаў і заахвочвайце яго прыкладаць намаганні. Хваліце яго за добрыя паводзіны і старайцеся ігнараваць тыя нядобрыя. Чым больш вы крычыце, тым менш ваша дзіця будзе вас слухаць.

7. Паважайце сваё дзіця так, як бы вы паважалі дарослага.

Дазвольце яму прымаць удзел у прыняцці рашэнняў, асабліва тых, якія датычацца яго. Уважліва слухайце яго выказванні. Калі вы маеце намер сказаць яму штосьці непрыемнае, падумайце, як бы гэта гучала, калі б вы сказалі гэта камусьці даросламу. Папрасіце прабачэння, калі вы паступілі няправільна.

8. Усталюйце парадак дня.

Малыя дзеці будуць адчуваць сябе бяспечней і вам будзе прасцей пазбягаць канфліктаў, калі вы усталюеце парадак дня. Яны будуць лепей сябе адчуваць, калі вы вызначыце сталыя часы сілкавання, сну і гучных гульняў.

9. У кожнай сям'і патрэбныя пэўныя правілы,

аднак старайцеся захоўваць эластычнасць з вельмі малымі дзецьмі. Калі вы ўсталюеце правілы для вашай сям'і, будзьце паслядоўнымі. Дзеці могуць пачуць сябе вельмі няпэўна, калі аднаго дня усталюеце якое-небудзь правіла, а ў наступны дзень яго адменіце. Часам вам трэба ўсталяваць асобныя правілы па-за домам, якія трэба растлумачыць вашаму дзіцяці.

10. Не забывайце аб сваіх уласных патрэбах.

Калі ўсё гэта пачынае занадта моцна нагадваць цяжкую працу, і вы адчуваеце, што вам не хапае цярпення, знайдзіце трохі часу толькі для сябе. Зрабіце што-небудзь, што вам падабаецца. Калі вы калі-небудзь адчуеце, што губляеце кантроль над сабой, або што ў любы момант вы можаце закрычаць на дзіця, зневажаць ці ўдарыць яго, адыдзіце на хвіліну, супакойцеся і палічыце да дзесяці.

Як можна дапамагчы дзіцяці добра сябе паводзіць

Большасць бацькоў турбуецца, ці яны паступаюць належным чынам. Безумоўна, няма «ідэальных» бацькоў. Усе бацькі маюць цяжкасці і непакояцца аб тым, каб аказваць на сваіх дзяцей добры ўплыў. Задаюць сабе пытанне, што павінны зрабіць, каб дзеці паводзілі сябе добра. Для вялікай колькасці бацькоў гэтая праблема можа аказацца вельмі складанай. Здаецца, што кожны мае сваё меркаванне на то, як належыць выхоўваць дзяцей. Ведаем, што дзецям патрэбныя межы, каб яны адчувалі сябе бяспечна, але зусім няпроста вызначыць гэтыя межы.

У гэтай брашуры мы прадставілі пазітыўныя спосабы заахвочвання дзяцей да таго, каб яны паводзілі сябе добра. Пазітыўны падыход заключаецца ў тым, каб хваліць дзіцяці і заахвочваць яго да жаданых паводзін, а ў той жа час сачыць за тым, каб мы звярталі на дзіця ўвагу, калі ён паводзіць сябе правільна. Пазітыўны падыход не прадугледжвае біцця дзіцяці. Некаторыя бацькі баяцца, што калі яны не будуць прымяняць фізічных пакаранняў, то страцяць над дзецьмі кантроль, аднак у рэчаіснасці ўсё адбываецца зусім інакш. Чым часцей мы выказваем да дзяцей любоў і павагу, тым лепш дзеці разумеюць, чаму мы хочам, каб яны паводзілі сябе пэўным чынам, тым больш яны хочуць апраўдаць нашы спадзяванні. Прыняцце такога падыходу дазваляе разглядаць усе пакаранні як канчатковую меру.

Пазітыўныя выбары бацькоў

Давайце дзецям прыклад добрых паводзін. Дзеці вучацца, пераймаючы паводзіны іншых. Напэўна таксама будуць паўтараць вашы паводзіны.

Змяніце асяроддзе, а не дзіця. Лепш трымаць каштоўныя, небяспечныя або далікатныя прадметы па-за дасяжнасцю дзіцяці, чым караць дзіцяці за яго натуральную цікаўнасць.

Выказвайце свае пажаданні пазітыўна! Гаварыце дзецям, чаго ад іх чакаеце, а не толькі чаго не жадаеце ад іх.

Памятайце аб тым, каб задаваць сабе пытанне, ці вашы патрабаванні адпавядаюць узросту і сітуацыі, ў якой знаходзіцца дзіця. Вам трэба праявіць больш цярпення, калі ваш дзіця яшчэ вельмі маленькі, або калі ён хворы або стаміўся.

Занадта не спадзявайцеся на ўзнагароды і пакаранні. Па меры таго, як дзеці растуць, пакаранні і ўзнагароды становяцца ўсё менш эфектыўнымі. Растлумачвайце прычыны вашых рашэнняў. Вядзіце перамовы са старшымі дзецьмі, прымяняйце тактыку адцягнення ўвагі ў выпадку з маленькімі дзецьмі.

Выберыце выхаванне без біцця і крыку. Спачатку шлёпанне дзяцей можа здавацца выніковым, аднак можа адбыцца так, што бацькі будуць вымушаныя біць усё мацней, каб дасягнуць таго ж самага выніку. Крык на дзяцей або пастаянная іх крытыка бываюць аднолькава шкодныя і гэта можа прывесці да доўгіх эмацыйных цяжкасцяў. Такія пакаранні не дапамагаюць дзіцяці развіць у сабе самавалоданне і павагу да іншых.

Гэта дае падставу задумацца! Факты, якія могуць вас здзівіць

Часам непакорлівасць і непаслухмянасць з'яўляюцца прыкметамі здароўя! Па сваёй прыродзе дзеці поўныя энтузіязму і цікаўныя. Часам гэта прыводзіць да таго, што дзеці паводзяць сябе так, што бацькі называюць гэта непаслухмянасцю, але было б вельмі дзіўна, калі б дзіця ніколі не спрабавала нешта новае і не рабіла памылак. Гэта не азначае, што дзецям трэба дазваляць усё! Яны павінны ведаць правілы, якія усталяваныя ў вашай сям'і і навучыцца ўзаемадзейнічаць з іншымі асобамі. Дапамога дзецям у развіцці самакантролю патрабуе часу і цярплівасці.

Часта дзеці не разумеюць, чаму яны былі пакараныя. Даследаванні даказваюць, што правілы дарослых часта здаюцца дзецям вельмі незразумелымі. Не заўсёды дзеці разумеюць, што яны зрабілі дрэнна. Так здараецца асабліва калі дзіцяці адлупцавалі, і яно ад гэтага занадта раззлаванае і засмучанае, каб ясна думаць.

Калі мы даем дзецям выбар, дапамагаем ім лепш сябе паводзіць. Не спрачайцеся з дзецьмі аб рэчах, якія не маюць значэння. Дазвольце ім рабіць свой уласны выбар - хай яны самі вырашаюць, у што яны апранутыя або што яны будуць есці, каб яны не адчувалі сябе закранутымі тым, што вы ўвесь час іх кантралюеце. Гэта дапамагае прадухіліць істэрыку і нязручныя паводзіны.

Бацькоўская рэфлексія

«Усё залежыць ад таго, у якім я настрою. Імкнуся растлумачваць дзецям, чаму тыя ці іншыя паводзіны няправільныя, або ігнарую гэтыя паводзіны - абодва спосабы эфектыўныя. Аднак калі я знаходжуся ў дрэнным настрою або губляю панаванне над сабой - тады крычу або шлёпаю дзіця».

Бацькі гэта проста людзі, і выхаванне дзяцей часам здаецца цяжкай працай, асабліва калі ў вас шмат іншых спраў. Магчыма у вас атрымаецца спагнаць свой стрэс на дзіцяці, але звычайна пасля гэтага будзеце адчуваць сябе вінаватым.

Можна зразумець, чаму бацькі б’юць сваіх дзяцей. Аднак, як паказваюць вынікі даследаванняў, яны часта не хочуць гэтага рабіць - б’юць ад бездапаможнасці, пад уплывам стрэсу і дрэнна сябе адчуваюць з-за таго, што не могуць сябе кантраляваць. Біццё дзяцей не з’яўляецца эфектыўным метадам для таго каб пераканаць іх паводзіць сябе добра - яно вучыць агрэсіі, выклікае бунт і аслабляе сувязь паміж бацькам і дзіцём.

Copyright © 2021 Фонд Даем дзецям сілу

Фонд Даем дзецям сілу
03-926 Варшава, вул. Валечных 59
тэл. 022 616 02 68;
biuro@fdds.pl,
www.fdds.pl

CC BY NC SA

Графічная апрацоўка: Кася Дзіппель
Склад: Норберт Гжэлька
ISBN 83-919864-5-4

Norway grants

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

URZĄD DO SPRAW CUDZOZIEMCÓW

Пераклад, вёрстка і друк выдання ажыццяўляецца ў рамках праекта «Мы абараняем дзяцей, у тым ліку дзяцей без суправаджэння, якія шукаюць прытулку, ад гвалту», які фінансуецца праграмай «Хатнія справы», якая рэалізуецца ў рамках Нарвежскіх фондаў на 2014–2021 гады. Праграма знаходзіцца ў распараджэнні міністра ўнутраных спраў і адміністрацыі.

Вывучэнне брашуры быў натхнёны NSPCC выдавецтва (нацыянальнае грамадства па прадухіленні жорсткасці да дзяцей), і кіраўніцтва да лепшага выхавання дзяцей. Лондан 2002.