



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Пабудова адносін паміж бацькамі і дзецьмі

Адаптацыя, пераклад, склад і друк публікацый сумесна фінансаваныя са сродкаў Нарвежскага фінансаванага механізма 2014–2021, Праграма «Унутраныя справы» Прытулак і Міграцыя (PA18), у рамках праекту «Абараняем дзяцей, у тым ліку дзяцей, якія засталіся без апекі, якія звярнуліся аб атрыманні прытулку, ад гвалту».



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



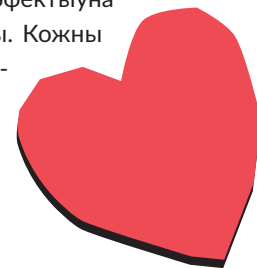
Развідайце ў дзіцяці самаацэнку

Падтрымлівайце самаацэнку дзіцяці. Яна пачынае фармавацца яшчэ ў маленстве, калі дзіця бачыць сябе вачыма бацькоў. Дзеці чуюць Ваш тон голасу, бачаць Вашу мову цела, кожны выраз Вашага твару. Вашы дзеянні і словы аказваюць найбольшы ўплыў на развіццё самаацэнкі дзіцяці. Нават заўважаючы дробязі і хвала, падахвочваюць іх ганарыцца сабой, давяраць сабе. І наадварот, калі ён чуе негатыўныя каментарыі і параўнанні з іншымі дзецьмі, ён адчувае сябе нікчэмным. Пазбягайце зневажальных выказванняў і не выкарыстоўвайце слоў, якія могуць зняважыць дзіцяці. Каментары («Як ты можаш быць такім дурным!» або «Ты паводзіш сябе, як твой малодшы брат!») уплываюць на дзіця не менш, чым фізічнае пакаранне. Уважліва выбірайце словы і будзьце ўважлівыя. Дайце дзіцяці зразумець, што ўсе робяць памылкі. Дайце ім зразумець, што Вы ўсё роўна будзеце любіць іх, нават калі Вам не падабаюцца іх паводзіны.

Звярніце ўвагу на адпаведныя паводзіны

Вы калі-небудзь спыняліся і думалі пра тое, колькі разоў на працягу дня Вы рэагавалі на негатыўныя паводзіны сваіх дзяцей? Вы можаце нечакана выявіць, што крытыкуеце больш, чым хваліце свайго дзіцяці.

Значна больш эфектыўна заўважыць, што ў дзяцей атрымліваецца добра: «Ты сам запомніў і заслаў свой ложак — я гэтаму вельмі рада!» або «Я бачыў, як ты гуляеш са сваёй сястрой. Мне спадабаўся час, калі Вы праводзілі час разам — Вы дзяліліся цацкамі, размаўлялі». Такія заўвагі больш эфектыўна заахвочваюць дзіця да належных паводзін, чым закіды. Кожны дзень думайце, за што Вы можаце пахваліць свайго дзіцяці. Не шкадуйце ўзнагароджвання — Вашай любові, абдымкаў, хвалы.



Ставіце межы і будзьце паслядоўнымі ў сваім выхаванні

У кожнай сям'і неабходныя пэўныя правілы. Прымяняючы правілы, мы імкнемся дапамагчы дзецям выбраць добрыя паводзіны і навучыць іх самакантролю. Стварайце дакладныя правілы дома. Калі дзіця не слухае, спакойна скажыце яму, каб ён не паводзіў сябе так («Калі ласка, не шумі») і чаго Вы чакаеце ў адказ, якія паводзіны пажаданы («Гавары ціха, бо сястра спіць»). Хваліце дзіцяці, калі ён слухаецца.

Распаўсюджаная памылка бацькоў, калі яны не выконваюць правілы. З пункту гледжання дзіцяці важна, каб бацькі заўсёды аднолькава рэагавалі на пэўныя паводзіны. Калі Вы паслядоўныя, дзеці ведаюць, чаго ад Вас чакаць, і адчуваюць сябе ў бяспецы. Усталяваныя хатнія правілы дапамагаюць дзецям зразумець, чаго Вы ад іх чакаеце, і сфарміраваць іх самакантроль.

Майце час для дзіцяці

Дзецям і бацькам часта цяжка сустрэцца і быць разам, але для дзяцей гэта самая вялікая радасць. У Вас можа быць адзін «асаблівы вечар» у тыдзень, калі Вы ўсе разам. Дзеці, якія не адчуваюць дастатковай увагі, часта спрабуюць прыцягнуць яе да сябе неадэкватным чынам, таму што яны ведаюць, што тады яны абавязкова будуць заўважаныя. Нават у негатыўным сэнсе лепш прыцягнуць увагу дзіцяці, чым застацца зусім незаўважаным. Самацэнка дзіцяці залежыць не толькі ад таго, колькі часу Вы праводзіце разам, але і ад таго, як Вы яго праводзіце. Паколькі мы вельмі занятыя, калі часта слухаем дзіця, то ўжо думаем, што нам рабіць далей. Такім чынам, мы не цалкам канцэнтруемся на тым, што кажа нам дзіця. Часта мы проста робім выгляд, што слухаем або проста ігнаруем



намаганні дзіцяці быць з намі. Важна, каб Вы хоць трохі часу праводзілі з дзіцем, займаючыся тым, што падабаецца абодвум бакам.

Будзьце добрым прыкладам

Маленькія дзеці вучацца паводзінаў, назіраючы за бацькамі. Чым яны меншыя, тым больш рэчаў яны перабіраюць у Вас. Перш чым раззлавацца перад дзіцем, падумайце, ці хочаце Вы, каб дзіця таксама рабіў гэта, калі ён злуга. Паспрабуйце кантраляваць паводзіны Ваших дзяцей. Даследаванні пацвярджаюць, што дзеці, якія збівалі іншых дзяцей, раней часта былі сведкамі падобных сітуацый у сваіх дамах. Таксама наадварот – калі Вы хочаце навучыць пэўным паводзінам, спачатку прымяняйце іх самі. Уявіце каштоўнасці, якія Вы хочаце выходзіць у сваіх дзяцей: павага, сяброўства, сумленнасць, дабрыня, талерантнасць.

Перш за ўсё пагаварыце

Важна растлумачыць дзіцяці, чаму так ці інакш неабходна дзейнічаць. Калі ёсць праблемы, называйце іх, выказвайце свае пачуцці і прымайце рашэнні. Вы можаце ўвесці некалькі варыянтаў і дазволіць дзецям выбіраць. Калі дзеці робяць свой уласны выбар, яны з большай верагоднасцю прымаюць наступствы гэтага выбару. Заўсёды гаварыце пра тое, што адбываецца. Калі сярдзіты дзіця крычыць і тупае нагамі, дапамажыце яму, падахвочваючы яго сказаць словамі, што ён хоча, што яму не падабаецца. Прапануйце, як сябе паводзіць, паспачуйце, не паварочвайцеся, не маўчыце.





Будзьце гнуткімі

Калі Вы часта расчараваныя паводзінамі Вашага дзіцяці, магчыма, вас чакае нерэальнае. Навакольнае асяроддзе моцна ўплывае на паводзіны дзяцей, таму Вы можаце змяніць гэта паводзіны, проста змяніўшы навакольнае асяроддзе. Калі Вы выявіце, што ўвесь час паўтараеце свайму двухгадоваму дзіцяці «нельга», падумайце, дзе можна расставіць рэчы так, каб дзіця не мог іх дастаць. Гэта знізіць стрэс як для Вас, так і для дзіцяці. Па меры таго, як дзіця змяняецца, Вы таксама павінны паступова мяняць свае метады выхавання. Можа аказацца, што тое, што працуе сёння, праз тры месяцы не будзе добрым.

Пакажыце, што Ваша любоў безумоўная

Ваша адказнасць як бацькоў – гэта выхаванне і навучанне дзяцей, аднак важна тое, як Вы гэта робіце. Калі Вы хочаце нешта сказаць дзіцяці, пазбягайце абвінавачвання і крытыкі, таму што ён рэагуе на гэта, як на прыніжэнне. Пакажыце дзіцяці, што нават калі Вы хочаце і чакаеце, што ў наступны раз ён павядзе сябе інакш, Вы ўсё роўна яго любіце. Не кажыце дзіцяці, што гэта дрэнна, бо гэта таксама зніжае яго самаацэнку.

Дайце дзецям адчуць, што яны маюць моц, што яны нешта значаць

Калі Вы гэтага не зробіце, ваш дзіця знойдзе неадпаведныя спосабы праявіць сваю сілу. Дзеці адчуваюць, што яны нешта значаць, калі просіш у іх парад, даеш ім права выбару, дазваляеш дапамагаць табе ў паўсядзённых справах, гатаваць ежу ці хадзіць па крамах. Двухгадоваму дзіцяці можна дапамагчы памыць пластыкавы посуд, апалоскваць гародніна. Мы часта дапамагаем дзецям нават з самымі простымі заданнямі, бо можам зрабіць іх лягчэй і хутчэй, але тады дзеці могуць адчуваць сябе неважнымі.

Зварніце ўвагу на свае асабістыя якасці і прызнайце свае недахопы

Вы павінны пагадзіцца – Вы не ідэальныя бацькі. У Вас ёсць як моцныя, так і слабыя бакі. Паспрабуйце распазнаць свае здольнасці, напрыклад: «Я часта хвалю і заахвочваю сваё дзіця». Акрамя таго, паспрабуйце пераадолець свае слабасці – «Я павінен быць больш паслядоўным і цвёрдым». Вам не трэба ведаць усе адказы – будзьце з разуменнем да сябе. Выхаванне павінна быць для Вас працай, якую Вы здольныя рабіць. Засяродзьцеся на тых сферах, якія патрабуюць найбольшай увагі, не спрабуйце змяніць усё адразу. Прызнайся сабе ў гэтым, калі адчуваеш сябе знясіленым, выгарэлым. Паспрабуйце хаця б раз на тыдзень знаходзіць час для сябе і на кароткі



час адпачыць ад звычайнай паўсядзённай дзейнасці, каб Вы маглі займацца тым, што Вам асабіста (ці з партнёрам) падабаецца. Калі Вы звяртаеце ўвагу на свае патрэбы, гэта не значыць, што Вы эгаіст. Вы клапаціцеся пра свой дабрабыт, і гэта яшчэ адна важная каштоўнасць, якую Вы перадаеце сваім дзецям. Калі Вы адчуваеце сябе добра, Вашыя дзеці таксама будуць адчуваць сябе добра. Цяжка быць добрым бацькам, калі Ты стомлены, трывожны, дэпрэсіўны.

Не ўступайце ў канфлікты

Калі Вы адчуваеце, што Ваша дзіця выпрабюе Вашу цяпленне, або ён груба з Вамі размаўляе, лепшай рэакцыяй будзе спыніцца і на хвілінку перавесці дыханне. Калі дзіця моцна злועца, калі ён нешта не атрымаў ці калі ў яго нешта не атрымліваецца, пакажыце яму, што Вы разумеце, што адбываецца, але не саступайце. Калі Ваш сын ці дачка тупае нагамі і плача ў краме з-за таго, што Вы не купіце новую цацку, то скажыце: «Я разумею, што табе шкада, калі ты не атрымліваеш жаданага, але сёння мы не купім, а мы зможам гуляць дома разам з нейкай іншай цацкай». Не пакідайце дзіцяці, калі ён злы або расчараваны, яму патрэбна Ваша прысутнасць, каб справіцца з цяжкімі эмоцыямі.

Будзьце і далікатнымі, і цвёрдымі

Выхаванне дзіцяці – гэта любоў, прыняцце і радасць, а таксама ўстанаўленне абмежаванняў, патрабаванняў і забарон. Дзіця далікатнае і чулае, рабіце гэта далікатна, з павагай і любоўю. Злосць, страх і недавер не будуць шчаслівага чалавека.





FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

У аснову матэрыялу пакладзена публікацыя: «Давайце расці разам
– як атрымаць асалоду ад паспяховага бацькоўства?»

Аўтарскія правы © Цэнтр падтрымкі дзяцей

Аўтарскія правы для польскага выдання © 2013 Фонд пашырэння правоў
і магчымасцяў дзяцей (раней Фонд нічыйных дзяцей)

Аўтары: Года Бачэне, Аўшра Курыене, Эгле Курайтэ, Скірмантэ Павіленайце
Пераклады з літоўскай мовы: цэнтр перакладу і абслугоўвання
канферэнцый LIDEX

Перакладчык: Браніслаў Славікоўскі

Рэдакцыя: Сільвія Раманчак

Сутныя кансультацыі польскай версіі: Ёанна Фейфер-Шпытко, Анэта Квасны,
Караліна Левандоўска, Караліна Мазурчак, Марлена Трабінска-Гадух

Адаптацыя матэрыялу на запатрабаванні праекту «Абараняем дзяцей,
у тым ліку дзяцей, якія засталіся без апекі, якія звярнуліся аб атрыманні
прытулку, ад гвалту»: Ёланта Змажлік

Кампазіцыя: Норберт Гжэлка

Пераклад на беларускую, украінскую і рускую мовы: Грой Пераклад

Аўтарскае права 2021: Фонд Даем дзецям сілу

вул. Валежных 59

03-926 Варшава

www.fdds.pl