

ВОСПИТЫВАЕМ С НЕЖНОСТЬЮ

ВСПОМНИТЕ / ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- *Сталкиваетесь ли вы в течение дня с ситуациями, которые касаются ваших отношений с ребенком, волнующие вас? Используйте ли вы иногда физическое или психическое насилие?*
- *Вас беспокоит вопрос, можете ли вы что-то сделать со своим ребенком, чтобы он слушал и чтобы вы не выходили из себя?*
- *Вы были воспитаны в определенном стиле, полезно ли это вашему ребенку?*
- *Что вам надо делать с вашим ребенком, когда вы вместе 24 часа в сутки?*

ИНФОРМИРУЙТЕСЬ

Большинство родителей любят своих детей и хотят предложить им счастливое детство, но мы сталкиваемся с различными проблемами, связанными с отношениями родителей и детей. Опыт, полученный в детстве, является главным фактором, определяющим наше развитие. Таким образом, создание защитной среды предоставит ребенку платформу для формирования безопасной привязанности. С другой стороны, применение дисциплинарных враждебных методов будет способствовать развитию уязвимого, беспомощного, зависимого человека с множественными психосоматическими расстройствами.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ/СООБЩЕНИЯ/ОБРАЩЕНИЯ

- *Качественно проведенное время с вашим ребенком, укрепляет отношения между членами семьи.*
- *Вы используете похвалы и награды (простые и бесплатные), чтобы усилить определенные желаемые/ конкретные акты поведения. Это простые и доступные инструменты для каждого, выражающие одобрение, тепло и благодарность. Используйте соответствующие возрасту слова, чтобы они точно понимали, что они сделали хорошо! Не забудьте похвастаться своей работой в качестве родителя!*
- *Инструкции* даются одна за другой и сформулированы в позитивном ключе - только так ребенок понимает, что он должен делать.
- *Перенаправление* - это метод обучения, который можно легко применять в отношениях с дошкольником. Это действие поможет вам избежать негативного поведения до его начала.
- Эмоциональное состояние ребенка прямо пропорционально состоянию родителя / опекуна/
- Чаше передавайте ребенку приятные эмоции, проверяйте его эмоции (принимайте

эмоции, которые испытывает ребенок. Например: *Я замечаю, что вы грустите сейчас, потому что мы не можем проводить много времени на улице, держу пари, вы хотели бы, чтобы карантин закончился завтра!*) и внушать доверие.

- Детям нужна стабильность и руководство. *Домашние правила и обязанности* помогут вам создать безопасную и дружелюбную для детей среду.
- *Игнорирование поведения* является радикальным методом обучения, когда все другие методы, перечисленные выше, не работают. Когда вы привлекаете внимание к негативному поведению и удовлетворяете свои прихоти, на самом деле вы усиливаете это поведение, проявляемое ребенком. Мы должны игнорировать потребительское поведение.
- *Жестокое обращение с детьми* имеет серьезные последствия для жизни, как эмоциональном, так и в поведенческом плане.

ДЕЙСТВУЙТЕ / ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В КОНКРЕТНОМ СЛУЧАЕ?

➤ Чтобы провести Время Рационально:

- Установите время для проведения с ребенком каждый день. Выберите время, когда у вас меньше шансов быть прерванным и ваш ребенок желает общаться с вами и не участвовать в других захватывающих мероприятиях. Скажите ребенку, что у вас есть время только для него, и он может выбрать, какую игру он хочет. Если у вас несколько детей, выделите время для каждого из них. Вы можете заранее составить список видов деятельности со своим ребенком, записать, что он любит делать, и когда вы планируете проводить время, пусть он выберет что-то из этого списка, инициатива должна идти только от ребенка (в случае, если он не знает на данный момент чего он хочет).
- Сядьте рядом с ним, посмотрите в глаза, назовите его имя и сфокусируйтесь на нем. Ребенок выберет темп и вид деятельности. Попробуйте принять вещи такими, какие они есть, не торопясь. Ребенок - тот, кто ведет игру.
- Сядьте рядом с ребенком, не давая указаний, вопросов или инструкций, просто с энтузиазмом расскажите, что вы видите (озвучьте действия ребенка, опишите цвета, формы, звуки, вкусы, размеры и т. Д., Сделайте только положительные замечания, без критики. *Ирина, я вижу, что ты взяла красный карандаш и нарисовали сердце ... ага .. интересно ...*). При описании того, что делает ребенок, вы развиваете его самооценку, языковые навыки и навыки наблюдения.

➤ Как мы хвалим детей?

- Манера с которой мы хвалим ребенка очень важна. Будьте ласковы и дружелюбны с ребенком. Вы также можете похвалить ребенка за мелочи, за участие в определенных мероприятиях, за процесс. Целью похвалы и вознаграждения является укрепление позитивного поведения. Пример: *Лаура, мне нравится, как ты расставляешь одежду на полке в шкафу. Я горжусь тобой!*

➤ Когда и как мы вознаграждаем?

- Награждайте ребенка, чтобы поощрить позитивное поведение. Награды должны быть бесплатными и реальными. Это то, что дети хотели бы получить. Спросите прямо: *Что тебе нравится больше? Какие предметы тебя привлекают? Что бы ты хотел?* Наблюдайте за ребенком: что он делает чаще, какую игрушку или деятельность он выбирает чаще.

➤ Как должна быть инструкция?

- Дайте детям позитивные, четкие, конкретные инструкции последовательно. Это поможет создать в доме спокойную обстановку и у ребенка появится чувство безопасности и защиты. Хвалите ребенка за каждую выполненную инструкцию, затем давайте новую инструкцию. Таким образом, вы будете формировать новое позитивное поведение. Пример: *Мария, пожалуйста, положи игрушки в корзину. Спасибо, ты очень хорошо справился! Теперь, пожалуйста, приходи помыть руки. Как хорошо мы ладим, мне нравится, что у тебя теперь чистые руки!*

➤ Когда мы перенаправляем?

- Когда мы сосредотачиваемся на нежелательном поведении ребенка, на самом деле мы усиливаем его и увеличиваем вероятность того, что это произойдет снова. Перенаправление поможет нам избежать ухудшения поведения. Перенаправляем ребёнка тогда, когда замечаем первые признаки (симптомы), которые означают, что нежелательное поведение будет вызвано немедленно, увеличивая тем самым шансы, что сможете отвлечь ребенка и переключить его на полезные и/или приятные занятия (например, вовлекайте его в работу по дому: помочь вам в поливке огорода, расставить посуду, полить цветы, испечь печенье или нарезать салат). Не забудьте похвалить ребенка за предложенную помощь!

➤ Установить правила и процедуры в семье:

- Вовлекайте всю семью в установление домашних правил и обязанностей (например, сна, еды). Определите подходящее время, чтобы установить или объявить правило, установить зрительный контакт с ребенком, указать свое имя, спуститесь на уровень ребенка. Пример: *Санда, правило дома таково: мы сидим за столом с помытыми руками.* Объясните причину введения этого правила (в положительном смысле, в чем преимущество его введения). Будьте осторожны, чтобы предсказать успех (например, *Моя дорогая, я уверен/а, что ты сможешь следовать этому правилу, и я буду рядом с тобой!*).

➤ Какое поведение можно игнорировать?

- Игнорировать негативное поведение, требующее внимания. Игнорирование подразумевает отсутствие физического, визуального и словесного контакта. Это может быть трудно, потому что вы злитесь. Сделайте глубокий вдох, сосредоточьтесь на эмоциях, которые вы испытываете и соедините их с мыслями, которые проходят через ваш ум. Признайте, что разгрузка на вашем ребенке - это неправильно, скажите себе, что у вас все хорошо, и продолжайте игнорировать негативное поведение. Если вы сдадитесь, ребенок поймет, что он может привлечь ваше внимание, проявив негативное поведение. Если вам не удалось перенаправить его, когда он показал это негативное поведение, решение состоит в том, чтобы продолжать игнорировать это поведение. Как только негативное поведение прекратится, похвалите ребенка за позитивное поведение, которое он проявляет в данный момент (например, *Мне нравится, как ты спокойно играешь с этими деталями LEGO*). Наградите себя чем-то за приложенные усилия! Убедитесь, что все члены семьи проявляют одинаковое отношение, это групповое усилие.

➤ Перерыв для отдыха родителей:

- Сделайте перерыв, когда вы почувствуете усталость, злость или стресс. Могут помочь дыхательные упражнения или глоток свежего воздуха. Определите эмоциональное состояние момента, дайте ему имя и определите его происхождение (например, *что заставляет меня чувствовать себя таким*

напряженным?). Свяжитесь с человеком, который очень дорог вам, который позволяет вам чувствовать себя спокойнее, поговорите с ним. Родитель с меняющимся состоянием/ настроением будет воспринимать своего ребенка как «хорошего» или «плохого», в зависимости от состояния, через которое он, родитель, проходит. В таких случаях родитель не видит, не знает, не уважает ребенка, но воспринимает его как генератор хороших или плохих состояний. Если родитель проецирует свои собственные не исполненные ожидания на ребенка, то либо у него будут негативные ожидания по отношению к ребенку, либо у него будут слишком высокие нереальные ожидания.

ВАЖНО!

У вас есть возможность экспериментировать и практиковать эти методы, которые принесут плоды в скором времени. Принять новые способы взаимодействия с вашим ребенком и совершенствовать старших! Этот материал полезен для тех из вас, кто хочет подвести итоги и укрепить свои родительские навыки. В качестве дополнительного преимущества вы можете поделиться этими знаниями с другими членами расширенной семьи: бабушкой и дедушкой, родственниками и, конечно, со своим партнером. Трудно изменить наши глубоко укоренившиеся способы общения, особенно когда мы устали, разочарованы, измотаны, но мы призываем вас попробовать, чтобы увидеть, что является разницей.

БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМИ В СВОИХ ПОСТУПКАХ!

РАЗМЫШЛЯЙТЕ

- Сколько рационального времени вы уделяете своему ребенку в течение дня?
- Как часто вы хвалите своего ребенка за его усилия?
- Сколько инструкций вы даете ребенку за раз?
- Как вы устанавливаете правила в семье?
- Как вы реагируете, когда ребенок демонстрирует негативное поведение?
- Какое поведение можно игнорировать?
- Как вам удастся поддерживать эмоциональный баланс?

РЕШИТЕ для себя:

- Насколько важно для вас воспитать счастливого и здорового ребенка?
- Что бы вы хотели изменить в методах обучения/ поведения по отношению к вашему ребёнку?
- Какие методы обучения будут способствовать развитию полноценного взрослого, умеющего самореализоваться?