



Десять кроків, щоб стати кращими батьками

Крок 1. Любов є найважливішою потребою усіх дітей і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини. Батьківська любов допомагає дитині формувати впевненість у собі, викликає почуття власної гідності.

Крок 2. Прислуховуйтеся до того, що говорить Ваша дитина. Цікавтеся тим, що вона робить, відчуває.

Крок 3. Всі взаєностосунки, в тому числі й ті, що будуються на любові й довірі, потребують певних обмежень. Батьки самі мають визначити ці обмеження для дітей. Пам'ятайте, що порушення дітьми будь-яких обмежень є для них природним процесом пізнання, і не варто це розцінювати як прояв неслухняності. Діти почуваються більш безпечно, коли батьки також дотримуються визначених ними обмежень.

Крок 4. Сміх допомагає розрядити напружену ситуацію. Часом батьки бувають надто серйозними. Це заважає їм сповна відчути радість батьківства. Вмійте побачити веселі моменти і дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.

Крок 5. Намагайтеся побачити світ очима Вашої дитини і зрозуміти її почуття. Пригадайте, як Ви почувалися, коли були дитиною, і яким незрозумілим здавався Вам світ дорослих, коли з Вами поводитися несправедливо.

Крок 6. Хваліть і заохочуйте дитину. Сподівайтесь, що дитина поводитиметься добре. Заохочуйте її докладати зусиль до цього. Хваліть за хорошу поведінку.

Крок 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. Якщо ви змушені сказати дитині щось неприємне, подумайте, яким чином Ви сказали б це дорослому. Вибачайтесь, якщо вчинили щось неправильно по відношенню до дитини.

Крок 8. Плануйте розпорядок дня дитини. Малі діти почуватимуться більш безпечно, якщо дотримуватимуться чіткого розпорядку дня.

Крок 9. У кожній сім'ї є свої правила. Будьте послідовним в їх дотриманні і намагайтеся виявляти певну гнучкість щодо дотримання цих правил маленькими дітьми. Діти можуть бути введені в оману, якщо одного дня правило виконується, а іншого – відмінюється.

Крок 10. Не забувайте про власні потреби. Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і Ви відчуваєте, що Вам бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить Вам задоволення. Якщо Ви розумієте, що втрачаєте контроль над собою і можете накричати на дитину, образити, принизити чи вдарити її, залиште дитину на кілька хвилин, порухайте до десяти і заспокойтеся.



РЕКОМЕНДУЄМО БАТЬКАМ

- ✓ Радійте вашому сину, дочці.
- ✓ Розмовляйте з дитиною турботливим, підбадьорливим тоном.
- ✓ Коли дитина з вами розмовляє, слухайте уважно, не перебиваючи.
- ✓ Встановіть чітко визначені вимоги до дитини.

У розмові з дитиною називайте якнайбільше предметів, їхніх ознак, дій з ними.

- ✓ Ваші пояснення повинні бути простими і зрозумілими.
- ✓ Говоріть чітко, ясно.
- ✓ Будьте терплячі.
- ✓ Спочатку запитуйте «Що», а потім «Навіщо і чому».
- ✓ Щодня читайте дитині й обговорюйте прочитане.
- ✓ Заохочуйте в дитині прагнення ставити запитання.
- ✓ Заохочуйте цікавість, допитливість і уяву вашої дитини.
- ✓ Частіше хваліть дитину.
- ✓ Заохочуйте ігри з іншими дітьми. Піклуйтеся про те, щоб у дитини були нові враження, про які вона могла б розповісти.

- ✓ Намагайтеся, щоб дитина разом із вами щось робила вдома.
- ✓ Збирайте диски із записами улюблених пісеньок, віршів, казок та мультфільмів дитини: нехай вона слухає і дивиться їх знову і знову.
- ✓ Намагайтеся виявити цікавість до того, що їй подобається робити (колекціонувати, малювати і т.д.)
- ✓ Регулярно водіть дитину в бібліотеку.
- ✓ Будьте прикладом для дитини: нехай вона бачить, яке задоволення ви одержуєте від читання газет, журналів, книг.
- ✓ Не втрачайте почуття гумору.
- ✓ Грайте з дитиною в різні ігри.
- ✓ Чимось займайтеся разом усією родиною.
- ✓ Допоможіть дитині вивчити її ім'я, прізвище, адресу.



НЕ РЕКОМЕНДУЄМО

- Не перебивайте дитину, не говоріть, що ви все зрозуміли, не відвертайтеся, поки дитина не закінчила розповідати, - іншими словами, не дайте їй запідозрити, що вас мало цікавить те, про що вона говорить.
- Не ставте занадто багато запитань.
- Не примушуйте дитину робити те, до чого вона не готова.

- Не змушуйте дитину робити що-небудь, якщо вона крутиться, втомилася, засмучена.
- Не вимагайте занадто багато - пройде чимало часу, перш ніж дитина привчиться самотійно прибирати за собою іграшки чи упорядковувати свою кімнату.
- Не слід постійно виправляти дитину, постійно повторюючи: «Не так, перероби».
- Не говоріть: «Ні, вона не червона», краще скажіть: «Вона синя».
- Не треба критикувати дитину віч-на-віч, тим більше не слід цього робити в присутності інших людей.
- Не треба встановлювати для дитини безліч правил: вона перестане звертати на них увагу.
- Не очікуйте від дитини розуміння усіх логічних правил; усіх ваших почуттів; абстрактних міркувань і пояснень.
- Не виявляйте підвищеного занепокоєння з приводу кожної зміни в дитині вперед чи деякого регресу.
- Не порівнюйте дитину ні з якими іншими дітьми: ні з її братом (сестрою), ні із сусідами, ані з її приятелями чи родичами.
- Частіше радьтеся з фахівцями, іншими батьками, читайте книги з питань виховання