

# 10 КРОКІВ, ЩОБ СТАТИ КРАЩИМИ БАТЬКАМИ

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ



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.

2. Прислуховуйтесь до того, що говорить Ваша дитина. Цікавитися тим, що вона робить і відчуває.

### **ЗМІНЮЙТЕ ОТОЧЕННЯ, А НЕ ДИТИНУ**

Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних для дітей місцях, а ніж потім карати дітей за їхню природну цікавість.

3. Всі взаємовідносини, в тому числі й ті, що будуються на любові і довірі, потребують певних обмежень. Батьки самі мають визначати ці обмеження для дітей. Пам'ятайте, що порушенням 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.

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

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 поводитись не справедливим.

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

### **ДІТИ ЧАСТО НЕ РОЗУМІЮТЬ, ЧОМУ ЇХ ПОКАРАНО**

Дослідження доводять, що вимоги дорослих часто видаються дітям незрозумілими. Пам'ятайте, коли дитина дістала ляпаса, вона стає надто сердитою, знервованою та збудженою, тому не може зрозуміти за що і чому її покарано.

7. Поважайте свою дитину так, як поважали б дорослого. Та дозвольте дитині брати участь у прийнятті рішень, особливо тих, що стосується її. Прислухайтесь до думки дитини. Якщо Ви змушені сказати дитині щось неприємне, подумайте, яким чином Ви сказали б це дорослому. Вибачайтесь, якщо вчинили не правильно по відношенню до дитини.

8. Плануйте розпорядок дня дитини. Малі діти почуватимуться більш безпечно якщо дотримуватись чіткого розпорядку дня.

### **ПОДАВАЙТЕ ДІТЯМ ПРИКЛАД ХОРОШОЇ ПОВЕДІНКИ**

Діти вчаться, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка – приклад для наслідування

9. У кожній сім'ї є свої правила. Будьте послідовними 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 інші відмінюються.

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.

### **ВИСУВАЙТЕ РЕАЛЬНІ ВИМОГИ**

Запитуйте себе, чи відповідають ваші вимоги віку дитини, ситуації, в якій вона опинилася. Ви маєте бути більш терпимими до маленьких та хворих дітей.

### **! ДІТИ МАЮТЬ ПРАВО НА ПОЗИТИВНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ**

Уряд України зобов'язаний дотримуватися принципів Конвенції Організації Об'єднаних Націй з прав дитини. В ній виголошено, що діти мають права, одним з яких є право на захист від будь яких форм фізичного і психічного насильства та навмисного приниження.

Як можна допомогти дитині добре поводитись?

Більшість батьків замислюються, чи правильно вони себе поведуть з дитиною. Звичайно, немає ідеальних батьків. Усі вони мають труднощі й іноді не впевнені, чи добре виховують своїх дітей. Однією з проблем, що найбільше непокоїть батьків є питання поведінки: що треба зробити, аби діти поведилися добре?

Скористатися нашими порадами.

Висловлюйте свої бажання позитивно.

Кажіть дітям, чого Ви від них очікуєте, замість того чого не бажаєте.

Не надавайте великого значення заохоченням і покаранням

В міру дорослішання дитини покарання і заохочення стають все менш результативними. Пояснійте причину, яка впливає на Ваше рішення. Прагніть до компромісу у спілкуванні зі старшими дітьми, а з меншими – використовуйте тактику переключення уваги.

Обирайте виховання без побиття та крику.

На початку це може здаватися результативними, однак незабаром виявиться: щоразу, Ви змушені бити все з більшою силою, щоб досягти бажаного результату. Крик або постійні докори є також шкідливими та можуть призвести до тривалих проблем емоційного характеру.

Покарання не допомагають дитині виробити навички самоконтролю і поваги до інших.

### **ДОПОМАГАЙТЕ ДІТЯМ ВЕСТИ СЕБЕ КРАЩЕ, ДАЮЧИ ЇМ ВИБІР.**