

Позитивне виховання - ключ до здоров'я

Кожен хоче бути позитивним батьком чи матір'ю. Але що це означає? З урахуванням впливу результатів досліджень у новій науковій сфері - позитивній психології, поняття «позитивне виховання» стає все більш і більш застосовуваним явищем в батьківській практиці. Простіше кажучи, позитивною виховною поведінкою є така, яка живить розвиток дітей за допомогою їх основних здібностей. Замість того щоб зосереджувати свою увагу на слабких місцях і «дефіцитних» сторонах дитини, позитивне виховання пропонує зробити акцент і звернути люблячу увагу на формування сильних сторін і стійкості у дитини.

Позитивне виховання в дії

Із багатьох способів, що використовуються в сфері позитивного виховання дітей, ви можете вибрати для себе два найосновніших: бути позитивним прикладом для наслідування, і допомагати їм повірити в себе. Давайте з вами глибше зануримося в обидва.

5 способів бути позитивним прикладом

Тим, як батьки живуть своїм власним життям і роблять «правильні речі», вони чинять глибокий і сильний вплив на своїх дітей, навіть коли здається, що ніхто не бачить. Адже діти вчаться тому, як потрібно вирішувати проблеми і критично мислити про навколишній світ, в першу чергу, спостерігаючи за своїми батьками.

Одними з ключових способів, за допомогою яких поведінка батьків може служити зразковою моделлю для дитини, є наступні:

1. Керуйте своїм гнівом. Гнів є одним з найбільших блоків, що перешкоджають важливим людським взаєминам. Коли дорослі діють імпульсивно, кричать один на одного або мстять, діти дуже ймовірно наслідуватимуть їх приклад. Така поведінка може призвести радше до буллінгу в школі (знущанням над іншими дітьми), але ніяк не до розвитку в них навичок саморегуляції - здатності зупинити або стримати дію, а не вести себе імпульсивно.

2. Перестаньте звинувачувати інших і допоможіть дітям зробити те ж саме! Коли ви збираєтеся когось звинуватити у проблемі, що виникла, зупиніться! Подумайте про свою особисту роль у ній, проявіть співчуття до інших і зосередьтеся на вирішенні проблеми, а не на чийсь винуватості.

3. Приберіть політику з виховання. Багато з наших розмов на політичні теми перетворилися на чвари і зовсім не продуктивні речі. Коли дорослі роблять образливі зауваження про інших людей за ознакою расової належності, релігії, національності, сексуальної орієнтації, статі чи політичних поглядів, діти вважають, що буде абсолютно нормальним, якщо вони стануть робити те ж саме.

4. Визнавайте свої помилки. Діти зараз ростуть у світі, де до них пред'являються просто нереальні вимоги досконалості. Коли дорослі визнають свої помилки і вчаться на них, відкриваючи себе таким чином для зворотного зв'язку, і при цьому беруть відповідальність за свої вчинки та рішення, діти неодмінно навчаться робити те ж саме.

5. Старанно працюйте для досягнення своїх цілей. Коли дорослі ставлять цілі і наполегливо прагнуть до їх досягнення, навіть незважаючи на перешкоди, що зустрічаються, вони моделюють безцінні навички для своїх дітей. Залежно від віку вашої дитини, не бійтеся показати своєму синові або дочці те, як ви працюєте над подоланням труднощів у своєму житті. Будьте позитивні і надійні.

5 способів допомогти дітям повірити в себе

У кожної дитини є свій внутрішній компас, який за допомогою позитивного виховання дозволить їй повірити в себе і стати успішною в школі й у житті. Навіть невелика, повсякденна взаємодія батьків та їх дітей приховує у собі серйозний потенціал для того, щоб це відбулося.

Батьки допомагають дітям повірити в себе, коли вони:

1. Допомагають дітям зосередитися на рішеннях, а не намагаються врятувати їх від проблем. Вирішення проблем замість дітей робить їх залежними і не впевненими в собі. Уважно слухайте, заохочуйте і підтримуйте їх, коли вони пропонують свої власні рішення.

2. Хваліть дітей за їхні зусилля, а не за їх інтелект. Зверніть увагу на їх, нехай і невеликі, але все ж вчинки, які вони здійснюють, проявляючи мужність, чесність, або турботу про інших, а потім розкажіть їм про те, наскільки сильно ви цінуєте ці якості.

3. Допоможіть дітям вчитися на помилках. Дослідження показують, що якщо діти роблять помилки, рівень навчання підвищується. Визнайте, що ви не чекаєте, що ваші діти будуть ідеальними і досконалими, адже вони повинні знати, що ваша любов безумовна і зовсім не залежить від їх помилок. Краще допоможіть їм побачити і зрозуміти свої помилки як можливість ефективного навчання, а не як поразку.

4. Коли діти звинувачують інших, ниють або скаржаться, трансформуйте це у можливість дізнатися, що їх хвилює насправді! Розкрийте перед ними ті внутрішні переконання, які посприяють розвитку у вашій дитині ініціативності та соціальної активності.

5. Заохочуйте дітей встати на ноги після невдач - тому що ви вірите в них! Будьте корисним керівництвом, особливо в той час, коли ваша дитина розпізнає свої проблеми, розмірковує над своїм вибором, приймає рішення, яке змінює її стратегію, і планує свої подальші кроки. Роблячи це, ви будете сприяти формуванню стійкості вашої дитини.

Позитивне виховання - це потужний інструмент для росту здорових малюків! Коли ви приведете в дію ці методи позитивного виховання, ви будете впевнені в житті ваших дітей не тільки сьогодні, але й на багато років вперед.

Мерилін Прайс-Мітчел (доктор філософії)