

# 10 навичок компетентного батьківства



підготувала: вихователь  
ДНЗ ХПСЛ  
Мозоль Р.В

# 1. Любов і прихильність



Ви підтримуєте і приймаєте дитину, разом проводите час та долаєте труднощі. Деякими особливими та приємними фразами ви можете показати дитині свою любов.

## ➤ «Я рада/радий тебе»

Інколи важко бадьоро і легко почати день, коли діти рано прокидаються, але саме зранку їм важливо дати знати, що батьки раді бути з ними та дбають про них щодня.

## ➤ «Давай обіймемося»

Ви можете поставити будильник на 5 хвилин раніше в будні дні, аби хоч трохи часу побути поруч з дитиною. Або замість цього ви можете влаштувати так звану вечірку сімейних обіймів вранці в суботу чи неділю. Такі дії повинні зблизити дитину з батьками. Взагалі, найкраще для вашої родини будуть можливості для відпочинку та обіймів. Також можете використати фразу "Ти найкраще обіймаєш!".

## ➤ «Я тебе люблю, незважаючи ні на що»

Легко показати дитині, що ви її любите, коли вона весела та чарівна. Але трохи складніше, коли вона йде до навчального закладу чи свариться з вами. Тому особливо важливо серед істерик сказати їй, що ваша любов до неї безмежна.

## ➤ «Чи є щось, про що ти хочеш поговорити?»

Не забувайте запитувати свою дитину, чи не хоче вона вам щось розповісти. Зазвичай, вона не придумує нічого конкретного на той момент, але їй головне знати, що її завжди готові вислухати.



## 2. Стрес-менеджмент



Ви робите кроки, щоб **зменшити стрес для себе і вашої дитини**, практикуєте методи релаксації, а також сприяєте позитивній інтерпретації подій.

Пропоную переглянути корисні відео, які допоможуть у боротьбі зі стресом:

- ✓ 8 Методов Борьбы со Стрессом, Которые Используют Сами Психологи
- ✓ 12 научных методов борьбы со стрессом!
- ✓ Управление стрессом – советы психолога Анны Кушнерук
- ✓ Як стрес впливає на ваш мозок
- ✓ Як стрес впливає на ваше тіло
- ✓ Які продукти зменшують стрес
- ✓ Як перетворити стрес на свого друга



# 3. Відносини



Ви підтримуєте **здорові відносини** з вашим чоловіком/ дружиною і демонструєте моделі позитивних відносин з іншими людьми.

Демонструйте **модель неагресивної поведінки** через повагу і визнання себе та інших людей, їх культури, звичаїв, традицій, віросповідань. Вступаючи до міжнаціональної та міжрелігійної взаємодії, ви закладатимете у своїх дітей таку саму здатність.

Батьки зможуть сформувати в дітей систему цінностей, в основі якої лежать такі загальні поняття **як згода, компроміс, взаємне прийняття і терпимість, прощення, ненасильство, співчуття, розуміння**, співпереживання, якщо самі сповідуватимуть цю ціннісну систему. Сімейне виховання в дусі толерантності сприяє формуванню у молоді навичок незалежного мислення, критичного осмислення навколишньої дійсності й вироблення суджень, заснованих на моральних цінностях. Загалом це сприятиме розбудові суверенності нашої молоді держави, захисту національних інтересів з одночасною повагою і визнанням цінності інших культур, релігій, поглядів і позицій.



# 4. Самостійність і незалежність

Ваше ставлення до дитини **поважливе і заохочувальне**, щоб вона стала самодостатньою і самостійною.

Найважливіше - **ніяких принижень і тілесних покарань**. Єдина причина, чому б'ють дітей - вони не можуть дати здачі.

**Перший період:** до 5 років з дитиною потрібно поводитися «як з царем». Забороняти нічого не можна, тільки відволікати. Якщо малюк робить щось небезпечне, то зробити перелякане обличчя і вигукнути щось, наче з переляку. Дитина чудово розуміє таку мову. У цей час закладаються активність, допитливість, цікавість до життя. Дитина ще не здатна вибудовувати довгі логічні ланцюжки. Наприклад, вона розбила дорогу вазу і не розуміє, що для придбання такої вази потрібно багато працювати, заробити грошей. Покарання малюк сприйме як придушення силою. Ви навчите його не бити вази, а підкорятися тому, хто сильніший. Воно Вам треба?

**Другий період:** з 5 до 10 років. У цей час з дитиною потрібно поводитися «як з рабом». Ставити перед нею завдання і вимагати їх виконання. Можна карати за невиконання (але не фізично). У цей час активно розвивається інтелект. Дитина повинна навчитися прогнозувати реакцію людей на її вчинки, викликати позитивне ставлення до себе і уникати прояву негативного. У цей час не бійтеся навантажувати дитину знаннями.



**Третій період:** з 10 до 15 років. Як поводитися з дитиною? Як з рівною собі. Не на рівних, а саме «як з рівною», адже Ви все одно маєте більше досвіду і знань. Радьтеся з малюком з усіх важливих питань, надавайте і заохочуйте самостійність. Свою волю нав'язуйте в «оксамитових рукавичках» в процесі обговорення, підказками, порадами. Якщо Вам щось не подобається, то акцентуйте увагу дитини на негативних наслідках, уникаючи прямих заборон. У цей час формується самостійність і незалежність мислення.

**Останній період:** з 15 років. Ставтеся до дитини з повагою. Виховувати її вже пізно, і Вам залишається тільки пожинати плоди своєї праці.

Які ж наслідки може викликати недотримання цих правил?

- Якщо «придушувати» дитину до 5 років, то Ви обмежуватимете її життєву активність, цікавість до життя, інтелект. Привчіте малюка бездумно і звично **підкорятися грубій силі**. Зробіте з нього легку жертву для всякого роду негідників.
- Якщо Ви будете продовжувати сюсюкати після 5 років, то **дитина виросте інфантильною, нездатною до праці** і взагалі до духовного розвитку.
- Якщо Ви будете опікати дитину як маленьку після 10 років, то **вона виросте невпевненою, буде залежною** від більш самостійних друзів, які не завжди можуть добре впливати.
- Якщо Ви не будете поважати дитину після 15 років, то вона Вам цього **не пробачить і піде назавжди** при першій можливості.



## 5. Освіта та навчання



Ви просуваєте навчання як цінність і надаєте освітні можливості дитині.

**Активна участь батьків в освітньому процесі впливає на успішність їхніх дітей.** Згідно з доповіддю “Нова хвиля доказів” (“A New Wave of Evidence”), якщо батьки говорять зі своїми дітьми про навчання, допомагають їм підготуватись до вступу в навчальні заклади та сподіваються від них гарних результатів, діти краще вчаться в школі.

Та все добре в міру. **Психологи застерігають батьків від надмірної опіки** своїх дітей. Шкідливо контролювати кожен крок дитини, вирішувати за неї всі проблеми, вимагати у вчителя кращих оцінок, виправдовувати всі проступки дитини та не помічати проблемної поведінки, якщо є докази протилежного.

**Діти таких батьків не вміють вирішувати свої проблеми самостійно**, не впевнені у своїх здібностях та вміннях. Вони не мусять ні за що боротись, тому не знають, що таке поразка, вони просто бояться зазнати невдачі.



## 6. Життєві навички



Ви допомагаєте дитині засвоїти навички, які дозволять мати стабільний дохід і план на майбутнє.

**Спільне обговорення майбутнього** важливо для дитини і розвитку її талантів. Плани дитини на майбутнє життя і професію будуть постійно змінюватися, і чим більше ви будете з нею обговорювати, чому вона хоче стати космонавтом / актором / перукарем / музикантом / лікарем і т.д., тим краще вона з часом сама зрозуміє, чого ж їй хочеться. Але **обговорювати можна не тільки глобальні плани** на майбутнє, а й плани на найближчі вихідні. Дитина навчиться планувати свій час, в якихось ситуаціях це **позбавить її від невиправданих очікувань** або розчарувань, навчить чекати і усвідомлено готуватися до важливих подій.





# 7. Управління поведінкою



Ви використовуєте покарання тільки тоді, коли інші методи управління поведінкою не мали успіху.

Чи можна з метою покарання **позбавляти дитину будь-яких задоволень?**

Це метод можна вважати цілком прийнятним, особливо якщо дорослий заздалегідь проговорив з дитиною, за які «правопорушення» та буде позбавлена яких-небудь значущих для неї привілеїв. Повідомляти дитині про таке покарання потрібно **без роздратування, крику й агресії** - спокійним, цілком **доброзичливим тоном**.

Дитина обов'язково **повинна бути сама згодна з покаранням** і вважати його **справедливим**. Якщо ж дитина не бачить логічного зв'язку між своїм вчинком і позбавленням, наприклад, ласощів або недільних розваг, вона затаює образ на дорослих, провину ж свою визнає лише формально, або не визнає зовсім.

І звичайно, ні в якому разі дитину не можна позбавляти їжі, прогулянок на свіжому повітрі, спілкування з іншими дітьми.



## Де можна почитати про покарання?

Шкода фізичного покарання очевидна для переважної більшості психологів, але батькам варто постаратися отримати додаткові знання, які могли б допомогти їм у складних моментах у взаєминах з дитиною.

Є величезна кількість якісної та доступної літератури з вікової психології, в якій кожен батько зуміє знайти відповіді на всі найскладніші питання по вихованню дітей, особливо якщо розглядати таку неоднозначну тему, як покарання.

Знання дитячої вікової психології надають упевненість, допомагають батькам позбавитися від тривоги і навчитися стримувати роздратування. З книг, рекомендованих практикуючими дитячими та сімейними психологами, можна запропонувати: **Ю. Гіппенрейтер «Спілкуватися з дитиною як?»**, **Дж. Вікофф, Б. Анелл «Так замість Ні. Служняна дитина без криків і ляпасів»**, **Р.Т. Байярд, Дж. Байярд «Ваш неспокійний підліток»** та багато інших.

Дуже корисно всім батькам (та й взагалі всім людям запальним) прочитати про техніки роботи з власним гнівом.

Вкрай ефективно також розподілити сфери відповідальності всередині родини, це знизить кількість форс-мажорних ситуацій, а, отже, тривоги і роздратування; як це правильно зробити, можна дізнатися з книг та посібників з тайм-менеджменту.



## 8. Здоров'я



Але навчити дітей бути здоровими не так уже й просто: здоров'я не завжди посідає перше місце в системі життєвих цінностей людини. Здебільшого наші діти головну роль відводять матеріальним благам життя. Чимало дітей своєю поведінкою ведуть себе не до здоров'я, а від нього.

**Ви прищеплюєте дитині цінність здорового способу життя, регулярних занять спортом та правильного харчування, демонструючи це на власному прикладі.**



# 9. Духовність



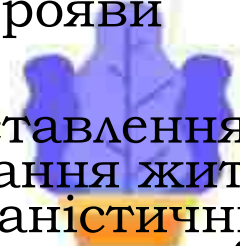
Ви підтримуєте духовний/ релігійний розвиток і берете участь у духовній діяльності, демонструючи дитині цінність цієї сфери життя.

**Першим кроком** до виховання Людини є розвиток її духовних потреб — у спілкуванні, пізнанні себе та Всесвіту, естетичному задоволенні, потреби у доброчинності.

У деяких педагогів та батьків буває хибна думка, що дитина, яка була позбавлена материнської турботи, ласки, виросте чуйною до людських страждань, співчутливою та доброю. Проте психологічні дослідження свідчать, що дефіцит любові, поваги, турботи спричинює формування відлюдькуватості, байдужості, а подекуди й агресивності.

**Джерелом розвитку духовності є**, безперечно, спілкування, зокрема духовне спілкування — обмін думками, знаннями, почуттями, враженнями, інтересами. Цей найтонший та найскладніший вид спілкування зароджується вже на початку життя дитини. У своєму зрілому вигляді духовне спілкування стає можливим за умови інтересу та довіри людей одне до одного. Тож батькам потрібно робити зусилля, аби викликати інтерес до себе, проявляючи свої знання, навички грати та говорити з дитиною, демонструючи цікаві вміння, прояви фантазії, уяви, готовність до духовних вчинків.

**Найвищим показником духовного розвитку є гуманність**, тобто ставлення до будь-якої форми життя як вищої цінності, та безкорисливе сприймання життя іншої людини (істоти). Психологічним підґрунтям для становлення гуманістичних рис особистості є **потреба у доброчинності**. Мабуть, це є найлюдяніша потреба.



# 10. Безпека

Ви вживаєте запобіжних заходів, щоб захистити свою дитину, і підтримуєте обізнаність про діяльність її друзів. Але **втручатися** у коло спілкування дитини необхідно **ненав'язливо, обережно**. Ви повинні виконувати роль мудрого провідника через усі негаразди.



**Дякую за увагу!**

