

Спокійно й розумно

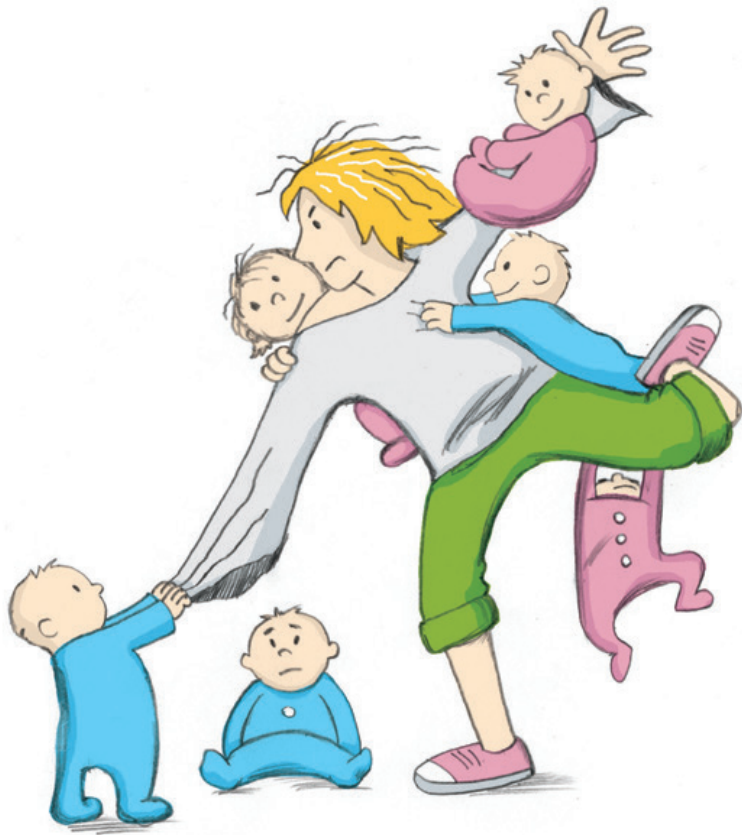
Прийоми з виховання для тат і мам



Спокійно й розумно

Прийоми з виховання для тат і мам

Lastekaitse Liit
2022



Вступ

Життя разом із малюками, які прагнуть домогтися свого, час від часу буває справжнім випробуванням для будь-кого. Проблеми виникають із різних причин, які часто не залежать від нас. Хто перший натисне кнопку виклику ліфта чи кому вирішувати, якою дорогою йти від садка додому, — навіть такі питання можуть спричинити галасливу сімейну суперечку.

Звісно, для розв'язання подібних проблем можна запропонувати спокійне та приємне дозвілля, чіткі межі та впевненість у процесі виховання.

Однак неможливо передбачити всі розбіжності й конфлікти — так само, як неможливо цілковито їх усунути. А тому описані нижче прийоми можуть виявитися вельми корисними.

Цю брошуру випущено в межах кампанії «Не бий дитину!» Центральної асоціації Фінляндії щодо захисту дітей (Lastensuojelun Keskusliitto) на підтримку спрямовувального виховання без застосування насилля.

Пропонуємо до вашої уваги 25 прийомів, які допоможуть у кризових ситуаціях. Користуйтеся на здоров'я!

1.

Капризи не виникають на порожньому місці!

Хоча іноді і може здаватися, що малюк свідомо діє на нерви батькам, усе ж таки в більшості випадків, якщо дитина опирається, то для цього є певна причина. Маленька дитина не завжди може її пояснити, а можливо, і сама не розуміє, що причина її поганого настрою — наприклад, втома.



Залиште спроби проаналізувати поведінку дитини

Дуже просто підлити олії у вогонь розпаленого ниття, сказавши дитині: «Ти просто втомилася!» Навіть дорослих дратує, коли хтось намагається аналізувати їхню поведінку.



3.

Цінуйте дитину

Серйозно сприймайте те, що неприємно дитині або непокоїть її, навіть якщо за вередливістю стоїть порожній шлунок або втома. Гірку досаду у малюка може викликати те, що в склянці замість соку — молоко, на ногах шкарпеточки не того кольору або завершилася улюблена дитяча передача.



Організуйте свій день

Забезпечте дитині достатньо часу для сну, даруйте їй свою увагу й переконайтеся, що вчасно подаєте їжу на стіл. Якщо, попри це, дитина дивує вас примхами, які посилюються через втому або голод, то усуньте проблему якнайшвидше — пательню до рук і вечерю на стіл.



5.

Поважайте повсякденну рутину

Дуже важливо, щоб маленькі діти дотримувалися щоденного розкладу. Розклад впливає навіть на формування життєвих цінностей. Якщо день завжди протікає за однією схемою, то дитина розуміє: певні речі відбуваються в певній послідовності. Дотримання звичного розкладу робить день зрозумілішим і простішим. Дітям складніше сприймати дійсність, коли життя хаотичне.



Якщо починаються примхи, зберігайте спокій

Не завжди можна уникнути причини примх, щоб їм запобігти. Наприклад, молодший брат уже встиг відчинити двері та проскочити в них першим, хоча сестричка теж хотіла бути першою. Задля втіхи можна сказати, що наступного разу сестра буде першою.



Відволічіть увагу дитини

Вередики зйдуть нанівець, а «зіпсована платівка» знову заграє нормально, якщо ви зможете відволікти дитину від того, що її так засмутило. Ми не змогли сьогодні помахати татові на прощання з віконця, але поглянь, ось наш сусід, помахаймо йому чи водієві он тієї великої машини, яка так гучно прибирає вулицю.



Дайте дитині змогу повередувати

Усі ми іноді буваємо в поганому настрої й заводимося з пів оберту через якусь дрібницю. Для мами у вранішній метушні стрілка на колготках може стати справжнісінькою трагедією. Чому ж малюка не може засмутити те, що його улюблені штанці саме сьогодні в пранні?



9.

Подайте позитивний приклад

Самовладанню навчають на власному прикладі. Якщо ви самі легко втрачаєте терпіння, лаєтесь, скидаєте речі на підлогу, то час поглянути на себе в дзеркало. Інакше ваші діти виражатимуть свій поганий настрій так само.



Задайте чіткі межі

Подумайте про те, яку поведінку ви вважаєте неприйнятною. Від поганих манер треба позбавлятися, уже коли дитина робить свої перші кроки. Пізніше позбутися їх буде значно складніше. Не варто терпіти грубощі. Дитину, яка намагається побитися з іншими дітьми, треба взяти на руки, виключивши цим можливість нападу. У всьому, що стосується насилля, терпимості не місце. Лайку та вживання ненормативної лексики треба рубати на корені. Не можна дозволяти своїй дитині тероризувати інших. Не дозволяйте збентежити себе: демонструйте дитині твердість і непохитність своєї позиції з принципових питань.



Не піддавайтеся на провокації

Навіть якщо вдома ви завжди говорите ввічливо, дитина може підхопити лайливі слова на вулиці, у парку або в дитячому садку. Спочатку діти випробовують силу цих слів, не розуміючи їхнього значення. Легке несхвалення значно зменшує бажання пробувати ще. Однак якщо батьки дозволяють дитині в подібній ситуації спровокувати себе, це дає їй потужну зброю, яку вона потім зможе використовувати для привернення уваги дорослих.



Спокійно переспрямуйте увагу дитини

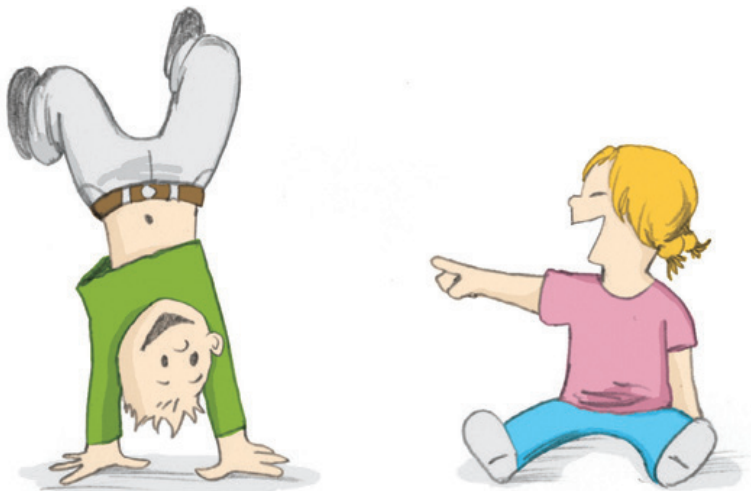
Не завжди можна уникнути складних ситуацій. Іноді, наприклад, конче потрібно сходити в магазин із дитиною, яка втомилась і вередує. Якщо стається напад поганого настрою, якнайшвидше завершіть усі покупки. Розмови про добру поведінку з утомленою дитиною марні. Іноді варто похвалити дитину за вдалий похід у магазин і повернутися до цього питання пізніше.



13.

Сприймайте дитячу імпульсивність як належне

Зміна дитячого настрою буває такою ж крутою, як американські гірки. Часто емоції зашкалюють, спалахи радості й обурення — це невід'ємна частина розвитку дитини. Дорослі рідко плачуть по кілька разів на день, але й сміх не нападає на них так само легко. Дітям ці емоції набагато знайоміші.



Спрямовуйте дії дитини

Якщо дитина запитує, яка різниця, на якій нозі черевик, візьміть її за руку, навчіть, спрямуйте. Розкажіть, що та як робити, чому один черевик надягають на праву ногу, а інший — на ліву, чому куртку вішають на вішак і як правильно надягати рукавички. Зрозумілі дорослим речі не завжди так само очевидні дітям.



15.

Виберіть час для змін

Будь-які зміни ситуації та пересування, як-от похід у садок або повернення з відвідин додому, для дитини обтяжливі. Якщо ви хочете вчасно встигнути в дитячий садок або магазин, дайте дитині час, щоб закінчити гру. Дорослому простіше відволіктися від чогось, особливо якщо можна морально підготуватися до цього.



Облиште думки про покарання

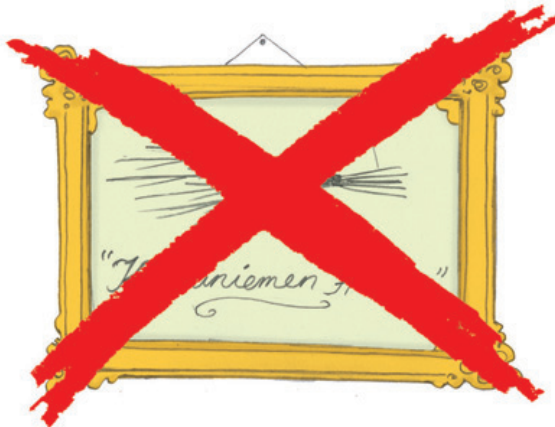
У разі покарання завжди є небезпека, що підстави для нього хибні. Неправильно призначене покарання викликає у дітей озлобленість. Це підкреслює вчинок, можливо, здійснений через незнання або випадково. Не забувайте, що нещастя трапляється з усіма. І це зовсім не означає, що щось було зроблено не так, і не свідчить про поганий характер. Нещастя — це просто нещастя.



17.

Не вдавайтесь до насилля — це заборонено

Удари, потиличники чи заподіяння болю будь-яким іншим шляхом, зокрема й дітям, заборонено законом. Зокрема, закон забороняє застосування насилля як покарання.



Беріть до уваги особливості характеру дитини

Деякі діти вередують більше й частіше, ніж інші.
Темпераментна маленька людина може потребувати від вас неабиякого терпіння.



19.

Давайте дитині змогу бути дитиною

Не варто очікувати, що дитина поводитиметься як доросла людина. Самовладання з'являється не відразу, воно розвивається під час дорослішання. У певному віці «вічний двигун» залишиться в минулому. Після тривалих тренувань суп потраплятиме до рота весь до останньої краплі, масло на бутерброді вже не лежатиме таким товстим шаром, а правий черевик завжди буде на правій нозі.



Хваліть і схвалюйте

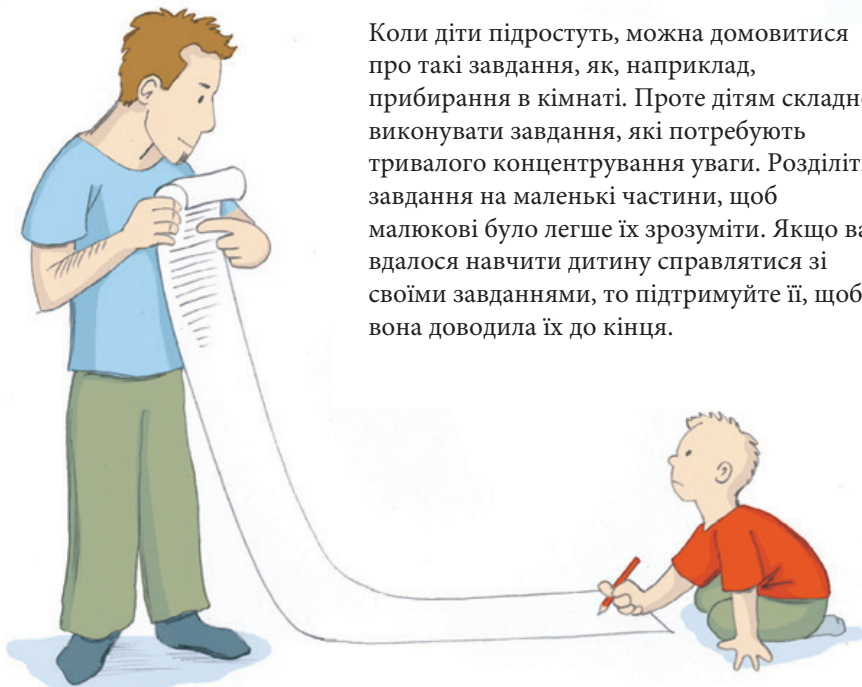
Хваліть і схвалюйте дитину, коли вона вішає речі на вішак, складає іграшки в ящик або старанно допомагає своїй маленькій сестричці чи братику. Почуття успіху й уміння мотивує дітей поводитися так, як хотілося б їхнім батькам. Позитивні відгуки набагато сильніші за негативні.



21.

Намагайтеся досягти угоди

Коли діти підростуть, можна домовитися про такі завдання, як, наприклад, прибирання в кімнаті. Проте дітям складно виконувати завдання, які потребують тривалого концентрування уваги. Розділіть завдання на маленькі частини, щоб малюкові було легше їх зрозуміти. Якщо вам вдалося навчити дитину справлятися зі своїми завданнями, то підтримуйте її, щоб вона доводила їх до кінця.



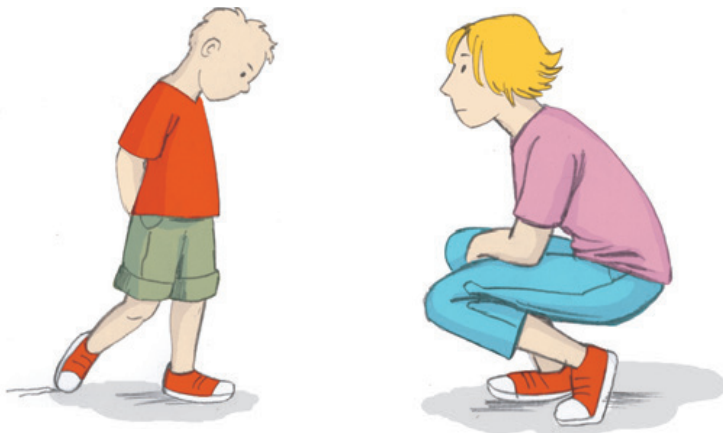
Не завжди втручайтеся

Навіть якщо в якомусь занятті беруть участь відразу багато дітей, вони напрочуд добре вміють домовлятися про правила гри й ролі, які дістануться кожному з них. Діти легко дають молодшим простіші завдання та розділяють обов'язки залежно від умінь. Якщо дитяча метушня починає псувати вам настрій, то втручання може лише погіршити ситуацію. Найчастіше хтось із батьків, ображаючись на дитину, лише погіршує ситуацію, особливо якщо він/вона необ'єктивні.



Ніколи не погрожуйте

Підкупи, погрози й вимагання — ці поведінкові кліше найчастіше пов'язують із вихованням. Але краще, звісно, про них забути. Якщо не втілювати погрози в життя, то дитина дуже швидко зрозуміє, що немає сенсу звертати на них увагу. Якщо ж погрози виконуються, ці негативні реакції починають розкручуватися за спіраллю. Набагато правильніше терпляче спрямовувати дитину.



Облиште боротьбу за владу **24.**

Розсудливо дотримуватися меж, проте зайва плуганина у вимогах і постійне акцентування на тому, хто в сім'ї приймає рішення, не вирішує проблем, пов'язаних із різними етапами розвитку дитини. Розвиток і дорослішання потребують часу. Якщо позитивним речам надавати більше уваги, то не буде потреби постійно сперечатися. Потрібне терпіння, щоб у таких повторюваних діях, як одягання або харчування, не забувати знову і знову спрямовувати й навчати дитину.



Не думайте, що розчарування псують дитину

Неможливо уникнути дитячих примх. Розчарування, невдача та злість — це невід'ємні частини нашого життя. Втіште засмучену дитину й надихніть її на нову спробу. Намагайтеся зберігати реалістичність, зокрема щодо себе. Програш у забігу, влаштованому місцевим банком, ще ні для кого не став кінцем світу.



Оригінальна назва: Tuunen rauhallisesti. Kasvatusvinkkejä isile ja äideille.

Текст: Анна-Кайса Асуя та Хейкі Саріола

Ілюстрації: Анніна Мікама

Переклад українською мовою та лінгвістичне редагування: Luisa Tölkebüroo OÜ

Випуск книги підтримали:

Центральна асоціація Фінляндії щодо захисту дітей

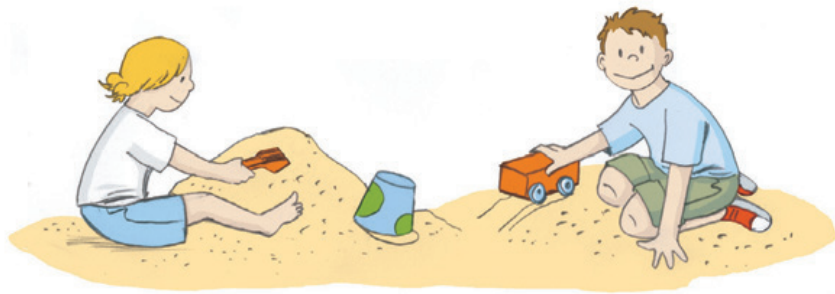
Міністерство соціальних справ

Рада з податку на азартні ігри

Save the Children Sweden

Міністерство освіти та науки

ISBN 978-9949-9924-5-4





Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF SOCIAL AFFAIRS