



БАТЬКАМ НА ЗАМІТКУ

БАТЬКІВСЬКІ ЗВИЧКИ

які порушують контакт з дитиною



VS





Емоційний контакт батьків і дитини - фундамент сімейних взаємин, на якому стоїть багатоповерховий будинок під назвою «виховання». У кожного з батьків є потенціал зробити цей фундамент міцним, але іноді контакт з дитиною втрачається. У нас є для вас гарні новини: навіть якщо контакт втрачено, його можна повернути.

Нижче ми з вами розглянемо симптоми і ознаки порушення контакту, які можна побачити в дитині та помилки, які можуть призвести до втрати близькості з дитиною.





ПЕРША ЗВИЧКА

Ви звертаєте увагу на дитину тільки тоді, коли вона робить щось не так.

Чомусь частіше помічається щось погане, а хороше сприймається як природне. Коли дитина щось упускає, ми відразу бачимо це і робимо зауваження, але от коли вона акуратно тримає предмет у своїй маленькій ручці, ми мовчимо або навіть не помічаємо.

Варто зрозуміти, що дитина запам'ятовує, що коли вона робить щось не так, батьки відразу звертають на неї увагу. Її висновок: помилка = увага. Кількість зауважень пропорційне прагненню дитини приховувати і віддалятися від батьків.



РЕКОМЕНДАЦІЯ:

Звертайте свою увагу на ту поведінку, яку хочете бачити знову. Рівняння просте: бачите позитивну поведінку - підкресліть її. Наприклад, так: «Мені подобається, коли я бачу, що ти граєш спокійно і зосереджено».





ДРУГА ЗВИЧКА

Ви не хвалите свою дитину. Швидше за все, зараз всі батьки подумують: «Та це не про мене, я завжди хвалю свою дитину». Хвалебні слова в дусі «молодець», «добре» і «супер» на сотий раз сприймаються дитиною як порожній звук. У такої похвали завжди є зворотна сторона – знецінення для дитини.

Ми ж говоримо про «якісну» похвалу, коли батьки уважні до дитини і бачать, що саме у неї добре вийшло. Хвалити треба за конкретну поведінку, адже таким чином ви розвиваєте в дитині впевненість у собі і здатність побачити результат своїх дій.



РЕКОМЕНДАЦІЯ:

Замініть слово «молодець» на фразу: «Мені подобається, як ти прикрасив цей будинок», кожен раз помічаючи деталь, яку ваша дитина зробила добре, навіть найменшу.





ТРЕТЯ ЗВИЧКА

Ви не обговорюєте її та свої емоції. «Не плач», «не сумуй», «це дурниці», «з мамою все гаразд, просто в око щось потрапило» - саме такі фрази віддаляють дитину від батьків. Дитина відчуває, що її емоції не приймають, а батьки їй брешуть про свої. Який висновок вона може зробити? «Так, проявляти свої емоції погано, тебе не зрозуміють навіть батьки».

Говорити про свої емоції важливо, а дати можливість дитині розповісти про її біди без коментарів в стилі «не відчувай» - ще важливіше.



РЕКОМЕНДАЦІЇ:

Використовуйте позначення емоцій дитини. Якщо ви бачите, що вона сумує через сварку з друзями, ви можете сказати їй: «Це, мабуть, дуже сумно і неприємно - посваритися зі своїми друзями» або «Я бачу, що ти сумуєш». Таким чином ви говорите про те, що приймаєте її будь-якою, що відчувати - нормально. І нагадуєте, що ви - поруч.





ЧЕТВЕРТА ЗВИЧКА

Ви вважаєте дитину ще маленькою для того, щоб робити самостійний вибір. Анекдот: «Мамі холодно - одягни светр». Діти й справді краще знають, чого вони хочуть. Дитина може вибрати сама, які штани одягти, з ким грати, якими іграшками ділитися - цей список можна продовжувати ще дуже довго. Пропонувати дитині вибір - значить розвивати її самостійність і відповідальність, будучи поруч як уболівальник, від якого вона відчуває підтримку. А ще ми всі, в тому числі і діти, маємо право на помилку. Вони мають право обрати не те, зробити висновок (не без допомоги батьків) і піти вибирати далі.



РЕКОМЕНДАЦІЯ:

Дайте дитині можливість вибрати і зіткнутися з наслідками вибору, підтримуючи тим самим самостійність. Бувають ситуації, коли можна запропонувати дитині «вибір без вибору», тільки одне з двох: «Ти будеш рис або пюре на вечерю?».





П'ЯТА ЗВИЧКА

Ви використовуєте насильницькі методи виховання. Тіло вашої дитини - її священна територія з відповідними межами. Порушуючи його межі, ви показуєте їй свою неповагу до її особистості.

Бити, тягати, щипати, ставити на гречку - це неприйнятні методи виховання для дорослої людини, яка володіє мовою для вираження своїх думок. Батьки не мають права бити свою дитину, що б вона не зробила і якою б вона не була.



РЕКОМЕНДАЦІЇ:

Зробіть глибокий вдих-видих, дайте собі час заспокоїтися і подумати, як ви можете вплинути на поведінку дитини без використання насильства. Спокій, рівний тон голосу і вербалізація конкретної поведінки, яку ви хочете побачити, може допомогти вам в цій нелегкій справі.





ШОСТА ЗВИЧКА

Ви мало часу проводите разом. Сидіти поруч, втупившись у телефон, поки дитина збирає пазли - не рахується. Прийти до дитини, поки вона збирає пазли і зібрати їх за неї - теж не зараховується. У грі зі своєю дитиною ви можете її чогось навчити або навчитися самому, дізнатися, що цікаво вашій дитині і що її турбує.

Якісний час - це вміння слідувати ініціативі дитини в грі, щоб вона відчувала себе значущою, а в батьках побачила друга.



РЕКОМЕНДАЦІЯ:

Кожен день хоча б 10 хвилин приділяйте справжній грі. Нехай дитина обере її сама, а ви дотримуйтесь її ініціативи.

На закінчення хочеться сказати всім батькам, що діти потребують безумовної любові і прийняття. Не забувайте про важливість контакту, навіть якщо ви втомилися. Ви неодмінно впораєтесь з труднощами і збережете близькість з дитиною, якщо захочете.

