

МОДЕЛЪТ 1-2-3: ПРЕНАСОЧВАНЕ

Какво означава да „пренасочим“ в дисциплинирането? Пренасочването е начин, по който можем да реагираме към нежеланото поведение на детето си. Необходимо е обаче преди това да сме изградили емоционална връзка с него.

Най-лесният начин да бъде обяснено пренасочването е чрез модела „1-2-3“ – *едно определение, два принципа и три желани резултата.*

ЕДНО ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Дисциплинирането е обучение, а не наказание. Ако дисциплината се възприема от детето ви като наказание, тя уби елемента на научаване на нещо ново, а се свързва с гняв към родителя. Как ние реагираме на поведението на детето определя какво то ще научи. Опитайте се в различни ситуации да не се фокусирате върху последствията от постъпката или наказанието, да се карате или да изпратите детето в стаята му. Вместо това, осъществете емоционална връзка с него.

ПРИНЦИП №1: ИЗЧАКАЙТЕ, ДОКАТО ДЕТЕТО Е ГОТОВО.

Първо установявайте емоционална връзка с детето си. Преди да преминете към обсъждане на нежеланото поведение се запитайте следните въпроси: *„Готово ли е детето ми?“, „Готово ли е да слуша, да учи, да разбира?“*. Ако отговорите ви на тези въпроси са *„не“*, не се опитайте да пренасочвате в този момент. Изчакайте, не е необходимо да се занимаем веднага с нежеланото поведение.

Важно е да се запитате и „Готов/а ли съм аз?“.

ПРИНЦИП №2: БЪДЕТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛНИ, НЕ РИГИДНИ.

Последователността е от ключово значение за възпитанието на детето. Понякога обаче тя може да премине в нездравословна ригидност. Да сме последователни означава да възпитаваме със съгласувана философия, което позволява на децата ясно да разберат какво очакваме от тях и какво те от нас. Да сме ригидни означава безкомпромисно да съблюдаваме правилата, които да не променяме спрямо обстоятелствата и развитието на децата. Пример за ригидност е да не даваме на детето да изпие една газирана напитка на събиране с роднини, защото си мислим, че ще започне да пие на закуска, обед и вечеря.

Не позволявайте на страха да ви направи ригидни в дисциплинирането на детето ви.

РЕЗУЛТАТ 1: САМОПОЗНАНИЕ

Един от резултатите от пренасочването е самопознанието, до което достига детето. Това обаче е възможно, ако не искаме от децата да изпълняват изискванията ни, а ги насърчаваме да обръщам вниманието на чувствата и реакциите си в трудните ситуации. За да се случи това, е необходимо да задаваме въпроси от типа: *„Наблюдавах*

те, докато брат ти се шегуваше с теб. Раздразнен ли се чувстваше?“. Всеки път, когато провокирате детето си да говори за своите емоционални преживявания, то задълбочава самопознанието и саморазбирането си.

РЕЗУЛТАТ 2: ЕМПАТИЯ

Осигурявайте възможност на детето си да разсъждава върху това как действията му се отразяват на другите и да се опитва да застава на чуждата гледна точка. Човешкият мозък е способен да разбира преживяванията на другите хора. Задавайте въпроси, насърчавайте децата да обръщат внимание на другите и избягвайте да ги поучавате или наказвате.

С развитието на емпатията вашето дете ще изгради и вътрешното чувство, че хората са свързани помежду си и ще изгради чувство на принадлежност към едно голямо цяло.

РЕЗУЛТАТ 3: ИНТЕГРАЦИЯ

След като сме помогнали на детето ни да се замисли за своите чувства и последиците от поведението си, е време да преминем към търсените на начини за възстановяване на отношенията. Необходимо е да попитаме децата какво мислят, че могат да направят: „*Как можеш да поправиш ситуацията?*“, „*Какво според теб трябва да стане сега?*“ и др.

Децата имат нужда да бъдат насочени към предприемане на необходимите действия не само за решаване на ситуацията, но и често за възстановяване на отношенията с наранения човек.

Моделът „1-2-3“ не е формула, а по-скоро дава насоки за стъпки за достигане до желани резултатите от дисциплинирането на детето ви. С този модел имате по-голям шанс да предадете на детето си важни умения за живота и да заздравите връзките между членовете на семейството си.

В следващата публикация ще продължим да разглеждаме пренасочването и ще предложим стратегии за успешното му прилагане.

Източник: Сийгъл, Д., Брайсън, Т. (2016). Дисциплина без драма. ИК: „Хермес“