

ПОСЛАНИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

Понякога дори и да имаме най-добрите намерения и най-добрите методи на дисциплиниране, ще се почувстваме гневни, объркани, фрустрирани или безпомощни. Затова е добре да си имаме под ръка четири послания, които да си припомним в подобни моменти, за да не се обезсърчаваме. Родителството е работа за цял живот.

ПОСЛАНИЕ №1: НЕ СЪЩЕСТВУВА ВЪЛШЕБНА ПРЪЧИЦА

Понякога е невъзможно да направим каквото и да било, за да оправим нещата, вкл. и да изпробваме всички стратегии, за които ви разказахме. В някои ситуации единственото, което можем да направим е да присъстваме или да не присъстваме (за известно време, ако детето желае така). Това не означава да се откажем да изпробваме различни стратегии, а да не забравяме, че няма „*вълшебна пръчица*“ или „*готова рецепта*“ и да не се обвиняваме при неуспехи.

ПОСЛАНИЕ №2: ДОРИ ГРЕШКИТЕ ВИ СА ПОЛЕЗНИ ЗА ДЕЦАТА

Никой не е съвършен, особено в моментите, когато е необходимо да се справяме с проблемното поведение на децата си. Понякога се чувстваме горди от себе си, но друг път изпитваме разочарование. Това не ни прави лоши родители. Нашите грешки дават възможност на децата:

- ✓ Да се научат да се контролират, дори когато родителите им не успяват.
- ✓ Да полагат усилие след конфликт за възстановяване на отношенията (искане на извинение).
- ✓ Да се доверяват на хората, защото знаят, че след конфликт отношенията се възстановяват.
- ✓ Действията им влияят върху емоциите и поведението на другите.
- ✓ Да приемат своите несъвършенства.

ПОСЛАНИЕ №3: ВИНАГИ МОЖЕ ДА ВЪЗСТАНОВИТЕ ВРЪЗКАТА С ДЕТЕТО

Конфликтите с децата са неизбежни. Понякога ще се случват по няколко пъти на ден, заради недоразумения, противоположни желания и др. причини. Не е важно да се избягват конфликтите, а да възстановяваме връзката с детето си възможно най-скоро след тях с искане на прошка или даването ѝ. Може дори да подходите с хумор („*Ах, че се издъних! Сигурно съм изглеждал/а като ненормалник отстрани.*“). От значение е детето ви да разбере, че връзката ви с него е по-важна от конфликта.

ПОСЛАНИЕ №4: НИКОГА НЕ Е КЪСНО ДА НАПРАВИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНА ПРОМЯНА

Можете да промените метода си на дисциплиниране във всеки един момент, ако ви се струва, че е неефективен. Вече разполагате и с принципи, които ще ви помогнат да заздравите връзката с детето си, но и окажете положителен ефект върху развитието

на мозъка му, емоционалната интелигентност и вземането на разумни решения по пътя към израстването им като автономни личности.

Забравете за търсене на съвършенство в дисциплинирането. Гледайте на всеки ден като възможност да превърнете децата си в здрави, щастливи и пълноценни личности.

Предстои ни да направим кратък обзор на подхода „дисциплина без драма“, с който ви запознахме през изминалата и настоящата учебна година.

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