

СПИСЪК ЗА ВРАТАТА НА ХЛАДИЛНИК

Ще направим кратък обзор на предложения модел „дисциплина без драма“ на Д. Сийгъл и Т. Брайсън. Можете да го използвате като „Списък за вратата на хладилник“, за да могат и другите членове на семейството да се ориентират какви насоки следват в дисциплинирането.

УСТАНОВЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА И ПРЕНАСОЧВАНЕ

ПЪРВО УСТАНОВЕТЕ ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА

Защо първо емоционална връзка?

- ✓ *Краткосрочна полза:* емоционалната връзка помага на детето да премине от реактивност към възприемчивост.
- ✓ *Дългосрочна полза:* изграждане на детския мозък
- ✓ *Междоличностна полза:* задълбочаване на връзката с детето.

Принципи при установяване на емоционална връзка

- ✓ Намалете „ужасяващата музика“: абстрахирайте се от фоновия шум на миналите преживявания и страховете за бъдещето.
- ✓ *Потърсете причините:* вместо да се съсредоточавате само върху проблемното поведение, потърсете мотивите зад него: „Защо детето ми се държи по този начин? Какво послание ми изпраща то?“.
- ✓ *Обмислете начина си на общуване:* важно е не само какво казвате, но и *как* го казвате.

Цикълът „Без драма“: помогнете на детето си да се почувства разбрано

- ✓ *Утешете:* снижете се под нивото на очите на детето, докоснете го с любов, кимнете или го погледнете с емпатия. Така най-вероятно ще успеете да разсеете силните му емоции.
- ✓ *Валидирайте:* макар да не ви харесва поведението, признайте и приемете чувствата на детето.
- ✓ *Спрете да говорите и слушайте:* докато емоциите на детето ви са в разгара си, не обяснявайте, не го поучавайте и не му казвайте как би трябвало да се чувства. Просто слушайте, търсете смисъла на емоциите, които изразява детето.
- ✓ *Отразете чувото:* щом изслушате детето, отразете чувството и така дайте на детето да разбере, че сте го слушали. Това ще ви отведе отново в началото на цикъла и необходимостта от утешение.

СЛЕД ТОВА ПРЕНАСОЧЕТЕ

Моделът „1-2-3“

- Едно определение: дисциплината е обучение. Задайте си трите въпроса:

1. Защо детето се държи по този начин? (Какво се е случило в емоционален план?)
2. Какъв урок желая да му дам?
3. Как най-добре да му поднеса този урок?

- Два принципа:

1. Изчакайте, докато детето е готово (и вие също).
2. Бъдете последователни, но не ригидни.

- Три желани резултата:

1. *Самопознание*: помогнете на детето да разбере чувствата и реакциите си в трудните ситуации.

2. *Емпатия*: дайте възможност на детето да размишлява върху последствията от своите действия върху другите.

3. *Интеграция*: попитайте детето за идеи как да се поправят нещата.

Стратегии за пренасочване

- Ограничете думите
- Приемайте емоциите на детето
- Увлечете детето в процеса на дисциплиниране
- Трансформирайте отказа в „да, при условие“
- Наблегнете върху положителното
- Подходете към ситуацията креативно
- Научете детето как да използва осъзнатото виждане

Искрено се надяваме всеки от вас да е намерил нещо полезно за себе си в информацията относно дисциплинирането на децата.

Очакваме вашите предложения какви други теми за родителството ви вълнуват, за които може да ви предложим идеи и насоки в следващите публикации в електронна „Академия за родители“ и да ви подкрепим в нелеката задача да бъдем родители.

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