



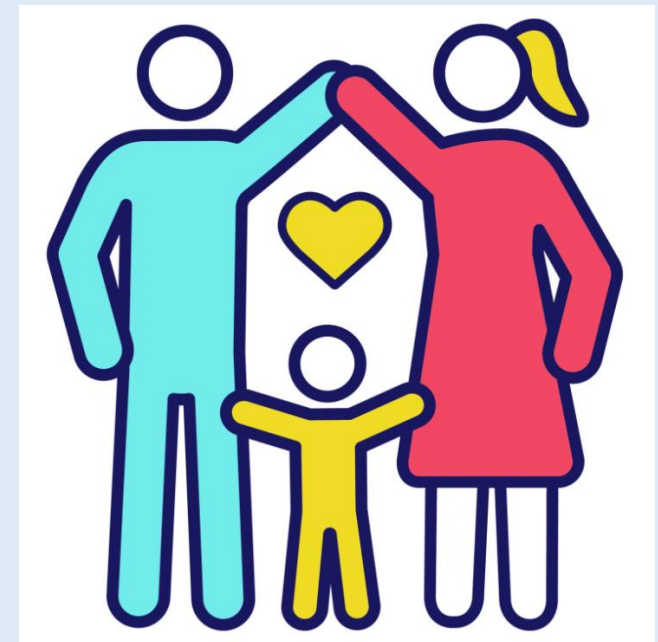
ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

**BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа
за приобщаващо образование“**

ПОЗИТИВНОТО РОДИТЕЛСТВО КЛЮЧЪТ КЪМ УСПЕХА НА НАШИТЕ ДЕЦА



Проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.



Предизвикателство за всеки родител е да намери най-добрия начин за възпитаване на детето си.

Независимо дали става въпрос за непрестанно крещящо малко дете, или за ядосан тийнейджър, контролът над емоциите и поведението често се оказва трудна задача. Тук на помощ идва **позитивното родителство**, което е основата за изграждане на отговорност, сътрудничество и самодисциплина у децата. Вместо върху наказания и забрани **методът на позитивното родителство акцентира върху добрите постъпки на децата и задаване на очакванията за тяхното поведение**. Добрата новина за всеки родител е, че този подход работи. Ето няколко съвета как може да започнете да го прилагате.

Важно е качеството, а не количеството

Намирането на време един за друг е в основата на изграждането на добри отношения с хората, а още повече с децата ни.

Може да са 20 минути на ден, или дори само 5 минути. Може да го комбинирате, като заедно приготвяте



вечерята, пазарувате или пътувате за работа и училище. Важно е качеството, а не количеството. **Затова когато сте с детето си, бъдете наистина с детето си, не само физически, но и емоционално, бъдете тук и сега**. Изключете телевизора и телефона си, погледнете децата в очите и бъдете само вие и те.

Няма лоши деца, а само лошо поведение



Като родители често си мислим, че забелязвайки лошите постъпки на децата си и порицавайки ги, ние ги възпитаваме и предпазваме от тяхното бъдещо повторение. Истината обаче е, че децата често използват лошите си постъпки, за да привлекат вниманието ви. **Поведението на децата се подобрява значително, когато забелязваме повече техните добри постъпки и ги поощряваме**. Това ги кара да се чувстват обичани и специални. Наблюдавайте децата си, говорете с тях за приятните моменти от деня им, за моментите, в които са имали успех или хубава емоция. Хвалете ги за конкретни техни постъпки и поведения, а когато се налага да ги накажете им обяснете, че **всяко наше действие и поведение има своите последици**. Ако наказанията са негативните последици от

лошото им поведение, то похвалите и наградите са позитивните от доброто.

Думите ви имат значение



„Не!“, „Недей!“, „Не пипай там!“, „Не тичай!“, „Не викай!“ Замисляли ли сте се колко често използвате тези думи в общуването си с децата? А дали те изобщо дават резултат, дали детето ви чува, дали прави това, което му казвате? Използването на негативен език не помага по никакъв начин на детето да подобри поведението си. От друга страна, използването на позитивни думи помага на детето да разбере какво точно очакваме от него и го прави по-отзивчиво към нас. **Да кажете на детето си какво точно искате да направи, е много по-ефективно, отколкото да му казвате какво да не прави**. Когато поискате от детето да не разхвърля или да бъде добро, то не винаги разбира какво се изисква от него. Ясните инструкции като: „*Моля те, прибери всичките си играчки в кутията!*“ поставят ясни очаквания и увеличават вероятността децата да направят това, за което ги молите. Ето някои алтернативи на негативните изказвания, с които бихте постигнали сигурен резултат:



	
Не тичай!	Върви по-бавно, моля!
Не викай!	Говори по-тихо, моля!
Не обиждай!	Използвай учтиви думи, моля!
Не плачи!	Виждам, че си разстроен. Аз съм до теб! Можеш да ми споделиш всичко!
Не пипай там!	Попитай „Може ли?“ преди да вземеш нечия вещ!
Сега не може да идем в парка!	Когато довърша почистването вкъщи, ще идем в парка.

Лесно е да забравите удивителната работа, която вършите като родител всеки ден. Всеки ден, се запитвайте: Какво беше онова, което направих наистина добре с децата си днес? Похвалете се за всеки малък успех.

Милиони родители по цял свят се опитват и всеки от нас понякога се проваля. И после опитваме отново и отново, докато осъзнаем, че опитвайки се сме отгледали децата си.