**ПРОЕКТ „ЗАЕДНО УСПЯВАМЕ”**

**10 начина да възпитаваме без викове, шамари и наказания**

За почти всеки родител днес е ясно, че виковете и пошляпването са вредни. Всеки, освен този, който ще ви каже: ***„Баща ми ме възпитаваше с шамари и аз станах човек, не виждам къде е проблема“.***

Истината е, че родителите пошляпват и крещят тогава, когато нямат идея какво друго да направят и се чувстват безсилни. Мислят си, че това „наистина ще проработи“. Но така те само показват своята слабост. По презумпция считат, че детето трябва да страда, да плаче или да го боли, за да се поправи.

**Дисциплината обаче е нещо съвсем различно.** Думата произлиза от латинската, а коренът й означава „обучение“, „преподаване“. Детето трябва да се научи. То не трябва да се почувства наранено или да бъде унизено. Когато опитваме да научим на нещо детето като го караме да се чувства зле, то ще фокусира гнева си върху нас.

**Ето някои съвети какво да направим, когато ни идва да закрещим или да напляскаме детето си:**

**1. Овладейте собствения си гняв.** Знаем, че е трудно, но в момент, когато сте ядосани на детето си, опитайте да стиснете зъби и да преброите до десет. Говорете с детето си само, когато сте спокойни и в състояние да обяснявате разумно.

**2. Напомняйте си, че това е една възможност да научите себе си на търпение, а и да научите детето си на важните неща**. Често децата трябва да се направили нещо погрешно по пътя си към порастването, за да получат своите житейски уроци. Тези уроци обаче не са само за тях, но и за родителите им.

**3. Нека детето знае, че каквото и да е поведението му, вие се опитвате да му помогнете**, а не да го съдите и сочите с пръст. Това не означава да ръкопляскате на всяка беля или лошо поведение, а просто да промените подхода си – от назидателност към баланс между подкрепа и градивна и аргументирана критика.

**4. Използвайте възможно най-малко думи.** Кажете просто „Не хвърляй топка в хола!“, вместо да изнасяте цяла тирада от лекции защо хвърлянето на топка е опасно, какво би могло да се счупи и т.н.

**5. При по-малките деца**е от полза липсата на реакция. Често проблемното поведение цели внимание и провокиране на дадено действие. Останете безразлични на тръшкането и нервните изблици и изчакайте да отминат.

**6. Запознайте детето с последиците от действията му.** Кратко, ясно и без излишни емоции обяснете на детето какво ще се случи след действията му – какво ще се случи, ако не си пази играчките, ако не се храни с вас на масата или ако се държи невъзпитано. Казано иначе – който не сяда на масата с останалите, остава гладен. Който хвърля и чупи играчките си – остава без тях. Но нека това не звучи като заплаха, а като разумно и ясно разяснение на естествените последици.

**7. За деца над 7 години**, в допълнение към естествените последици, можете да въведете премахване на привилегиите. Например – ако си счупил прозореца, ще ти удържам всяка седмица част от джобните, за да можем да се справим с покриването на щетите.

**8. Запомнете, че всеки урок и прогрес отнема време.** Не бързайте да казвате „това не работи при моето дете“ или „моето дете е различно, при него нещата са много по-трудни“. Възпитанието е дълъг и труден процес, който изисква време и постоянство. Не се отказвайте при първия неуспех след въвеждането на дадени правила или подход. Например – ако всеки път детето ви отказва да си почисти стаята и вие всеки път прилагате естествените последици (ако не си почистиш стаята, ще се наложи да не играеш на компютърни игри), то ще се противи – веднъж, два пъти, седмица. Накрая детето само ще достигне до извода, че е по-добре да направи това, което се очаква от него, вместо да се лишава от дадено удоволствие или привилегия.

**9. Не съществува един верен подход или универсален отговор.**Вашият отговор, свързан с възпитанието на детето ви, трябва да бъде изработен според особеностите на детето, според опита ви и – както вече споменахме – да имате нужното търпение и да си дадете време.

**10. Не бъркайте естествените последици със създаването на страх и наказания.**Това са две различни неща. В единия случай е нужно да обясните на детето с нужното разбиране и съчувствие какво ще се случи, но нека то чувства, че сте на негова страна, че се опитвате да му помогнете да избегне негативните последици. В другия случай, който не е никак полезен, е детето да се чувства заплашено и вие да се превърнете в съдника, който ще изпълни своите закани. Всичко това означава, че детето трябва да усеща, че сте „от един отбор“, че вие искате да му помогнете, а не да сте страшният родител, който наказва, пошляпва и крещи.