



Как да бъдеш добър родител?

**наръчник
2016**

"Ефективна комуникация за по-добра бъдеща реализация"

No: 2015-1-BG01-KA219-014230_7

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия



Драги читатели,

Учениците и учителите от седем европейски държави - България, Португалия, Полша, Словакия, Чехия и Латвия, които участват в международен проект за стратегически партньорства по програма Еразъм+ "Effective Communication - A Successful Future Life" /"Ефективна комуникация за по-добра бъдеща реализация"/, бяха попитани един и същи въпрос.

Как да бъдеш добър родител?

Ако желаете да научите мнението им по този въпрос - прочетете нашия наръчник!

Въведение

Да си родител може да е едно от най-удовлетворяващите преживявания в живота ти, но това не означава, че е лесно. Независимо на колко години ще са децата ти, твоите задължения никога няма да свършат. За да си добър родител трябва да знаеш как да накараш децата си да се чувстват обичани и ценени, докато ги учиш на това кое е добро и кое не. В края на деня, трябва да им създаваш средата, в която те ще растат като уверени, независими и грижовни възрастни.

Харта за правата на детето

Хартата за правата на детето е международен договор-споразумение , който е приет на общо събрание на Обединените нации през 1989 година.

Международното споразумение за правата на детето определя правото на всички деца да имат семейство. Това право дава възможност детето да бъде свързано с миналото си и очертава общия периметър на запазването на правата на децата. Децата, които са откъснати от семейството си, стават лесна жертва на насилие, експлоатация, дискриминация и други форми на нахърняване на личността.



Какво е комуникация?

Комуникация е процесът на изграждане, подържане и развиване на контакти между хората. Семейството се състои от деца и родители. Членовете на едно семейство се стремят да изградят близки взаимоотношения на базата на доверие, което позволява да разбират добре чувствата и поведението си. Откритата и честна комуникация създава атмосфера, в която членовете на семейството могат да изразяват различията си без да се притесняват и едновременно с това, да си даряват любов и изказват възхищение един от друг. Доброто общуване в семейството позволява и на децата, и на техните родители да задоволяват нуждата си от любов и признание, личен душевен комфорт и щастие, да осъзнават собствените си способности и цели. Щом общуването у дома е положително, тогава хората са много по-успешни във всичко, с което се занимават извън дома.

Когато говорим за общуване между деца и родители става въпрос за това как родителите се отнасят към децата си т.е. за качествено родителство. Очевидно е , че тъй като родителите са хора със знания и опит, те са тези, които трябва да направят първата стъпка към детето, да развият контакта си с него и му покажат пример за това как да общува, справяйки се с ежедневните си задачи.

Десет основни принципа на добрия родител

Американският професор и психолог Лорънс Стайнберг обобщава резултатите от изследванията си в книгата "Десетте основни принципа на добрия родител", 2005г. Тези принципи са прости, не изглеждат нови и ние всички ги знаем:

- ✓ всичко, което правите има значение;
- ✓ не бива да прекалявате с любовта си;
- ✓ участвайте в живота на детето си;
- ✓ нагаждайте грижите си като родител, така че да отговарят на нуждите на детето ви;
- ✓ създавайте правила и следете за спазването им;
- ✓ пазете независимостта на детето;
- ✓ бъдете последователни;
- ✓ избягвайте грубата дисциплина;
- ✓ мотивирайте правилата и решенията си;
- ✓ отнасяйте се към детето си с респект.



Какво е важно за добрата комуникация между деца и родители

Родителите трябва да взимат под внимание нуждите и индивидуалните качества на децата си, да изграждат и установяват прости и ясни правила, както и да настояват за спазването им. Родителите трябва да се интересуват и участват в живота на децата си като намират баланс между контрола, който упражняват, но и уважават детската автономност.

Родителите трябва да изслушват децата си и да им помагат в нужда. Най-важни са, разбира се любовта, уважението и приемствеността - родителите трябва да обичат децата си такива, каквито са, без значение какво са направили! Ако има установена добра комуникация от страна на родителите, неминуемо децата ще им отвърнат по същия начин.

Какво е важно за добрата комуникация между деца и родители

Родителите трябва да взимат под внимание нуждите и индивидуалните качества на децата си, да изграждат и установяват прости и ясни правила, както и да настояват за спазването им. Родителите трябва да се интересуват и участват в живота на децата си като намират баланс между контрола, който упражняват, но и уважават детската автономност.

Родителите трябва да изслушват децата си и да им помагат в нужда. Най-важни са, разбира се любовта, уважението и приемствеността - родителите трябва да обичат децата си такива, каквито са, без значение какво са направили! Ако има установена добра комуникация от страна на родителите, неминуемо децата ще им отвърнат по същия начин.

Дайте на детето си любов и привързаност

Понякога най-доброто, което можете да дадете на детето си е просто любов и привързаност. Нежно докосване или топла прегръдка ще покажат на детето ви колко много го обичате и държите на него! Никога не подценявайте важността на физическия контакт с детето. Ето няколко начина да покажете любов и привързаност:

- ✓ нежно гушване, меко окуражаване, признание, одобрение или дори само една усмивка могат да останат трайно в съзнанието на детето ви, изграждайки неговата самоувереност и душевен комфорт;
- ✓ казвайте на детето си, че го обичате всеки ден, независимо колко ядосани можете да бъдете;
- ✓ прегръщайте детето много и по-малко го целувайте. **НАПРАВЕТЕ ТАКА, ЧЕ ДЕТЕТО ВИ ДА ПРИВИКНЕ С ОЧАРОВАНИЕТО НА ВАШАТА РОДИТЕЛСКА ЛЮБОВ ОЩЕ ОТ РАЖДАНЕТО СИ;**



✓ обичайте го безусловно. Не го насилвайте да бъде онова, което вие мислите, че може да бъде, само и само, за да спечели любовта ви. Дайте му да разбере, че го обичате винаги и независимо от обстоятелствата.

Какво е "добър родител" за едно дете?

“Родителите отдават на детето си цялата си любов, грижа и време.”

“Един родител трябва да се грижи за децата си, да се интересува от живота им и никога да не ги изоставя.”

Възнаграждавайте децата си

Умението да възнаграждавате децата си е много важна част от това да сте добри родители. Искате децата ви да се чувстват горди от собствените си постижения и да възприемат себе си положително? Ако не им вдъхвате самоувереността, от която се нуждаят, за да се справят с външния свят, те няма да се чувстват силни и да покажат стремеж към независимост и интерес към преоткриване на заобикалящия ги свят.

Когато децата ви направят нещо добро, непременно им кажете, че сте го забелязали и се гордеете с тях.

Нека ви стане навик да поощрявате децата си поне три пъти повече отколкото ги мърмите. Въпреки, че е много важно да показвате грешките им, изключително важно е да им помогнете да изградят положително отношение към самите тях.

АКО СА ТВЪРДЕ МАЛКИ И НЕ МОГАТ ДА РАЗБИРАТ НАПЪЛНО КОГАТО ГИ ХВАЛИТЕ, НАГРАДЕТЕ ГИ С АПЛОДИСМЕНТИ И МНОГО ЛЮБОВ.

Окуражаването - от това да използват гърне до това да получават добри оценки в училище - ще помогне да водят щастлив и успешен живот.

Какво е "добър родител" за едно дете?

“Той те награждава за добрите неща, които си извършил и те наказва за лошите ти постъпки.”

“Добрите родители вярват в децата си и им вдъхват надежда. Те помагат на децата си да изградят добър живот с незабравими спомени от детството и им дават всичко от което се нуждаят, за да бъдат щастливи и успешни.”

Избягвайте да сравнявате децата си с други, особено когато са родственици

Всяко дете е индивидуално и уникално. Радвайте се на неговата неповторимост и насърчавайте желанието му да следва интересите и мечтите си. Ако се провалите в това, със сигурност ще създадете у детето си чувство за малоценност и убеждението, че то никога няма да стане достатъчно добро във вашите очи.



Ако искате детето да подобри поведението си, кажете му, че може да постигне всичко със собствени сили, но никога не го сравнявайте с брат или сестра, а още по-малко със съседско дете.

Сравняването на децата вътре в семейството може да доведе до напрегнато съперничество, а вероятно ще искате да изградите отношения на любов между децата си, а не на състезание за доказване.

Избягвайте фаворизирането. Изследванията показват, че повечето родители си имат любимци сред децата си, **НО И ДЕЦАТА ИМ ВЯРВАТ, ЧЕ ТОВА СА ИМЕННО ТЕ!** Ако децата се карат, не взимайте страна, а бъдете справедливи и неутрални.

Какво е "добър родител" за едно дете?

Добрият родител

... спазва обещанията си.

... учи на самоуважение и респект към другите.

... обича, обича, обича.

... грижи се за детето си.

Слушайте децата си

Комуникацията с децата ви трябва да е двупосочна. Не трябва да си мислите, че вашата роля е само да налагате правила без да се вслушвате в онова, което ви говорят децата ви. Трябва да сте готови да им помогнете винаги щом имат проблем. Трябва да умеете да демонстрирате интерес към живота на детето си. Трябва да създадете такава атмосфера на доверие, че децата ви свободно да идват и споделят проблема си, независимо колко сериозен е той. Можете да си определите нарочно време за разговор с децата си всеки ден. Преди лягане, на закуска или разходка след училище. Отнасяйте се към това време като свещено и не се занимавайте да говорите по телефона или да изглеждате разсеян.

Ако детето ви казва, че има да ви съобщи нещо важно, непременно покажете, че приемате това много сериозно. Ако имате време, оставете всичко, с което се занимавате и веднага го изслушайте, ако ли не, непременно определете времето когато ще сте сигурни, че наистина ще го изслушате внимателно. Никога не подценявайте интелигентността на вашите деца. Те си имат собствено виждане за това как да споделят, както и вътрешна интуиция когато нещо ги притеснява. Отделете време да изслушате тяхната гледна точка.



Какво е "добър родител" за едно дете?

"Родител, който е винаги готов да изслуша нашите проблеми, говори с нас."

"Добрите родители ни учат как да се държим правилно. Те ни дават добър пример чрез личното си най-добро поведение. В тежко време, те ще ни протегнат ръка, за да ни помогнат да продължим напред."

Освободете време за своите деца

Прекарвайте време с всяко от децата си индивидуално. Опитайте се да разпределите времето си по равно, ако имате повече от едно дете.

Изслушвайте и уважавайте онова, което децата ви искат да постигнат в живота си. Не забравяйте, че вие сте родителите. Децата имат нужда от граници. Дете, на което е било позволено да се държи по начина, по който на него му харесва и всяка негова прищявка е била задоволявана, по-късно като зрял човек, би се противопоставял когато трябва да се подчинява на правилата в обществото.

Вие не сте лош родител, ако не позволявате на децата си да имат всичко, което искат. Трябва да можете да кажете 'не', но също трябва да се мотивирате и да предложите алтернатива. 'Защото аз ти казвам така.' - това не е достатъчна причина. Определете си ден, в който да ходите в парка, увеселителните паркове, музей или библиотека, в зависимост от интересите на детето. Пишете домашни заедно. Участвайте в училищния живот винаги когато това е възможно.

Какво е "добър родител" за едно дете?

"Най-добър е онзи родител, който може да ти бъде най-добър приятел. Онези, които имат такива родители могат да се нарекат 'щастливи'."

"Добър е онзи родител, който е мил и нежен, грижовен, честен и обича децата си в най-висша степен."

Да възпитаваме децата на добра дисциплина означава да налагаме правила

- Въвеждайте правила, които правят всеки един човек щастлив и продуктивен, а не такива, които пасват на вашата представа за идеален човек! Много е важно вашият набор от правила да не сковава детето ви в такава степен, че то да се страхува да направи самостоятелна стъпка, опасявайки се, че ще сгреша. Детето ви трябва повече да ви обича, отколкото да се бои от вашите правила.

- Обсъждайте правилата си ясно. Децата трябва да са наясно с последствията от техните постъпки. Ако ги наказвате, трябва да сте сигурни, че те разбират причината и собствената си грешка. Ако не можете точно да формулирате причината и как се е стигнало до наказанието, порицанието, което желаете няма да бъде постигнато.

- Уверете се, че правилата, които налагате са разумни и начина, по който следите за тяхното изпълняване, също е раз



• **Никога не използвайте груби форми на наказание, а още по-малко такива, които причиняват физическа болка на детето!**

Какво е "добър родител" за едно дете?

- “Добрият родител е енергичен, весел, здрав и силен.”
- “Добрият родител е: отговорен, умен, търпелив, спокоен, честен, разбиращ.”
- “Добрият родител не ти крещи, особено без причина.”
- Добрият родител не удря децата си.”

Контролирайте се колкото можете по-добре

Много важно е да сте колкото се може по-спокойни и уравновесени когато обяснявате правилата, които налагате или контролирате за изпълнението им. Вие искате децата ви да ви възприемат сериозно, а не да се страхуват от вас или да считат, че сте емоционално нестабилни! Това наистина е най-голямото предизвикателство, особено когато децата ви се опитват да ви разиграват или са ви поставили при свършени обстоятелства, но ако усещате, че ще повишите тон, овладейте се и дайте да се разбере, че започвате да се дразните от поведението им.

Понякога всички ние губим контрол и избухваме. Ако чувствате, че сте прекалили и съжалявате за нещо казано или направено, редно е да се извините на децата си и да си признаете грешката. Ако това е нормалното ви поведение, тогава децата ви ще се научат да го прилагат във взаимоотношенията си.

Какво е "добър родител" за едно дете?

“Моят добър родител винаги търпеливо ме изслушва, показва ми разбиране, обича ме, оценява онова, което съм направил, дори и да не е перфектно свършено. Той никога не ми крещи просто защото е уморен и ядосан, винаги намира начин да се контролира.”

Бъдете на едно мнение с вашият партньор

Ако имате партньор - съпруг или съпруга, тогава е добре детето ви да ви възприема като обединено цяло, като хора, които едновременно биха казали 'да' или 'не' по определен въпрос. Ако децата мислят, че единият родител винаги ще каже 'да', например майката, а бащата винаги казва 'не', тогава те свикват, че единият родител е 'по-добър', т.е. лесен за манипулиране. Това не означава, че вашият партньор трябва да е винаги 100% съгласен със всичко, което касае децата. Трябва заедно да решавате проблемите, свързани с тях, вместо да се изправяте един срещу друг.

Никога не се карайте пред децата! Така те ще свикнат да се карат по същия начин. **Покажете им, че разногласията могат да бъдат обсъдени мирно и тихо.**

Моите прекрасни родители: мама и татко са целият ми свят!



Какво означава 'добър родител' за един учител?

Комуникацията е двупосочна улица. Родителите очакват от учителите да инструктират децата им и да ръководят обучението им, за да ги направят успешни.

Учителите очакват от родителите да подкрепят инструкциите и обучението, получени в училище, у дома. Когато взаимните очаквания са ясно обсъдени, тогава и двете страни ще имат точно разбиране за ролята си във взаимоотношенията родител-учител.

И учителите, и родителите играят важни роли, които не могат да бъдат заменени помежду им, а могат взаимно да се допълват и подпомагат. **ВЪЗПРИЕМАНЕТО НА ДВЕТЕ СТРАНИ КАТО 'ПАРТНЬОРИ'** се свежда до обединяване на общите им усилия за постигането на общата им цел.

Когато детето и родителите му се чувстват подкрепени от учителя и обратно, учениците имат по-голямо предимство в това, да бъдат успешни. Така печелят всички!

Какво означава 'добър родител' за един учител?

Не можем да очакваме, че единствено учителите ще са тези, които трябва да възпитават децата ни! Когато 'мама и татко' се включат активно в училищния живот на детето си, оценките, поведението и общото му емоционално състояние се подобряват.

Учителите много бързо разбират, че детето не може да бъде обучено само с техните усилия, а ще се нуждаят и от помощта на родителите. Разбира се, те искат от родителите да наблюдават работата на детето в училище и да помагат, само ако е необходимо. Навярно онова, на което те най-много се надяват родителите да научат децата си е да се отнасят с уважение към учителите си.

НЕОСПОРИМ ФАКТ Е, ЧЕ ДЕЦАТА СЕ ПРЕДСТАВЯТ ПО НАЙ-ДОБРИЯ НАЧИН В УЧИЛИЩЕ КОГАТО СА ВЪЗПИТАВАНИ В РЕСПЕКТ КЪМ КОМПЕТЕНТНОСТТА И АВТОРИТЕТА НА УЧИТЕЛИТЕ И КОГАТО ДЕЦАТА ВИЖДАТ УЧИТЕЛИТЕ И РОДИТЕЛИТЕ СИ ОБЕДИНЕНИ В ОТБОР, КОЙТО РАБОТИ ЗА ПОСТИГАНЕТО НА ОБЩИ ЦЕЛИ.



Какво означава 'добър родител' за един учител?

Когато едно дете чувства, че родителите му не хранят нужното уважение към учителя, то бива поставено в трудната позиция да избира страна. Повечето деца решават тази дилема като възприемат гледната точка на родителите си. В резултат, такива деца не изпълняват молбите на учителите и не следват правилата, които им налага училищният ред.

Учителите се чувстват подкрепени в работата си когато родителите правят следното:

- отнасят се към учителите с уважение;
- демонстрират респект към авторитета на учителите;
- не критикуват учител в присъствието на детето, което обучава;
- уважават изискванията и трудностите в учителската работа;
- контролират работата на детето си в училище, но не я вършат вместо него!
- никога не казват пред детето си: "Никога не съм бил добър по математика". Така дават на детето си извинение за това, че ще се откаже дори да опита да се справи по определения учебен предмет.
- осъзнават, че един учител не може да има индивидуални правила за всеки един ученик и за всички класове, в които влиза!

Учителите се чувстват подкрепени в работата си когато родителите правят следното:

- подкрепят учителя когато той предприема наказателна мярка в училище;
- информират учителя за събития в семейството, които могат да оказват влияние на представянето на детето в училище;
- свързват се с учителя за всяко нещо свързано с училищния живот;
- не упрекват учителя за училищни политики, които не одобряват;
- домашната работа е за ученика, а не за родителите. Ако детето не може да се справя, информират учителя;
- молим ви, убедете се, че детето е добре отпочинало преди училище;



Учителите се чувстват подкрепени в работата си когато родителите правят следното:

- Ако има нови обстоятелства или проблеми у дома, позволете на учителя да знае. Той ще запази конфидициалната информация и в същото време ще може да направи възможно съобразяването със ситуацията , с цел улесняване на преодоляването на съпътстващите трудности, които детето може да има в училище.
- Помагайте винаги и с каквото можете - станете част от нашия училищен живот!





**ЦЕНТЪР
ЗА РАЗВИТИЕ
НА ЧОВЕШКИТЕ
РЕСУРСИ**



Еразъм+



Училища-партньори

Jelgavas 6.vidusskola

Латвия

OU "Hristo Botev" - координатор

България

Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Novo

Португалия

Osnovna Sola Smihel

Словения

Zakladni skola Ostrava

Чехия

Szkola Podstawowa Nr 3 im. Jana Pawla II

Полша

Zakladna Škola Bratislava

Словакия

Превод от Английски език – ОУ „Христо Ботев“ Варна

