

Семинар “Психология за родители”
ОБРАЗОВАТЕЛЕН ЦЕНТЪР АЛФ

ЕФЕКТИВНО И ОТГОВОРНО РОДИТЕЛСТВО

Стефания Москова
/клиничен психолог/



Да си ефективен и отговорен родител означава:

- Да обичаш детето си безусловно!
- Да даваш пример!
- Да поставяш необходимите граници!
- Да го научиш да осъзнава и преживява правилно чувствата и емоциите си, както и тези на другите!
- Да си достатъчно търпелив, за да изградиш у детето си необходимото търпение!
- Да говориш с детето си непрекъснато и за всичко, което го вълнува!



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

Доказано е, че родителското поведение има причинно-следствена връзка с поведението на детето и формирането на определени черти в характера му.

Четирите родителски маниери на поведение са разработени от различните стилове родителство, които първо са наблюдавани през 1966 г. и 1967 г. от Диана Баумринд, клиничен психолог. Тя дефинира три основни типа на родителството: авторитарност, толерантност (либералност) и авторитетност.

Четвъртият - безразличност, е добавен по-късно, през 1983 г. от Маккоби и Мартин.



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

- ✓ *Авторитарният или строгият родителски стил* се характеризира с много стриктни правила, които децата трябва да следват, без да се предоставя възможност за отклонение и да се обяснява защо съществуват. Авторитарните родители изглеждат студени и отхвърлящи, те се държат на дистанция от своите деца. За да упражняват контрол, те крещат, заповядват, критикуват и заплашват, очаквайки безусловно подчинение. Всички решения, засягащи децата, се взимат от родителите.

Едно от положителните неща на този стил е, че всеки има ясна роля и разбира границите.



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

✓ Авторитарният или строгият родителски стил

Последици: децата на авторитарните родители се отличават със социална некомпетентност, те са тревожни, нещастни и с ниска самооценка. Слабо разчитат на себе си и са склонни да реагират с враждебност, когато са фрустрирани. Силовите методи на дисциплина ги правят по-агресивни.



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

- ✓ *Либералният (толерантен) стил* на родителство наричаме този, при който родителите са склонни да бъдат много снизходителни към децата си, държат се с тях като с равни или като с приятели. Родителите не могат да се справят със своите деца, те започват да правят това, което искат, и така не се научават да контролират своето поведение. Либералните родители позволяват на децата си да вземат самостоятелни решения на възраст, когато все още не са способни да го правят.



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

✓ *Либералният (толерантен) стил*

Последици: родителите дават всичко от себе си, а накрая изграждат деца със слаб самоконтрол, които са социално некомпетентни. Децата на угаждащите родители са импулсивни, неподчиняващи се и бунтарски настроени. Негативна страна на този тип родителски стил е, че детето може да има малко самодисциплина и никаква мотивация.



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

- ✓ *Авторитетният („намерил мярката“) родителски стил е най-успешният подход на възпитание.* Тези родители се наричат още „демократични“. Те са топли, чувствителни и внимателни, установяват приятни, емоционално удовлетворяващи взаимоотношения с детето, които му помагат да се изгради тясна връзка. В същото време родителите установяват разумен, непоколебим контрол, когато е необходимо. Целта на този стил на възпитание е детето да стане самодостатъчно докато завърши гимназия, или най-малкото да е в състояние да взема разумни решения. Добрият родител е съпричастен и търпелив, последователен и надежден.



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

- ✓ *Авторитетният („намерил мярката“) родителски стил*
- Последици: авторитетният родителски стил цели да изгради у едно дете оптимистично настроение, самоконтрол, упортство, сътрудничество, висока самооценка, социална и нравствена зрялост и добро представяне в училище. Децата се отличават със социална компетентност и отговорност. Такива деца стават отговорни възрастни.



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

✓ **Безразличният („хеликоптерно родителство“)** **родителски стил**, е най-неблагоприятния от гледна точка на децата. Безразличните родители се грижат децата им да имат храна и подслон, но предлагат твърде малко по отношение на отглеждането. Небрежните родители не се интересуват от живота на своите деца. Те често са депресирани и емоционално откъснати, нямат време и енергия за децата си. В крайната си проява този родителски стил е форма на малтретиране на детето, наречена **пренебрегване**.

В далечния край на спектъра са т.нар. родители „хеликоптери“. Терминът описва родители, които **вманиачено защитават децата си: непрекъснато ги наблюдават, винаги са до тях, за да са сигурни, че няма да се наранят.**



РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ

✓ *Безразличният („хеликоптерно родителство“) родителски стил*

Последици: децата се нуждаят от своите родители, и когато не получат грижи и внимание, те стигат до убеждението, че в живота на родителите им има много по-значими неща от тях. Тези деца нямат добро мнение за себе си, нямат цели, не се чувстват значими. Имат слаб самоконтрол и не могат да станат независими. Децата често изпитват страх, бунтуват се срещу родителите. Отличават се със слаба социална интелигентност.



ДА РАЗБИРАМЕ ДЕЦАТА СИ

- ✓ **Да зачитаме детето си.** Това е изключително важен момент. Не бива да се отнасяте с детето все едно е по-ниско от вас самите. Детето също има нужда да се чувства уважавано. Неговите мисли и чувства заслужават да бъдат чути и взети предвид.
- ✓ **Да не бъдем прекалено настоятелни.** Много е важно да не се държите заповеднически, когато искате детето да направи нещо. Понякога то няма да се вслуша във вас. Разберете кой начин действа, кога детето ви чува и върши това, което му казвате. Винаги доброто отношение води до по-добри резултати.



ДА РАЗБИРАМЕ ДЕЦАТА СИ

- ✓ *Разбиране чрез приказки.* Малките деца не се вслушват в сухата материя. Те обичат приказки, вълшебства, те ги карат да мечтаят и развиват въображението им. Разбираме къде детето има интереси, от какво се страхува, какво го тревожи или го прави щастливо, посредством приказки, истории, притчи. Функцията на приказките е детето да се идентифицира с някои от героите, по този начин ние можем да разберем детето как се чувства в момента. В детските приказки е вложен дълбок смисъл, който се свързва с нашето подсъзнание. Това е най-лесният начин да разбираме децата си.



ДА РАЗБИРАМЕ ДЕЦАТА СИ

- ✓ *Детето се учи най-добре чрез играта.* Това е много ефективен метод. Може добре да се представят важни житейски ситуации във вид на игра. Обикновено около 3годишна възраст децата обичат да играят ролеви игри. Те са изключително важни за тяхното развитие. Чрез тези игри детето показва в коя роля се чувства комфортно, коя роля избягва (може би има проблем там) и коя роля му е трудно да изиграе (защо?).
- ✓ *Не бива да се прекалява със забраните.* Необходимо е родителя да обясни спокойно и търпеливо на детето защо не трябва да прави нещо.



ДА РАЗБИРАМЕ ДЕЦАТА СИ

- ✓ **Бъдете търпеливи.** Докато не им се покаже кое е опасно и кое не, децата не знаят. Родителят е този, който го научава. Затова децата са по-смели и по-щури, а родителите се тревожат, понякога прекалено. Имайте търпение и обяснявайте непрекъснато всичко, което се случва около вас.
- ✓ **Научете детето си да говори за емоциите си.** Така то ще може да изразява себе си, да не задържа прекалено много емоции, а да ги показва навън. Питайте го често “Как се чувстваш?”



ДА РАЗБИРАМЕ ДЕЦАТА СИ

- ✓ *Винаги питайте детето си как е минал денят му.* Този съществен момент кара детето да се чувства значимо, че някой се интересува от неговия свят.
- ✓ *Детето е такова, каквото е.* И вие трябва да го приемете. Не очаквайте, че то ще се държи като вас или ваши роднини. Не го променяйте във всяка стъпка, нека изразява своята същност. За да може то да порасне и да приема хората около себе си такива, каквито са. Всеки човек носи своята различност и уникалност и прави света интересен.

Не отнемайте това право на вашето дете!



Да развием самочувствието на децата си

- Децата със здраво самочувствие са по-уверени в себе си и по-лесно се справят с предизвикателствата.
- Мисленето на децата с позитивна самооценка е в стил: “Аз мога да се справя!”, в посока успех.
- Изграждането на основите на самоувереността започва още от бебешка възраст. Важно е то да се чувства прието и обичано. Родителите трябва да го гушкат, да го целуват, да му говорят мило и да си играят с него.
- Когато започва да прави нови неща, поощрявайте го, хвалете го, целунете го, за да разбере, че има смисъл в усилията, които полага.



Да развием самочувствието на децата си

- Важна стъпка към повишаване на увереността е правото на избор. Всяко дете има нужда да упражнява правото си на избор.
- Осигурявайте на детето преживявания. Пътувайте, ходете на танци, на йога, на спорт. Нека да учи езици, да свири на музикален инструмент. Всичко, за което се сетите. Дори и да не се справи с нещо, просто го прегърнете и кажете, че ще продължите с нещо, което му харесва повече. Колкото повече неща опитва детето, толкова повече ще разширява познанията си и ще повишава самочувствието си.



БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

