



13 изпитани техники и съвета за добра дисциплина



АВТОР:
Елена Гогова

© Елена Гогова, 2010—2024. Всички права запазени. Без предварително писмено разрешение никоя част от тази публикация не може да бъде препубликувана или използвана за печалба.

За да възстановим реда в живота, имаме нужда от сила!

Когато се опитваме да служим на другите или да се грижим за близки, често не обръщаме внимание на факта, че самите ние сме празни. Затова първото нещо, което е важно да разберем е, че само **само изпълвайки себе си, можем да даваме на другите.**

За да не „изгорим“, трябва да се научим да се грижим за себе си, да **възстановим силата си** и да **можем да спрем навреме за почивка.** Но първо трябва да разберете какво точно запълва нашият източник на сила

Здравей,

сигурно ти е много трудно или изпитваш затруднения в тайния свят на родителството. Спокойно! Не си сама. Като психолог и майка искам да ти помогна и да ти дам кураж, за да откриеш по-лесно изхода от на пръв поглед безизходни ситуации.

Какво е **ДОБРО ВЪЗПИТАНИЕ?**

Доброто възпитание включва преподаване на децата на социално приемливо поведение, етикет, морални ценности и емоционална интелигентност. Това помага на децата да станат отговорни, съпричастни и уважителни индивиди, които могат успешно да

взаимодействат и да допринасят за обществото. Ето някои ключови компоненти на доброто възпитание:

1. Уважение: Научете децата да уважават другите, включително техните връстници, възрастни, животни и собственост. Това включва слушане, говорене учтиво и избягване на обиден език или действия.

2. Честност и почтеност: Насърчавайте децата винаги да казват истината и да поемат отговорност за действията си. Научете ги на разликата между правилно и грешно и ги насърчавайте да правят правилния избор, дори когато никой не ги гледа.

3. Отговорност: Научете децата да поемат отговорност за собствените си действия и последствията от тях. Това включва изпълнение на задължения, спазване на обещания и приемане на извинение, когато е необходимо.

4. Съпричастност: Помагайте на децата да развият способността да разбират и споделят чувствата на другите. Научете ги да предлагат комфорт и помощ, когато някой се чувства тъжен или разстроен.

5. Учтивост: Насърчавайте децата да използват добри маниери, като например да казват „благодаря“, „моля“ и „извинете“. Учете ги как да приемат комплименти с усмивка и да споделят вежливо.

6. Търпение: Научете децата на търпение и постоянство, когато се сблъскват с предизвикателства или неуспехи. Помогнете им да разберат, че успехът често изисква време, усилия и постоянство.

7. Доброта: Насърчавайте децата да бъдат мили и услужливи към другите. Покажете им как да помагат на нуждаещите се, да споделят нещата си и да оказват подкрепа на приятелите и семейството си.

8. Грижа за себе си: Научете децата на важността на грижата за себе си, включително поддържане на добра хигиена, балансирана диета и редовни упражнения. Насърчавайте ги също да се грижат за психичното си здраве, като изразяват емоциите си здравословно и търсят подкрепа, когато е необходимо.

9. Образование: Осигурете на децата възможности да учат и да изследват света около тях. Насърчавайте любопитството им и ги подкрепяйте в преследването на техните интереси и страсти.

10. Морал и етика: Научете децата на основните морални принципи и етични стандарти, като честност, справедливост и справедливост. Помогнете им да разберат важността на правенето на разлика между правилно и грешно и да вземат етични решения в различни ситуации.

Като напътствате децата в тези области, вие им предоставяте основата за цялостно лично израстване и развитие, което ще им помогне да станат добре възпитани, успешни възрастни.

13 изпитани техники и съвета за дисциплина

1. Бъдете последователни: Установете ясни правила и последствия и се уверете, че ги прилагате последователно. Последователността помага на децата да разберат какво се очаква от тях.

2. Използвайте естествени последици: Когато е възможно, оставете децата да изпитат последициите от действията си. Например, ако оставят играчките си разхвърляни, нека знаят, че няма да играят с тях, докато не ги приберат.

3. Дайте ясни инструкции: Уверете се, че инструкциите ви са кратки, ясни и съобразени с възрастта на детето. Избягвайте двусмислени команди, които могат да доведат до объркване или неразбиране.

4. Дайте избор, когато е възможно: Като предлагате на детето избор в рамките на определени граници, можете да помогнете за намаляване на съпротивата и да насърчите чувството за контрол.

5. Оставете спокойни и спокойни: Винаги поддържайте спокойно и уважително поведение, дори когато се справяте с предизвикателно поведение. Извикайте, крещете или заплашвайте, тъй като това може да ескалира ситуацията и да доведе до нежелани реакции.

6. Дайте внимание на доброто поведение: Признавайте и възнаграждавайте доброто поведение, за да насърчите повторното му появяване. Това може да стане чрез вербални похвали, гушкане или малки награди.

7. Насърчавайте саморегулацията: Помогнете на децата да развият умения за самоконтрол, като им предоставите инструменти за справяне с трудни емоции. Това може да включва техники за дълбоко дишане, броене до десет или търсене на успокояваща дейност.

8. Обърнете внимание на нуждите на детето: Понякога лошото поведение може да бъде знак, че детето има нужда от внимание, любов или подкрепа. Отделете време, за да разберете неговите емоции и нужди и да предложите комфорт, когато е необходимо.

9. Използвайте таймер за време за размисъл: Вместо да кажете на детето колко дълго трябва да остане в стаята си, използвайте таймер, за да определите продължителността на времето за размисъл. Това може да помогне на детето да разбере кога може да излезе и да намали чувството на несправедливост.

10. Бъдете позитивни: Съсредоточете се върху това, което детето прави добре, а не върху това, което прави погрешно. Положителните послания могат да повишат самочувствието на детето и да насърчат по-добро поведение.

11. Работете заедно за решаване на проблеми: Когато е възможно, включете детето в намирането на решения на поведенчески проблеми. Това може да помогне на детето да разбере защо дадено правило съществува и да насърчи чувството за отговорност.

12. Бъдете търпеливи: Промяната на поведението отнема време. Бъдете търпеливи със себе си и с детето си, докато работите върху дисциплината. Празнувайте малките победи по пътя и не забравяйте, че последователните усилия водят до дългосрочен успех.

13. Потърсете подкрепа, когато е необходимо: Ако се борите с дисциплината или имате специфични опасения относно

поведението на вашето дете, не се колебайте да потърсите подкрепа от специалисти по детско развитие, учители или други родители.

Има ли разлика между ДИСЦИПЛИНА и НАКАЗАНИЕ?

Дисциплината и наказанието са тясно свързани, но имат различни цели и методи. Ето основните разлики между двете:

Дисциплина:

1. Цели: Дисциплината има за цел да научи децата на подходящи поведения, ценности и умения за решаване на проблеми. Той помага на децата да разберат последствията от действията си и да развият самодисциплина.
2. Методи: Дисциплината включва преподаване, обучение и коригиране на поведението. Тя използва положителни и отрицателни стимули, за да насърчи желаното поведение и да намали нежеланото поведение.
3. Фокус: Дисциплината се фокусира върху настоящото и бъдещето поведение, като помага на децата да направят по-добър избор в бъдеще.
4. Връзка: Дисциплината укрепва връзката между родителя и детето, тъй като включва комуникация, сътрудничество и взаимно уважение.

1. Цели: Основната цел на наказанието е да спре нежеланото поведение веднага и да покаже на детето, че действието му е имало отрицателни последици.

2. Методи: Наказанието обикновено включва някакъв вид последствие, като загуба на привилегия, време за размисъл или

физическа корекция. Той има за цел да накара детето незабавно да спре нежеланото поведение.

3. Фокус: Наказанието се фокусира върху минали действия и има за цел да предотврати повтарянето им в бъдеще.

4. Връзка: Наказанието може да навреди на връзката между родителя и детето, тъй като често включва конфронтация, страх или чувство на несправедливост.

Дисциплината е по-цялостен подход, който има за цел да научи децата на подходящи поведения и ценности, докато наказанието е по-фокусирано върху спирането на нежеланото поведение и често може да доведе до напрежение във взаимоотношенията. Като експерт по детско развитие препоръчвам използването на дисциплина пред наказанието, тъй като дисциплината насърчава ученето и растежа, докато наказанието често води до страх и негодувание.

Още ресурси www.elenagogova.com © ЕленаГогова, 2010—2024. Всички права запазени. Без предварително писмено разрешение никоя част от тази публикация не може да бъде препубликувана или използвана за печалба.