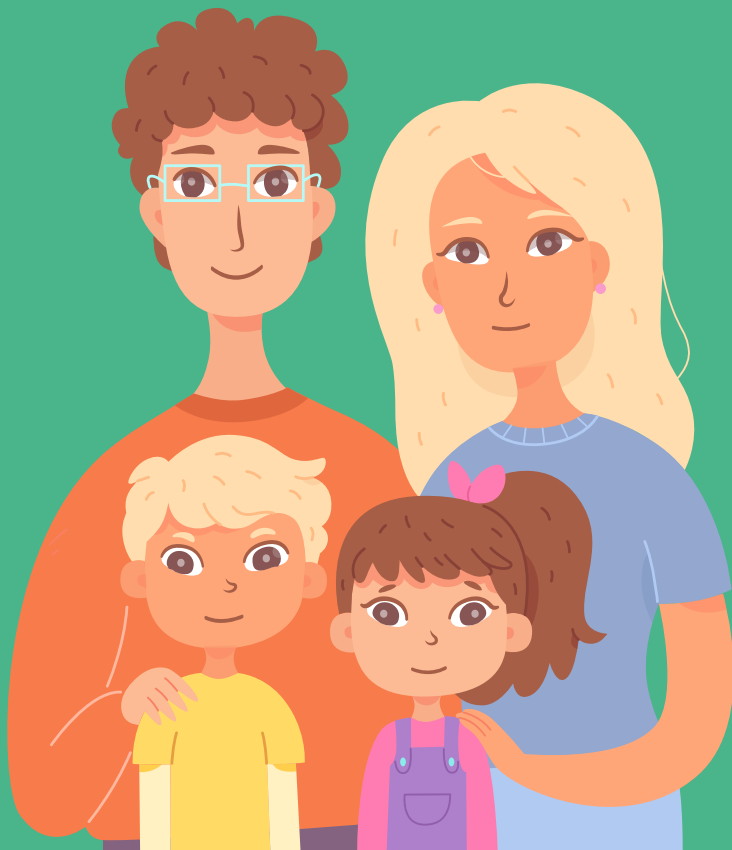


Позитивне батьківство: про підхід у вихованні та як він впливає на розвиток дитини



Виховання дітей — одне з найскладніших життєвих завдань, кропітка праця, яка вимагає багато зусиль. Батьки виховують дитину, задовольняють її базові потреби, навчають, підтримують, дбають про її безпеку та захищають. Те, як батьки виховують своїх дітей, впливає на їхній розвиток і стійкість у довгостроковій перспективі.

Існує кілька підходів до виховання дітей, серед яких вагоме місце займає позитивне батьківство.



ЩО ТАКЕ ПОЗИТИВНЕ БАТЬКІВСТВО?

Позитивне батьківство — це умова взаємодії між батьками і дітьми, яка характеризується надійною емоційною прив'язаністю, готовністю батьків розпізнавати й задовольняти потреби дітей у безпеці, прийнятті та турботі, відчутті самостійності, спонтанності та грі, свободі вираження потреб та емоцій.



Позитивне батьківство характеризується **деякими ключовими аспектами**, що сприяють створенню здорових і гармонійних стосунків між батьками та дітьми. Ось кілька основних:

- чітке розуміння етапів розвитку дитини

Це дозволяє батькам краще знати, що діти здатні робити на різних рівнях розвитку: фізичному, емоційному, когнітивному (здатність сприймати та розуміти інформацію), соціальному, — а отже, мати реалістичніші очікування щодо своїх дітей відповідно до їхнього віку.

- тісні здорові стосунки між батьками та дітьми;
- дисципліна замість покарання

Дисципліна сприяє формуванню постійності, встановлює послідовні обмеження, що зміцнюють почуття безпеки та комфорту в дитини, покращує позитивну, конструктивну взаємодію між дитиною та дорослим, який про неї піклується.

- емоційна підтримка та створення емоційно підтримуючого середовища для дитини шляхом виявлення турботи, любові та розуміння;
- використання похвали, визнання й підтримки для підкріплення позитивної поведінки дитини.

Позитивне батьківство може виявлятися у різних формах та методах виховання залежно від віку дитини та її потреб.

Немовлята

Те, як батьки обіймають своїх немовлят, тримають і граються з ними, закладає основу для того, як ті потім взаємодіятимуть із ними та іншими людьми.



Як поводитися батькам у цей період?

- говоріть з дитиною, ваш голос її заспокоюватиме;
- відповідайте, коли дитина видає звуки, повторюючи ці звуки й додаючи слова, які допоможуть їй навчитися використовувати мову;
- хваліть дитину.

До 3-х років

Протягом цього вікового періоду діти більше рухаються, усвідомлюють себе та своє оточення. Їхнє бажання досліджувати нові об'єкти та людей також зростає. Вони починають виявляти більшу незалежність і бажання бути незалежними, а також наслідувати поведінку інших.

Як поводитися батькам у цей період?



- просіть дитину називати й знаходити для вас предмети, досліджувати речі навколо;
- заохочуйте брати участь у грі, грайте в ігри на відповідність (наприклад, сортування фігур, прості головоломки);
- виділяйте час для читання книг разом, навчайте простим віршикам;

- заохочуйте самостійно виконувати певні дії, як-от одягатися та їсти;
- приділяйте увагу й хваліть, коли дитина демонструє позитивну поведінку.

Дошкільнята

Діти цього віку виявляють інтерес до гри, навчання, спілкування. Спілкування з родиною та людьми навколо допомагає сформувати їхню особистість і моделі мислення.

Як поводитися батькам у цей період?

- залучайте допомагати вам у простих справах;
- заохочуйте дитину гратися з іншими дітьми (це сприяє розумінню цінності спілкування та дружби);
- допомагайте долати труднощі, особливо коли дитина засмучена;
- створюйте обмежену кількість ситуацій простого вибору, наприклад, що одягнути;
- будьте чіткими і послідовними у правилах, пояснюйте, якої поведінки очікуєте від дитини;
- розкажіть про правила безпеки та навчіть їх дотримуватися.



Молодший шкільний вік

Цей віковий період позначається змінами в житті дитини. Початок навчання в школі забезпечує регулярний контакт дітей із великим світом, дружба стає важливою. Розвиваються фізичні, соціальні та когнітивні навички дитини.

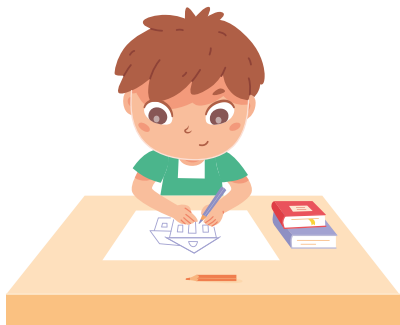
Як поводитися батькам у цей період?

- говоріть з дитиною про школу, друзів, про важливість прояву поваги до інших;
- заохочуйте допомагати тим, хто цього потребує;
- дізнавайтеся про очікування від майбутнього, допомагайте ставити власні досяжні цілі;
- просіть дитину дотримуватися попередньо встановлених правил, наприклад час для перегляду мультфільмів, гри та сну;
- допомагайте розвинути почуття відповідальності, просіть допомагати в домашніх справах (наприклад накривати на стіл);
- цінують їхні досягнення, хваліть у процесі й за результат роботи.



Середній шкільний вік

Цей період характеризується інтенсивним фізичним, емоційним та когнітивним розвитком дитини. В цьому віці діти приділяють багато часу навчанню, починають активніше взаємодіяти зі своїми ровесниками та розвивати соціальні навички, вчать спілкуватися, співпрацювати та розвивати взаємні стосунки. Починають краще розуміти та ефективніше виражати свої почуття, розуміють свої власні сильні та слабкі сторони.



Як поводитися батькам у цей період?

- виділяйте час, щоб поговорити з дитиною про її друзів, досягнення та труднощі, з якими вони стикаються;
- залучайте до виконання домашніх завдань, таких як прибирання та приготування їжі;
- допомагайте вибудовувати стосунки з грошима (розповідайте про економію та розумне витрачання);
- розмовляйте з дітьми про шкільні та домашні завдання, заохочуйте думати про навички, які їм потрібно розвивати.

Підлітки

Цей період може бути особливо складним і важливим для формування особистості та самовизначення дитини. Підлітки активно досліджують своє місце у світі, напрацьовують соціальні навички, розширюють знання та розвивають здатність до аналізу й оцінки інформації.

Як поводитися батькам у цей період?

- поважайте думку підлітка/підлітки, його/її почуття, уважно слухайте;
- проводьте час разом;
- заохочуйте шукати вирішення проблем або конфліктів конструктивним шляхом, допомагайте розвивати навичку прийняття відповідальних рішень;
- поважайте потребу підлітка/підлітки в приватності.



ПЕРЕВАГИ ПОЗИТИВНОГО БАТЬКІВСТВА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Теплі, люблячі й підтримуючі батьки наснажують дитину, даючи їй знання, необхідні для дорослого життя. Те, як батьки вчиняють і що говорять у тих чи інших ситуаціях, впливає на особливості формування життєвих навичок та моделей поведінки у дітей, які вони потім переносять у доросле життя.

- Коли батьки визначають чіткі межі й очікування щодо поведінки дитини, які відповідають її віку, а також навчають розпізнавати власні почуття, — це сприяє розвитку в дитини навички фокусування та самоконтролю.



Обмеження, що відповідають віку, — це обмеження, які встановлюються для дітей на основі віку дитини, коли вона може розуміти певну поведінку й діяти відповідно до неї. Наприклад, ви не очікуєте, що півторарічна дитина поділиться і з радістю віддасть свою іграшку іншій дитині, лише тому, що ви сказали їй, що так правильно.

Встановлення обмежень може бути непростим з кількох причин. Іноді батьки відчувають провину, кажучи: «Ні». Або хочуть уникнути істерики, якою дитина може відреагувати на обмеження. І, звісно, партнери не завжди погоджуються щодо того, які межі встановлювати з дітьми. Проте правила та межі допомагають запровадити структуру і порядок у житті дитини, навчають організації й дисципліні, створюють безпечне середовище. Стабільні, чіткі, зрозумілі правила та передбачувані наслідки в родині є основою дисципліни та розвитку відповідальності в дитини.

Часто діти перевіряють обмеження, щоб побачити, як відреагують дорослі. Дитина, яка б'є свого брата чи сестру, може відчути полегшення, коли це бачать батьки. Або дитина, яка стрибає на дивані після того, як їй сказали зупинитися, може перевіряти лідерські якості батьків. Діти, які живуть без правил, відчувають занепокоєння. Вони не хочуть бути головними, а хочуть знати, що ви керуєте і що ви достатньо компетентні, щоб допомогти їм зберегти контроль. Правила дають дитині відчуття кордонів і безпеки.

О Коли батьки вміють подивитися на ситуацію очима дитини й діяти відповідно, а також відкрито говорять про свої емоції та почуття — це допомагає дитині розвинути навички емпатії.

Такі навички допомагають поставити себе на місце іншої людини і уявити, «а що б я відчував(-ла), думав(-ла) або робив(-ла), якби опинився(-лася) в такій ситуації». Це допомагає краще зрозуміти чужі мотиви або змінити власну поведінку, щоб не образити інших.



Не менш важливими для розвитку емпатії є розмови про емоції й почуття. Злість, смуток і відчуття самотності не є «поганими» емоціями. Поговоріть зі своєю дитиною про всі почуття і поясніть, що відчувати різні емоції — це нормально.

Заохочуйте свою дитину не тільки спілкуватися з іншими, але й працювати разом, співпрацювати, вирішувати проблеми та по-справжньому цінувати свої стосунки з іншими. Взаємна повага і почуття спорідненості спонукатимуть дитину думати про точку зору інших людей.

О Коли батьки реагують на потреби своїх дітей, це сприяє розвитку ефективної комунікації.

Комунікативні навички, такі як слухання, говоріння, спостереження та співпереживання, допомагають розвивати й інші життєво важливі вміння для побудови успішного майбутнього.



Дитина вчиться спілкуватися, спостерігаючи і слухаючи своїх батьків, а потім імітуючи їхні слова та дії. Що більше ви спілкуєтеся зі своєю дитиною, то раніше і швидше вона розвине ці навички.

Діти, які мають хороші комунікативні навички, можуть почуватися легше, коли діляться своїми проблемами й висловлюють почуття. Це допомагає батькам та іншим значущим для дитини дорослим отримувати інформацію про необхідність допомоги та вчасно її надавати.

О Коли батьки активно взаємодіють з дитиною — це допомагає їй будувати стосунки з іншими.

Взаємодія з батьками є першою й основною моделлю для виховання дитини. Вона впливає на те, як дитина сприймає інших людей і встановлює з ними стосунки. Встановлення зв'язків допомагає

дітям зрозуміти своє оточення, взаємозв'язки в ньому, а також вчитися приймати правильні рішення у різних ситуаціях.

Батьки можуть сприяти здатності дитини встановлювати зв'язки через:

- **власний приклад.** Дитина спостерігає за тим, як батьки взаємодіють з іншими людьми, і намагається наслідувати їхню поведінку. Якщо батьки виявляють повагу, емпатію й толерантність у взаємодії з іншими, це може стати прикладом для дитини, який вона наслідуватиме;
 - **навчання соціальним навичкам**, таким як вміння спілкуватися, слухати інших, виражати свої думки й почуття, вирішувати конфлікти та співпрацювати з іншими людьми;
 - **проведення часу разом**: обговорення цікавих тем, думок, почуттів допомагає розвивати навички ефективного спілкування й розуміння почуттів інших.
- **Коли батьки обговорюють з дитиною різні теми, ставлять запитання, висловлюють власну думку — це сприяє розвитку критичного мислення у дитини.**

Критичне мислення допомагає приймати правильні рішення, розуміти наслідки власних дій і вирішувати проблеми.

Як можна навчити дитину критично мислити?

- пояснюйте все

Діти часто ставлять багато запитань «чому», і це втомлює батьків аж до того, що вони відповідають: «Просто так має бути». Але знання, чому — це найважливіший перший крок до критичного мислення. Коли ви не можете відповісти на запитання, можна сказати: «Це гарне запитання, і я також хочу знати відповідь!».

- навчайте дитину приймати самостійні та обдумані рішення



Хоча батьки часто вимагають від дітей підкорятися задля їхнього блага, варто пояснювати, чому важливо робити те, про що просять. Відповідь «Тому що я так сказав(-ла)» не сприяє розвитку в дітей навичок логічного мислення.

- підтримуйте у пошуку нової інформації

Ви можете допомогти своїм дітям розвивати навички критичного мислення, спрямовуючи їх на пошук додаткової інформації. Наприклад: «Як ми можемо дізнатися про це більше? Давай пошукаємо в інтернеті?».

- допомагайте розвивати гіпотези й припущення

«Якщо ми зробимо це, як ти думаєш, що станеться?», «Давай спрогнозуємо, що буде далі».

Аби діти також тренували навичку критичного мислення, їхні значущі дорослі мають мислити критично та здорово, володіти якісною й достовірною інформацією.



- **Коли батьки визнають та відмічають сильні сторони дитини, її здібності — це допомагає розвивати стійкість у дитини.**

Стійкість — це здатність приймати виклики, відновлюватися після невдач, докладати зусиль і бути наполегливими.

Як допомогти дитині навчитися долати труднощі?

- бути хорошим прикладом, практикувати якнайкращі способи реагування на труднощі. Наприклад, розкажіть про те, як ви даєте раду зі стресом («Я піду трошки прогуляюся, а потім повернусь і ми поговоримо про це» або «Я зроблю кілька глибоких вдихів, перш ніж спробувати вирішити цю проблему»);
- бути залученими й бути постійною підтримкою для дитини. Діти, які мають стійкі, теплі та довірливі стосунки з дорослими, краще дають раду зі стресовими ситуаціями. Якщо ви захищаєте свою дитину від будь-якого стресу, вона втрачає можливість навчитися ефективно боротися зі стресовими факторами;



- напрацювати способи управління стресом, які дозволять дитині самостійно з ним впоратися. Ви можете запропонувати вашій дитині ідеї щодо способів боротьби зі стресом і заохочувати їх використовувати, але переконайтеся, що надаєте дітям достатньо можливостей для вирішення своїх проблем із певною незалежністю;
- навчити сприймати невдачі як можливість для навчання, розвитку та шансу зробити щось по-іншому наступного разу.
- **Коли батьки цікавляться навчанням, самі намагаються вивчати щось нове, постійно розвиваються — це сприяє розвитку в дитини навички самонавчання.**

Помилки є природною частиною виховання дітей, тому батьківство — це про процес навчання і самовдосконалення.

Батьки, які визнають, що можуть робити помилки у вихованні дітей, шукають інформацію чи звертаються по допомогу до інших у разі потреби, показують дитині, що навчання є важливою частиною життя, й викликають цікавість до цього процесу. В результаті це допомагає дитині краще підготуватися до змін залежно від того, як змінюється світ. Саме завдяки навчанню ми можемо реалізувати власний потенціал. Дорослі мають працювати над тим, щоб допомагати дитині у досягненні її власних цілей або здійсненні бажань у навчанні починаючи з дослідження того, що її цікавить.



Батьки завжди стикатимуться з помилками у вихованні, але щоб практикувати позитивне батьківство, необхідно їх визнавати. Завдання батьків — не бути ідеальними дорослими, а виховувати дитину з безумовною любов'ю та бути тими дорослими, які підтримають її та допоможуть у будь-якій ситуації.



Твоя думка

ВАЖЛИВА
Залиш свій відгук

ТУТ

unicef 
для кожної дитини

 **ВОЛОНТЕР**
Всеукраїнський громадський центр



Більше цікавих
та корисних
матеріалів —
у **Спільноті**

© ВГЦ «Волонтер», 2024

© Представництво Дитячого
фонду ООН (ЮНІСЕФ)
в Україні, 2024