ОДГОВОРНО РОДИТЕЉСТВО "РОДЕ"

- ШТА ЈЕ ВАЖНО ЗНАТИ О РАЗВОЈУ ДЕТЕТА?
- КАКО ДА РЕЧИ БУДУ ПРОЗОРИ А НЕ ЗИДОВИ?
- КАКО ДА ПРЕПОЗНАТЕ И ОДГОВОРИТЕ НА ПОТРЕБЕ ДЕТЕТА?
- КАКО ВАСПИТАТИ ДЕТЕ?
- КАКО ЉУБАВ ПОБЕЂУЈЕ СТРАХ?
- КУДА ВОДИ ОВАЈ ПУТ?

Центар за социјални рад Стара Пазова, 2014

Драги родитељи,

почните тако што ћете створити атмосферу поверења, отворености, неосуђивања и прихватања.

Беба тражи вашу негу, пажњу, љубав и нежност. Афективна повезаност бебе и мајке је кључна а остварује се погледом, додиром, загрљајем, пружањем заштите и играњем.
Отац нуди беби стимулативан однос, он је мост између мајке и спољнег света и помаже детету да изгради самопоуздање за своја истраживања.

Родитељи пружају подршку и повлаче линије/границе (шта је дозвољено а шта не) тако уче дете да развија самоконтролу и поверење.

Дете до треће године треба да усвоји поруку да је свет сигурно место за живот. Подстакните дете да истражује свет око себе и покажите детету како да уради одређену активност - дете учи по моделу.
Подршка и подстицај с једне стране и чврстина са друге стране учи дете самопоуздању и поверењу.

Детету до шесте године родитељи помажу да преузме иницијативу, да неуспех претвори у успех, да дели и даје. Ако родитељ спроводи ауторитет са љубављу и чврстином дете ће као одрасла особа бити у стању да се консултује са свима и да донесе одлуку које ће се држати, и биће у стању да се предомисли ако постане очигледно да је погрешило.

У периоду до дванаесте године подстичите дете да независно размишља, да уочава разлике, просуђује, стиче увиде. Важно је захтеве према детету ускладити са могућностима. Деци су потребни пријатељи за игру како би научили да деле са другима и да науче како да заузму одлучан став.

У периоду до осамнаесте године млада особа пролази период интензивних промена на физичком, емоционалном, сазнајном и социјалном нивоу, учи о супротном полу. Прихватање позитивне слике о себи је зрело разрешење адолесцентне кризе.

Пре речи деца уче из онога што радите и како се понашате. Ако виде да растете, мењате се и налазите више значења и радости у животу деца ће то исто желети за себе.

Активно слушање је почетак успешне комуникације, што значи:

- Будите присутни овде и сада
- Покажите емпатију невербално
- Искажите жељу да чујете дете
- Прихватите дететова осећања
- Имајте поверења да дете може да влада осећањима
- Прихватање је чин љубави

Комуникација која отвара врата је комуникација срца, јасна, без оптуживања, критиковања, наређивања, испитивања, саветовања, убеђивања. Да би вам се дете обраћало важно је да:

> Препознамо своје мисли, осећања и потребе.
> Искрено говоримо о ономе што видимо, осећамо, исказујемо потребу коју имамо и изражавамо захтев упућен детету.
> Комуникација је двосмерна, емоционални тон је позитиван.

Неосуђивање значи да не означавамо друге људе као добре или лоше. То је први корак према зрелим ставовима прихватања, ненасиља и саосећања.

Учите децу да уживају у тишини, да остваре заједништво са природом, да виде лепоту око себе и скривене могућности у познатим ситуацијама.

„Увек пољубите децу за лаку ноћ - чак и ако су заспала"
Х. Џексон Браун

Задовољене потребе детета су услов за развој детета. Потребе су покретачи понашања, жеља покрећу вољу, подстакните дете да јасно изражава жеље и потребе и охрабрите их да желе срећу и испуњење, мир и друге духовне вредности. Важан развојни задатак је да дете не изједначава испуњење жеља са љубављу.

Ако родитељ пориче своје потребе, не осећа се добро у било каквом везивању.
Потребе деце су: физичке, сигурности, љубави и припадања, учења, самопоштовања, самоактуализације.

Учите дете одговорности - да правилно одговори на изазове, да буде јасно, прецизно и одређено у погледу својих намера. биће им лакше да уреде свој живот, јер ред почиње у уму.

Способности родитеља потребне за одговор на потребе деце су:

- Да пруже негу
- Осигурају безбедност
- Пруже емоционалну топлину
- Стимулишу развој детета
- Васпитају дете адекватним вођством и границама
- Обезбеде стабилност

Учите дете захвалности јер захвалност отвара наше срце и омогућава нам да се осетимо повезано са животом и да желимо да допринесемо потребама и жељама других без очекивања признања. Захвалност повећава вашу способност давања. Подстакните дете да поклони нешто другима и да са захвалношћу прима дарове. Захвалност долази из љубави, то је природан израз срца које воли.

„Постоје две трајне вредности које можемо да оставимо деци. Једна од њих су корени, друга су крила."
Ходинг Картер

Емоционална интелигенција је усмерена на саосећање, говори нам како ће наша акција утицати на другог. Деца која науче да буду стрпљива , која знају да сачекају резултат и не траже тренутну корист, успешнија су у животу.

Да би били способни да одговоре на потебе деце неопходно
- је да родитељи негују и развијају:
- љубав према себи
- да поштују и задовољавају своје потребе
- да развијају самосвест и духовност
- да се повезују са особама истог нивоа разумевања и сензибилитета
- да остварује своје таленте и сврху

Емоционалне вештине потребне родитељима и детету:
- Способност да се умирите
- Емпатија
- Пажљиво слушање
- Препознавање и именовање осећања
- Изражавање осећања
- Процена интензитета осећања
- Управљање осећањима
- Одлагање уживања
- Контрола нагона
- Смањење стреса
- Спознаје разлика између осећања и делања

V

Подстицајне речи од родитеља су као прекидачи за светло. Дати детету подстицај у правом тренутку живота је као упалити светло у соби пуној могућности

Гери Смајли

Васпитни стил родитеља који жели да дете постане одговоран, независан и зрео човек је интерактивни приступ васпитању где је дете активни учесник. Дисциплиновање деце подразумева доследност, одлучност и смиреност. Објасните правила једноставним и разумљивим речима и објасните последице понашања. Детету дајемо информације зашто је понашање неприхватљиво, захтевамо да прекине са понашањем, упозоравамо дете да ће бити кажњено, примена тајм аута - прекид активности који траје у минутама колико дете има година или примена договорених последица у односу на прекршај (мали, средњи, велики прекршај и укидање привилегија) извињење, накнада штете, укидање активности које служе уживању.

Када смо љути не кажњавамо, јер емоција која прати казну је негативна, када се умирите разговарајте.
Детету постављамо захтеве примерене узрасту, захтева има приближно колико и похвала и награда. Ако смо развили однос поверења, критике и казне ће бити ретке. Примедбу упућујемо у односу на понашање. Не кажњавајте дете активношћу коју треба да развија (спорт, музика, фолклор..)

За оснаживање односа родитељ - дете стратегија је:
Похвала
Активно слушање подстиче развој детета од стања зависности до самоконтроле, одговорности и независности.
Забава - игра
Решавање проблема (породични сатанак где чланови породице износе мишљење и осећања поводом изазова, предлажу решења, решења се разматрају, доносе одлуку о решењу, примењују и прате реализацију , оцењују успешност, мењају решења која не функционишу).

Играјте се са децом јер кроз игру деца уче о себи и другима. Игра је ос нов социјализације и изузетно је важна за развој личности, навика и социјалних вештина.

„Не престајемо се играти јер смо остарили,
већ старимо јер смо се престали играти''

Џорџ Бернард Шо

Родитељ са ауторитетом:

- Благ је и одлучан у захтевима
- Поштује потребе детета не занемарујући сопствене
- Изграђује заједничка правила
- Обликује однос уместо обликовања детета
- Ауторитет моћи замењује ауторитетом вредности

Још понешто...

Учите дете да преузме одговорност за своје поступке, али да не криви себе што је нешто урадило, нагласите да га ни ви не кривите. Кључ успеха је поверење у себе, а не у оно што постижете. Нећете осећати потребу за контролом ако развијете поверење у живот.
Прихватање себе и своје личности ствара успех, а не обрнуто и представља добар модел за дете.
Животна радост се састоји од тога да откријете колико још морате да научите, без обзира на то колико знате.
Охрабрите дете да прихвати грешке. Одрастање подразумева преузимање ризика и прављење грешки. Прихватите сва осећања јер имају корисну функцију, прихватањем осећања губе моћ. У развоју од ослобађања везаности за мајку и оца и њиховој синтези је достизање зрелости.

Кључне речи су: опрости, жао ми је, хвала, волим те.
Сви дарови су нам дати због љубави - да се покаже љубав.
Ако васпитању не приступите у потпуном духу љубави, све ће се претворити у беживотна правила. Љубав, вера и добра воља уклањају страхове, сумње, бриге и све препреке.
Загрлите дете сваки дан и реците му да га волите.

Коментари родитеља који су учествовали у радионицама Програма ''Одговорно родитељство – РОДЕ''

''Корисни савети и примери које сам применила у свакодневном животу: у односу са децом, супругом, пријатељима, колегама - значајно су побољшали моје односе.''

''Да би помогли детету потребно је да разумемо себе и да учимо.''

''Након примене усвојених вештина активног слушања, решавања сукоба моји односи са децом су бољи – постоји разумевање и поверење.''

''Ове радионице су потребне свим родитељима, јер тек сада разумем шта сам пропуштала у васпитању и колико је важно имати јасне границе – шта је дозвољено а шта није и како се може дисциплиновати дете без физичке казне.''

''Размена у групи родитеља после увода у тему и вежби мени је дала одговор на дилеме како у неким ситуацијама могу правилно да реагујем у односу према деци.''

''Сада знам да су нам потребе исте али да деца не могу без наше помоћи задовољити своје потребе и да љубав није довољна, потребно је и знање у васпитању деце.''

Пројекат подржао: ПОКРАЈИНСКИ СЕКРЕТАРИЈАТ ЗА ЗДРАВСТВО СОЦИЈАЛНУ ПОЛИТИКУ И ДЕМОГРАФИЈУ

Аутор: Весна Трбовић • Издавач : ЦСР Стара Пазова, 2014 г.