

ЯК БУТИ АВТОРИТЕТОМ ДЛЯ СВОЇХ ДІТЕЙ



Вправа «Моя сім'я»

- заплющивши очі, уявіть вашу сім'ю**
- коротко опишіть, яка картина сім'ї виникла в уяві кожного.**

Орієнтовні запитання

- **Скільки і кого саме з членів сім'ї ви уявили?**
- **Де в цей час знаходиться сім'я?**
- **Чим зайнята сім'я?**
- **Біля кого найближче знаходитеся ви?**
- **Який настрій у цій уявній картині у вас?**
- **Що привернуло вашу увагу в цій картині найбільше?**
- **Чи хотілося б щось змінити?**

ЯК СТВОРИТИ ЩАСЛИВУ СІМ'Ю ТА БУТИ АВТОРИТЕТНИМИ БАТЬКАМИ?

**Щоб син чи дочка завжди прислухалися до
ваших порад, потрібно мати авторитет в їх
очах. Завойовувати його важливо з раннього
віку. Для цього необхідно вибудувати з дітьми
таку систему відносин, яка передбачає
ВЗАЄМНУ повагу, вміння дитини прислухатися
до думки дорослих.**

Якщо діти будуть прислухатися до вашої думки, ви зможете неодноразово вберегти їх від багатьох помилок, дати поради щодо вирішення різних життєвих ситуацій, допомогти знайти себе в майбутньому.

- Коли дитина навчиться правильної взаємодії зі старшими в сім'ї, у дорослому житті їй буде простіше адаптуватися у суспільстві. Розуміючи важливість ієрархії, людина зможе грамотно спілкуватися і з начальником, і з підлеглими. А коли в неї з'явиться власна сім'я, проблем із встановленням правильних стосунків взагалі не виникне.

АВТОРИТЕТ

- Авторитет (нім. *Autorität*, від лат. *auctoritas* — «влада», «вплив») — загальноновизнана довіра, пошана, а також особа, яка користується такою пошаною, є впливовою та заслуговує повної довіри.

Які існують вікові межі дітей

У виборі форми й тону спілкування для підняття авторитету має значення вік дитини. Умовно виокремлюють чотири періоди:

- до чотирьох років;**
- 4–9 років;**
- 9–12 років;**
- 12–17 років.**

Для дітей до чотирьох років авторитет батьків майже беззаперечний

- До чотирьох років діти вчаться основ довіри й безпеки, тому важливо, щоб батьки були тими, хто гарантує підтримку і комфорт. Зазвичай у цьому віці батьки завжди є авторитетом для дитини.
- З дітьми цього віку важливо бути ПОСЛІДОВНИМИ в питаннях дисципліни, Не повинно бути так, що один з батьків звертає увагу на неприйнятну поведінку, а інший — ні. Якщо батьки не мають узгодженої позиції щодо виховання дітей, дитина з більшою ймовірністю буде вдаватися до брехні, щоб домогтися свого.
- В цьому віці дитина не розуміє, що етично. Вона просто робить те, що ефективно працює.
- Якщо змушувати дитину робити щось усупереч її небажанню, можна спровокувати істерику. Важливо використовувати похвалу для мотивації. Завдання мають бути цікавими й короткими, щоб дитина швидко отримувала похвалу: обійми, підбадьорливі слова або подарунок.
- У цьому віці для дитини важливий тактильний контакт: обійми, коłysання, тихі та заспокійливі розмови.

Діти віком 4–9 років потребують емоційної підтримки батьків

- Діти віком 4–9 років більш незалежні і соціальні. Вони вчаться взаємодіяти з однолітками. Проблеми, які виникають у цьому віці, стосуються саме емоцій: їх нерозуміння і невміння контролювати.
- Якщо дитина в цьому віці чинить опір якимось батьківським настановам — не наполягайте на їх виконанні, дозвольте дитині помилитися, зіткнутися з наслідками і виправити їх самостійно.
- Це вік «чому?». Намагайтеся пояснювати причини своїх вимог. Навіть тих, які здаються вам суперочевидними.
- Завжди запитуйте себе, чи кожне конкретне правило насправді важливе. Можливо, дечим ви можете поступитися. Тоді ваш авторитет лише зміцниться.

У 9–12 років діти починають прагнути більшої незалежності

- У цьому віці діти починають цінувати справедливість і можуть порівнювати свої досягнення з досягненнями інших. Це може спричинити проблеми із самооцінкою та мотивацією, якщо дитина сприймає себе менш успішною за когось.
- Варто пояснювати, що дитина для вас важлива в будь-якому разі, а помилки — це шлях до успіху.
- Якщо дитина чомусь сумує, дайте знати, що ви поруч, запропонуйте придумати шлях розв'язання проблеми і допоможіть в реалізації.

Рухова вправа

- **Малюємо тілом цифри від 1 до 10**
- **1-2 плечі**
- **3-4 лікті**
- **5-6 руки**
- **7 ніс (голова)**
- **8 тулуб**
- **9-10 ноги**

У 12–17 років підлітки не поважатимуть батьків беззаперечно

- У цьому віці діти далі розвивають свою ідентичність і експериментують із соціальними ролями, а також прагнуть до незалежності й виявляють сильне бажання відокремитися.
- Батьки мусять змиритися з тим, що, найімовірніше, вони будуть для дітей-підлітків, які навчаються відстоювати свої кордони, найзручнішою боксерською грушею. Будьте готові, що підліток конфронтуватиме з вами з різних причин: гуртки, успіхи в школі, бажання пофарбувати волосся.

- Тут варто підготуватися до довгих і аргументованих дискусій. Формат «я мама, і я так сказала» точно не підійде. Натомість спробуйте: «Я так вважаю, бо в мене був аналогічний досвід / знаю людей з таким досвідом».
- Що може допомогти налагодити зв'язок у цьому віці? Для підлітків властиво мати кумирів, яких вони у всьому наслідують. Тож будьте в курсі того, хто і чому їм подобається.
- Великою помилкою є те, що батькам інколи це нецікаво. Однак батьки мають розуміти, що повинні цікавитися, тому що кумир сина чи доньки — частина того, ким є чи будуть ваші діти.
- Цікавтесь захопленнями своєї дитини, намагайтеся не давати їй кумиру однозначно негативних оцінок, шукайте аргументи — це дасть дитині відчуття відповідальності за результати своїх рішень і поведінки.

- У цьому віці в підлітків часто псується настрій, вони нерідко бувають засмучені. Підтримати їх можна, навіть якщо вони цього не дозволяють. Просто скажіть: «Я тут, я бачу, що ти засмучений / засмучена, якщо можу чимось допомогти — дай знати».
- Дайте зрозуміти, що це не буде проявом слабкості, наче він чи вона не змогли впоратися самотійно. Наголосіть, що ви повинні піклуватися одне про одного, бо ви — сім'я.

Вправа «.....»

- **Часто ви запитуєте себе : «Чому моя дитина виросла такою неслухняною?», «Чому так трапляється, невже не доглядили?»**

Не завжди. Бувають випадки, коли батьки приділяють своїм дітям досить багато часу, а вони все одно неслухи, проявляють неповагу тощо. В цій ситуації спрацьовує фактор «власного прикладу».

Негативні риси
характеру/поведінки вашої
(батьків)



Свої негативні риси
характеру/поведінки, що помічаєте у
дитині



Кілька принципів, яких слід дотримуватися для розвитку авторитетних стосунків

- **Поважаємо один одного** (З наймолодшого віку поважайте право своєї дитини на власну думку. Важливо також завжди надавати можливість вибору. При цьому ви маєте право вимагати поваги до себе. Поясніть, що таке ставлення є нормою для всіх людей і тварин в т.ч)
- **Дотримуємося правил** (Батькам важливо встановити певні правила, дійсні для всіх членів сім'ї. Вони можуть стосуватися харчування, режиму дня, допустимої поведінки. Важливо, щоб правила були ухвалені одноголосно і татом, і мамою, і ніколи не порушувалися. Бажано повідомити про них іншим родичам. У цьому випадку малюк не зможе порушувати правила за вашої відсутності. В іншому випадку це підірве авторитет батьків в очах малюка, і він зрозуміє, що їхня думка нічого не варта.)

- **Розділяємо сімейні обов'язки** (Кожен член сім'ї повинен мати посилені обов'язки. Бажано привчати до цього дітей із раннього віку.)
- **Проводимо час з користю та інтересом** (Дорослі багато займаються дітьми, але не завжди таке дозволяє цікаве малюкам. Щоб розважити сина чи доньку, не полінуйтеся зайвий раз пограти в улюблену гру, поговорити на захопливі теми, змінити маршрут прогулянок. Це зробить будні барвистішими. А щоб дитина навчилася поважати й ваші бажання, можна у вихідні ходити або їздити до місць, які цікаві дорослим.)
- **Поважаємо особистий простір** (У кожного має бути особистий простір, який у певний час ніхто не порушуватиме. Забувши про свої інтереси на користь дитини, ви шкодите і собі, і їй. Ви позбавляєтеся занять улюбленою справою, творчого самовираження, а малюка почне напружувати надмірна увага.)

- **Поповнюємо запас знань** (Діти часто пристають до батьків з питаннями про все на світі. Не відмахуйтеся від них, адже це чудовий спосіб встановити близький контакт. У цьому випадку діти дізнаватимуться від вас про корисні речі, що підвищить ваш авторитет у їхніх очах.)
- **Довіряємо один одному** (Зайняті, втомлені після робочого дня, дорослі рідко знаходять час на довірчі розмови з дітьми. Але намагайтеся щодня розмовляти про справи в школі, спілкування з друзями, заняття на гуртках. При цьому не забувайте ділитися також своїми переживаннями та емоціями. Побачивши вашу відкритість та довіру, малюк із задоволенням розповідатиме про власне життя.)

- **Цінуємо дитину і себе** (Не забувайте відзначати та хвалити заслуги дитини, кажіть, що пишаєтеся нею. Це змалку формує адекватну самооцінку. При цьому акцентуйте і на своїх заслугах. Дитині будь-якого віку, особливо підлітку, приємно знати про досягнення своїх батьків. Розповідайте про успіхи в роботі, хобі, в інших сферах життя, наголошуйте на своєму коханні та турботі. Це викличе у сина та доньки гордість за своїх талановитих, люблячих та прогресивних батьків.)
- **Виконуємо обіцянки** (Діти, особливо підлітки, пильно стежать над виконанням даних їм обіцянок. Порушення навіть одного з них може добряче підірвати батьківський авторитет. В цьому випадку відновлювати втрачену довіру потрібно буде довго. Можливо прийдеться також забути про виконання обіцянок самою дитиною. Вона не вважатиме за потрібне тримати слово, якщо навіть батьки цього не роблять.)

- **Мирно вирішуємо конфліктні ситуації** (У кожній сім'ї періодично можуть траплятися сварки та непорозуміння. Дорослим особливо важливо стежити за проявом своїх емоцій, не виходити із себе, крім крайніх випадків. Заслуженим підвищений тон може стати лише після багаторазових спокійних прохань, розмов та відсутності найменшої реакції дитини на них. У будь-якому разі намагайтеся не доводити ситуацію до конфлікту та спокійно обговорюйте спірні моменти. Це навчить підлітка по-дорослому мудро шукати компроміси та правильні рішення у спілкуванні з людьми.)

Тест «Чи справді ви авторитет для вашої дитини?»

- Підрахуйте бали:

- **А – 3**

- Б – 2**

- В – 1.**

- **Від 30 до 39 балів.** Це означає, що дитина – найбільша цінність у вашому житті. Ви намагаєтесь не тільки зрозуміти, але і пізнати її, ставитесь до неї з повагою, дотримуетесь найбільш прогресивних принципів виховання і постійної лінії поведінки. Іншими словами, ви дієте правильно і можете сподіватися на гарні результати.
- **Від 16 до 30 балів.** Турбота про дитину для вас – першочергове завдання. У вас є риси вихователя, але на практиці ви не завжди буваєте послідовними і принциповими. Іноді ви дуже суворі, іноді навпаки – дуже м'які. Крім того, ви любите компроміси, які послаблюють виховний ефект. Вам необхідно серйозно замислитися над своїм підходом до виховання дитини..
- **Менше 16 балів.** У вас серйозні проблеми з вихованням дитини. У вас не вистачає або знань, або бажання виховати дитину особистістю. Можливо, і першого, і другого. Радимо звернутися по допомогу до спеціалістів – педагогів, психологів, більше читати спеціальної літератури