

КЕЙ КУЗМА

ТРЕНИРОВЪЧЕН КУРС ЗА РОДИТЕЛИ

ОСНОВНИ СЪПКИ В ОТГЛЕЖДАНЕТО
НА ОТГОВОРНИ ДЕЦА



ИЗДАТЕЛСТВО

НОВ ЖИВОТ



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	7
Част I. Да насърчаваме най-доброто	9
Глава 1. <i>Бъдете човекът, който искате детето ви да бъде</i>	13
Глава 2. <i>Да помогнем на децата да имат добро самочувствие</i>	37
Глава 3. <i>Изграждане на характер</i>	58
Част II. Защо децата се държат лошо и как да се справим с това	76
Глава 4. <i>Привличане на внимание и принципът на чашата на любовта</i>	78
Глава 5. <i>Борби за власт и стратегията на края</i>	96
Глава 6. <i>Лошо поведение, мотивирано от емоции, и психологията на айсберга</i>	110

Част III. Стратегии за успех за възпитаване на отговорни деца 126

Глава 7. *Доброволно послушание* 129

Глава 8. *Причина и следствие* 147

Глава 9. *Решаване на проблеми* 166

Глава 10. *Свобода да бъдат отговорни* 185

Приложение А. *Самотни родители* 210

Приложение Б. *Слети семейства* 220

Приложение В. *Отглеждане на осиновени деца* 225

ЧАСТ ПЪРВА

ДА НАСЪРЧАВАМЕ НАЙ-ДОБРОТО

Всеки новобранец – независимо дали е извикан на военна служба, или е постъпил доброволно – се нуждае от основни тренировъчни стратегии, за да бъде добър родител. Повечето родители се учат чрез метода проба-грешка – и наистина може да се научи много по този начин. Но проблемът е, че така бихте могли да нараните децата си. Затова тази основна тренировъчна програма е толкова важна. Няма да ви отнеме много време да прегледате тези десет глави, но когато го направите, ще откриете нови методи за работа с вашите деца, които ще превърнат възпитанието в най-смисленото и удовлетворяващото нещо, което сте правили.

Успехът като родител носи удовлетворение за цял живот и неспиращо чувство на задоволство. Той може да се постигне като всяка друга достойна цел: необходимо е време, размисли, енергия и положително отношение, както и стратегиите за успех, които ще ви бъдат представени в този тренировъчен курс!

За да бъдете успешни като родители, не е необходимо да сте съвършени, нито децата ви трябва да бъдат такива.

Успехът във възпитанието се измерва чрез три фактора:

1. Колко удоволствие изпитвате от тази дейност.
2. Колко удовлетворяващи са взаимоотношенията с децата ви.
3. Колко ефективно учите децата си на самодисциплина и насърчавате най-доброто в тях.

Тези три фактора са като краката на табуретка. Трябва да имате всичките три, за да постигнете успех. Нужно е да се наслаждавате на работата, да имате пълноценни взаимоотношения и да се чувствате ефективен ръководител.

Понякога родителите измерват своя успех, като се оглеждат в децата си. Библейският текст от Лука 2:52 казва: „А Исус напредваше в мъдрост, в ръст и в благоволение пред Бога и хората“. С други думи, Той се е развивал умствено, физически, духовно и социално. Не е ли това целта на всеки родител – децата му да пораснат като всестранно развити, способни личности?

Родителите искат най-доброто за своите деца. Вие искате те да обичат Исус, да бъдат грижовни и любезни към другите, да могат да се справят с трудни задачи, да вършат най-доброто, на което са способни, с радост да дават, да имат добро самочувствие, добри приятели и удовлетворяващи връзки.

Но това, че на децата им е трудно в някои от тези сфери, не означава, че вие сте неспособен родител. Всеки от време на време има проблеми. Това се отнася и за вашите деца. Успешните родители намират решения. Те не се обезсърчават от временни смущения. Продължават да работят за крайната цел – да отгледат здрави и щастливи деца, докато стигнат до зрелост.

Помисли върху това!

Напиши какво означава за теб да бъдеш успешен родител:

Целта на тренировъчния курс е да ви даде информацията, от която се нуждаете, за да бъдете добри водачи на децата си – да притегляте, мотивирате и насърчавате най-доброто в себе си и в своите деца.

Първата глава се фокусира върху ТЕБ и основите на възпитанието: **твое** **Отношение**, **Поведение** и **Отдаденост**. Ти оказваш най-голямо влияние върху живота на детето си и си първият му учител. Това КОЙ СИ ТИ до голяма степен ще определи в какъв човек ще се превърне детето ти.

Следващите две глави ще се фокусират върху темата от какво има нужда детето, за да развие здравословна представа за себе си и благопо-

ден характер. Останалите глави ще дадат ценна информация относно стратегиите за успех, които значително ще увеличат шансовете ви да отгледате отговорни деца.

Запомнете, целта не е да бъдете „перфектни“ родители, а да се забавлявате, да изградите позитивни взаимоотношения и да бъдете добри наставници. Повярвайте, че успехът е възможен, и научете това, което трябва да направите, за да сбъднете мечтата си. Хайде, да започваме!



ГЛАВА 1

БЪДИ ЧОВЕКЪТ, КОЙТО ИСКАШ И ДЕТЕТО ТИ ДА БЪДЕ

Всеки родител иска да отгледа послушни, отговорни и добри деца. Но това не става от само себе си. Изисква се добро родителско ръководство. В наръчника за военни има списък с умения, необходими за да водите, мотивирате и вдъхновявате другите. Те не са чак толкова различни от необходимите за ефективния родител.

- Опознавай себе си и се стреми към самоусъвършенстване.
- Бъди технически и тактически вещ (научи успешните стратегии за възпитание на детето).
- Стреми се към отговорност и поемай отговорност за действията си.
- Вземай добри и навременни решения.
- Бъди добър пример.
- Опознавай войниците (децата) и се грижи за благополучието им.
- Давай информация на войниците (децата).
- Развивай чувство за отговорност в подчинените си (децата).

Ти си ключът към отглеждане на отговорни деца. Личността, която си ти, вероятно ще определи какви ще станат те. Затова изграждането на отговорни деца трябва да започне с твоето лично израстване. В армията това се нарича БЪДИ, ЗНАЙ и ПРАВИ.

- БЪДИ е свързано с твой характер, ценности и етично поведение.
- ЗНАЙ се отнася до информацията, необходима за достигане на целите (планове), които си поставяш за себе си, за хората, които са замесени, и за конкретните ситуации.
- ПРАВИ е способността да осигуриш водачество, което да направлява, осъществява и мотивира.
- И всичко започва с това, което аз наричам основите на възпитанието: *Отношение, Поведение и Отдаденост*.

Отношение

Какво е отношението ви към факта, че сте родител? Да обичаш едно дете и да се вълнуваш от това, че си родител, не сполита автоматично всекиго, щом пъпната връв веднъж бъде срязана. Някои започват процеса на възпитание с големи надежди само за да бъдат обезкуражени от смазващата отговорност да се грижат за дете 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата, 365 дни в годината. Други пък имат променливо отношение – в един момент летят в небесата, а в следващия са ниско долу, в зависимост от това, което се случва в дома. Но независимо от вашето отношение, ако сте като повечето родители, винаги има възможност за подобрение.

Вашето отношение ще повлияе върху начина ви на действие. То ще окаже влияние и върху посвещението ви на семейството. Така че бъдете честни, докато избирате един от петте отговора по-долу, който описва най-добре отношението ви към факта, че сте родител.

Моето отношение към факта, че съм родител

1. Настроен/а съм оптимистично и имам желание да се уча. Радвам се на предизвикателството да посрещам нуждите на децата си.
2. Мисля, че да имаш деца е страшно, но в живота има и други важни неща.
3. Чувствам се обезсърчен/а, защото полагам толкова усилия, а децата ми не откликват по начина, по който бих искал/а.
4. Понякога се чувствам като неудачник и ми се иска никога да не бях имал/а деца.
5. Бил/а съм във всички изброени ситуации.

Ако сте избрали отговор номер 1 и сте настроени оптимистично, вие сте на пътя към успеха. Ще се радвате на предизвикателството да приложите на практика стратегиите за успех, които ще научите в тренировъчния курс.

Ако сте избрали отговор номер 2 и смятате, че животът не се върти единствено около това да си родител, най-вероятно се справяте добре. Но защо да се примирите с посредствена връзка с децата си, когато тя може да бъде динамична. С малко ентусиазъм и няколко изобретателни идеи бихте могли да направите скучното семейно общуване забавно и съдържателно. Продължавайте да четете!

Ако сте избрали отговор номер 3 и сте се обезсърчили, когато нещата не са провървели, може би имате нереалистични цели за себе си и за децата си. Трябва да разберете, че децата винаги ще си останат деца. Но с подходящите умения ще можете успешно да ги подготвите да се превърнат в отговорни възрастни.

Ако сте избрали отговор номер 4 и се чувствате като неудачник или ви се иска да не бяхте имали деца, вие се нуждаете от насърчение от приятелите и от семейството ви, за да ви помагат, когато нещата започнат да стават твърде трудни за вас. Възпитанието е огромна отговорност, но вие можете да увеличите продуктивността си и да намерите решения на проблемите, докато преминавате през основното обучение.

Ако сте избрали отговор номер 5 и сте се срещали с най-различни чувства, продължавайте да търсите нови идеи, които да съвпадат с ва-

шата философия относно възпитанието, и ги прилагайте на практика. Продължавайте да мислите позитивно! Можете да постигнете успех!

Защо отношението е важно?

Ако намирате, че сте обезкуражени и понякога недоволствате срещу тежката отговорност да се грижите за децата си, вашето негативно отношение ще повлияе на поведението ви и може да ви накара да бъдете или резки и критични, или дистанцирани и нерешителни.

Едно оптимистично отношение, в допълнение към малко ентузиазъм и хумор, може да ви помогне през трудните моменти. Позитивното отношение няма да реши проблемите, но ще ви помогне да се изправите пред тях и да имате смелостта и твърдостта да намерите решение.

Например Лиз описвала децата си като „постоянно каращи се помежду си“. Това я огорчавало и тя викала и наказвала, но караниците продължавали. „Безнадеждно е“, ридаела тя. „Просто не издържам повече“.

Лиз започнала да се обезсърчава и да изпитва страх, когато се прибирала вкъщи след работа. Не след дълго нейното негативно отношение и поведение се отразило върху поведението на децата – станало още по-трудно да се живее с тях.

От друга страна, Кристи гледала на съперничеството между децата си като на предизвикателство. Тя разбирала, че е нормално да има известно съревнование, но не ѝ харесвали караниците. И решила да се намеси. Всеки път, когато започвала кавга, спокойно казвала: „Карането не постига резултати. Вместо това кажете нещо мило един на друг“. След това, когато емоциите вече се поохладели, добавяла: „Сега кажете един на друг това, което искате, и намерете решение, в което и двамата да печелите. Най-добре сами да решите проблема – защото ако аз трябва да го реша, най-вероятно и двамата няма да останете доволни“. Ако не успели да измислят компромисен вариант, тя предлагала няколко варианта. Също така ги мотивирала да решават конфликтите, като им казвала какво възнамерява да направи: „Ако аз разреша караницата, ще прибера играчката, така че никой няма да си играе с нея“.

Не отнело много време на момчетата ѝ да разберат, че е по-добре сами да разрешават споровете си. Позитивното отношение на Криси ѝ

помогнало да отдели повече време и енергия, нужни, за да научи децата си на необходимостта от компромиси.

Отношение към себе си

Отношението ви към самите вас и вашите житейски обстоятелства ще се отрази на отношението към децата ви. Ако харесвате себе си и решенията, които вземате, ако сте доволни от начина си на живот, от брачния си партньор и от отговорностите си, и ако хората около вас ви карат да се чувствате желани, пълноценни и значими, тогава ще ви бъде по-лесно да имате здравословно отношение към възпитанието.

Начинът на мислене има склонността да се предава на хората под наше въздействие. Първо, трябва да откриете това, което ви кара да се чувствате добре, което ви дава енергия и прави сърцето ви да пее. Второ, трябва всеки ден целенасочено да включвате тези неща в живота си. Трето, трябва да бъдете благодарни и доволни за положението, в което се намирате в момента. Когато правите тези неща, ще имате по-добро отношение към факта, че сте родител.

Ето го проблема: много родители просто преминават през живота, без да го изживяват пълноценно. Те се справят с родителските предизвикателства едно след друго, без да обръщат внимание на своите чувства. Те просто съществуват, вместо наистина да живеят. Ако това се отнася точно за теб, опитай следното:

1. Открий целта на живота си. Какви уникални черти имаш, които биха могли да предизвикат положителна промяна в света и в живота на хората около теб? Ето някои идеи:

- Карай хората да се чувстват в безопасност, спокойни, уверени и способни.
- Насърчавай, мотивирай и вдъхновявай другите да достигнат потенциала си.
- Повдигай духа на околните чрез насърчение и оптимизъм.
- Озари стаята с усмивка.
- Помогни на околните да се чувстват ценени, като ги изслушваш и прекарваш време с тях.
- Разсмивай другите и ги прави щастливи.