



МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Разговори што значат.

France



ПРАКТИКУВАЊЕ НА ПОЗИТИВНО РОДИТЕЛСТВО

Секој родител се надева дека ќе воспита здрави, среќни, самоуверени и успешни деца. Сепак не постои вистинско упатство за тоа како правилно да се практикува родителството. Да се биде родител е вистински предизвик и ако започнете градење на врска со вашето дете исполнета со многу љубов и взаемна почит, вие сте на вистинскиот пат да практикувате позитивно родителство и да го унапредите детското здравје. Еве неколку препораки како би можеле тоа да го практикувате:

→ **Покажете му нежност што почесто.**

Вашето дете нека се чувствува сакано преку вашите зборови, прегратки и времето поминато заедно. Познато е дека детето најдобро расте во семејство каде се чувствува безбедно и разбрано, а не онаму каде е заплашувано и насилно казнувано.

→ **Поминувајте повеќе време заедно со вашето дете.**

Започнете со 10 до 20 минути фокусирано време за играње, разговор или забава. При тоа, исклучете го телевизорот и телефонот и фокусирајте се само на вашето дете.

→ **Забележете ги и пофалете ги позитивните постапки на детето, дури и оние најмалите.**

Децата напредуваат преку пофалби. Тоа им помага да се чувствуваат сакани и го поттикнува нивното добро однесување.

→ **При воспоставување на правила, на детето поставете му јасни очекувања.**

Правилата нека бидат едноставни и реални за неговата возраст и способности.

→ **Разбијте ги родовите стереотипи така што без оглед на полот, детето ќе го охрабрите да си игра и да истражува со различни играчки, активности и улоги.**

Поддржете ги момчињата да бидат грижливи, а девојчињата да бидат самоуверени лидери.

→ **Вие бидете пример за однесувањето што сакате да го видите кај детето.**

Детето учи преку набљудување - кога ќе останете смирени и љубезни, веројатно е дека и детето ќе го стори истото.





МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Разговори што значат.

France 



ПРАКТИКУВАЊЕ НА ПОЗИТИВНО РОДИТЕЛСТВО

→ **Нежно пренасочете му го вниманието.**

Ако вашето дете се однесува лошо, нежно одвлечете му го вниманието со друга активност пред работите да се влошат. Немојте веднаш да му викате на детето.

→ **При справувањето со прекршените правила од страна на детето не користете заплашувачки или насилни методи.**

Објаснете му на детето што ќе се случи ако се прекрши правилото и спроведете го тоа без лутина, а потоа пофалете го ако донесе правилна одлука.

→ **Дајте му шанса да го направи вистинското нешто.**

Пред да се примени последицата, на детето јасно објаснете му што треба да се промени. Ова му дава време да се прилагоди и да успее.

→ **Поддржете го емоционалното изразување на детето.**

Создајте безбеден простор за детето да ги изрази своите чувства. Момчињата нека знаат дека е во ред и да плачат, а девојчињата дека нивните мислења се важни и испочитувани.

→ **Вклучете го детето во поставувањето на правила.**

Дозволете му на детето да помогне во создавањето едноставни семејни правила. Ова му дава чувство на одговорност и почит.

→ **Приближете му се на детето на негово ниво, физички и емоционално** -

Земете го во прегратка или кога зборувате, седнете или клекнете за да воспоставите контакт со очите. Ова покажува почит, му помага на детето да почувствува дека е слушнато и ја гради взаемната поврзаност.

→ **И запомнете дека не треба да бидете совршени.**

Позитивното родителство е во врска со взаемното поврзување и не се однесува на воспоставување на контрола над детето.

