Безценността на родителството

Наръчник за ефективно и съвременно възпитание

Добре дошли, скъпи родители! От 2024 г. съм ваш партньор в най-важната човешка мисия – да изграждаме здрави, успешни и щастливи деца в динамичното време, в което живеем.

д-р Антония Радова

Детско-юношески психолог в ДГ „Светла“

Специализация към МУ Пловдив & Психотерапевт под супервизия към Дружеството по Позитивна психотерапия (Висбаден, Германия)



14-те стълба на родителството

Връзка и авторитет

- **Уважение & Авторитет:** Общуваме винаги с мекота, но помним, че авторитетът е възрастният.
- **Здрава връзка:** Развитието на добрите отношения е най-важната инвестиция.
- **Осъзнатост:** Различаваме нашите лични нужди от реалните потребности на детето.
- **Одобрение:** Активно търсим поводи за похвала, споделена радост и гордост.

Правила и граници

- **Споделени правила:** Изработваме нормите съвместно, за да се спазват по-лесно.
- **Свобода на избор:** Разрешаваме повече, отколкото забраняваме, в рамките на безопасното.
- **Дисциплина:** Приемаме дисциплината като здравословно отношение, а не като борба за надмощие.

Общуване и диалог

- **Отворени въпроси:** Питаме *„Как?“*, *„Какво?“* и *„Кога?“* вместо затворени въпроси.
- **Активно слушане:** Учим се да слушаме отговорите на децата с истинско внимание.
- **Подкрепа:** Променяме езика си към повече окуражаване и по-малко критика.
- **Кратки молби:** Спестяваме дългите лекции и даваме ясни, кратки насоки.

Пример и ценности

- **Личен пример:** Развиваме себе си като личности – децата учат най-вече от поведението ни.
- **Без негативни етикети:** Избягваме токсичните сравнения от типа *„Ти си същият като...“*.
- **Морални стимули:** Прегръдката, играта и общото време са безкрайно по-ценни от материалните подаръци.

Image Sources



https://png.pngtree.com/png-clipart/20250716/original/pngtree-minimalist-illustration-of-family-study-time-png-image_21326551.png

Source: pngtree.com