Аудит 10 правил взаємодії з дітьми

Мета. Оцінити, наскільки ваша щоденна поведінка з дитиною відповідає базовим правилам свідомого батьківства.

1. Оцініть кожне правило від 1 до 10 — обведіть число.
2. Для трьох найнижчих оцінок запишіть конкретну дію на цей тиждень.

Твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Що зроблю, щоб додати +1
1. Діти не можуть мені заважати: дитина — мій помічник, який вчить мене											
2. Люблю дитину безумовно, а не за відповідність моїм очікуванням											
3. Пам'ятаю: взаємини зі мною — мініатюра взаємин дитини зі Всесвітом											
4. Не роблю з дитиною того, чого не наважився б зробити з дорослим											
5. Не виховую дитину — виховую себе біля неї											
6. Домовляюся з дитиною як рівний з рівним											
7. На кожне «ні» в мене є дев'ять «так»											
8. Не застрягаю в минулому: відпускаю ситуації й живу «тут і зараз»											
9. Багато розмовляю з дитиною, читаю вголос, пояснюю											
10. Проводжу достатньо часу з дітьми і коханою людиною											

Якою я хочу бачити свою дитину

Мета. Усвідомити, що діти виростають схожими на нас, — і почати тренувати потрібні риси в собі.

1. У лівій колонці продовжте фразу «Я хочу, щоб моя дитина виросла...» — випишіть риси та якості.
2. У правій — запишіть, як ви тренуєте кожну з цих рис у собі. Чесно.
3. Якщо праворуч порожньо — саме з цієї риси варто почати роботу над собою.

Я хочу, щоб моя дитина виросла...	У собі я ці риси треную так...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.

Дитина все одно виросте схожою на вас, тож виховуйте не дітей, а себе біля них.

Тиждень уваги до дитини

Мета. Чесно бачити, скільки часу й уваги ваша дитина отримує від вас насправді.

1. Щовечора заповнюйте колонку дня.
2. Наприкінці тижня підсумуйте: що вийшло добре, що варто змінити?

Запитання	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Скільки часу сьогодні був(-ла) разом із дитиною?							
У скількох % випадків дивився(-лася) в очі, коли говорив(-ла)?							
Що я сьогодні навчився(-лася) у своєї дитини?							
Найцікавіша історія з дитиною сьогодні							
Що сьогодні зробили не так і завтра будете виправляти?							

Структура спільного часу

Мета. Збалансувати, як саме ви проводите час із дитиною.

1. Щодня записуйте, скільки хвилин провели з дитиною в кожному з чотирьох форматів.
2. Наприкінці тижня заштрихуйте сектори кола пропорційно часу.
3. Якого формату бракує? Заплануйте його на наступний тиждень.



День	Розваги	Навчання	Прогулянки	Усією сім'єю
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				
Разом				

Висновки тижня і план на наступний:

Моя поведінка з дитиною

Мета. Помітити, які стани й емоції ви найчастіше проявляєте у ставленні до дитини.

1. Щовечора поставте позначку біля кожного стану, який ви проявили до дитини сьогодні.
2. Через тиждень порахуйте: яких станів більше — тих, що будують довіру, чи тих, що її руйнують?

Стан	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Σ
Нетерплячість								
Обурення								
Чесність								
Злість								
Поспіх								
Радість								
Тривожність								
Захопленість								
Гнів								
Страх								
Розуміння								
Повага								
Огида								
Невдоволення								
Образа								
Довіра								
Паніка								
Жаль								
Сум								
Терплячість								
Пробачення								
Прийняття								
Прискіпливість								
Недовіра								

Подія — причина — наслідок

Мета. Бачити в кожному вчинку дитини причину і наслідок — тоді легше «розплутувати» ситуації без покарань.

1. Посередині опишіть подію (наприклад: дитина розбила тарілку).
2. Ліворуч — що до цього призвело (зокрема, що зробили ви). Праворуч — до чого це призвело чи призведе.
3. Запитайте себе: чи міг(-ла) би я зробити ситуацію такою, щоб дитина так не вчинила?

ПРИЧИНА	ПОДІЯ	НАСЛІДОК

ПРИЧИНА	ПОДІЯ	НАСЛІДОК

ПРИЧИНА	ПОДІЯ	НАСЛІДОК

Пропорції рис у парі «я — дитина»

Мета. Побачити, як ваші риси «врівноважуються» дитиною: якщо ви берете забагато, дитині дістається решта.

На кожну рису в сім'ї наче видається спільний «казанок». Якщо хтось бере забагато, інший недобирає. Хочете змінити рису в дитині — почніть віддавати зайве з себе або першими брати потрібне.

1. Для кожної пари оцініть, яку частку (у %) берете ви, а яку — дитина.
2. Позначте розподіл на смужці. Подумайте, що змінити у своїй поведінці.

Пара рис	Скільки беру я	Скільки бере інша людина	Позначте розподіл: 0% ←→ 100%
Чесність / вдячність	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Ініціатива / відповідальність	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Пунктуальність / агресивність	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Любов до порядку / впертість	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Терплячість / поспіх	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Турбота / самостійність	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	

Що я віддам або візьму на себе, щоб вирівняти систему?

Що я насправді треную у своєї дитини?

Мета. Усвідомити, яких навичок ви навчаєте дитину своєю поведінкою, — часто це не те, що ви кажете словами.

1. Запишіть ситуації за день, коли ви реагували на дитину.
2. Чесно визначте, що ви цим натренували: наприклад, крик — «звичку не реагувати на спокійне прохання».
3. Запишіть, як відреагувати наступного разу, щоб натренувати потрібне.

Подія	Моя реакція	Що я цим натренував(-ла)	Що хочу натренувати і як

Безглуздо карати дитину за прорахунки — це ж ви її так навчили!

Важливі розмови з дитиною

Мета. Підготуватися до розмов, від яких залежить світогляд дитини, — щоб не імпровізувати в останню мить.

1. Для кожної теми запишіть головні думки, які хочете передати, — простими словами, на рівні віку дитини.
2. Подумайте, яким власним прикладом підкріпите слова: слова без віри в них не діють.

Що я скажу дитині про найважливіше в житті?

Що я скажу дитині про гроші?

Що я скажу дитині про любов?

Що я скажу дитині про секс?

Скарбничка дитячих історій

Мета. Чути дитину і вчитися в неї: дитячі фрази часто показують, як вона насправді бачить світ і вас.

— Мамо, чому ти спочатку вчила мене ходити й говорити, а тепер хочеш, щоб я сиділа і мовчала?!

1. Записуйте цікаві слова, запитання і вчинки дитини.
2. Поруч занотовуйте, що ця історія говорить про її світ, — і що вона говорить про вас.

Дата	Що сталося / що сказала дитина	Що я з цього зрозумів(-ла)

Дев'ять «так» на одне «ні»

Мета. Зробити так, щоб ваше «ні» справді спрацьовувало: для цього до нього має бути дев'ять «так».

Надмір заборон призводить до вседозволеності й непослуху. Цінуйте найменшу ініціативу дитини — частіше кажіть їй «так». Дитина має знати: Всесвіт відкритий до її ідей.

1. Тиждень рахуйте рисочками, скільки разів сказали дитині «так» і скільки — «ні».
2. Порахуйте співвідношення. Мета — щонайменше 9 : 1.
3. Перегляньте свої «ні»: які з них можна замінити на «так, але...» чи «давай домовимося»?

День	«Так» (рисочки)	«Ні» (рисочки)	Співвідношення	Яке «ні» можна було замінити?
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				

Чи міг я зробити так, щоб дитина так не вчинила?

Мета. Перейти від покарань до профілактики: створювати умови, в яких дитина може вчинити правильно.

Не карайте, якщо ви заздалегідь не дали дитині можливості вчинити правильно і отримати за це винагороду. Намір у дитини завжди позитивний — вона хоче допомогти вам і зробити добре.

1. Опишіть ситуацію, коли дитина вчинила «неправильно».
2. Знайдіть її позитивний намір.
3. Запишіть, що ви могли зробити заздалегідь, щоб так не сталося.

Ситуація	Як вчинила дитина	Її позитивний намір	Що я міг(-ла) зробити заздалегідь