ПАМ’ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ
Ненасильницьке виховання дітей: любов, повага та підтримка

Кожна дитина має право зростати в безпечному середовищі, відчувати любов, повагу та підтримку дорослих. Ненасильницьке виховання допомагає дитині розвиватися, формувати впевненість у собі, вчитися відповідальності та будувати довірливі стосунки з іншими.

Основні принципи ненасильницького виховання

1. Поважайте дитину як особистість.

Враховуйте її вік, потреби, почуття та індивідуальні особливості. Не принижуйте дитину, не висміюйте її та не порівнюйте з іншими дітьми.

2. Відмовтеся від фізичних покарань і психологічного тиску.

Крики, погрози, образи, залякування, приниження та фізичні покарання не вчать дитину правильно поводитися, а руйнують довіру й можуть завдавати емоційної шкоди.

3. Слухайте дитину та визнавайте її почуття.

Дозволяйте дитині висловлювати радість, сум, страх, образу чи гнів. Допомагайте їй називати свої емоції та знаходити прийнятні способи їх вираження. Не знецінюйте переживання словами: «Не вигадуй», «Нічого страшного», «Не плач через дурниці».

4. Встановлюйте зрозумілі правила та межі.

Пояснюйте дитині, яка поведінка є прийнятною і чому. Правила мають бути послідовними, зрозумілими та відповідати віку дитини. Встановлення меж не повинно супроводжуватися погрозами чи приниженням.

5. Навчайте на власному прикладі.

Діти переймають спосіб спілкування дорослих. Демонструйте повагу, чесність, уміння домовлятися та розв’язувати конфлікти без агресії.

6. Заохочуйте, а не залякуйте.

Помічайте зусилля дитини, підтримуйте її ініціативу та пояснюйте, що саме вона зробила добре. Якщо дитина помилилася, допоможіть зрозуміти наслідки вчинку та виправити ситуацію.

7. Будьте уважними до потреб дитини.

Знаходьте час для спілкування, спільних занять і відпочинку. Цікавтеся навчанням, друзями, переживаннями та тим, що турбує дитину. Давайте їй можливість висловлювати власну думку.

Як діяти, якщо дитина поводиться неналежно?

- Зберігайте спокій і не реагуйте на емоціях.
- Опустіться до рівня дитини, говоріть спокійно та зрозуміло.
- Поясніть, яка саме поведінка є неприйнятною, без образ і ярликів.
- Обговоріть наслідки вчинку та допоможіть дитині знайти спосіб виправити ситуацію.
- Заохочуйте дитину розповідати про свої труднощі, не боячись осуду.

Наприклад: замість «Ти нестерпний, скільки можна тебе сварити!» скажіть: «Я бачу, що ти розсердився. Я готовий/готова тебе вислухати, але ображати інших не можна. Давай подумаємо, як владнати ситуацію».

Якщо ви відчуваєте, що втрачаєте контроль

Зробіть паузу, якщо це безпечно для дитини. Відійдіть на кілька хвилин, щоб заспокоїтися, подихайте, попросіть про допомогу близьку людину. Якщо вам важко справлятися з поведінкою дитини або власними емоціями, зверніться по консультацію до психолога чи фахівця із соціальної роботи.

Не бійтеся вибачитися перед дитиною, якщо ви були несправедливими. Визнання помилки не послаблює авторитет батьків, а навчає відповідальності та поваги.

Пам’ятайте!

- Дисципліна — це навчання, а не покарання.

- Любов до дитини не повинна залежати від її оцінок чи поведінки.
- Дитина має право на власні почуття, думку та особисті межі.
- Виховання без насильства не означає відсутності правил — воно означає правила без страху й приниження.
- Дитині потрібні не ідеальні батьки, а дорослі, які готові чути, підтримувати та змінюватися.

Виховуймо без насильства — будуємо довіру, захищаємо дитинство та створюємо безпечне майбутнє!

Служба у справах дітей виконавчого комітету Бердянської міської ради Запорізької області