


# Супер стратегии

## В помощ на родителя за поведението на детето в къщи


Училищата използват стратегии, с които да помогнат на децата да развият добро поведение в училище.

Стратегиите използвани в училище биха могли да се ползват в къщи. Тази брошура съдържа подбрани стратегии.

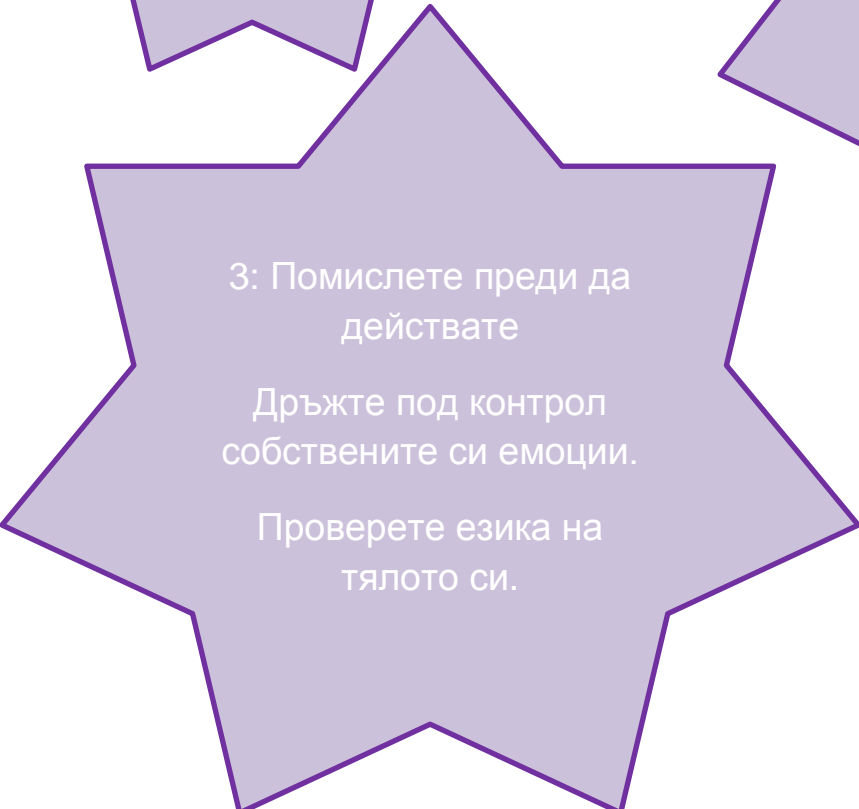
### 3 апомнете три важни неща:



1: Останете спокойни.



2: Оставете детето да помисли и му дайте избор между приемливи алтернативи.



3: Помислете преди да действате

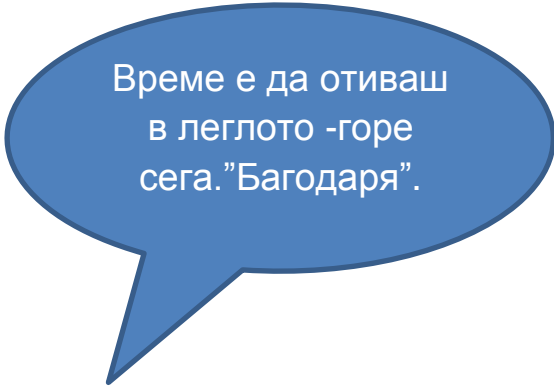
Дръжте под контрол собствените си емоции.

Проверете езика на тялото си.

# Стратегиите, които бихте могли да ползвате в къщи

## 1. Предвидете време

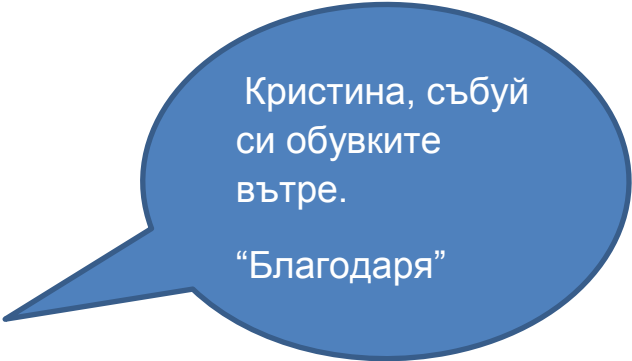
Уверено дайте инструкцията, обърнете се и се отдалечете с очакването, че детето ще я изпълни.  
Това понякога работи добре с израза “благодаря”, а не “моля”  
(Стратегия 2)




Време е да отиваш  
в леглото -горе  
сега.”Благодаря”.

## 2. Благодаря, не моля

“ Име на детето....., инструкцията....., благодаря.”



Кристина, събуй  
си обувките  
вътре.  
“Благодаря”



Сюзан ела. Масата  
е готова за вечеря.  
”Благодаря”.

Казвайки “благодаря”, вие подчертавате, че очаквате от детето да направи каквото е било помолено.

### 3. "Да. Веднага щом....."

Понякога трябва да кажем "Не", но в други случаи опитайте "Да. Веднага щом..."

Мамо, може ли да играя в градината?

Да. Веднага щом свършиш с четенето.

Може ли на компютъра?

Да. Веднага щом свършиш с вечерята

### 4. Когато.....тогава.....

Кажете на детето какво поведение очаквате от него.

Когато видя, че си си облякъл палтото, тогава може да излезеш навън.

Когато си измиеш ръцете за обяд, тогава ще ти отговоря.

## 5. Награда

(Наградете детето за проява на очакваното поведение).

Рита не следва инструкциите да си измие ръцете/ да си облече пижамата, докато Ранжит и Надя изпълняват.

Браво Ранжит за това че си изми ръцете, готов за вечеря.Благодаря

Браво Надя, виждам че си си облякла пижамата и си готова за книгата. Чакаме, докато всички са готови.

## 6. Тактично избягване ("Не мога да те чуя или да те видя!")

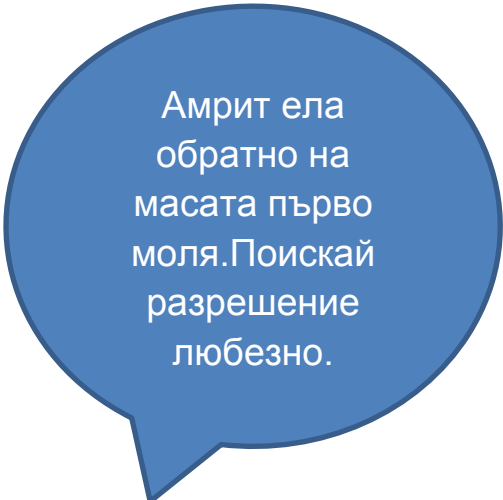
Веднага щом детето отговори правилно, отидете при него



## 7. “Поискай разрешение първо”


При по-импулсивните деца може да е трудно в началото да престанат да правят нещата, които импулсивно искат да правят. В тези случаи тази стратегия може да помогне.

Например след вечеря Амрит отива направо на компютъра без да пита.



Амрит ела  
обратно на  
масата първо  
моля. Поискай  
разрешение  
любезно.

Когато Амрит иска разрешение възрастният казва



Благодаря за  
питането.

В началото, но само когато е уместно, опитайте да казвате “да” колкото може по-често, така че Амрит да свикне с идеята, че искайки разрешение ще му донесе каквото иска .

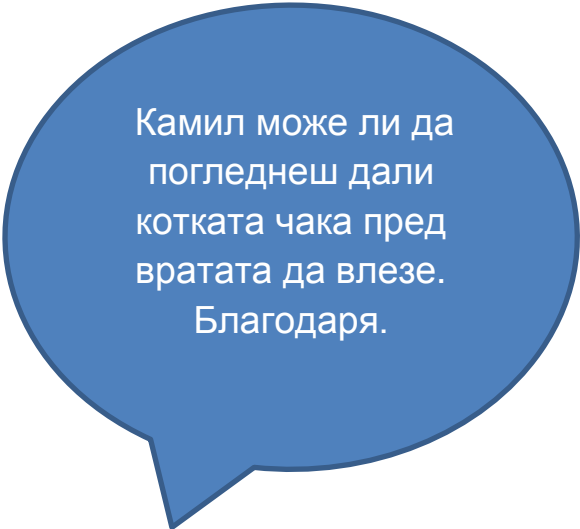
Това е стъпка по отношение регулиране на импулсивното поведение, която позволява вместо направо да се каже не, веднага да се каже да, но само с мое разрешение.

Ако се използва внимателно, може да предпази възрастния от възможността да бъде пренебрегнат от детето.

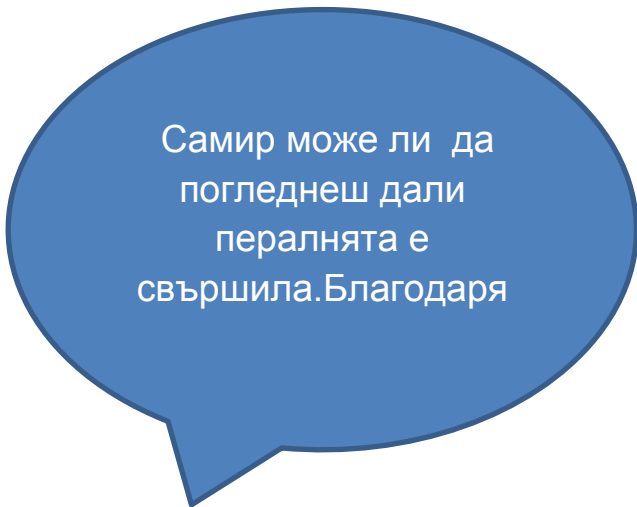
## 8. Разсейваща техника

Детето започва да става непослушно . Виждате че това поведение се влошава. Малко разсейване може да го успокои.

Използвайте тази техника когато поведението на детето се влошава за да прсечете нежелано ескалиране на това поведение. Може да възложите на детето специална задача, нещо което го кара да се чувства значимо и ценено.



Камил може ли да погледнеш дали котката чака пред вратата да влезе. Благодаря.



Самир може ли да погледнеш дали пералнята е свършила.Благодаря

Използвана отделно тази стратегия може да бъде много ефективна.

## 9. Добри избори

Избори които да ползваме в случаите когато децата се противят да започнат работа

Кой молив  
смяташ да  
ползваш  
червения или  
синия?

Къде да седнем  
за да направим  
това на масата  
или на дивана?

Сам ли ще си оправиш  
стаята или имаш нужда от  
помощ? Мога да отделия 10  
минути ако искаш.

С кой въпрос да  
започнем 1 или 2?  
От теб зависи!

## 10. Добър и лош избор

Или...или...

( Използвайте като довод факта, а не емоционалния тон на гласа)

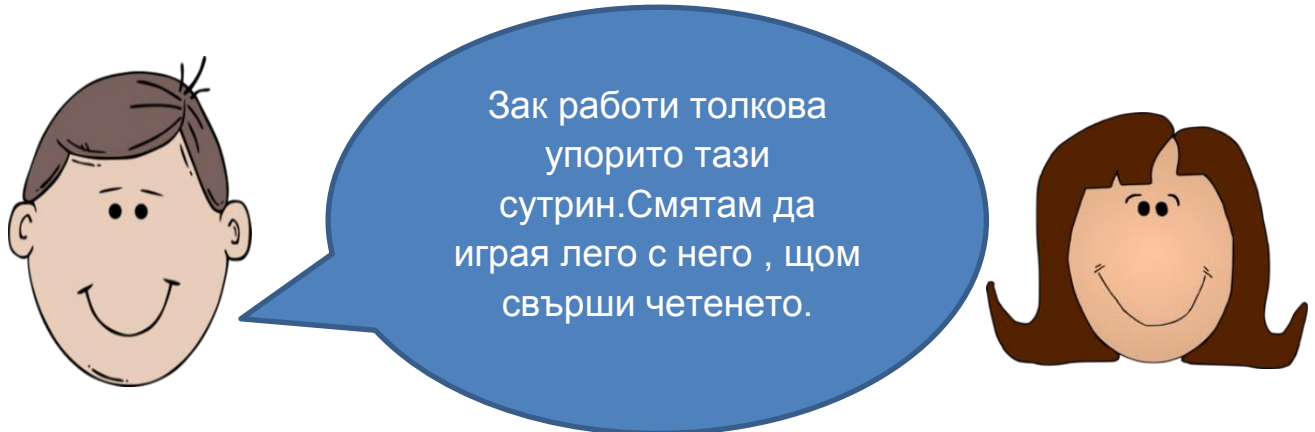
Или го свърши сега  
или ще трябва да  
бъде свършено след  
обяд.

Стаята ти трябва  
да бъде  
разтребена сега  
или когато е време  
за TV/i-Pad .

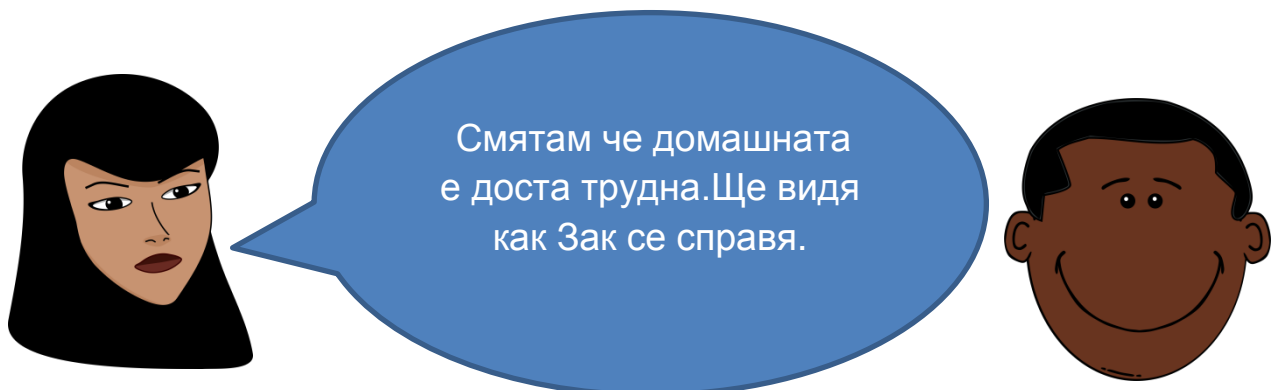
## 11. Оглушително оповестяване (Силно говорене, така че детето да може да чуе)

Тази техника може да се ползва по различни начини. Например възрастния говори на друг възрастен в стаята така че детето да чуе.

За дете което не иска да започне работа:

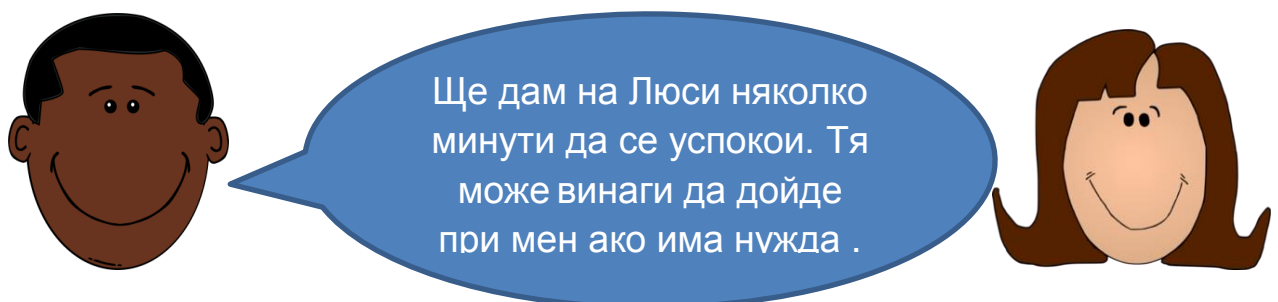


За дете ,което се справя с предизвикателствата ,но му е трудно да започне



В някои случаи това може да бъде доста мотивиращо, тъй като позволява на детето да се провали с домашното ,поради това то няма да се страхува да опита.

За дете, което се противи да следва инструкции:



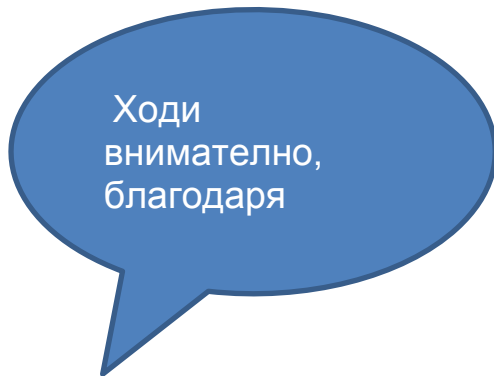
Това позволява на детето да се отдели настрана без директна конфронтация.



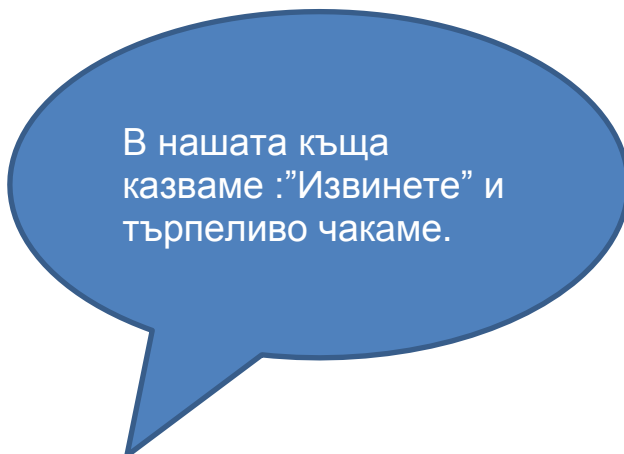
## 12. Не давай инструкции с: Не прави...

Формулирай инструкциите положително

Кажи на детето какво очакваш от него. Това е особено полезно когато започваш да ползваш дадено правило отново



а не



а не



## **И накрая:**

Запомни че детето ти трябва да научи приемливо поведение и ще става по-добро, колкото повече го практикува.

Имай предвид положителните неща които то прави и не забравяй силата на наградата – забележи когато детето прави нещо добро и го коментирай.

Не се страхувай да говориш с учителя на детето си.