

Как да мотивираме децата Позитивно родителство

Практически наръчник за семействата от община Стамболово

Въведение:

Уважаеми родители,

Всички искаме децата ни да бъдат здрави, послушни и щастливи. Понякога обаче е трудно да ги мотивираме да ядат здравословна храна, да се движат повече или да спазват правила.

Позитивното родителство означава да насърчаваме доброто поведение с уважение, похвала и пример, вместо с викане и забрани. Този подход дава много по-добри и трайни резултати.

10 ЗЛАТНИ ПРАВИЛА

1. Хвалете усилиято, а не само резултата Децата се мотивират много повече, когато виждат, че забелязвате старанието им. **Примери:**

- „Браво, че опита новата салата, макар и малко!“
- „Виждам колко се стараеш да тичаш с нас – супер!“
- „Много се гордея, че си изми ръцете преди ядене.“

2. Говорете спокойно и с уважение Когато говорите спокойно, детето също се учи да говори спокойно. **Съвет:** Вместо да викате, клекнете до детето, погледнете го в очите и говорете с тих, но твърд глас.

3. Задавайте малки, ясни и конкретни задачи Големите задачи плашат децата. **Вместо:** „Яж по-здравословно!“ **По-добре:** „Опитай поне 3 хапки от салатата.“ **Вместо:** „Движи се повече!“ **По-добре:** „Хайде да направим заедно 10 клека.“

4. Бъдете пример – яжте здравословно заедно Децата копират това, което виждат. Ако вие ядете салата и плодове – и те ще го правят по-лесно. **Съвет:** Яжте заедно на масата без телевизор или телефон.

5. Избягвайте забрани като „Не яж това!“ По-добър подход:

- Вместо „Не яж чипс!“ → „Опитай тези печени картофи, много са хрупкави!“
- Вместо „Не пий газирано!“ → „Ето ти вкусен айрян с мента.“

6. Създайте рутина (ред в семейството) Децата се чувстват сигурни, когато знаят какво следва.

- Вечеря по едно и също време
- Сутрешна замявка 10 минути
- Миене на зъбите преди лягане

7. Използвайте награди, но не с храна Добри награди:

- Допълнителна игра навън
- Прегръдка и целувка
- Избор на филм за семейна вечер
- Съвместно рисуване или лепене
- „Медал на седмицата“ за най-големия успех

8. Слушайте детето – какво му харесва? Попитайте:

- Кои зеленчуци ти харесват най-много?
- Каква игра ти е най-приятна?
- Какво те мотивира?

Когато детето се чувства чуто, то е по-готово да сътрудничи.

9. Празнувайте малките успехи

- „Днес опита 2 нови рецепти – супер постижение!“
- Направете „Стена на успеха“ у дома – лепете там бележки с успехите.
- В края на седмицата направете малък семеен празник.

10. Бъдете търпеливи – промяната идва бавно Не се отказвайте, ако първите 1–2 седмици не върви перфектно. Нови навици се изграждат за 1–3 месеца. Продължавайте с любов и постоянство.

Полезни фрази, които можете да използвате

За хранене:

- „Браво, че опита новата храна!“
- „Тази салата ще ти даде сила да тичаш по-бързо.“
- „Виждам, че ти харесва печеното пиле.“

За движение:

- „Колко се радвам, че играхме заедно!“
- „Стана ти по-лесно да правиш клекове!“
- „Ти си истински спортист!“

За хигиена:

- „Много добре си изми ръцете!“
- „Чистите зъби = здрава усмивка!“

Заклучение

Помнете: Вие сте най-важният пример за вашето дете. С малко търпение, много любов и постоянство ще постигнете големи промени в здравето и щастието на цялото семейство.