

**СИЛАТА НА
ДУМИТЕ**

**ДА ПОСТАВЯМЕ
ЯСНИ
ГРАНИЦИ**

**ДА ИЗБИРАМЕ
ПОДХОДЯЩИ
ЗА
ВЪЗПИТАНИЕ
МОМЕНТИ**

**ДА ПРИЛАГАМЕ
ИЗКУСТВОТО НА
ДУХОВНОТО
СЪПЪТСТВИЕ**

**СТРАТЕГИИ ЗА
ИЗГРАЖДАНЕ НА
ХАРАКТЕРА**



Защо качества на характера, а не ценности?

ценности

- Зависят от обществените системи, от културната среда.
- За всеки са различни, всеки има различни неща, които са ценни за него.
- Ценностите зависят от мода, тенденции, възникват и изчезват.
- Ценностите са важни и значими, когато се вплитат с добродетелите.

качества на характера

- Общовалидни, надкултурни.
- Древни и вечни.
- Изграждат характера, личността.
- Създават връзки, взаимоотношения, изграждат духовност в обществото.



СТРАТЕГИЯ 1

СИЛАТА НА ДУМИТЕ

Думите имат голяма власт да дават криле или да обезкуражават, да пробуждат характера и да оформят самооценката.

Думите имат силата да разбият едно сърце или да възновят една мечта.



**Важно да открием във всеки НЕЩО, което да можем
оправдано да оценим и да му се порадваме!**

- Когато общуваме, нека се стремим да бъдем позитивни в посланията си, **да казваме какво искаме, а не какво не искаме**. Това ще ни помогне да формулираме ясно целите и желанията си и да ги постигаме с лекота при работата с децата.
- Чашата е на половина

+ Детето става такова, каквото говорят за него възрастните



Три основни начина да използваме силата на думите, за да извадим наяве най-доброто в децата:

- **Да ПРИЗНАЕМ** или да ги похвалим за реална позитивна постъпка, за извършено добро дело, за постигната цел и т.н.;
- **Да НАСОЧИМ** или да ги подготвим да използват дадено качество,;
- **Да ПОПРАВИМ** или да им напомним, когато са „забравили” да използват необходимото качество, когато са допуснали грешка.



Малките стъпки на първата стратегия



- Утвърдете и изразете **признателност за отлична проява и усилие.**
- Използвайте думите така, че да бъдете **много ясни и конкретни.**
- Използвайте умело моментите когато детето проявява положително дадено качество и дори да е малко видимо.
- **Говорете позитивно**, когато поправяте грешките на децата.





- **Използвайте подходящите думи, за да изградите съзнание и съвест.**
- **Назовавайте действието, не извършителя.**

- [RitaPierson_2013S-480p-bg.mp4](#)

- **Заместете засрамването с назоваване на конкретни качества, които е важно да развие детето.**

- ~~НЕ~~

- ~~ТРЯБВА~~

**Важно е
какво
казваме,
но
още
по-важно е
как го правим**

- 1** Да ПРИЗНАЕМ и похвалим
- 2** Да ги НАСОЧИМ
- 3** Да ги ПОТПРАВИМ или напомним



RitaPierson_2013S-480p-bg.mp4



**Децата учат от хора,
които харесват.**

**Всяко дете има нужда от
своя герой, възрастен
който никога не се
отказва от него и
настоява да показва най-
доброто от себе си.**

**Най-важно за детето е
взаимовръзката му с
важен за него възрастен**



Най-важното за детето е:



- Да има връзка с важен за него възрастен.

Това не винаги е мама и татко,

- Никое дете не заслужава да чуе за себе си, че не е харесвано.

- Да изтъкваме успехите на детето, а не да се фокусираме върху грешките и неуспехите.

- 18 изсмуква живота,
+ 2 не е толкова зле

- Има причина детето да е с трудно поведение.



СТРАТЕГИЯ 2

**Разпознаване на
моменти,
подходящи за
възпитание**

Тази стратегия представлява начин да гледаме на живота като на съвкупност от възможности за научаване, разпознавайки грешките си, на изпитанията и предизвикателствата - като шанс за утвърждаване на позитивните качества на характера





Познавате ли силните си страни?



■ Силните страни са съдържанието на нашия характер, а „подходящите за възпитание моменти” са като „план-конспект” за оформяне на нашите личностни качества.

■ Всеки ден възникват моменти, подходящи за възпитание - по време на заниманията в група, в салона за игра, когато се храним, на площадката за игра.

■ В такива моменти на децата може да се помогне да опознаят и овладеят своите страни и да разберат смисъла на:

това, което учат;

това, което правят;

това, как общуват с другите.



Малки стъпки на втората стратегия



- Да помислим за детето, чието поведение ни дразни;
 - *Помисли, кое качество се нуждаеш сега да проявиш?.*
- Преименуваме поведението в проява на силно качество;
 - *Виждам, че имаш голям ентузиазъм, сега е нужно да проявиш своето търпение и уважение.*
- Определяме качеството, което искаме да упражнява;
 - *Много бих се радвала, ако ми покажеш своята отговорност, своето търпение, своята учтивост, своята целенасоченост*
- Изказваме препоръка в положително изречение.
 - *Днес ти прояви своята честност, признателна съм ти за това.*



Съвет, вместо поучаване.

Произнасянето на поучителна лекция и вменяване на чувство за вина не работи добре и задълго.

Вместо тях, можем да открояваме най-доброто в децата, като ги запитаме:

- *Какво научи от тази ситуация?*
- *От какво още имаш нужда, за да действаш по различен начин следващия път?*
- *Как можеш да поправиш това и да го направиш правилно?*
- *Кои свои силни качества можеш да приложиш, за да се справиш с проблема?*





Позитивните качества на характера са най-доброто средство за развиване на социални умения, тъй като те въплъщават причината, поради която един човек си взаимодейства с другите – да бъде мил и добър, да е загрижен, да бъде добър приятел, да умее да уважава хората и т.н.



Умения, които изграждат съвест






СТРАТЕГИЯ 3

Поставяне на ясни правила

- Ясните правила, основани на силните качества на характера, изграждат атмосфера на ред и единство.
- Тази стратегия предлага положителен подход към дисциплината, подчертавайки както справедливостта на ограничаването, така и възможността за поправка.



Ясните граници, основани на мир, уважение и справедливост са като ограда, в която е безопасно, но има много свобода.

- Всеки човек - от ранна до преклонна възраст има нужда от ясни правила, от обозрими граници, в които да се чувства в безопасност и да знае какви са неговите отговорности.
- Всеки установява свои лични граници и ги отстоява в общуването си с другите. Ако някой ни говори саркастично или оскърбително, или се опитва да ни нарани, **ние решаваме какво да направим**. Но най-добре е да се позовем на положителните качества: ***„ще те изслушам, ако говориш вежливо с мен”, „ще говоря с теб, когато си спокоен”...***

Образователен модел на авторитета



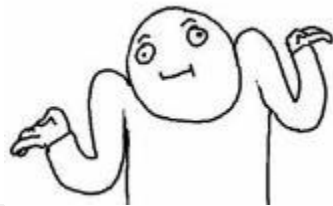
Възпитателен



Демократичен



Господстващ




Непостоянен



Позволяващ всичко

Къде се намира всеки един от нас, по отношение на лидерския си стил?



Важно е дисциплината да е изградена не върху наказанието, а върху възможността да се поправят грешките.

Най-същностният принцип на дисциплината е:

Винаги да използваме авторитета в услуга на научаването.

Авторитетът не е борба за власт за доминиране или с цел да се харесаш на хората. Целта на ефективната власт е да даде възможност на децата да развият свой собствен вътрешен авторитет, чувство на лична отговорност и отчетност. Той им дава силата да правят съзнателен морален избор.

Пример: Добрият треньор използва дисциплината, за да помогне на атлета да развие всичките си таланти и силни страни.

10 напътствия за установяване на ясни граници



1. Бъдете умерени.

Изберете няколко основни правила и ги направете неизменни.

2. Бъдете конкретни.

Основните правила е важно да съответстват на вашите конкретни очаквания.

3. Бъдете позитивни. Основавайте правилата на добродетелите.

Избягвайте да изразявате правилата в негативна форма.

4. Давайте конкретни, съответстващи на деянието последствия.

5. Използвайте последствия, които учат, а не наказват; които дават възможност за възстановяване на направеното, а не за възмездие.

В дългосрочен план, целта е да се изгражда характера, не просто да се отървем от проблема и от нарушителя.



6. Бъдете последователни. *Изготвяйте единствено такива правила, които можете да утвърждавате.*

7. Обяснете ясно правилата.

8. Когато детето си понесе последицата, уверете се, че добре разбира причината. *Основополагащите правила са граничната линия, под която поведението е абсолютно неприемливо.*

9. Основните правила не могат да бъдат оспорвани. *Основополагащите правила са граничната линия, под която поведението е абсолютно неприемливо. Важно е това да бъдат неща, които не се обсъждат повече, така че за всеки да е ясно, че към тях има нулева толерантност.*

10. Нека очакванията ви бъдат пределно ясни.



СТРАТЕГИЯ 4

**Изкуството на
духовното
съпричастие и
съпътствие**

Тази стратегия е изкуство и умение, което подкрепя лечебния процес, насърчава нравствения избор и дава възможност за безопасен израз на чувствата.



В какво се състои умението да придружаваме другия?




- Придружаването ни помага да достигнем до сърцевината на проблема, когато човек изживява болка или криза. Включва истинско внимание и присъствие, изслушване, задаване на разясняващи въпроси, които да дадат възможност на човек да „изпразни до дъно чашата си“, и после да разреши собствения си проблем с помощта на добродетелите.
- Способността да бъдем свидетели на преживяванията на другите, без нуждата да ги коригираме, е голямо умение, което можем да предложим на своите приятели и близки.

Негативно поведение

Какво да се прави?





За да сме полезни и да помогнем на човек да се вслуша в себе си, можем да използваме много изрази:

Пример:

„Как мина денят ти?“

„Разкажи ми как се чувстваш?“... и слушаме мълчаливо, с разбиране и съчувствие.

Можем да поставяме конкретни въпроси – **„Какво“**, **„Как“** и **„Кога“**, **ВМЕСТО „Кой“** и **„Защо“**, за да бъде споделено докрай преживяното.

Можем и да обобщим –

„Как можеше да проявиш толерантност (честност, търпение, учтивост, внимание, уважение и т.н.) в тази ситуация?“

„С какво бих могла да ти помогна?“

„Трудно ли ще ти бъде да кажеш истината?“

„По-ясна ли е ситуацията сега?“

„С какво ти помогна нашият разговор?“

„По-добре ли разбираш чувствата си?“...



Придружаването е да повървиш заедно с другия, не да го буташ напред или да го дърпаш назад, или пък да го променяш да завие на ляво или на дясно, но да останеш там, при него.

Да присъстваш, да му задаваш разяснителни въпроси, които да му помогнат да използва мъдростта в себе си.

Не става дума да се дават бързи решения.

Става дума за изслушване, така, че когато човекът бъде чул, ще може да чуе сам себе си, и сам да си изясни нещата, които го вълнуват.

Малки стъпки на четвъртата стратегия

Доброто възпитание не е в това да не разлееш сос на покривката, а да не правиш забележка на този, който го направи.

Антон Чехов



Благодаря, че
беше искрен...

Положителна
оценка -
похвала

Какво сега е по-
ясно отпреди?

Приключващи
въпроси

Как според
теб....?

Размисли към
решение на проблема

Какви са тези
сълзи?

Внимание върху
физически усещания

Кое е най-
трудното?


Задаваме
предразполагащи въпроси



Изслушваме, за да
чуем и разберем

Какво
има?

Открехнете
вратата



Какво да правим, ако приятелят ни мълчи и не иска да споделя?

Най-добрият начин да съпроводим някой, който мълчи, е да му посветим цялото си внимание със съчувствие и топлота, но и с лека дистанция.

Не се опитвайте да го накарате да говори или да подобрите настроението му.

Ако продължава да мълчи, кажете:

„Каквото и да се е случило, явно ти е трудно да говориш за него. Искам само да знаеш, че съм тук, ако имаш нужда от мен.”



Как да го придружаваме в неговия гняв?

Да придружаваме не значи да се съгласявате или да не се съгласявате. Става дума да чуете напълно гледна точка на някого, в ролята на слушател, с любопитство и съчувствие, без да съдите.

Ако дадено поведение е агресивно, естествено е необходимо да го прекратим, но ако някой заговори ядосано, и почувствате, че сега е подходящото време до го придружете в гнева му, задайте му въпроси, които да му помогнат да „изпразни горчивата чаша“.



Проявете търпение и любопитство!

Духовното съпътствие е форма на любопитство, но изпълнено с уважение към истината на преживяванията на човека.

То се основава на убеждението, че необходимата мъдрост за разрешаването на проблем, преживяване на загуба, разочарование, е вътре в нас, а не бива да бъде налагана от друг отвън.