



# Позитивное воспитание по модели «табурета»

Представьте себе хорошее воспитание в виде табурета на трех ножках. Чтобы табурет не шатался, нужны все три ножки.

Чтобы ребенок полноценно развивался, нужны три составляющие:

- ✓ **Внимание**, чтобы ребенок чувствовал себя любимым.
- ✓ **Упорядоченность** благодаря планированию и четким правилам, чтобы ребенок хорошо ориентировался в мире.
- ✓ **Помощь в управлении чувствами**, чтобы ребенок хорошо справлялся с жизненными ситуациями.



©2020 Профессор доктор Шарлотта Ханиш, кафедра психологии и психотерапии отделения коррекционной и реабилитационной педагогики, Кельнский университет. Материал основан на онлайн-тренинге ADOPT для родителей и используется в рамках проекта multimo, осуществляемого при участии профессора доктора Томаса Хеннемана, кафедра поддержки образования и содействия социально-эмоциональному развитию. Эл. почта: multimo-schule@uni-koeln.de. Иллюстрации: Буркхард Пиллер.

## внимание/любовь



Прикасайтесь друг к другу  
(объятия, ласковые прикосновения)



Покажите любовь и внимание разными способами



Предложите свою помощь  
(например, при решении новых задач)



Дарите подарки и оказывайте знаки внимания  
(записочки в ланчбоксах)



Проводите время вместе  
(совместные игры или чтение вслух).



Выражайте любовь словами  
(например, можно просто сказать "Я люблю тебя")



Совет: показывайте ребенку свою любовь самыми разными способами. Подумайте, как вы делаете это чаще всего, и на следующей неделе попробуйте способ, которым пользуетесь редко.



## Упорядоченность и организованность

Четко организуйте распорядок дня ребенка:

### Ежедневные дела:

- ✓ строгий распорядок по утрам;
- ✓ строго определенное время для домашнего задания;
- ✓ строго определенное время для вечерних ритуалов (например, чтение сказки).



Совет: вместе с ребенком составьте распорядок дня в виде постера. Теперь ребенок точно знает, что произойдет и в какой последовательности, и будет рад свободному времени.

### Понятное и предсказуемое поведение:

- ✓ введите семейные правила;
- ✓ распределите обязанности;
- ✓ хвалите своего ребенка даже за небольшие успехи.

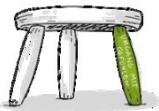


Совет: вместе обсудите, почему правила важны, и что происходит, если члены семьи их не выполняют.

Несмотря на установленный распорядок дня, в семье снова возникают одни и те же конфликты. В этом видео объясняется, что происходит во время конфликтов:

<https://www.hf.uni-koeln.de/41541>





## Помощь в управлении чувствами



Все чувства наполнены смыслом и имеют право на существование.  
Они – часть жизни.

Но нужно научиться:

- ✓ понимать, что чувствуешь именно сейчас,
- ✓ не действовать поспешно под влиянием чувств.

Например: не убегать сразу и не прятаться,  
потому что чего-то боишься.



Не крушить ничего и не причинять боль  
другим, потому что злишься сам.



- Цель – научиться справляться с такими сильными чувствами, как гнев, страх и печаль.



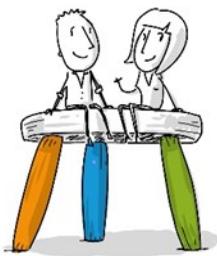
Совет: помогите ребенку найти слова для описания своих чувств. Наблюдайте за ребенком и проговаривайте его чувства, например:

«Я вижу, что тебе сейчас страшно. Это так?»

«Я думаю, ты сейчас злишься. Правда?»

Идеи для разговора с ребенком об управлении сложными чувствами можно почерпнуть в этом видео:  
<https://www.hf.uni-koeln.de/41541>

Важно! Следите и за собой, наблюдайте за собственными чувствами! Так можно узнать больше о своих чувствах и показать положительный пример ребенку в том, как управлять чувствами.



Совет: повесьте на свой холодильник карту погоды. Предложите своему ребенку игру. Пусть он каждый день, приходя из школы, немножко поразмышляет о своих чувствах, а затем закрепит магнит на карточке с тем погодным явлением, которое лучше всего подходит его собственным ощущениям.

Конечно же, можно использовать собственные символы или нарисовать их вместе с ребенком

Объяснение символов:



= разозленный/нервный/недовольный

= грустный/подавленный/обеспокоенный

= радостный/счастливый/хорошее настроение

= непонятно/ не знаю, что чувствую или  
ощущаю в данный момент

