

მშობლობა ბევრ დადებით ემოციასთან ერთად გარკვეულ გამოწვევებთან არის დაკავშირებული. ქვემოთ მოცემული რეკომენდაციები დაგეხმარებათ იმაში, რომ უფრო ეფექტური მშობელი გახდეთ



როგორ გავხდეთ უფრო ეფექტური მშობელი

- 1 **გამოყავით დრო საკუთარი თავისთვის**– ეცადეთ დაიცვათ კვირისა და ძილის რეჟიმი, გამოყოთ დრო განტვირთვისთვის, სასიამოვნო აქტივობისთვის, საკუთარ თავზე ზრუნვა დაგეხმარებათ ენერჯის შენარჩუნებაში, რომელიც განსაკუთრებული საჭიროებაების მქონე ბავშვის ან სხვა შვილების აღზრდისთვის არის აუცილებელი.
- 2 **იყავით როლური მოდელი ბავშვისთვის** – მოქმედით ისე, როგორც გსურთ რომ ბავშვი იქცეოდეს, რადგან ბავშვი უფრო ხშირად აკეთებს იმას რასაც ხედავს და არა იმას რასაც ვეუბნებით.
- 3 **დააყენებთ, რომ თქვენს შვილს საჭიროებაებისა და სირთულეების გარდა, სხვადასხვა ძლიერი მხარე გააჩნია, რითიც შეუძლია საკუთარი წვლილი შეიტანოს საზოგადოების განვითარებაში.**
- 4 **გაეცანით ქვევის მართვის სხვადასხვა სტრატეგიებს, სპეციალური ლიტერატურის ან სპეციალისტებთან კონსულტაციის საშუალებით**
- 5 **ყურადღება მიექციეთ ბავშვის ფსიქიკურ ჯანმრთელობას და საჭიროების შემთხვევაში, ჩართეთ სხვადასხვა თერაპიულ მომსახურებაში. თერაპია შეიძლება დაეხმაროს ბავშვის უკეთ გაიყნოს საკუთარი თავი, მართოს ემოციები და გაიუმჯობესოს სოციალური უნარები.**
- 6 **საჭიროების შემთხვევაში, თავდაც მიმართეთ სპეციალისტს კონსულტაციისთვის. თერაპია სასარგებლოა, თუკი ატყობთ, რომ ბავშვის აღზრდასთან დაკავშირებული სირთულეები იმდენად გბვირთავთ, რომ ხელს გიშლით ეფექტურ მშობლობაში.**
- 7 **ესაუბრეთ სხვა მშობლებს, რომელთაც მსგავსი საჭიროებაების მქონე ბავშვი ჰყავთ. მშობლებს ხშირად შეუძლიათ როგორც პრაქტიკული რჩევების მოცემა, ასევე ემოციური მხარდაჭერის აღმოჩენა სხვა მშობლებისთვის.**
- 8 **ეცადეთ იყოთ მომთმანი როგორც საკუთარი თავის, ასევე ბავშვის მიმართ. ერთ და დრო შესაძლოა დაგაუფლეთ ბრაზი, იმედგაცრუება, შფოთვა, გამოფიტულობის განცდა, რაც ბუნებრივია. ამასთან გახსოვდეთ, რომ ხშირად თავად ბავშვის განზრახ არ ცდილობს თქვენს გაღიზიანებას ან უხარხულ მდგომარეობაში ჩაყენებას, იგი თავად შეიძლება განიცდიდეს უარყოფას, უმწობას ან უხარხულულობის განცდას. ამიტომ ეცადეთ შეინარჩუნოთ პოზიტიური ატმოსფერო, როგორც თქვენთვის, ასევე თქვენი შვილისთვის.**
- 9 **როდესაც ვერ მართავთ სიტუაციას, ეცადეთ შეინარჩუნოთ სიმშვიდე, ესაუბროთ მშვიდი ტონით, შეინარჩუნოთ კონტროლი საკუთარ თავზე. თქვენ შეიძლება ვერ აიძულეთ ბავშვი მოიქცეს ისე, როგორც გსურთ, მაგრამ შეგიძლია მართოთ საკუთარი ქცევა.**
- 10 **დაელოდეთ ბავშვს პოზიტიური უკუკავშირი**– დააჩვენეთ, ხაზი გაუსვით და აღნიშნეთ ნებისმიერი წარმატება ან პროგრესი, რომელიც ბავშვს აღნიშნავს განვითარების ან თუ იმ სფეროში. თითოეული მცირე წარმატება ნიშნავს მისი ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას.