



POWEROO ·

Наръчник за семейства

Твоята половина от обучението — 4 хапчета по 5 минути

Модул Предизвикателство и Съпротива · За копилота у дома

В тази територия има истина, която прегръщаме, вместо да крием: силата да преобърнеш сблъсъците у дома не живее само в детето. Най-силните доказателства са в **родителското обучение** (Kazdin, Barkley) и в **съвместното решаване на проблеми** (Ross Greene). Детето ти тренира своята половина в приложението; тези четири хапчета тренират твоята. По пет минути всяко. Не е нужно да ги правиш всички днес: едно на седмица вече променя климата у дома.

Poweroo · Сили на Гъвкавостта — Територия Предизвикателство и Съпротива. Този наръчник придружава 12-те седмици на модула на детето; всяка седмица носи и своя собствена мисия за копилота у дома.



Конкретна и незабавна похвала

Защо работи

Каквото получи внимание, расте. Това е най-простият и най-мощен закон на родителското обучение. Когато хванеш детето си да **го прави добре** и му кажеш веднага, с подробности, поливаш това поведение. Проблемът е, че обикновено правим обратното: трудното поведение взема цялото ни внимание (викове, предупреждения), а доброто минава в мълчание. Това е промяната с най-голяма възвръщаемост от четирите.

Как се прави

1 Хвани добрия момент

Не чакай подвига. Едно „благодаря, че дойде от първия път“ струва злато. Търси малкото и всекидневното.

2 Бъди конкретен

Не „браво“, а „хареса ми, че остави дистанционното, когато те помолих, без да спориш“. Назови точното поведение.

3 Направи го веднага

Похвалата губи сила с всяка минута. Колкото по-близо до момента, толкова повече мозъкът учи какво да повтори.

✗ „Е, най-накрая се облече.“



✓ „Облече се сам и от първия път! Това ми помага толкова много сутрин.“

Внимавай

Похвалата не е подкуп. Не обещавай награди за добро държание („ако се облечеш, ще ти дам...“). Просто **назови** това, което вече направи добре, когато го направи. Подкупът пазари; похвалата признава.

Три конкретни похвали на ден променят поведение повече от тридесет поправки.



Диференцирано внимание

Защо работи

Другата страна на същата монета. Ако вниманието кара поведенията да растат, тогава **на какво спиращ да обръщаш внимание** също възпитава. Много малки сблъсъци (протести с ниска интензивност, хленчене, мърморене) угасват сами, ако не ги поливаш с реакцията си. Това не е пренебрегване на детето: спиращ да храниш поведението, което не искаш, и насочваш вниманието си към желаното в мига, в който се появи.

Как се прави

1 Избери целта си

Едно дребно и безопасно поведение: хленчене, мърморене, протест на фона. Само едно за начало.

2 Махни фокуса, не топлината

Запази спокойствие и продължи своето. Без лекция, без сърдито лице. Поведението губи публиката си.

3 Върни се в добрата секунда

В мига, в който детето смени тона или помоли добре, обърни се и му дай цялото внимание. Контрастът учи.

✗ Да отговаряш на всяко „ама не е честно...“ с обяснения и спор.

✓ Да продължиш спокойно, докато мърмори; при първото „помогни ми, моля“, да се обърнеш с усмивка.

Внимавай

Това е само за дребни и безопасни поведения. Агресията, опасността или нараняването **никога** не се пренебрегват: спират се. И ако махнеш фокуса, но отстъпиш по средата („добре, добре, спри вече“), учиш го, че настояването работи. Спокойствието трябва да издържи.

Не поливай поведението, което не искаш да расте. Полей това до него.



Предвиждане вместо реакция

Защо работи

Почти всички сблъсъци у дома са **едни и същи**: часът за изключване на екрана, излизането от къщи, душът, лягането. Ако са предвидими, могат да се подготвят предварително — на спокойствие, когато никой не е ядосан. Предвиждането превръща изненадваща битка в договорен план. Това е преминаване от гасене на пожари към това да не ги палиш.

Как се прави

- 1 Назови повтарящия се сблъсък**
Избери този, който се повтаря най-много. „Всеки ден се караме при изключването на таблета.“ Този.
- 2 Говори на хладно, не на горещо**
Намери го в спокоен момент, далеч от сблъсъка. На горещо никой не се договаря добре.
- 3 Договорете плана заедно**
„Как да го направим, че утре да не свърши с кавга?“ Предупреждение от 5 минути, таймер, ред. Нека планът е на двама ви.

✗ Да стигнеш часа за таблета и да го дръпнеш рязко: „Стига, дай го тук!“.

✓ Сутринта: „Днес следобед, когато таймерът звънне на 20 минути, ти прибираш таблета. Разбрахме ли се?“.

Внимавай

Предвиждането не е отстъпване, нито махане на граници. Границата остава („таблетът се изключва“); това, което се променя, е че идва **предупредена и договорена**, не изненадващо. И внимавай: план, направен на горещо, не се брои. Магията е в договарянето предварително.

Най-добрият момент да решиш следобедния сблъсък беше тази сутрин.

Да приемеш План Б, без да го четеш като поражение



Защо работи

Ето сърцето на модула и най-трудното хапче. Детето ти се учи да предлага **Планове Б**: „ами ако го направя след закуската?“. Това не е бунт — точно това е умението, което искаме. Но ако изживяваш всяко предложение като борба, която трябва да спечелиш, убиваш точно това, което се опитваш да преподадеш. Да приемеш добре План Б не е загуба на авторитет: то е награда, че се договаря, вместо да избухва.

Как се прави

1 Изслушай цялото предложение

Дори първият импулс да е да откажеш. План Б заслужава пълно изслушване, преди да отговориш.

2 Отдели го от предизвикателството

„След закуската“ е разумно предложение. „Не и точка!“ е друго нещо. Награди първото, дори да не го приемеш.

3 Кажки да, не или насрещна оферта

Не всеки План Б се приема. Но дори едно „този път не, защото...“ признава, че доброто питане е пътят. Понякога — „добра идея, дадено“.

✗ „Казах сега. Става сега и точка.“ (дори предложението да е разумно)

✓ „Харесва ми, че питаш така, вместо да упорстваш. След закуската тогава. Дадено.“

Внимавай

Марковата линия, която се преподава изрично: **да се договаряш добре не е да манипулираш**. Истинският План Б търси печалба за двама ви. Преструвка, изнудване или гримаса, за да наложиш своето, не е План Б — и там границата остава твърда. Да приемеш добър План Б не е да отстъпиш на всичко: то е да подсилиш добрия път.

Когато награждаваш Плана Б вместо истерията, учиш кое от двете работи.



Кога да потърсиш повече помощ

Тези хапчета тренират всекидневието заедно. Но ако у дома има чести агресии с нараняване или предизвикателството е толкова силно, че никой от тези инструменти не помага, това не е твой провал — то е сигналът да потърсиш професионална подкрепа.

Говори с педиатъра си или с детски психолог. Poweroo тренира умения; не замества професионалист, когато е нужен.

Poweroo · Сили на Гъвкавостта — Територия Предизвикателство и Съпротива. Този наръчник придружава 12-те седмици на модула на детето; всяка седмица носи и своя собствена мисия за копилота у дома.