25 НАЧИНА ДА БЪДЕШ ДОБЪР БРАТ/СЕСТРА

1. Назови три неща, които харесваш в тях
2. Направи им закуска
3. Направи масаж
4. Слушай
5. Окуражавай ги през целия ден
6. Напиши им писмо или стихотворение
7. Прави им компания
8. Направи албум със скъпи спомени заедно
9. Остави ги да са първи
10. Свърши едно от задълженията им
11. Развесели ги
12. Казвай "благодаря" често
13. Направи случаен жест на доброта
14. Помогни с домашното им
15. Играйте заедно на любимата им игра
16. Кажи "съжалявам", когато съжаляваш
17. Остави ги да изберат игра, която да играете
18. Сподели лакомството си
19. Прости им, когато те натъжават
20. Направи им комплимент
21. Сложи мила бележка в кутията им за обяд
22. Предложи помощ
23. Опитай се да разбереш тяхната гледна точка
24. Помогни им да приберат нещата си
25. Украси кутия и я напълни със специални бележки

ЗВЕЗДА НА ДОБРОТАТА

Изрежи Звездата на добротата, намираща се отдолу. Когато извършиш добро дело за твоя брат/сестра, я остави за да могат да я намерят. Можеш да ламинираш тази звезда или да я принтираш на дебела хартия, за да се запази за по-дълго време.





БУРКАН НА ДОБРОТАТА



Отрежи лентите отдолу, сгъни ги и ги сложи в празен буркан. Редувайте се да вадите ленти от буркана и да правите добри дела един на друг.

Назови три неща, които обичаш в твоя брат/сестра.

Направи закуска за твоя брат/сестра.

Кажи нещо окуражаващо за твоя брат/сестра.

Помогни на твоя брат/сестра с домашното.

Направи комплимент на твоя брат/сестра.

Прави компания на твоя брат/сестра.

Украси кутия за твоя брат/сестра и я напълни със специални бележки.

Свърши едно от задълженията на твоя брат/сестра.

Развесели твоя брат/сестра.

Благодари на твоя брат/сестра за нещо.

Направи случайно добро дело за твоя брат/сестра.

Играйте любимата игра на твоя брат/сестра заедно.

Направи масаж на твоя брат/сестра.

Кажи "Съжалявам" на твоя брат/сестра, ако съжаляваш за нещо.

Остави твоя брат/сестра да избере игра.

Сподели лакомство с твоя брат/сестра.

Напиши писмо или стихотворение на твоя брат/сестра.

Направи албум със скъпи споделени спомени.

Сложи мила бележка в кутията за обяд на твоя брат/сестра.

Предложи помощ на твоя брат/сестра.

Изслушай твоя брат/сестра, ако искат да ти кажат нещо.

Прости на твоя брат/сестра, когато те натъжават.

7 КЛЮЧОВИ СТРАТЕГИИ ДА СЕ СПРАВИШ СЪС СЪПЕРНИЧЕСТВОТО МЕЖДУ БРАТЯ И СЕСТРИ



1 Установи семейни правила

Big Life Journal

В сътрудничество с децата си, създайте ясни семейни правила, които да помогнат за намаляване на конфликтните ситуации, Правилата отнасящи се до конфликта между братя и сестри, могат да включват – без удряне, използване на думи за решаване на проблеми, да попитаме преди да използваме нещо и т.н.



2 Определи семейните ценности

Определи споделени семейни ценности като уважение, доброта и подкрепа помежду им. Създаването на семеен манифест е страхотен начин да осигуриш чувство на задружност и насока за твоето семейство.

3 Окуражавай емпатията и добротата



Емпатията и добротата са умения, които могат да се научат. Учете децата да разпознават и разбират емоциите на другите чрез

- изграждане на тези ценности в нас.
- отбелязвайте, когато децата също ги демонстрират. Използвайте специфичен език. "Ти помогна на сестра си да си завърже обувките!" (чрез фокусиране върху добрите и полезни действия, ще окуражим повече от тях).



4 Изгради методи за здравословно разрешаване на конфликти

Изгради навика за изразяване на собствените си чувства, вместо да обвиняваш другите, както и активно слушане, вместо игнориране или омаловажаване чувствата на другите. Също така е добре да изградиш навика да се успокояваш, когато си разстроен, да се опитваш да постигнеш здравословен компромис и да третираш другите с уважение.



5 Остави ги да решават проблемите си

При малките караници, оставете децата сами да се справят с проблема си. Преди да се намесите, отделете минута да възстановите самообладанието си, за да можете да използвате здравословен модел за разрешаване на проблеми и спокоен отговор към конфликта.



6 Учи ги на стратегии за успокоение

Учи децата на успокояващи техники като дълбоко дишане, водене на дневник, стискане на възглавница или стрес топка и т.н. Напомняйте им, че крещенето, обиждането и удрянето само задълбочават конфликта. Ако първо се успокоят, могат да намерят полезно решение.



7 Учи ги как да отстояват себе си

Осигурете думи, който децата да използват, за да определят граници и да учат другите как да се отнасят с тях. Например, можеш да кажеш: "Кажи на брат си, "Не ми харесва, когато ме наричаш с прякори, Моето име е Йоан. Наричай ме така.""