Академия за родители

Наръчник за социална и емоционална интелигентност за родители и деца



Създадено с подкрепата на Фондация Цоцорков

ФОНДАЦИЯ ЛЪЧЕЗАР ЦОЦОРКОВ
С МИСИЯТА ДА ОКРИЛЯВА.

Съдържание

3 Социални и емоционални компетенции за деца

6 Основни факти за социалната и емоционалната интелигентност

8 Емоционална интелигентност и моделът на д-р Томас Гордън

11 Как децата развиват социални и емоционални умения?

13 Ключови умения през първите 7 години в развитието на емоционална и социална компетентност

21 Справяне със страха

22 Справяне с гнева

23 Конфликтите между децата

26 Емпатията: умението да осъзнаваме емоциите (си)

28 Умения за справяне с трудни емоции

29 Емоциите, които могат да разболеят детето

32 Дисциплина без наказания

34 Как да се справим със страховете си като родител

37 Препоръчани ресурси

38 Препоръчани специалисти

Социални и емоционални компетенции за деца

Автор: Радостина Стоянова, Радости

Едва ли има психолог, който не е повтарял хиляди пъти, че децата се учат от подражание. Мъниците подражават от раждането си до ... всъщност и възрастните подражават постоянно на някого, но невинаги го разпознават, а пък още по-рядко си го признават. :)

За емоционалните и социалните умения това правило важи със същата сила. За да научим децата си да изразяват емоциите си, да съчувстват и да изпитват емпатия, да помагат на страдащо другарче, да намират сами решение за "проблемите" си относно някоя играчка, на правилата на играта и прочие - трябва да им покажем как се прави.

Често възрастните си мислим, че като кажем: “Попитай и децата ще те включат в тяхната игра”, това е достатъчно. Не е задължително детето да знае предварително как да зададе подходящ въпрос, ако ние не му дадем „сценарий”. Например: „А ти знаеш ли, че можеш да отидеш и да кажеш на децата: Много искам и аз да играя с вас, може ли да се включа?”

Затова предлагам пет лесни правила, с които да започнем да тренираме с малките деца емоционални и социални компетенции:

1 Говорете за собствените си чувства и емоции.

Трябва да признаем, че нашата народопсихология понякога ни поставя пред сложен феномен да не смеем да си признаем как се чувстваме. На всеки от нас се е случвало да го "посъветват" или "смъмрят", че "това не се казва или показва пред хората", защото ще се покажем слаби, неуверени или невежи в дадена ситуация. Това не е така! Колкото повече родителите говорят с децата за собствените си емоции, за емоциите на децата и за емоционалното състояние на всеки член от семейството, толкова повече децата се чувстват уверени в това да разпознават собствените си и чуждите емоции. Учат се да ги изразяват правилно, да уважават и разбират. Опитайте с въпроси от типа:

Днес се чувствам тъжен/весел/обиден. Ти как се чувстваш? Как ли се чувства твоята сестричка/твоето братче? Чудя се от какво ли има нужда? Ти как мислиш?

2 Задавайте въпроси.

За да провокираме мислене в посока на възприемане и разбиране на емоциите, ние възрастните трябва да задаваме въпроси. Не просто да очакваме от децата да "чуват" и "усещат" своите и чуждите емоции, а да им ги покажем. Задавайте въпросите спокойно, без да очаквате, че децата могат да ви отговорят адекватно. Много често и ние не можем да отговаряме според социалните очаквания.

Как се чувстваш днес?
Как се чувстваш, когато...?
Как мислиш, че се чувствам аз, когато...?

3 Използвайте изказвания в първо лице "Аз...".

За да можем да научим децата как трябва да изразяват своите емоции, трябва да им покажем как трябва да го правят. Правилната употреба и адекватният избор на изразни средства относно емоциите може да изглеждат естествен процес, но правилният подбор на думи е умението, което ние можем да предадем на децата.

Аз се чувствам *весел/тъжен/самотен, когато...*
Аз се чувствам *весел/тъжен/самотен, защото…*
Аз се притеснявам, *че трябва да стигнем навреме, а ти не си готов/готова да тръгнем.*
Моля те, облечи се вместо Облечи се, закъсняваме!

Бъдете сигурни, че децата ще откликнат на вашите молби и препоръки по-бързо и лесно, ако знаят как се чувствате. Те ви обичат също толкова много и няма да позволят да сте нещастни. :)

4 Просоциално поведение.

Просоциалното поведение е едно по-високо стъпало на емоционална компетентност. За да можем да общуваме помежду си, ние се нуждаем от емоционални умения. Отношението ни към другите е базирано върху емоциите ни спрямо тях и съответно отношението и чувствата, които те изпитват към нас. Но за да се върнем към малките деца и това как да ги научим да се държат просоциално, трябва да им покажем как можем да споделяме чувства и играчки и да решаваме конфликтни ситуации.

Има само една кукла/количка. Нека да се редуваме/ да играем заедно.
Има само една ябълка. Нека да си я разделим.

И тук важи същото правило като при емоциите - решението може да изглежда естествено, но не всички деца могат да стигнат до него. Особено ако никога не са попадали в подобна ситуация. Например, ако в семейството има само едно дете. Затова родителите трябва да показват.

5 Много постоянство и никакъв перфекционизъм!

Едно от най-важните правила, за да се случи всичко, описано по-горе, е да сме постоянни. Няма как да искаме от тях едно, а да показваме друго! Ние сме огледалото, в което те се оглеждат. И точно затова трябва да можем да си признаваме, че и ние правим грешки. Да се извиним и да обясним защо не сме били прави. Така децата учат, че както ние бъркаме, така може и те да объркат. Важно е всеки да се извини за своята грешка. И всеки заслужава да му бъде простено.

Повече щастливи моменти с Бочко



www.bochko.bg

Основни факти за социалната и емоционалната интелигентност

Автор: Teach Parents Emotional Intelligence, Save the children
Превод: Анна-Мария Димитрова, Ася Ценова, Александра Николова, Мария Сомлева, Ива Димитрашка

Какво е емоционално и социално развитие?

Всички деца понякога имат трудни моменти и трябва да се научат как да се справят с тях. Да умеем да разпознаваме емоциите си, да ги разбираме, да ги приемаме и изразяваме по подходящ начин, без да наранява себе си или другите, е важно умение. То ще позволи на детето да се изправя пред неприятни ситуации и да ги решава по-лесно. Да се справят със стресиращи моменти в живота си, които са нормални и с които всеки от нас се сблъсква понякога.
Децата с добре развити социални и емоционални умения са способни да:

- разпознават и назовават своите и чуждите емоции;
- изразяват страх и гняв по здравословен начин, без да наранят себе си или другите;
- разпознават как други деца биха реагирали в определена ситуация;
- се сприятеляват лесно и да поддържат приятелски отношения;
- започват и провеждат умело разговор;
- изчакват реда си;
- спазват социалните правила и норми;
- се включват в игрите на други деца;
- правят и приемат социални комплименти;
- разрешават конфликти с други деца по подходящ начин (чрез преговори и разумни компромиси);
- си сътрудничат с другите;
- молят за помощ и помагат на другите, когато е необходимо.

Какво се случва, когато детето не притежава тези умения?

Реагира импулсивно в ежедневни ситуации и изразява усещанията си на дискомфорт по редица агресивни начини - удря, хапе, плюе, бута, обижда, използва неприлични думи, когато е уплашено или тъжно. Когато е около други деца, за него е характерен широк спектър от неадекватни действия, с които се опитва да задоволи нуждите си. Например грабва играчки, вместо да попита за тях, бута хората, вместо да изчака реда си, отказва да споделя играчките си с други деца, решава конфликтните ситуации с агресивно поведение.

Кога хората развиват социалните и емоционалните си умения?

Социалните и емоционалните умения се развиват основно през първите седем години от живота. В този период поради пластичността на мозъка децата научават 80% от уменията, които ще използват в живота си като възрастни.

Неврологични изследвания върху развитието на централната нервна система и изследвания относно психологията на развитието очертават значението на първите години за развитието на тези умения и компетенции.
Според тези проучвания при раждането мозъкът не е напълно развит от структурна гледна точка: невроните са правилно оформени и разположени, но връзките между тях все още не са налични. Всички тези невронни връзки се формират в резултат на преживявания - външни стимули (светлина, звуци, различни текстури) и много важното взаимодействие с други хора.

Емоционалното развитие, социалните компетенции и когнитивните умения са в основата на човешкото развитие.

Човешкият мозък е орган, чиито взаимносвързани структури изпълняват функции, които също за свързани помежду си. Придобиването на езикови умения например зависи не само от добрия слух, способността за разграничаване на звуците или способността за установяване на връзка между значението на различни думи, но и от от умението да се съсредоточиш и да се включиш в определено социално взаимодействие.

Като резултат емоционалното здраве, социалните умения и познавателните и езиковите умения, които се формират през първите години от живота, са много важни предпоставки за успеха на бъдещия ученик и възрастен.

За правилното развитие на мозъка е много важно да се обърне внимание на емоционалните и социалните потребности на детето в същата степен, в която обръщаме внимание на когнитивното му развитие.

Стресът през първите години от живота е рисков фактор, който може да доведе до влошаване на състоянието на мозъчните функции.

Стресът при малките деца има негативен ефект върху нервната и хормоналната им система. Това може да доведе до влошаване на развитието на мозъка и в дългосрочен план – до появата на многобройни проблеми, свързани с ученето, поведението и физическото и психическото здраве.

Не всички стресиращи преживявания през първите години от живота обаче са вредни. Някои от тях могат и да са благотворни. Разликата се състои в интензитета и продължителността на излагането на стрес от индивидуалните особености на детето и от степента на подкрепа, оказана от възрастните.

Емоционална интелигентност и моделът на д-р Томас Гордън

Автор: Дарина Георгиева, Трениране на успешни родители

Много проучвания през последните години сочат, че емоционалната интелигентност, наричана още емоционален коефициент (EQ), е по-важна от коефициента на интелигентност (IQ), що се отнася до постигането на успех във всички житейски сфери. Dr. Peter Salovey и Dr. John Mayer дефинират понятието **емоционална интелигентност като умение да:**

- разпознаваме емоциите – както нашите собствени, така и на другите;
- разбираме, управляваме и изразяваме нашите емоции;
- чуваме и разбираме чувствата на другите;
- изграждаме и поддържаме успешни взаимоотношения с другите.——

В основата на **модела Гордън** са идеята и убеждението, че за хората е необходимо да са емоционално интелигентни, както и че могат да научат нужните умения за постигане на тази цел.

Същност на модела Гордън

Фактът, че осъзнаваме важността на емоционалната интелигентност в нашия живот, не е достатъчен. Това е причината програмите по **модела Гордън** да са базирани върху усвояване и практикуване на умения за общуване и разрешаване на конфликти. Ние не говорим само колко е важно да бъдем емпатични слушатели, да се себеразкриваме ефективно и успешно да разрешаваме конфликти. **Ние предлагаме доказани техники за това точно кога и как да се използват уменията и осигуряваме време и възможност на участниците да ги практикуват.**

Социално и емоционално учене (СЕУ)

Това е обучение в социални и междуличностни умения – процес, в който деца и възрастни придобиват знания, умения и нагласи, свързани с 5 основни компетенции:

- Самоосъзнатост
- Самоуправление
- Отговорно вземане на решения
- Междуличностни умения
- Социално познание

СЕУ е част от начина, по който деца и възрастни взаимодействат у дома, в класната стая, като родителите и учителите са фасилитатори в този процес.

Целта е да се изгради подкрепяща и позитивна семейна и/или учебна среда.

За да се създаде такава среда, е необходимо да се усъвършенстват и обогатяват социалните и емоционалните компетенции на родители и учители. По този начин те спомагат за развитието **на четирите умения на 21. век у децата (според World Economic Forum 2015):**

- **критично мислене**
- **общуване**
- **сътрудничество**
- **творчество**

Инструменти на модела на д-р Томас Гордън

Моделът на д-р Томас Гордън предоставя конкретни инструменти за развиване и усъвършенстване на социалните и емоционалните компетенции на родители и учители.

- Умения за слушане - активно слушане
- Умения за себеразкриване –а-послание
- Умения за избягване на препятствията пред общуване
- Умения за разрешаване на конфликти

В основата на технологията на **Модела Гордън и Програмата ТУР** стои концепцията за одобрение, а не за наказание. Технологията се подбира в зависимост от това чий е проблемът – на родителя или на детето.

Проблемът е на детето

Когато проблемът е на детето, се прилага умението **активно слушане.** То помага на родителя на долови чувствата на детето и да разб–ере същността на проблема, който е причина за „лошото" поведение на детето. Активното слушане е метод, чието използване кара детето да се чувства прието, чуто и разбрано. Това е първата стъпка от ефективното общуване, което предполага умението на родителя да бъде добър слушател, да познава езика на тялото, да наблюдава израза на лицето на детето, за да открива скритите послания. Активното слушане позволява на детето да поема повече отговорности за решаването на проблема, отключвайки творческия си потенциал. Този метод учи детето на автономност - качество, което е в съответствие със социалните детерминанти на времето, в което живеем.

Проблемът е на родителя

В случаите, когато проблемът е на родителя, ключово място заема умението **аз-послание.** При него родителят съобщава на детето какво чувства вследствие на неприемливото му поведение. Кодът „Ти ми досаждаш" предава доста зле родителското чувство на умора. За да е ясен и точен, един код следва винаги да е във формата на аз-послание: „Уморена съм", „Не ми се играе", „Искам да си почина". Такова послание предава чувствата, които родителят изживява. В структурата му се открояват следните три части: **поведение, чувства, резултат.** Аз-посланието е успешен метод поради това, че възлага на самото дете отговорността да промени своето поведение. Практиката обаче показва, че родителят е по-склонен да скрие чувствата си и да

обвини детето, отколкото да разкрие собствените си емоции и състояния.

Изпратено по добър начин, аз-посланието засилва вероятността детето да приложи поведение на кооперация, както и да съхрани самооценката си стабилна. Детето се учи на самодисциплина, променяйки поведението си не защото е получило награда, а защото го е грижа за нуждите на родителя. Аз-посланието възпитава у детето социални емоции като съпреживяване, съчувствие и съдействие. Те са в основата на емоционалната интелигентност.

При конфликти

Умението **метод без загуби** се прилага за разрешаване на конфликти и е алтернатива на двата властови метода на „победа–загуба". Първият се основава на авторитарен тип общуване, при който родителят печели, а детето губи. При втория - известен още като либерален тип общуване, детето печели, а родителят губи. Това означава, че при прилагането на тези два крайни метода в процеса на общуване винаги има губеща страна. Този процес е придружен с негативни чувства, които разрушават връзката родител – дете. Изходът от подобен омагьосан кръг на печалба и загуба е методът без загуби, при който никой не губи. Тук печелят и двете страни, след като решението е взаимноприемливо.

Разрешаването на конфликти с помощта на метода без загуби води до по-голяма степен на мотивация от страна на детето да изпълни решението именно защото се базира на принципа на участието. При него има по-голям шанс да се вземе по-качествено, по-творческо и по-ефикасно решение, до което никой от двете страни поотделно не може да достигне. Методът се третира още като интелектуално упражнение, което развива умението на детето да мисли. Не без значение е и неговият емоционален заряд. Методът без загуби внася позитивни емоции, които се активират от възможността всеки да се съобразява с желанията на другия.

Успешното родителство през погледа на д-р Томас Гордън възпитава автономност у детето. По този начин се редуцира зависимостта на детето от родителя. В основата на това постижение е хуманната технология на активно слушане, посредством която детето се чувства прието и разбрано; на аз-посланията, които, приложени без обвинения, без критики и заплахи, насочват детето по-скоро към кооперация с другите, отколкото към конфронтация, и не на последно място – на метода без загуби, който елиминира властта и враждебността за сметка на обичта и доверието.



Как децата развиват социални и емоционални умения?

Автор: Teach Parents Emotional Intelligence, Save the children
Превод: Анна-Мария Димитрова, Ася Ценова, Александра Николова, Мария Сомлева, Ива Димитрашка

Децата научават повече от това, което виждат да правят родителите, и по-малко от думи. Децата наблюдават и копират нашето поведение. Чрез действия, начина, по който изразяваме емоциите си и разрешаваме конфликти, влияем върху поведението на децата. Нашите действия насочват социалното и емоционалното развитие на децата и осигуряват рамка за развитие на самочувствието им. Ние учим децата си да си сътрудничат и да разрешават конфликти с други деца и да изразяват гнева си по подходящ начин. Това се случва, като постоянно практикуваме поведение, на което искаме да ги научим по време на реални житейски ситуации. Съветите не работят! Формираме поведението на децата си чрез своето собствено.

Постъпките на родителя са моделът, от който детето учи как да има здравословни взаимоотношения със себе си и с другите.

Например способността да се чувстваме съпричастни с нуждите на други хора е вродена, но тя ще продължи да съществува и да се развива у детето само ако родителят демонстрира емпатия. Това умение не може да се развие по изкуствен начин, чрез външни награди като „детето получава играчка, когато показва загриженост за другите и споделя играчките си с други деца“.

През първите години от живота си детето изцяло зависи от възрастния. С времето то се научава на самостоятелност и независимост. Но до този момент детето се нуждае от възрастен, за да формира поведението си и да се научи да се доверява на себе си и на другите. Детето трябва да усеща, че възрастният осигурява безопасност. Детето трябва да знае, че когато има емоционална нужда - грижа или внимание, или насока как да достигне до желаната играчка, то може да разчита на подкрепата на родителя. Това е от съществено значение за психичния баланс и здраве. Така детето се научава на доверие към света и околните. То се научава да иска помощ и че е нормално да има нужди и да ги изразява. Научава още, че другите обръщат внимание на неговите нужди.

Децата, които са научени да обръщат внимание на емоционалните си нужди, обръщат внимание и на нуждите на другите – умение, което е от съществено значение за сътрудничеството с другите, например при игра. Децата, които знаят как да разпознават и управляват гнева си, ще знаят и как да преговарят с други деца, без да ги наранят или да се отказват от своите собствени нужди.

Способността да управляваме емоциите си е от решаващо значение и за качеството на взаимоотношенията с другите. Когато някой не умее да контролира емоциите си, той се опитва да контролира останалите чрез критика, физическа агресия или избягване на всяка ситуация, която може да създаде дискомфорт.

Обикновено и контролът, и бягството влошават ситуацията. Важно е, когато формират поведението си, родителите да обръщат внимание на емоциите на детето. И обратно, когато подкрепят детето в управлението на емоциите му, трябва да формират и правилното поведение.

Децата се научават да изживяват емоциите си въз основа на начина, по който родителите им реагират на ситуациите, които причиняват дискомфорт.

Отношението на родителите към собствените емоции и тези на детето е мотивирано от определен начин на мислене. Когато децата изразяват емоции - особено ако те са интензивни, понякога родителите се опитват да поемат отговорност, вместо просто да проявят разбиране. Тъй като искат да предпазят децата си, родителите често имат трудности в споделянето на чувствата си или напълно избягват тази тема. От подобни реакции децата могат да изградят грешна представа, че емоциите са нещо опасно и за тях не е редно да се говори.

Въпреки това емоциите, независимо дали са положителни или отрицателни, винаги ще са част от живота ни. Важно е да научим себе си и децата си, че не трябва да се страхуваме от емоции, а да намираме подходящи начини да се справяме с тях и да се учим от тях. Първата важна стъпка във формирането на поведението на детето е то да се научи да разпознава емоциите си и да ги управлява правилно.

Децата, както и възрастните, трябва да познават разликата между изпитването на емоция и изразяването ѝ. Да изпитваме една или друга емоция е напълно нормално. ***Няма грешни и правилни емоции.*** Това, на което трябва да обръщаме внимание, е, че под влиянието на емоциите си можем да действаме по подходящ или неподходящ начин.

Например: здравословно е да изпитваме гняв, но не е правилно да използваме гнева като оправдание да ударим някого.

Много възрастни не разбират собствените си емоции, тъй като се страхуват от действията, които тези емоции провокират. Например: много хора не признават, че се чувстват нещастни, защото се страхуват, че ще трябва да направят промени, за които не са готови. Вместо това те потискат емоциите си на подсъзнателно ниво.

Този рисков модел на отричане се копира и от децата.





Ключови умения през първите 7 години в развитието на емоционална и социална компетентност

Автор: Татяна Добрева, психолог и Специализант в Института по Психотелесна Психотерапия

Преди да си говорим за **умения** и емоционална компетентност е добре да си припомним, че емоциите са свързани с нашата природна същност, с нашата първичност. В същото време, емоциите ни се влияят в изключително голяма степен от мисловните модели, които сме усвоили през целия си живот – от вътреутробния до настоящия момент.

Емоциите са реакции, които се пораждат при срещата ни със средата или в следствие на усещания, идващи от вътре, от тялото ни. Емоциите имат силата да променят биохимията в организма ни и са един от ключовете за усещането на благополучие на всеки отделен човек.

Развитие на ключови умения

Въпросните ключови умения се развиват поетапно, а понякога паралелно и с надграждане. Развитието на конкретно умение е възможно да започне, когато детския организъм е готов да премине към съответния етап (постигната е съответната зрялост на нервна система и на целия организъм на детето), в който се развива умението и същевременно средата (значимите възрастни в живота на детето) подкрепя това развитие.

Емоционалната интелигентност означава разбиране на себе си, разбиране на собствените потребности и преживявания, разбиране на потребностите и преживяванията на другите около мен, на важните за мен хора и ситуации. Емоционалната компетентност е и избор на подходящи действия за удовлетворяване на тези потребности. Емоционално интелигентните избори позволяват да пренасочим деструктивните пориви, които понякога се зараждат в нас, така че да не наранят нас или някой друг и да ни осигурят приемане и утвърждаване в групата ни на принадлежност.

И тъй като емоциите са здраво свързани с биологичната ни същност, природата се е погрижила да заложи потенциал за усвояване на всички най-важни умения, свързани с емоционалната и социална интелигентност в биологичната развитийна програма на детето до седмата година.



Етапи на психо-емоционално развитие през първите 7 години след раждането

1 *Нарцистична фаза (0 м – 3 м)*

През първите три месеца след раждането, бебето чувства майка си като част от себе си. В този период е характерно психично сливане на детето с майката или с друг възрастен, който се грижи за детето, ако майката няма възможност да го прави. Малкото дете се нуждае от постоянна близост, от присъствие, топлина и закрила. Необходимо е възрастният да откликва на всеки стимул, идващ от детето, възможно най-бързо. Важно е не само бебето да бъде нахранено, да му бъде сменен памперса - също толкова важно е да бъде гушкано, да усеща топлината и дори сърдечния ритъм на тялото на мама, да бъде на сигурно място. Всяко смущение в емоционалния климат около детето, то преживява като опасност за живота. Основна нужда на бебето в този период е да се чувства принадлежно, да се чувства на сигурно място. Когато отговаряме на нуждите на малкото бебе да бъде гушкано с топлина, обич и внимание, ние удовлетворяваме неговата потребност от принадлежност. А умението, което основополагаме, когато в тази възраст откликваме на всеки стимул на бебето към нас, е ***способността на човек да се вслушва в себе си, да разбира собствените си потребности и да ги удовлетворява качествено, а не чрез заместители.*** Това е и основата на разбирането на собствените емоции – неизменна част от емоционалната интелигентност и социална компетентност.

Ако не отговаряме на нуждата от близост и сигурност, малкото бебе започва да се оттегля в свой измислен свят, в който бяга от неприятната физическа възбуда. Това в последствие може да доведе до неспособност на вече порасналия човек да се вслушва в знаците на тялото, в неспособност по здрав начин да удовлетворява нуждите си, както и да формира взаимоотношения с други хора.

Родителски грешки в този период, а и в следващия, са да се остави бебето да плаче, “за да се само-дисциплинира”, ”за да му се развиват дробчетата”. През цялата първа година не може да се говори за детски инат и за капризи. Напротив, на всеки детски плач е важно родителят да откликне с топлота и да удовлетворява, както физиологичните потребности от храна, сън, топлина, така и емоционалната потребност от спокойствие, любов, уют и сигурност.

Ако мама е преуморена, тъжна, напрегната, е добре да бъде подкрепена и дори отменена за известно време от близък човек, за да си почине, да се зареди емоционално, за да бъде физически и емоционално достъпна, и сигурна за бебето. Нормално е в този период бебето да спи в непосредствена близост с родителите, за да може във всеки един момент да усеща присъствието и грижата.

2 *Сензорна фаза (4 м – 12 м)*

Както в предходната, така и в тази фаза изключително важно за бебето е да бъде гушкано, да усеща топлина, родителска ласка, физически контакт. Както подсказва името на етапа, в този период е необходимо да бъдат стимулирани по приятен начин сетивата на бебето. Усещанията за допир, вкус, аромати, звуци - всички сетива, чрез които бебето общува със средата и себе си е важно да бъдат преживявани като удоволствие.

Децата, които са гушкани с топлина, внимание и грижа, проявяват много повече любознателност, изследват света около себе си много повече, в сравнение с децата, които имат негативни преживявания с родителите си. През този период в съзнанието на детето се появява идеята за другия човек като отделно същество, която постепенно придобива по–отчетлив вид. Започва развитието на тези структури в мозъка, които управляват емоциите на човек и обработват информацията от сетивните органи.

Основна потребност на бебето е хранене на сетивата и утвърждаване - чрез думи, поведение, внимание. Когато в този период е удовлетворена нуждата на бебето, мама, тате или друг значим възрастен да го “нахранят”, както с храна, така и с мили думи, с внимание, с усмивки, с гушкане и игра, със сензорно стимулиране, детето усвоява ***умението да се доверява на себе си, а и на другите.*** Когато фазата е преживяна в хармонична и спокойна атмосфера, се формира доверие в себе си, в собствените способности, разбиране за собствените си лимити и тези на другите. Това е главен фактор за развитие –на здраво чувство за близост, което е определящо за по-късните способности за приемане и обич. Студена и враждебна среда в тази крехка детска възраст формират у детето недоверие, възпрепятстват емоционалната зрялост за изграждане на хармонични взаимоотношения.

Често срещани родителски грешки в тази фаза са интензивна грижа, ориентирана най-вече в правилно извършване на всички ритуали, свързани с отглеждането, но в същото време - липса на топлота и мекота, отвлечено внимание по време на грижа за бебето, докато се грижи за бебето. Например, родителят храни детето, докато говори по телефона. Други грешки са липса на постоянство в присъствието на родителя; удовлетворяване на сензорна потребност посредством електроника. Електронните устройства са крайно неподходящи за деца поне до 3 годишна възраст - възпрепятстват както емоционалното, така и когнитивното, вербалното и социално развитие на децата.

Кърменето – този изключителен акт на грижа, удовлетворява потребността на бебето от хранене, сигурност и сензорно стимулиране. Ако мама не може да кърми бебето, е важно храненето с шише да бъде максимално близко до кърменето – с гушкане, с много обич и топлина.

В този период се появява преходният предмет (биберон, мека играчка, мека завивка), който помага на бебето да се справи с временната липсата на родителя, когато не успее да откликне веднага на повикването на бебето. Когато обаче възрастният често изчезва и не откликва на повикване, бебето започва да се чуди може ли да се довери на света и на себе си. Това формира страх от изоставяне, страх от емоционален контакт, който в зряла възраст може да се проявява в депресивно или маниакално поведение, както и да е в основата на хипер-консумативни разстройства.

3 *Фаза на Аз-а (1–3 години)*

Най-характерното за тази фаза на детското развитие е детското отрицание. Едва ли има възрастен, който не е чувал за т.нар. "първи пубертет"! Това е периодът, в който малкото дете развива способността да казва осъзнато "Да" и "Не". Във възрастта между 1 и 3 години децата в най-голяма степен се учат да казват "Да" на себе си, на своите нужди - да се задвижват към своите нужди, за да получат удовлетворение в последствие. Започва да се формира ***детската воля, самостоятелност, емоционална и поведенческа саморегулация, мисленето, социализацията*** (при срещата на нуждата от удоволствие и правилата в средата).

В този период също така започват първите взаимоотношения с връстниците. Тези срещи са важна част от откъсването на детската психика от майчината фигура и утвърждаването на собствената индивидуалност във външния свят. Появява се идеята за другия като отделен човек.
Детето започва да трупа опит с нови емоции като гняв, желание за атака или отмъщение, завист и други. Родителската подкрепа в такива случаи се изразява в това да разбираме детската емоция, да можем да я назовем и да покажем на детето, че е нормално да се чувства така: "ядосан си/ тъжна си/ срамуваш се, когато …". Вербализирането на детските емоции е важна стъпка към развитие на емоционалната интелигентност. Така детето се учи да разбира собствените си преживявания, а неприятните преживявания стават по-малко страшни и в по-голяма степен управляеми.

Често във фазата на Аза, ние възрастните погрешно възприемаме желанието за самоутвърждаване на детето и го етикираме като неподчинение и неуважение. На този етап от детското развитие, поведението все повече се управлява от мозъчната кора – тези части от мозъка, които отговарят за мисленето. Появява се идеята за минали моменти, сега и бъдеще (все още много абстрактна).

Основната потребност и в този период в допълнение към потребностите от принадлежност, сигурност, хранене и стимулиране на всички сетива е потребността от утвърждаване. Любовта ни към децата носи това утвърждаване, но е важно във всеки един момент да бъде безусловна – обичам те, просто защото СИ, защото те има, а не защото си красив/а, послушна/шен, умна/умен. Утвърждаваме като се радваме на постиженията на децата (не ги обичаме заради постиженията им, а се радваме с тях за постиженията им, обичаме ги безусловно! – разликата е съществена и заслужава да бъде повтаряна <3), като се забавляваме заедно с тях и без да има постижения :), като показваме гордостта си от начина, по който си обуват обувките, по който държат лъжицата, подреждат кубчетата, драскат по листа, дори! Утвърждаваме и когато им показваме кое е редно и кое – не, като обясняваме последствията от поведението, като ги учим как да поправят грешките си. Утвърждаваме и като поставяме основите на здрави граници – нормално е да си ядосан, но не може да удряш мама или братчето. Може да скачаш или да удряш възглавницата.

Важни умения, които се формират в тази фаза са:

- **Целеполагане,** свързано със собствените нужди; задвижване към постигане на целите и постигането им; спиране за известно време, ако средата показва, че не е здравословно настоящото преследване на целта по избрания начин; търсене на нов начин или нов момент за постигане, ако настоящия не е подходящ. Това е здравословната форма на агресията (а-гресия = движение към) – тръгвам, изчаквам, бягам. Пак тук се формира усещане за обективна реалност, която дава информация на човек дали да се задвижи към целта, дали да отложи или промени курса.

• **Усвояване на работещи модели за социализиране** – “ще ми бъдеш приятел, ако ми дадеш камиона”, “ще ми помогнеш ли да…”, предлагане на подаръци, хващане за ръка, прегръдки, обещания. Майката играе важна роля като не се намесва пряко, а само подкрепя детето да преживее тревожни ситуации, когато е преживяло отхвърлящо или враждебно поведение от страна на връстниците (“тъжен си, че…”, “иска ти се да се включиш в тази игра”, “обидена си, защото…”)

Ако досега не сме го правили, вече е време да обясняваме на детето последствията от действията. Не бива детската воля да бъде постоянно потискана. Когато детето греши, добре е родителя да обясни как може и е редно да поправи грешката си – вместо да се кара, че е изцапало килима с маркерите, да покажем как може да почисти и т.н. По този начин показваме на детето,че не е страшно да греши, може да поеме отговорност за грешката си по градивен начин – като я поправи и че дори когато грешим, можем да запазваме взаимното уважение и любов.

Често срещани родителски грешки в този и следващите периоди:

• **Прекомерна толерантност** – родители позволяват всичко на детето и това води до девиантно поведение, до незачитане на другите или на обективните условия в средата, опозиционно поведение, “трябва да стане на моето”.

• **Прекален контрол** - чрез прекалена грижа: правя всичко за своето дете и вместо своето дете или чрез забрани, наказания: детето става много срамежливо, обидчиво, може да бъде много послушно – свръх подчинено, без собствено мнение.

• **Липса на граници** – родители, които не оставят никакво пространство (времево и физическо) за взаимоотношения в двойката, а цялото внимание е само и единствено върху детето – например, родителите си говорят, детето иска вниманието и те откликват веднага, като забравят за разговора, който водят. В такъв момент биха могли да кажат на детето, виждам те, говоря с мама/тати, когато довърша, ще ти обърна внимание.

• **Силови мерки** – упреци, наказания.

• **Злоупотреба с детската любов** – например, “още една лъжичка за мама, за тате, баба и т.н.”, “вече не те обичам, щом правиш така”, “ако обичаш мама…ще направиш еди какво си” – детето усеща, че собствената му обич и тази, която му е нужна, за да расте здраво, се превръща в инструмент за манипулация, който да блокира автономността, активността на детето, а това води по-нататък до пречки в изразяването на обич.

За да подкрепим развитието на здрава самостоятелност и воля е важно:

• да оставяме детето да извършва всички онези дейности по своето обслужване само – обличане, обуване, хранене и други. Когато детето вече се е научило да съблича само блузката си, да му дадем времето да го прави само, а не ние да я събличаме, защото “няма време”, нямаме търпение, “за да не се мъчи” и пр.

• да отделим детето в собствено легло, ако до момента е спало в родителското. По възможност осигуряваме и детска стая, но ако нямаме възможност за стая, то поне отделно легло. Такова отделяне е необходимо да се прави с много обич, детето се приспива в собственото му легло или стая в будно състояние, защото ако го приспим в родителската спалня и преместим, при събуждане това действа много стресиращо. Когато правим промяна в мястото на спане на детето, е необходимо да откликваме с топлота и обяснения на всяка проява на страх от страна на детето – да му казваме и ПОКАЗВАМЕ, че мама и тате са много близо и винаги ще идват, когато има нужда. Успокояването се прави в пространството на детето.

• Да уважаваме “не”-то на детето, когато не желае да изяде порцията си. Разбира се това също е голяма тема и няма как да я съберем на два реда, но детето има право да не изяде цялата супа, също както родителя има право да откаже бонбон

Когато помагаме на детето да изгради своята лична отговорност, подкрепяме добрата самооценка, която е изключително ценен ресурс през целия житейски цикъл.

4 *Фаза на съперничеството (3-5 години)*

Това е възрастта, в която детето се учи да привлича по всякакъв начин вниманието на връстниците си. В този период се формират и лидерски качества, детето се научи да разбира какво искат да получат другите, какво искат да им бъде казано, за да може да им го каже и да бъде харесвано. Типични за възрастта са стремежите на децата да създават вечни връзки, идеализирани и неразрушими групи на принадлежност – "най-добрия ми приятел", "тези деца не са ми приятели, хайде да си тръгваме". На 5-6 години комуникацията с връстниците е много важна и е подчинена на опитите на детето да установи контрол върху другия и върху групата на принадлежност, като предлага идеи, предмети и внимание, които да се харесат.

Поведението на детето има за цел да доведе до утвърждаване, възхищение от страна на връстниците (аз съм твой приятел) и до завоюване на доминантен статус: "аз съм вожда! (ако никой не откликва), искате ли всички да сме вождове?!"

Децата много осезаемо имитират тези връстници в групата, които изглежда, че получават най-много вниманието и възхищението на останалите. Имитирането обхваща езика, поведението, облеклото, атрибутите и други. Осъзнато или не, детето във фазата на съперничеството разбира много добре законите, които управляват групата, разбират, че качеството и количеството на полученото внимание определят до колко добре ще се чувстват. Децата разбират, че от стратегиите за привличане на приятели, които могат да използват, зависи качеството им на живот.

Родителите в този период трябва да внимават да не прекаляват със суперлативите ("на мама мъжлето, златото, съкровището"), да не са свръх позволяващи, както и да не са прекалено сурови и взискателни. Не бива да натоварват детето с отговорността да бъде всичко за родителя – "не мога без теб!", "Колко много имам нужда от теб!", "Ти си всичко за мен!". Неприемлива е и другата крайност: "За нищо не ставаш!" или "Толкова много правя за теб, а ти не го оценяваш!". Всъщност това са варианти на емоционална манипулация, които не бива децата да посрещат от родителите в никой етап на своето развитие.

Както и в предходната фаза и на този етап от развитието е добре родителя да подкрепя взаимоотношението на детето с връстниците без много пряка намеса. Нека оставяме децата да опитват различни варианти да привличат приятели, нека се радваме с тях, когато ни разказват как добре са се забавлявали с други деца, да ги изслушваме, когато са се почувствали самотни, пренебрегнати и тъжни, може да дадем съвет, но да внимаваме – в желанието си да помогнем на детето, да не се намесваме всеки път пряко в сблъсъците му с други деца, освен ако някой не е застрашен. Да се доверим на способността на детето да намери само пътя към връстниците, защото така ще изгради умения и качества, които ще са полезни през целия живот – да се сприятелява, да усеща другите.

4 *Сексуална фаза (5-7 години)*

В този период се развива гениталният апарат на детето. Децата започват да проявяват голям интерес към голотата. Детето започва да усеща, че докосването на някои части от тялото се усещат по различен начин от това да си пипнат носа или ръката. Много деца в тази възраст си доставят удоволствие (съзнателно или не), чрез директна стимулация на гениталиите – т. нар. детска мастурбация. Това е напълно естествено и здравословно следствие от съзряването на детския организъм. В същото време, според културата на нашите ширини, стимулирането на генитално удоволствие от дете на тази възраст е неприемливо, особено в присъствието на други хора.

В следствие на това, много родители забраняват на детето да си доставя удоволствие, като докосва своите гениталии. Много деца чуват от родителите си, че това е "мръсно", "грешно", "лошо", "не трябва да се прави". Много родители се карат на децата си за това, че следват своята природа. Съзнателно или не, детската психика е поставена пред чуденето как може нещо, което е толкова приятно да е лошо. Това поражда тревожност в детето, то се чуди на кого да вярва – на себе си и на собствените усещания или на авторитетите – мама, тате, баба, учителката. Силен консерватизъм по отношение на детската мастурбация може да доведе до проблеми в сексуалността на човек, когато е вече възрастен индивид. Отричането на сексуалността учи детето, че не е добре да се отпуска в удоволствието. Като възрастен индивид това може да е един много стриктен човек, който обаче изпитва затруднение да се отпуска след постигане на целта си, не може да се зарадва на постиженията си или просто да се отпусне в момента тук и сега, да се радва на живота. Други неприятни последствия от отричане на детската сексуалност е липсата на адаптивност и гъвкавост (особено като възрастни), както и липсата на увереност и зацикляне в постоянна проверка на кое е добро и кое лошо, без възможност да предприема действия за постигане на целите си.

Ако детската сексуалност е посрещната от значимите възрастни по добър начин, детето усвоява умението да прави проверка на обективната реалност, да проверява кое е добро за него и кое не, да умее да се отпуска след постигане на целите и желанията си, да отдъхва преди да се впусне в преследване на следващите цели и да консумира радостта от постигнатото.

Възрастните, които се справят със стреса на ежедневието, познават ценността на това да се радват на малките неща, на успехите си. Как обаче хем да посрещнем по добър начин зараждащата се детска сексуалност, хем да научим детето кое е приемливо и кое не в —обществото, за да се чувства добре то и извън семейството? Добър подход е, когато родителя види, че детето мастурбира, да потвърди, че това може да бъде много приятно и е много хубаво, че един ден, когато порасне като мама и тате, ще може да споделя това удоволствие със своята жена/мъж, само че не е прието това да се прави пред други хора, не се прави в детската градина, на площадката за игра или в парка, а насаме, вкъщи.

Тези разговори трябва да се водят много спокойно, с уважение и приемане на детето. Ако родителят е смутен от ситуацията, детето ще усети този смут и това може да доведе до тревожност. Добра идея е, ако родителя изпитва силно притеснение по темата или ако му се струва, че проявите на сексуалност на детето е прекомерна - да поговори със специалист по темата.

Какво общо имат тези специфики на детската възраст с емоционалната и социалната компетентност?

Всяка от тези фази и всяко споменато умение са свързани с потребностите на човек от принадлежност, утвърждаване, хранене (в най-широк смисъл), от сензорна стимулация и от интимност. Когато човек може да удовлетворява тези най-важни в психологичен план потребности, емоциите са балансирани, саморегулацията и самомотивацията са достъпни инструменти за постигане на личните цели, разбирането на емоциите на другите и емпатията е естествена част от общуването, без човек да се дави в болката на другия. Вместо това може да бъде ресурс за подкрепа на близките в труден момент.

Уменията да се вслушваме в собствените си потребности, да се доверим на нуждата си и да потърсим нейното удовлетворение, да поставяме здравословни граници, да казваме “да” и “не” осъзнато, да се вслушваме в нуждите на другите, за да ги подкрепим и това да е един от начините да се сближим, да се задвижим и да следваме целите си - това са все умения, които формират емоционалната и социалната компетентност на човека.

Справяне със страха

Автор: Teach Parents Emotional Intelligence, Save the children
Превод: Анна-Мария Димитрова, Ася Ценова,
Александра Николова, Мария Сомлева, Ива Димитрашка

Какво е страхът?

Страхът е емоция, която играе важна роля за нашата защита. Това е специфична емоция, която ни помага да избягваме ситуации, които може да застрашат живота ни. Страхът помага на тялото да се подготви за действие: бягство (да избягаме от ситуация, в която изпитваме страх) или бой (проява на ответна реакция). Когато страхът е много осезаем, можем да изпаднем в ступор. В този случай не сме способни на никаква реакция.

Страхът в детството е причинен от наличието на опасност или от липсата на сигурност. Може да се появи при среща с непознат, при нови обстоятелства и ситуации, които го плашат - например, високи места, гръмотевици, тъмнина, животни.

Децата се учат да се справят със страха с помощта на родителите си.

Начинът, по който възрастните реагират на случаите, в които децата изпитват страх или тревога, играе съществена роля при развиването на способности у децата да го управляват. Когато родителите окуражават избягването на опасни ситуации, това може да допринесе за превръщането на конкретни страхове в тревожност. Тя ще се отразява на ежедневното функциониране на децата в ситуации, в които се очаква да се справят без проблем.

Страхът е нещо естествено и всеки го изпитва. Целта е да научим детето да го идентифицира, изразява и да не го отрича или крие. Само по този начин ще може да го контролира. Ироничен отговор от възрастен ще блокира изразяването на емоциите. Липсата на емоционална валидация от страна на родителите (обвиненията, ирониятa, присмеха, подценяването) води до объркване в детето по отношение на това как се чувства.

Постепенно излагайте детето на ситуации, които могат да породят страх в него

Учете децата да се сблъскват със своя страх - постепенно и с малки стъпки. Само с практика може да се научи да управлява страховете си. Задържането в зоната на комфорт ще допринесе за засилване на страха от тази ситуация и разпростирането му и върху други ситуации. Например, ако се страхува от клоуни, може да се страхува и от хората, носещи маски или имащи по-необичайни дрехи и прически.

Изградете скала, измерваща смелото поведение, и насочете децата в практикуване на неща, пораждащи страх. Например, ако се страхува от клоуни, нека се опита да докосне клоун. Важно е за детето да стои в ситуацията, докато страхът започне да намалява и тялото се отпусне. Този момент ще позволи на детето да разбере, че страхът е нещо временно и то има контрол над него.

Справяне с гнева

Автор: Teach Parents Emotional Intelligence, Save the children
Превод: Анна-Мария Димитрова, Ася Ценова, Александра Николова,
Мария Сомлева, Ива Димитрашка

Както страхът, тъгата и радостта, гневът също е напълно нормален. Често обаче се възприема като неприятна и стресираща емоция. По-малките деца дават воля на гнева си по-често, отколкото по-големите. Те се нуждаят от помощта на родителите, за да се научат стъпка по стъпка да се справят с гнева си по здравословен начин.

Появата на гневни изблици е нормален етап от емоционалното развитие на детето в предучилищна възраст.

Доста често децата в тази възраст изпадат в кратки периоди на гняв (5-10 минути), които се изразяват в агресивно поведение - удряне, ритане, викове, плач и др.
Пристъпите на гняв са характерни за деца на възраст 2–4 години. Проучванията показват, че този тип емоционално изразяване на гняв се отнася за: 87% от 1–2-годишните, 91% от 2–3-годишните, 59% от 3–4-годишните.
Освен това изследванията сочат, че времето за изразяване на гнева се увеличава с порастването на децата. Установено е, че: епизодите на гняв при 2-годишните траят поне две минути; при 2–3-годишните – поне четири минути, при 4-годишните – минимум 5 минути.
С увеличаването на възрастта на детето честотата на тези изблици намалява. Това се обяснява с нарастващите възможности на детето за справяне с неудовлетвореността и развитието на способността му да обяснява нуждите си. Ако през първата и втората година от живота си детето преживява средно 8–9 изблици седмично, когато стане на три, ще има 6, а на четири - около 5 епизода седмично.
Ако честотата на изблиците на гняв продължава да е висока след тази възраст, това е сигнал за възрастните, родителите и учителите за дефицит на умения за управление на гнева и необходимост от създаване на подходящи ситуации за децата. В тях то трябва да практикува и учи такива умения с подкрепата на възрастните.
До 5-годишна възраст ежедневните прояви на гняв са отражение на уменията, които децата са развивали до този момент.
Проявата на гняв може да е форма на изразяване на определени нужди. Децата могат да изпитват и изразяват гняв като начин за справяне с неудовлетворени нужди като глад, сън и т.н.
Гневът понякога може да съпътства други емоции, които детето изпитва, като тъга или разочарование. Има много ситуации, в които детето изпитва тъга или разочарование и го изразява като гняв. Например някои деца реагират много ядосано, когато загубят любимата си играчка. Това, което чувстват най-много в такава ситуация, всъщност е тъга.
Изразяването на гняв понякога представлява нужда от вниманието на родителя. Понякога се случва родителите случайно да обръщат повече внимание на децата, когато проявяват поведение, свързано с гняв. С течение на времето децата научават, че тази форма на изразяване е сигурен начин за привличане на необходимото внимание.

Конфликтите между децата

Автор: Анита Гергова, Осъзнати родители

Конфликтите между децата имат и положителна страна. Те им помагат да разгърнат себе си, да се научат как да изразяват чувствата си и да пробват различни стратегии за постигане на целите си.

Най-важните умения в справянето с конфликтните ситуации между децата са:

- физическо отдалечаване, когато е необходимо;
- разбиране и назоваване на чувствата и емоциите, както и предполагаемите нужди на всяко дете;
- описание на ситуацията от гледна точка на всяко дете;
- поставяне на граници и ясни правила;
- всяко дете предлага идеи за разрешаване на конфликта.





Най-често срещаните ситуации и как да приложите горепосочените умения

Спор за играчки, за собственост или за територия

Децата трудно споделят играчките и територията си, но не от егоизъм, а защото имат нужда да контролират какво ще се случва с техните притежания и средата около тях. Споделянето по команда подкопава доверието между родител и дете и учи на фалшиво великодушие.

Ситуация: Момиченце играе с две кукли на детската площадка. Едно дете се запътва към едната кукла, която е паднала на земята. Собственичката на куклите се опитва да му попречи, бутайки го. Детето започва да дърпа още повече куклата и да настоява да я вземе.

Вместо: "Не го бутай! Дай му едната кукла само да я види и ще ти я върне след малко", кажете "Ядосваш се, когато искат да ти вземат куклата ли? Добре, ти прецени кога ще бъде негов ред да си поиграе с нея. След 3 или 5 минути?".

На другото дете кажете: "Виждам, че нямаш търпение и много искаш куклата. Първо питаш "може ли" и чакаш да дойде твоят ред."

Ако и двете деца са над 2,5 години, можете да им кажете: "Две раздразнени деца искат една и съща кукла едновременно. Това е сложен проблем. Дайте идеи да го решим." (Вие също може да предложите нещо, за да покажете на децата как се дават идеи.)

Различни желания и нужди

Всеки конфликт възниква, когато има сблъсък на нужди. Няма по-важна или по-спешна нужда. Всички са такива, особено за децата. Важно е да им покажем, че ги разбираме.

Ситуация: По-големият ви син седи на масата и рисува рисунка за училище. Идва петгодишната ви дъщеря и грабва шепа флумастери, за да си оцветява. Момчето започва да ги дърпа и да крещи.

Вместо: "Остави флумастерите! Брат ти има важна домашна работа. Като я свърши, ще ти ги даде."

На голямото дете кажете: "Знам колко е важна тази рисунка за теб. Кой цвят флумастер ти трябва в момента?"

А на малкото: "'На теб също ли ти се дорисува? Попитай брат си кои цветове може да ти даде."

Сравнения

Деца, чиито родители ги коментират чрез сравнения, са по-склонни да се съревновават и да се карат помежду си без конкретна причина.

Ситуация: По-голямото дете се люлее на люлката. Идва по-малкото и започва настоятелно да иска да се люлее и то.

Вместо: “Хайде да отстъпиш! Ти се люля достатъчно, пък и си по-голям.”

Кажете на голямото дете: “Колко време още искаш да се люлееш? Виждам, че се забавляваш, но и сестра ти иска.“ **По-голямото дете най-вероятно ще отговори:** “Още малко!”

Кажете на малкото дете: “Чакаме да минат 5 минути и ще те люлея силно и високо чак до небето.” В този момент може да люлеете детето на ръце, за да му стане забавно и така ще е по-склонно да ви чуе.



Децата си разменят лоши думи

Те имат право да изпитват всякакви негативни чувства и използването на лоши думи е техният начин да се справят с гнева си.

Вместо: “Я не говори на брат си, че е тъпак!”, **кажете на едното дете:** “Вероятно си много ядосан, че брат ти за пореден път ти взе таблета, без да те пита?! Сигурна съм, че можеш по друг начин да му кажеш как се чувстваш, вместо да използваш думата “тъпак“.“

На другото дете кажете: “Знам, че като ти се доиграе на таблета, забравяш да питаш и нямаш търпение да чакаш. Сигурна съм, че и ти разбираш, че това дразни брат ти. Имаш ли идея какво може да направиш следващия път, когато искаш да го вземеш?”

Децата проявяват агресия помежду си

Вместо: “Спрете и двамата веднага!”, разделете децата: „Ти от едната ми страна, а ти – тук“. Друг вариант е да им опишете какво виждате: “Виждам, че сте супер ядосани. Нужно ви е малко време разделени, за да се успокоите.”

Задръжте ги разделени, докато минат бурните емоции. След като са се успокоили малко, чуйте гледната точка на всяко дете, без да взимате страна или да съдите: “Искам да чуя гледната точка на всеки. Първо говори единият, без да прекъсва, и после другият.”

Насърчете ги сами да дадат идеи за решаване на проблема: “От това, което казахте, разбирам, че спорът е за…..Какво предлагате да направим?”

Емпатията: умението да осъзнаваме емоциите (си)

Автор: Емилия Илиева-Крайнова, обучител по ненасилствена комуникация и емпатия

Настоящата статия представя идеите на ненасилствената комуникация (ННК) и емпатията в контекста на родителството и стъпва на идеите на Маршал Розенберг и Карл Роджърс.

Една от многото причини да съм такъв верен последовател на ненасилствената комуникация е, че тя дава:

- прагматично и ясно обяснение на пътя за постигане на лично щастие;
- прави достъпно за всеки изграждането, поддържането и развитието на качествени взаимоотношения.

Емпатията в контекста на ненасилствената комуникация се дефинира като умението да свързваме човешките чувства с човешките потребности. Самата ненасилствена комуникация съответно е начин на общуване, при който чувствата и потребностите са водещи.

Защо чувствата и потребностите да са водещи?

Защото чувствата, които преживяваме, са обратна връзка за това дали и доколко живеем според потребностите си. Когато преживяваме чувства от позитивния спектър – нашите потребности са удовлетворени. И обратно – когато преживяваме негативни чувства, това означава, че нашите потребности не са удовлетворени.

Същото е валидно и за хората около нас. Негативните им чувства са послание от света на потребностите им за потребност, която иска да бъде удовлетворена, а позитивните, че има такава, която е била случайно или съзнателно удовлетворена. Оттук и яснотата около това как да поканим повече удовлетворение, щастие и спокойствие в живота си. Просто като открием потребностите, които са важни за нас, и упорстваме да намерим начин да ги живеем.

Как емпатията ни помага в ролята на родители?

Когато разберем, че нашите емоции имат да ни свържат с нашите потребности, знаем как бихме могли да спрем да мислим, че заради децата си преживяваме определени чувства.

Например: аз може да съм изморен/а, но не защото детето ми не иска да заспи и се тръшка, а защото имам задача да намеря начин как да редувам грижа за детето с почивка. Или аз може да съм ядосан/а, но не че детето ми е бутнало купичката с обяда, а защото ми се иска да мога да казвам "не" на всички задачи, които имам да направя и заради които ми се струва ужасно, че трябва да сготвя наново.

Така емпатията прави възможно да търсим, откриваме и променяме дълбоките причини за начините, по които се чувстваме.

От друга страна, когато знам, че емоциите на детето ми са свързани с потребности, които искат да бъдат видяни и удовлетворени, а не с проявление на характер, инат или правене напук, знам как бих могъл да подходя, така че да открия тази потребност и да предприема съответно действие.

Емпатията ми дава друга цел – разбирането на детето в дълбочина. Вместо да реагирам с реактивно отношение и деление на "правилно" и "грешно".

Емпатичните разговори

Същото е валидно и за хората около нас. Негативните им чувства са послание от света на потребностите им за потребност, която иска да бъде удовлетворена, а позитивните, че има такава, която е била случайно или съзнателно удовлетворена. Оттук и яснотата около това как да поканим повече удовлетворение, щастие и спокойствие в живота си. Просто като открием потребностите, които са важни за нас, и упорстваме да намерим начин да ги живеем.

Как се случва емпатията към себе си?

Като за начало започвам да обръщам внимание на чувствата си. И да си напомням, че мога за всяко чувство, което преживявам, да откривам първопричината му. Не думите и действията на някой или събития и случки от живота, а личните ми потребности, за които съм се погрижил (ако е позитивно чувство) или имам да се погрижа (ако е негативно чувство).

Как се случва под формата на разговор с дете?

Когато искам да подходя с емпатия, най-важното е да мога да се дистанцирам съзнателно от моите преценки, мисли, осъждания или мнения и да оставам фокусиран/а върху емоцията, която разпознавам в детето си, и върху потребността, която се крие зад нея. Например, ако искам да дам емпатия на детето си, което току-що е ударило друго дете на площадката, е много важно да мога да се дистанцирам от мнението “Това е лошо!”, за да може детето ми да усети стремежа да се свърже и да разбера него отвъд моите представи и преценки. Не казвам, че това поведение трябва да се насърчава, а първо че е нужно да се разбере как става така, че е допустимо за него да действа по този начин, макар да знае, че не се прави така.

“Възмути се, че не стана както ти се искаше, така ли? За теб е важно да те чуват, така ли? Иска ти се да те беше чуло това момиченце?” Защото така откриваме потребността да бъда чут и въпросът пред нас ще е как да подкрепим детето така, че да дава израз на нещата, които са важни за него по начин, който е приемлив и за околните. И тогава можем да кажем “Разбирам колко е важно за теб да бъдеш чут. И разбирам, че удари момиченцето, защото не те е чула. И ми се иска занапред да повториш това, което искаш, или да й кажеш, че искаш да те чуе, вместо да я удряш. Става ли?”

Емпатията в дългосрочен план

Да отглеждаме децата си с емпатия, им дава ключ за поне две врати:

1) вратата на личното щастие – да знаят кои са важните за тях неща и да ги следват;
2) вратата към красотата на човешките отношения – където всяка случка, недоразумение и конфликт е покана две страни да намерят пътя за свързване на нивото на чувствата и потребностите.

Надявам се с тези кратки редове да съм ви вдъхновила да поканите емпатията във връзката с децата си! Гарантирам, че няма да съжалявате. :)

Умения за справяне с трудни емоции

Автор: Вилияна Малева, клиничен психолог

Тийнейджърската възраст е трудна както за хората, които преминават през нея, така и за техните близки. Някои от често срещаните проблеми при тийновете са чести и резки промени в настроението, проблеми с отношенията, импулсивност, самонараняване, мисли за самоубийство и др.

Терапия за тийнове

Диалектичната поведенческа терапия е създадена от д-р Марша Линехан през 90-те години и е първата научно базирана терапия за лечението на гранично характерово разстройство. То се характеризира главно с проблеми при управление на емоциите. Адаптирана за тийнейджъри от д-р Джил Ратъс и Алек Милър в Ню Йорк, терапията е изключително ефективна както за ГХР, така и за тревожни и депресивни състояния при юношите. Сърцевината на ДПТ се състои от т.нар. умения за справяне с трудни емоции. Тези умения се делят на 4 модула или групи от конкретни умения:

Майндфулнес

Това е умението да бъдем тук и сега. Един от начините да се практикува е чрез майндфулнес медитация със запис, който може да бъде лесно намерен в интернет. Например съсредоточаваме се върху дъха си и всеки път, когато се разсеем, се връщаме към дишането в тялото.

Толериране на стреса

Това умение ни помага да се справим с интензивни емоции на момента и да гасим „емоционални пожари“, като възвърнем контрола над поведението си. Едно от тези умения е забавеното дишане, при което издишването е по-дълго от вдишването и дишането е по-бавно като цяло.

Регулиране на емоциите

То ни позволява да създадем резервоар от позитивни емоции. Този резервоар служи за буфер срещу стреса и неприятните събития, които ни се случват. Един от начините да регулираме емоциите си превантивно и дългосрочно е да се грижим за себе си и да правим по едно нещо всеки ден, което ни носи удоволствие.

Междуличностна ефективност

Това умение ни позволява да поставим ефективни граници, като се съсредоточаваме върху изразяване на нашите мисли и емоции, вместо да обвиняваме другия човек. Когато владеем това умение, с лекота се придържаме към фактите без оценки и мнения, както и поставяме конкретно искане или условия, ако то (не) бъде удовлетворено.

Най-добрият начин родителите да се справят с проблемните тийнове и техните интензивни емоции е да практикуват горепосочените умения, за да променят средата на юношите и да бъдат пример. Освен това е важно родителите да валидират емоциите им и да се грижат за самите себе си.

Емоциите, които могат да разболеят детето

Автор: Теодора Пампулова, детски психолог и хипнотерапевт



Като човешки същества сме изключително креативни и изобретателни. Създаваме сложни научни теории, великолепни музикални произведения и възхитителни технологии. Но има една област, в която сякаш не се справяме толкова добре - да научим децата си да разпознават и контролират собствените си емоции.

Емоциите и тялото

Често възприемаме тялото и умът като две отделни системи, които функционират независимо една от друга. Това виждане предаваме и на децата си. Така болката в корема преди детска градина, косопадът или пък затлъстяването се свързват с чисто физиологични проблеми и се лекуват с медикаменти. Истината обаче е, че емоциите, които изпитваме, влияят изключително върху здравето и благополучието ни. Така например пренебрегваното дете може да страда от забавен растеж на костите и други физически проблеми, докато прегръщаните бебета се развиват по-бързо. В първия случай детето изпитва емоции от негативния спектър, а във втория - щастие, любов, интерес, вълнение.

Психосоматиката и децата

Детското тяло говори чрез симптомите. Те ни казват, че нещо не е наред, че емоционалното състояние на малчугана е нестабилно или разклатено. Често симптомите се появяват след голям период от време и родителите трудно успяват да определят какво ги е предизвикало. Всички те обаче са провокирани от необработени емоции и чувства от негативния спектър. Често децата не говорят за тях и те остават “на тъмно”, за да напомнят за себе си чрез влошеното физическо здраве. В някои случаи лекарствата, които предписват педиатрите, се отразяват положително, но много често лекарите не могат да открият физиологична причина за неразположението - изследванията са повече от добри, а симптомът – по-силен от всякога.

Най-честите симптоми

В следващите няколко реда ще маркирам накратко една много малка част от симптомите при децата, които могат да бъдат свързани с необработените и неосъзнати емоции. Те обаче са много повече! През последните няколко години се наблюдава тенденция деца да страдат от типични за възрастните болести.

Болките в корема

Ако детето възприема света, който го заобикаля, като враждебен, то започва да се оплаква от болки в корема. Стегнатите и напрегнати коремни мускули говорят за усещане за уязвимост и страх. Коремът е центърът на емоциите. Когато детето стяга мускулите, то задържа чувствата, които се крият у него. На 5 сантиметра под пъпа се намира областта, която японците наричат “хара”. Тя се свързва с куража и смелостта. За да се повлияят положително болките в корема, при детето е необходимо да се практикува често коремно дишане и да се говори за емоциите, които малчуганът изпитва.

Болки в гърлото

Гърлото е двупосочен мост, който свързва сърцето и главата, ума и тялото. Изпълнява две основни роли - поема въздуха, храната, течностите и действителността; и дава външен израз на нашите мисли и чувства. По същия начин, по който преглъща храната, детето преглъща и своята реалност - мисли, идеи, чувства, събития и изживявания. Преглъщането позволява осъществяването на промяната. Да преглътнеш нещо, означава да може да го приемеш. Ако реалността е неприемлива за детето - то ще преглъща трудно, ще се страхува да не се задави или ще има възпалено гърло. Ако малчуганът се оплаква от това, се запитайте: *Опитва ли се детето ми да преглътне гордостта / срама / вината / разочарованието / страха си?*

Запек

Запекът се причинява от стягане на мускулите, показвайки психическото стягане като начин за избягване на чувствата. Тук заложената емоция е страхът - страх от неизвестното, от бъдещето. Обикновено децата получават запек, когато семейството сменя жилището, при смърт на родител или когато възрастните имат проблеми. Често се наблюдава при децата с по-властен и праволинеен характер. Те се страхуват от чувствата, които биха изплували без контрол. В аналните мускули се отразяват проблемите, свързани с авторитета и властта. Отказът да ходи по голяма нужда е един от малкото начини, по които детето може да упражни своята воля. Докато перисталтиката е акт на отпускане, запекът е акт на вкопчване във властта.



Анемия

Анемията се причинява от липса на хемоглобин в кръвта. Кръвта съответства на споделянето на любовта на детето към света. Ако детето страда от анемия, е важно да поговорите с него за това дали то самото смята, че е достойно за вашата любов, чувства ли се смазано от прекалено много обич и внимание и т.н.

Алергии

Алергиите се получават, когато имунната система на детето реагира прекалено силно на някакъв външен дразнител - причинява кихане, сълзене на очите, затруднено дишане и др. Това показва, че детската поносимост или равновесие е нарушено. За малчугана външният свят се е превърнал във враг, има нещо в него, което буди страх и съпротива. Социално допустимо е да имаме алергия, вместо да крещим и удряме. Ако детето страда от алергия, се опитайте да разберете дали то не иска да отхвърли агресията в живота си - *“Чувстваш ли гняв?”, “Искаш ли да крещиш, удряш или чупиш?”.*

Психологията тълкува различните видове алергия по различен начин: алергията към праха показва страх от мръсотия и замърсяване, животинската козина се свързва с животинския, спонтанен аспект на детската природа и т.н.

Главоболие

Има различни причини за главоболието. То често е начинът на тялото да каже, че пришпорваме нещата прекалено, правим твърде много и не обръщаме внимание на вътрешните си нужди. Главоболието може да се причинява от неизразени чувства - стрес, гняв, негодуване, удовлетворение или ярост. Те се натрупват и създават вътрешно напрежение. Тревогата и съмненията в себе си, както и страхът от провал, пораждат недоволство у детето. Горделивостта и арогантността също могат да предизвикат болки в главата. Ако детето често се оплаква от главоболие, започнете да водите дневник, в който да отбелязвате моментите и обстоятелствата около него. Скоро ще откриете закономерност.

Нощно напикаване

Нощното напикаване показва, че детето изпитва огромна потребност да изрази своите объркани и разстроени чувства, но не знае как да го направи. Тъй като често се случва в детска възраст, психолозите смятат, че се дължи на емоционален натиск от семейството, приятелите или в училище. Често се появява при развод, насилие, провал в спорта или в учебното заведение и други травмиращи ситуации. То е реакция, подобна на плача - освобождава вътрешните емоции, но много по-неконтролируемо и неосъзнато. Понеже се случва нощем - прилича на скрита тайна, тъмна болка. Често се свързва с дълбока мъка, вина, срам. Когато на детето бива забранено да плаче или когато то се страхува от реакцията на родителите, то плаче “отдолу”. Тук е важно да проявим любов и нежност, давайки шанс на вътрешните страхове да получат своя отдушник.

Дисциплина без наказания

Автор: Емилия Сотирова, психолог и семеен консултант

В същността си добрата дисциплина се основава на намирането на ефективна алтернатива на наказанието.
Само по себе си наказанието като метод на възпитание не поправя лошото поведение. То само кара детето да стане по-сръчно, когато реши да повтори белята. Така у него се оформя разбирането, че следващия път **трябва да бъде по-предпазливо, а не по-послушно.**

В същото време в случаите, когато се налага, наказанието трябва да бъде справедливо, пропорционално на провинението и без контраобвинения. **Наказанието има влияние заради неизбежността си, а не заради суровостта си.** Децата винаги трябва да виждат възможността и необходимостта **от започването наново.**

Затова е важно като родители да научим и децата, и себе си на дисциплина, а не на страх от наказание.

„Дадох си сметка за следния парадокс – често, за да накарам децата си да спрат да правят нещо, аз използвам същото средство като онова, срещу което се боря. Повишавам тон, за да ги накарам да не вдигат шум, използвам сила, за да прекратя сбиването. Отнасям се грубо с дете, което се е държало грубо, и ругая дете, за да не ругае то самото.“

Кои са трите златни правила, когато говорим за дисциплина?

1 Ясни правила **(ясни граници)**

Децата се нуждаят от ясно определение на **това що е приемливо и що е неприемливо поведение.** Те се чувстват по-сигурни, когато знаят границите на позволеното.

2 Постоянство и последователност **(стабилност)**

Дисциплината не е нещо моментно. Освободете се от намерението си всичко да се случи наведнъж, с един опит, веднага. Ученето е процес, който изисква време и постоянство, а дисциплината е именно „научаване“ на поведение. За да създадете у детето си навик да „учи“ е важно да му давате пример. То трябва да вижда, че вие следвате собствените си правила. По такъв начин дисциплината, наложена от родителите, може да доведе до самодисциплина. Тъй като се отъждествяват с родителите си и с ценностите, олицетворявани от тях, децата придобиват вътрешни стандарти за саморегулация. Това помага да се изгради вашия образ на авторитет за детето. Да бъдете авторитет, е изключително важно за развитието на детето, защото това му дава спокойствие и сигурност, че вие знаете какво правите и какво искате.



3 Поощряване и похвали **(резултат)**

За да мотивираме децата си да променят поведението си, ние трябва да се научим да създаваме желание в тях, защото няма мотивация без желание. Както се казва в един добре познат афоризъм – има ли желание, има и начин. (Няма ли желание, търсим оправдание.) Най-прекият път към създаване на позитивно отношение към промяната е през „Браво!“ и това е твоята „Награда!“. Така децата започват да виждат „ползата“ от това да са послушни. Виждат резултата от действията си, а нима всички ние не искаме точно това в крайна сметка.



Какви видове наказания съществуват?

Те се разделят според целта си - тоест какво искаме да постигнем с него? Дали искаме, наказвайки детето си, то да се чувства виновно, или искаме да създадем страх у него от последствията за в бъдеще. Дали искаме то да научи ново поведение или нова реакция, или искаме да му причиним неудоволствие, отнемайки му нещо любимо. Дали искаме да го обидим, като го използваме епитети, засягащи неговата личност - „много си глупав, как може да направиш това”, или искаме да обърнем внимание на лошото поведение – „това, което направи беше глупаво“.

Затова е ключов момент да си зададем въпроса: Какъв резултат искам да постигна с това наказание?

Кога едно наказание върши работа?

Непослушанието и наказанието не са противоположности, които се отменят взаимно. Напротив, те се пораждат едно от друго, като взаимно се усилват. Както споменахме вече, **наказанието не поправя лошото поведение.**

При полезните подходи на възпитанието главните усилия са насочени едновременно **към поведението и към чувствата на децата.** Да се позволи на децата да говорят открито за това какво чувстват, но да се ограничи и пренасочи нежелателното поведение.

Важно е ограниченията да се поставят без агресия или излишен гняв. Как да направим това?

Най-добрият начин е чрез игра. В играта ние можем да преформулираме наказанието и да го превърнем в дисциплина. Защо? Защото всяка игра има ясни правила, ясни граници и ясен резултат. Каква игра можете да създадете следващия път, когато детето ви разпилее играчките си из цялата къща и не иска да ги прибере?

Разбирайки по-добре същността на дисциплината и наказанията, ние като родители и като хора можем да възпитаваме чувство на отговорност, а не чувство за вина. Желания за промяна, а не страх от последствията.

Как да се справим със страховете си като родител

Автор: Калбие Ходжева, акредитиран коуч

„На страха очите са големи“ - гласи народната поговорка. В състояние на безпокойство сме склонни да преувеличаваме опасността или да я виждате там, където не съществува. Паниката изкривява реалността.

Кои са причините за родителските страхове

Всичко, което до момента носеше сигурност и спокойствие, през 2020 г. се промени. Това е съпроводено с много тревоги. Нормално е! Важното е да не ги предаваме на децата си! Промяната и несигурността провокираха различни страхове като загриженост за здравето на цялото семейство, опасения за образованието на подрастващите, намаляване на доходите, ограничаване на пътуванията, риск от загуба на работа.

Към тях добавете и притесненията, свързани с децата:

- Как да ограничим времето за телефон, таблет, лаптоп;
- Как да мотивираме тинейджъра да учи, да полага повече усилия, да има по-добър успех;
- Как да развиваме умения за бъдещето.

Важна е дозата

Страхът и гневът могат да бъдат полезни. Те сигнализират за нередност, държат ни нащрек. Ако преминем мярката обаче, ефектът ще е обратен - ще сме твърде тревожни и прекалено мнителни, ще позволим на безпокойството да определя живота ни.

Да помним, че не можем да контролираме външните обстоятелства, но можем да избираме реакциите си.

Обърнете внимание какво зависи от вас в дадения момент. Наблюдавайте се, осъзнавайте какво се случва, отбелязвайте, когато постоянно въртите в ума си едни и същи негативни мисли, сменяйте нагласата, искайте подкрепа.

Когато имате съмнения и притеснения, си **задавайте следните въпроси** - те ще ви помогнат да излезете от състоянието на ступор:

- Защо изпитвам страх в момента? Каква е целта на този страх?
- На какво ми подсказва, че трябва да обърна внимание? Какво трябва да чуя?
- Какво трябва да предвидя?

Всяка тревога идва с някакви ползи за вас. Големият въпрос е: **„Как да запазите ползите, като в същото време пуснете страха.“**

Когато имате безпокойство и уплах, помнете, че първите и най-големи опоненти са в главата ви. Сменете гледната точка.

Как да реагираме по друг начин

Приемете негативните емоции и чувства, **изживейте ги,** но не им позволявайте да ви водят и прецакват отношенията ви с вас самите, с близките, с детето ви.

Не бъдете толкова самокритични, не се оставяйте да се прокрадва усещането за вина и гузна съвест, че не възпитавате правилно децата си. Дайте си **признание на усилията.** Поздравете се за малките неща, които правите.

Планирайте време за вас, за почивка, **за зареждане.** Не се нагърбвайте с непосилни отговорности.

Избирайте внимателно средата си. Ако сте заобиколени от хора, изпълнени с всякакви страхове, започвате да се поддавате и неусетно това се отразява на качеството ви на живот.

Потърсете помощ. Не чакайте да стане късно, независимо дали е свързано с вашите тревоги или тези на близките ви - погрижете се. Когато ви е трудно, се обърнете към специалист. Всеки има нужда от помощ и подкрепа, за да даде наистина най-доброто на детето си, без да забравя себе си.

На какво да обърнете внимание

Осъзнатост по отношение на тялото

Страховете ви пречат да **дишате** пълноценно, свивате се и тялото функционира на минимален капацитет от възможностите си – това се отнася както за вас, така и за децата ви. Затова осъзнато трябва да предприемете действия за връщане на баланса по начин, по който тялото да възстанови нормалното си функциониране. За всеки това се случва по различен начин – медитация, йога, спорт, изкуство и др.

Приемане и изразяване на емоциите

Оплакването може да бъде **здравословно.** Заявявате какво не ви харесва, от какво имате нужда и какво искате да се промени.

Децата ще копират от вас отношението и нагласата, че всяка емоция и негативно чувство си имат своето място и положително намерение. Приемете спокойно всичко, което чувствате, когато ви е страх. Важното е да знаете как да се справите с него.



5 насоки за справяне със страховете

1 **Не се поддавайте на паниката.** Чуйте за какво е тук, на какво иска да обърнете внимание, предприемете действия и не позволявайте да ви пречи. Наблюдавайте своите мисли, емоции и модели на поведение – само ако ги познавате, може да промените тези, които ви спъват.

2 **Дистанцирайте се от шума, от негативните новини.** Вижте какво е във ваш контрол – управлявайте мислите и нагласата си. Например: събуждате се и пускате новините – това е ужасно. Или се събуждате и проверявате социалните си медии. Проверявате си имейла, където ви чакат задачи, които свързвате със стрес. Вместо това започнете деня си с положителни действия, които хранят ума, тялото и душата ви – за всеки те са различни – музика, книга, медитация, спорт, разходка, – каквото работи за вас. Или пък се събудете 15 минути по-рано, за да не бързате и да не сте припрени. Тези 15 минути могат да променят деня ви – да се посмеете с децата, да си отделите 5 минути спокойствие. Това ви позволява да правите съзнателни избори, вместо да гасите пожари.

3 **Подлагайте на съмнение всичко,** което чувате, и не се поддавайте на внушения. Внимавайте какво пускате в главата си!

4 **Търсете вдъхновяващите истории,** не плашещите. Примерите, които показват, че тревогите отстъпват, когато вярваме, когато действаме, когато се подкрепяме, когато създаваме.

5 **Сменете нагласата,** с която възприемате плашещите ситуации. Не можете да променяте ситуациите и хората, но можете да променяте нагласата си към случващото се.

Време е в тези предизвикателни времена да водите с **примера си.** Повече от всякога децата ви разчитат на вас. Помогнете им да минат през промяната и несигурността с по-малко безпокойство и повече вяра в себе си и възможностите си.

Вместо през страха погледнете на детето си и на ситуациите, които ви плашат, **през любовта** и наблюдавайте какво **се променя, какво е по-различно.**



Препоръчани ресурси

- **Детето и ние**, Д-р Хаим Гинът
- **Как да говорим така, че детето да слуша и да слушаме така, че да говори**, Адел Фабер
- **Братя и сестри без вражди**, Адел Фабер и Илейн Мазлиш
- **Спокойни родители - щастливи братя и сестри**, Д-р Лора Маркам
- **Спокойни родители - щастливи деца**, Лора Маркам
- **Как да общуваме с детето**, Юлия Гипенрайтер
- **Децата, родителите и играта**, Лорънс Коен
- **Ненасилствена комуникация**, Маршал Розенберг
- **Езикът на уважението**, Виктория Ходсън и Сура Харт
- **Учене и преподаване в партньорство и от сърце**, Маршал Розенберг
- **Начин да бъдеш**, Карл Роджърс
- **Не, това не са глезотии**, Алисън Шейфър
- **Скъпи, провалих децата**, Алисън Шейфър
- **Твоето компетентно дете**, Йеспер Юл
- **Трениране на успешни родители**, Д-р Томас Гордън
- **Най-щастливото дете**, Харви Карп
- **Как без крясъци и шамари да приучим детето на дисциплина**, Джери Уайкоф, Барбара Юнел
- **Благодаря ти, мамо**, Дора Прангаджийска
- **Наръчник за справяне с чудовища, динозаври и други страшни неща**, Теодора Пампулова
- **Моите красиви рога**, Радостина Николова
- Всички издания от поредицата "**Франклин**"

Препоръчани специалисти

Специалист	Основни теми
Анита Гергова www.osuznatiroditeli.com info@osuznatiroditeli.com 088644196 София	Комуникация с детето Как детето да ни слуша Как да развием самостоятелност у детет Конфликти между децата в семейството Хармония между братя и сестри Детето и играта - игрови схеми, темперамент на детето, характер на детето
Асоциация Родители www.roditeli.org office@roditeli.org 02/9441799 София	Образование Детско развитие Безопасен интернет Права на децата Политики, свързани с децата
Даниела Тахирова FB: VITAE Vitae@abv.bg 0888062384 София, ул. Раковска 56 Б	Поведенчески, емоционални и възпитатели проблеми Емоционална подкрепа и развитие на потенциала Семейни проблеми
д-р Вилияна Малева www.drviliyanamaleva.com drviliyanamaleva@gmail.com 0889277706 София	Деца на 3–6-годишна възраст: опърничавост (неподчинение), синдром на липса на внимание и хиперактивност, агресия. Предтийнейджърска (туийнове) и тийнейджърска възраст, Тийнове: гранично характерово разстройство, самонараняване, мисли за самоубийство, тревожност, депресия. Трудна комуникация с тийновете и туийновете Диалектична поведенческа терапия
Дарина Георгиева www.gordonbulgaria.com gordonbulgaria@gmail.com 0898579018 Бургас	Възпитание Общуване с децата Разрешаване на конфликти Подкрепа и обучение на родители и учители
Емилия Илиева-Крайнова Communication Academy www.emiliailieva.com www.communication-academy.eu emilia.y.ilieva@gmail.com 0888956795 София, ул. Бигла 44	Прояви на агресия Справяне с негативни емоции Разрешаване на конфликти между децата Мотивация за учене Отделянето от мама

Калбие Ходжева supermama.bg kalbie@supermama.bg 0878486916 София	Ще се радвам да се срещна офлайн или онлайн с всеки родител, който иска да намери път към своето дете тийнейджър и да има градивна връзка с него.
Людмил Стефанов Психологичен център „Аз и ние“ lbs@abv.bg 0898586888 София, бул. България, бл.47Е, вх.Б	Трудно раждане Следродилна депресия Особености и странности в поведението на детето Страхове, кошмари, проблеми в ДГ и училище Травматични преживявания
Милена Манова Институт по позитивна психотерапия www.positumbg.com positumbg@gmail.com 0899175517 София, ул.Иван Асен II, № 5, ет. 1	Детско развитие Семейни и личностни кризи Взаимоотношения Психосоматика
Психологичен център S.O.V.A. sovapsychologist.com office@sovapsychologist.com 0895763555 Варна, ул. Александър Дякович 45	Индивидуално и семейно консултиране и терапия Родителстване Личностно развитие Загуба Психосоматика Стрес Комуникация в двойката, раздяла/развод и мн.др.
Радостина Стоянова РадостИ - Школа за емоционално развитие www.radostina-stoyanova.com office@radostina-stoyanova.com 0885215918 София, Младост 1, блок 16А	Етапи на детското развитие Емоционално развитие Психомоторно развитие Поведенчески и емоционални отклонения Стрес и техники за релаксиране в детска възраст
Татяна Добрева tatyanamdobreva@gmail.com 0889 710 687 София, ул. Юрий Венелин, №3	Психо-емоционално и социално развитие Когнитивно развитие Адаптация в детско заведение Готовност за училище Общуване с детето Възпитание
Теодора Пампулова www.detetodnes.bg teodorapampulova.blogspot.com teodora_pampulova@abv.bg 0879586268 Пловдив, ул. Родопи 127	Детски кризи в различни възрасти Трудности при възпитанието Проблеми в общуването Страхове, срамежливост и неувереност Силна тревожност