# Академия за родители

www.parentacademy.bg

Бочко

DEVIN® ebag bettr BIODERMA LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE AVENDI

SOFIA SUMMER FEST 2022

# Съдържание


Играта
и ранното детско развитие
**Ива Александрова** 5

Как да говорим
с малкото дете
**Цвети Христанова** 9

Как да отгледаме
уверени и щастливи деца
**Анита Гергова** 13

Послушното дете
**Зори Трифонова** 18

Децата и тръшкането
**Радостина Стоянова** 22

Дисциплина и манипулация
**Николета Николова** 27

Привързаност и граници
**Татяна Добрева** 33

Домашните задължения
и семейните правила
**Теодора Пампулова** 40

Какво още може да направите,
за да се погрижите за здравето
на своето дете?
**Ре:гена** 45

Захранването: много повече
от опитване на нови храни
**Маги Пашова** 50

За грижата към себе си
**Дени Илчева** 55

Когато с партньора
сме на различно мнение
**Елена Анастасова** 59

От какво имат нужда
родителите в България, за да се
грижат за децата си спокойно?
**Мария Брестничка** 65





www.parentacademy.bg

Академия
за родители




# Играта
## и ранното детско развитие

**Автор:**
Ива Александрова,
логопед и специалист
ранно детско развитие

Ако детето е **здраво и се чувства добре, сигурно и защитено** - то ще играе. Когато детето не играе или не умее да играе, така както очакваме за неговия възрастов период, тогава има необходимост да обърнем внимание на факторите, които го затрудняват или му пречат да играе. Защото играта е неговият живот, настояще и бъдеще, неговата лечебница и **академия за социално, емоционално и когнитивно развитие**.

### Всички знаем, че децата играят, но все по-често възникват въпроси като кога и на какво може да играе детето според неговата възраст и възможности?

Играта е **съществена част** от цялостното детско развитие и благодарение на нея децата успяват да разбират заобикалящата ги среда, **да се упражняват в овладяването на нови умения** и да израстват. Повечето хора вярват, че децата се раждат научени да играят, но това не отговаря на истината.

Децата се раждат ***готови д се н уч т д игр - ят***, те са любопитни и стремително изучават света, **но играта е умение, което се развива с помощта и подкрепата на родителите им и другите членове на семейството**.

Доброто познаване на времето на **поява на различните игри** и тяхната цел ще ви помогне да се ориентирате кога и как можете да използвате естествения стремеж на децата да играят, за **да стимулирате развитието им**.

Съществуват много различни **класификации** на детската игра, но тук ще обърнем внимание на игрите през погледа на физическото и когнитивното развитие.

## Етапи на детската игра

### 2-5 месеца Манипулативна игра

**Значение**: овладяване на координацията **око-ръка**, развитие на **двигателните умения**, първоначални **представи** за вкус, мирис, текстура.
В този период водещо в детското развитие е **създаването на връзка между сетивата и вродените рефлекси и преобразуването им в движения**.
През втория месец бебето ще започне да насочва вниманието си към заобикалящата го среда. Това е идеалния момент да го запознаете с някои играчки като **дрънкалка** или **малка плюшена играчка**. Избягвайте светещи, пеещи и свирещи играчки в този период - те много бързо претоварват сетивните системи на бебетата.
През третия месец ще забележите, че **след минута-две бебето откъсва поглед** от играчката, която му предлагате и насочва вниманието си към друга, поставена близо до него.
В този период децата **нямат нужда от много играчки, а по-скоро от различни по вид**. Не затрупвайте детето с играчки, за да може да се научи ефективно да насочва вниманието си. Една-две играчки в обсега на детето са напълно достатъчни засега.
През четвъртия и петия месец:

- Вниманието се увеличава до 5 минути
- Следи с интерес движещ се човек или играчка
- Ако последователно му показвате играчка от ляво и след това от дясно, започва да очаква играчката от следващата страна
- Забавлява се с игри от типа „изчезващ предмет" или скриване-показване на лицето на възрастния
- Започва да проследява падащ обект и да го търси долу

Бебетата хващат, почукват, разклащат, поставят в устата, разглеждат, прехвърлят предмети от една ръка в друга, удрят една играчка в друга. Често вместо играчки използват ръцете и краката си.

### 6-9 месеца Игра с повторения

**Значение**: Повтарянето на едно и също действие многократно позволява на детето да овладее **първоначални представи за околната среда и начини за взаимодействие**.
Този период започва с овладяване на **самостоятелния седеж**, който разширява значително зрителното поле на детето и завършва с овладяването на **самостоятелното придвижване в пространството - пълзене**.
Успоредно с развитието на движенията се увеличава и вида и броя на предметите до които детето може да достигне.
Около шестия месец **споделеното внимание** започва да има голямо значение за детето. **Посочвайте, назовавайте, обяснявайте, пейте** за да му помогнете да опознае по-добре света около себе си.
Характерно за периода е **многократно повтаряне на звукове, пускане/хвърляне на играчка, искането да се повтаря една и съща игра/шега**.
Поставя се началото на конструктивната игра.
В края на периода детето **успешно ще имитира някои действия с ръце** (хей, ръчички, хей ги две), ще може да показва няколко части на тялото си и ще започне да играе с някои играчки **по предназначение**: ще бута количка/влакче по земята, но ще поставя кубчетата едно над друго.

### 10-12 месеца Познавателни и конструктивни игри

**Значение**: Затвърждаване на представите за обектите и техните качества, **активно взаимодействие с родителите, начало на вербалното общуване**, начални представи за категория.
В този период детето все по-активно взаимодейства със своите родители и другите членове на семейството. Опитва се да извършва **познати действия с различни предмети**. Например, ако обича да бута играчка количка ще се опитва да накара и други играчки да се движат по същия начин.
Харесват **игри свързани със строеж и събаряне, вадене и слагане на различни предмети в кутии, шкафове**.
Подходящи са играчки свързани с вгнездяване и такива свързани с пускане, поставяне на предмети в тях.
Това е период и на **активен интерес към детските книжки**: детето посочва/търси изображение в позната книжка, има очаквания за това какво ще чуе на определена страница.
**В края на първата година** (12-15 месеца) повечето деца **прохождат** и започват интензивно да опознават предметите и обектите, които привличат вниманието им. Играта им започва да става по-комплексна и ще съдържа различни елементи от предните периоди.

### В периода на втората година

През този период основно предизвикателство за децата е **развитието на моториката, речниковия запас и взаимодействието с предмети**.
Подходящи за тази възраст са игри като: пресипване, преливане, копаене, низане, хващане и хвърляне, издърпване, **ритане на топка**, катерене, градинарство.
След появата на аз-а (приблизително в началото на третата година) можете да включите **игри със сюжетно-ролеви характер и правила**.
Подходящи са игри на майка и дете, на доктор или игри, които **пресъздават ситуации** от реалния живот на децата.

### Между три и четири годишна възраст е подходящо да започне въвеждането на игри с правила.

В началото с едно условие, а с напредването на възрастта до две - три правила. Ако съчетаем двигателните умения с характеристиките на играта на периода, лесно ще преценим кои са подходящите игри за децата: игра на дама, гоненица, сляпа баба, Капитана каза и други.
**Сюжетно-ролевите игри, както и тези с редуване, помагат на децата да развият уменията си в областта на емоционалната интелигентност**, като се поставят на мястото на другия участник и изчакват да дойде редът им.

### В периода 4-5 години децата все повече започват да играят игри, в които въображението и преживяното заемат водеща роля.

Любимите игри варират според групата, в която децата прекарват повече време - в детската градина или в кръг от приятелски семейства.
**Играта е силно зависима от средата и моментното състояние на детето**. Да се водим само по възрастта би било неправилно и силно ограничаващо. Водещо при играта винаги е било **удоволствието** и положителния емоционален заряд.
***Съвет:*** *В играта принципа "Следвай детето" е винаги валиден. В противен случай-това е обучение.*




За повече щастливи моменти с бочко




0+
месеца

ДЕРМАТОЛОГИЧНО ТЕСТВАНИ




**Автор:** Цвети Христанова,
Оммм Позитивно Родителство

# Как да говорим с малкото дете

Общуването е в основата на всичко - както в социален така и в професионален аспект. В семейството то е **умението, което ни сближава, усмихва или натъжава**. Комуникацията играе ключова роля и за начина по който си сътрудничим.

Както всичко друго, общуването е **умение, което се учи и надгражда**. Като родители естествено се стараем да дадем най-доброто от себе си, но понякога в силното си желание не взимаме предвид **възрастта и способностите на детето** и се получават разминавания в очакванията и реалността. В резултат чуваме често: *'Детето не ме слуша', 'Повтарям по 100 пъти!', 'Колко пъти трябва да ти кажа'*. Неприятен момент за всеки - и за слушателя и за говорителя. Затова е и важно да говорим за това умение и да имаме предвид някои **основни насоки**, които да отворят този така основен път на **комуникацията**.

## За деца между 1 и 2 години

В старанието си да обясняваме подробно и да учим децата, се получава разминаване между способност и очаквания. Прекрасно е да обясняваме добре нещата на децата си, но когато искаме да дадем инструкция, която да бъде спазена, трябва и да го кажем по начин, съобразен с възрастта и нивото на разбиране на детето.

**НАПРИМЕР:**
Дете на 1 година 2 месеца постоянно рови в кофата. Майката обяснява подробно как това е лошо, как е мръсно, говори за бактерии и как детето ще го заболи корема, след като си ближе ръцете, с които е бъркал в кофата и тн.

**Детето усеща, че това което прави е забранено и дори може да му е смешно**. Така докато мама обяснява и казва, че не бива там да се пипа, детето се смее и продължава упорито. Следва плач, когато го отместите. Така кофата се превръща в редовна "дискусия".

## Как да подходим в този случай?

- О, не пипаме в кофата. Тя е `бляяяяхххх' (тон и жест включен, за да е ясно, че нещото е `гадно'). Затваряте капака, повтаряте жестикулирането и отмествате детето / разсейвате го.

Скоро ще забележите, че детето отваря кофата, все така с лукава усмивка, сочи я/ или ви наблюдава и **чака вашата реакция, но не пипа вече**.

Малко след това, започва да отваря кофата, да ви я посочва и само да казва `Бляяяя' и да **копира вашия жест** и да затваря капака.

Прекомереното обяснение и дългите причинно-следствени връзки са полезни, но не и когато даваме инструкции, които искаме да бъдат спазени от деца, които все още не са вербални или са по-близо до 1 година.

## За деца между 2 и 3 години

В следващата възрастова група родителите често залитат в крайността с **прекалено много-то инструкции и забрани**. На тази възраст децата са достатъчно физически развити, за да правят повечето неща, които са искали дълго време, но не са могли. Но **извеснъж почти всичко им е забранено**. В тези години са **засилени борбите за власт**, децата минават през **периоди на бунт, казване на НЕ на всичко**.

Отново комуникацията може да ни помогне, а именно, когато подбираме думите си, избягваме постоянните забрани. Не е нужно да казваме `не' за всяка забрана. Спокойно може да кажем ***вместо 'НЕ това', просто 'Виж онова'***. Трябва да изберете кои са **наистина важните граници, които не могат да бъдат нарушавани и да пазите строгите забрани и 'не'-та за тях**. Но не само `не'-то е проблем тук. Помислете колко много инструкции даваме всъщност:

- Измий си зъбите
- Съблечи си пижамата
- Облечи се
- Дай ми това
- Дай ми онова
- Не викай
- Не хвърляй
- По-тихо
- По-бързо
- Хайде..хайде…хайде

И така, неусетно, повечето неща, които казваме на детето ни всъщност са в заповедна форма. Това би изморило и натоварило всеки. **Затова внимавайте как общувате с детето си. То е малък човек, който има същите нужди като вас**. Ако вашият партньор или работодател ви засипва с кратки заповедни изречения по цял ден, и вие ще застанете в опозиция.



## За деца между 3 и 5 години

Детето е **вербално**, може да прави повечето неща. **Достатъчно голямо е, за да ви разбере**, НО въпреки това се налага да му повторите всяко нещо по 10 пъти, преди да бъдете чути и най-често се стига до повишаване на тон в един момент.

Защо се получава така? **Къде се руши комуникацията?** Има ли вълшебна фраза, с която децата автоматично да започнат да ви слушат?

За съжаление такава фраза няма, и **успешността в тази ситуация зависи отново изцяло от вас**. Ако вложим малко повече усилие в началото, то пестим много негативна енергия, която би последвала при нуждата на такова често и постоянно повтаряне.

Когато искате да кажете нещо на детето и то да ви чуе, **първо преценете ситуацията**:

- **Къде се намира** детето - ако е много далече, шансът да ви послуша веднага е минимален, освен ако не го викате да дойде при вас.
- **Какво прави** детето - ако детето е се е заиграло или пък гледа екран - не може да очаквате, че ще ви чуе, просто защото то е "заето" с нещо, както и вие не бихте чули, ако правите доклад за работа и сте се съсредоточили.
- **Къде се намирате вие спрямо детето** - ако вие сте на няколко крачки от детето и правите нещо друго, като подвикнете през рамо: "Тръгваме след 5 минути, обуй се", детето изобщо може и да не ви чуе.

**Как да постъпим, за да бъдем чути?** Доближете се до детето и **установете контакт - с очи или физическо докосване.** Ако детето гледа нещо или се е заиграло, докоснете го по рамото, клекнете до него, нека ви погледне в очите и тогава му кажете каквото е необходимо. **Така детето ще ви чуе.** Да, усилието от ваша страна е повече, но пък ще бъдете чути от първия път.

Това именно е примерът за нашите очаквания и реалността. Не може да очакваме, че докато мием чиниите и междувременно дадем някоя инструкция, детето веднага ще преустанови своите занимания и ще я изпълни. Или ако гледа детско, а вие го питате: "Какво искаш за вечеря" и то не ви отговаря. Отново, **идете до него, паузирайте детското, погледнете го в очите и тогава проведете своя разговор.**

Как комуникираме с околните е толкова важно, колкото и какво имаме да кажем. **Покажете на децата си как да общуват, като им давате добър пример всеки ден.**








Ecoplay

## Ecoplay За красиво и безопасно детство

Ecoplay - официален партньор на Parklon за България. При нас ще намерите безопасни, топлоизолиращи, водонепромокаеми, хипоалергенни килимчета за бебета и деца. Лесни за поддръжка и почистване. Нашите килимчета ще осигурят комфорт и удобство за децата, а родителите ще спестят време и сили. Свежите и оригинални дизайни ще се харесат на малки и големи.

+359876111458 ecoplay.bg www.ecoplay.bg

hello@ecoplay.bg Ecoplay. Килимчета за игра и пълзене Парклон

# Как да отгледаме уверени и щастливи деца

**Вярвам, че повечето от нас се стремим именно към това - да отгледаме здрави и щастливи деца, които знаят какво искат от живота, следват мечтите си, действат уверено и се учат от трудностите.**

**Автор:** Анита Гергова,
Осъзнати родители

## Защо тези потребности са важни?

Защото ако се грижим тези потребности да бъдат задоволявани на ежедневна база чрез взаимодействието и общуването с детето ни, то ще израстне уверено и щастливо и с много по-големи шансове да се развие в живота, да постигне целите си и да бъде успешно.

**Всяко дете се стреми към задоволяване на потребността:**

1. да се свърже с родителя си, да усеща, сигурност, любов и доверие (СВЪРЗВАНЕ)
2. да се справя самостоятелно, без помощ (МОГА САМ)
3. да се справя ефективно и да знае, че може, че е способно (АЗ МОГА)
4. да контролира средата така, че да удовлетворява нуждите си (КОНТРОЛ)
5. да се забавлява и изпитва радост (РАДОСТ)

**Как в рамките само на 5 минути можете да помогнете на детето да задоволи тези свои потребности?**

## Целта е ясна и конкретна, но КАК да я постигнем?

Няма действия, които да гарантират 100% успех. Същевременно има такива, които увеличават многократно вероятността да постигнем желанието децата ни да растат уверени и щастливи.

Преди да ви споделя конкретните действия, които да извършвате в общуването с децата, нека ви задам един въпрос: Кои фактори са определящи за това детето да расте уверено и щастливо?

Сигурна съм, че всичко, което ви е дошло наум, е вярно.

Към това, което вече знаете, искам да добавя още информация за базовите потребности при децата.

**Отговорът е - като се научите да го СЛЕДВАТЕ.**

В метода Марте Мео "да следвам" означава да правя няколко ключови стъпки (действия), докато общувам и взаимодействам с детето.
За да разберете по-ясно тези конкретни стъпки, ви предлагам една най-обикновена ситуация от ежедневието на всички ни - игра с детето.

***М йк ( з) и дете н 2,6 г. (средн т ми дъщеря) игр ят з едно. Игр т им продълж в около 5 минути. М йк т е избр л д седне н земят , з щото тов е мястото, където детето е "в свои води" и тук се случв игр т му. Атмосфер т е спокойн , ням усещ не з бърз не, м йк т изцяло е в този момент без д мисли з р зни з д чи и нг жименти.***



**Първата стъпка** е майката да **присъства съзнателно** в настоящия момент, да гледа детето с **усмивка и искрен интерес.** Сякаш с усмивката си иска да му каже: *"Здравей, радвам се да сме заедно и съм любопитна какво ще измислиш."*

## Защо тази стъпка е важна?

Детето се усеща приветствано, **долавя интереса към себе си. Чувства се забелязано, значимо. Свързва се с майка си.** Това му **формира очакване за света "аз съм интересно, мама се радва да е с мен, значи аз съм обичано дете."** Формира също и модела му на общуване и свързване с други хора. Създава му **чувство за сигурност и спокойствие, вяра в света.**
В тези няколко секунди майката запълва част от потребността **СВЪРЗВАНЕ** – нуждата детето да се усеща свързано и обичано.





**Втората стъпка** е майката да **изчака с търпение** и отново с интерес към това, което предстои. Да **даде достатъчно време и пространство**, в което детето да усети и покаже своята идея (да направи нещо). На конкретната снимка се вижда как детето показва едно куче. Майката изчаква няколко секунди детето да вземе кучето от кутийката на земята и да ѝ го покаже.

## Защо тази стъпка е важна?

Детето **има нужда от време и пространство да се научи първо, да усеща своите идеи, желания, инициативи, които се зараждат вътре в него и, второ, да ги представя и показва на друг човек.** Изчаквайки го достатъчно (за всяко детето "достатъчно" е с различно времетраене), детето усеща **доверието** на майка си, нейното спокойствие и интерес. **Така се учи да се доверява на себе си и да усеща, че може да се справи, способно е и има знания и умения.** Задоволяват се потребностите му – **АЗ МОГА САМ и КОНТРОЛ.**
**Третата стъпка** е майката да **назове действието на детето.**
В конкретната ситуация, която се вижда на снимката, детето показва играчка слон и майката назовава: "Показваш слон."

## Защо тази стъпка е важна?

Назовавайки инициативата на детето (неговото действие), **майката облича в думи идеята му и му помага да развива говора си.** Чрез изричането в конкретния пример на „Показваш слон`` детето усеща, че **действието му е забелязано, прието и одобрено.** Това му помага да получи още вътрешна мотивация и желание да продължи да извършва още действия. **Детето получава увереност, че знае и може да прави дадено конкретно нещо.** Задоволяват се отново потребностите му – **АЗ МОГА, МОГА САМ и СВЪРЗВАНЕ.**
**Четвъртата стъпка** е майката да **повтори звуците и думите, които детето казва.**
В кокретната ситуация, която се вижда на снимката, детето подава към лицето на майка си едно малко пате и казва с весел глас: "Пате, пате, пате.", а майката повтаря също с весел глас: "Пате, пате."



## Защо тази стъпка е важна?

Подобно на предната стъпка с назоваването на инициативата на детето, повтарянето на думите и звуците, които детето издава, има за цел да му помогне да затвърди усещането, че това, което казва и прави, е забелязано и прието. Също така **майката отново помага за развитието както на говора му, така и на уменията му за общуване и свързване с друг човек.** Атмосферата е лека, спокойна и се усеща доброто настроение. Това е важно за детето като усещане, защото **то се учи да бъде в такова емоционално състояние докато общува, играе и учи. На по-късен етап от своето развитие детето ще може да усеща по-добре емоциите си и да ги регулира, както и да търси такъв тип общуване и да избягва агресивното поведение.**

Тук се задоволяват всичките пет ключови потребности – **СВЪРЗВАНЕ, АЗ МОГА, МОГА САМ, КОНТРОЛ и РАДОСТ.**

**Петата стъпка е майката да сподели радостта на детето и да отклика на сигналите му за свързване и любов.**

На първата снимка се вижда как детето се смее искрено, а майка му го гледа и се смее заедно с него. На втората снимка детето е в прегръдката на майка си. То само е пожелало да бъде гушнато и майка му е последвала желанието му. Майката назовава действията на детето едно по едно и изчаква за реакция от негова страна – *''Смееш се.''* (пауза) , *''Гушкаш ме.''* (пауза), *''Щастлива си.''*

Тук в примера се редуват стъпка три – назоваване – и стъпка две – изчакване. Винаги след назоваване и повтаряне следва изчакване, защото **детето има нужда да усети и обработи информацията, която му даваме.**

Вероятно вече сами усещате защо тази пета стъпка е важна? Защото чрез споделяне и назоваване на сигналите на радост и любов, **майката учи детето какво значи щастие и обич. Помага му да изгради модела си на възприемане на света и другите хора и той да бъде:** *''Светът е добро място, имам доверие, усещам сигурност и любов.''*

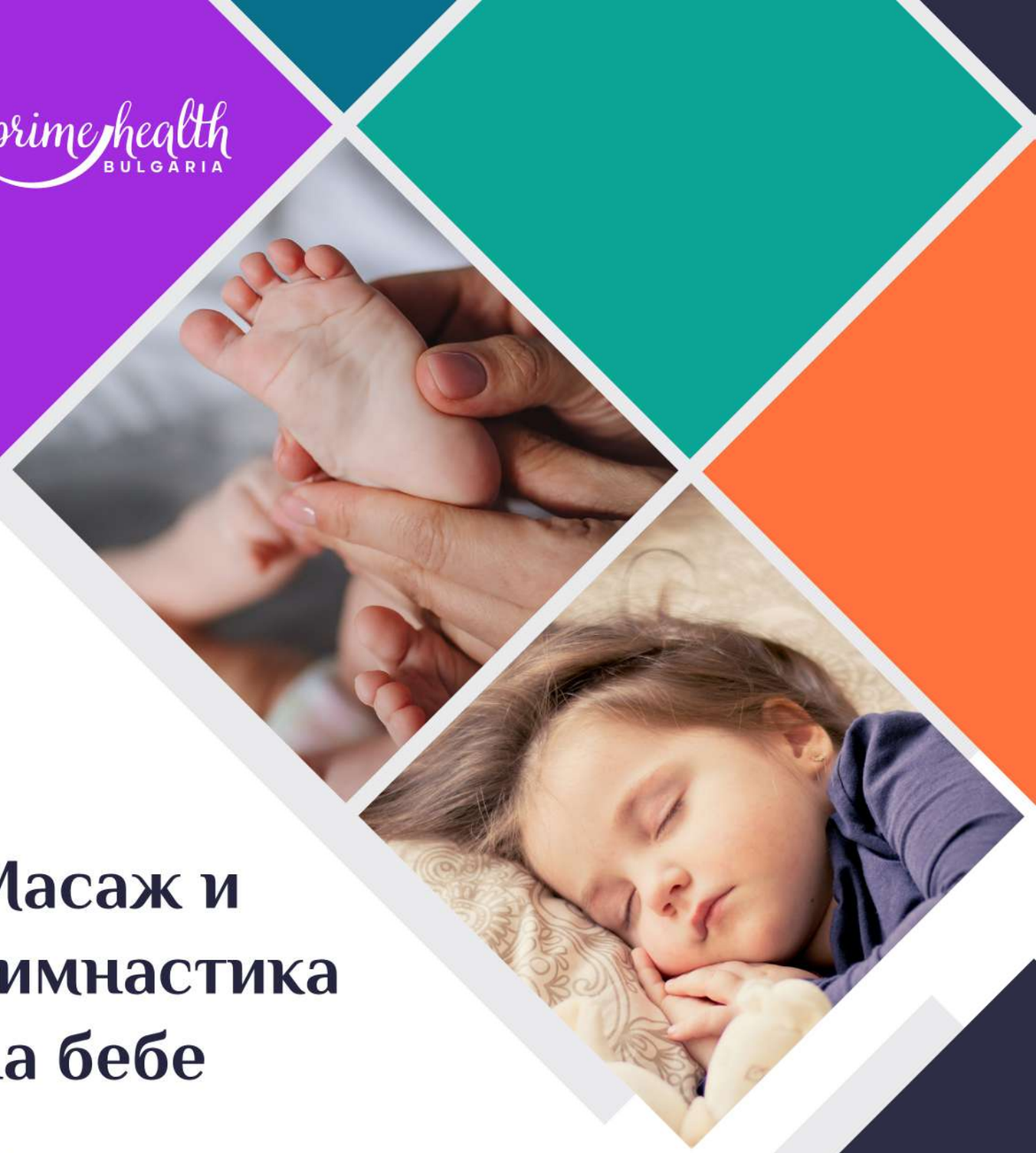




**Надявам се чрез този пример и няколкото снимки да ви помогна да усетите и раберете важността на задоволяването на базовите потребности на детето, както и конкретните действия, които може веднага да приложите с детето си при следващата ви съвместна игра заедно.**



prime health BULGARIA



Масаж и гимнастика на бебе

Консултации по детски сън

Монтесори играчки

КОНТАКТИ:

0883 40 20 44

Prime Health Bulgaria

www.primehealthbg.com

# Послушното дете

Автор: Зори Трифонова,
Асоциация Родители

## Какво искате да бъде вашето дете сега, когато е малко? А какво искате да бъде, когато порасне?

Често отговорите на тези два въпроса са много различни. Когато са малки децата, **родителите искат те да са кротки, изпълнителни**, вслушващи се в това което им се казва, съдействащи, да казват по-често „Да" и рядко или никога „Не" на молби или заповеди. Когато пораснат, **искат да са самостоятелни, мислещи, заявяващи и отстояващи позицията си, уверени, инициативни.** Искат да могат да казват „Не" и да не позволяват на другите да ги командват, манипулират или изнудват. *Как обаче едно послушно дете, да се превърне в независим и отстояващ се възрастен?* Истината е, че на нас, като родители и възрастни, ни е много по-лесно, когато децата са „послушни" и не се налага да ги убеждаваме, обуздаваме и държим в **границите на общо приемливото.** Също така е истина, че **„послушанието" е дълбоко заложена ценност от поколенията преди нас.** Все още може да чуете родител, който се разделя с детето си и го оставя на грижите на някой друг, да му каже: „И да слушаш!". Както и когато възрастен човек срещне дете, дори и непознато, на улицата първо да го попита: „Ти слушаш ли?". И колкото и да ни се иска да отглеждаме независими и отстояващи се деца, понякога когато ни дойде в повече, си мечтаем за ден, в който децата ще ни слушат.

## Какво стои зад поведението на децата?

Зад поведението на децата, стоят техните **нужди**. Не желания, капризи или лиготии, както често ги наричаме, а истински, **реални нужди**, които ние като родители е добре да се научим да разпознаваме и изговаряме с децата си, за да ни е много по-лесно. Човешките нужди са **универсални**, всеки възрастен и дете може в определен момент да ги има. Те са различни от **желанията, които са нашите идеи за това как можем да се погрижим за нуждите си.**

Според философията на **Ненасилствена комуникация**, всяко поведение е резултат от потребност, както и всеки човек, без значение дали е малък или голям, се грижи за нуждите си по-възможно най-добрия начин, който му е познат в момента, дори и да е **неприемлив за околните** или за социалната среда.

## Какви са нуждите на детето?

Послушното дете се нуждае да е **прието, харесвано, обичано, закриляно.** Непослушното дете от своя страна се нуждае от **любов, уважение, приемане.** Всички деца се нуждаят от любов, приемане, уважение, изразяване, **внимание и грижа от страна на родителите си.** Начините, които обаче те избират, за да го постигнат са различни. **Някои деца, го правят през заявяване, отстояване, упорство** да бъде по техния начин. Те изследват границите и имат провокативно поведение, противопоставят се, нарушават правилата. Тогава ние ги **етикираме като непослушни, непокорни, трудни.**

Други деца се **грижат за нуждите си, като следват правилата, съобразяват се с изискванията и реда, които задават родителите, правят това, което искаме и очакваме от тях.** Тях определяме като послушни, кротки, добри. Без значение какво е поведението на децата, зад него винаги стоят конкретни нужди. Когато родителите **разпознават тези нужди,** могат да помогнат на децата си да ги удовлетворят по приемлив начин.

Децата ежедневно се нуждаят от любов и внимание. Когато ги хвалим или наказваме, те усещат, че ни е грижа за тях, че са забелязани. За да не се научават да се грижат за нуждите си от внимание и любов единствено през поведението си, е важно **всеки ден да им казваме, че ги обичаме, че ги приемаме такива каквито са, че ги харесваме, че са ни важни, че ни е грижа за тях.** И няма значение как се държат, какво казват, правят или не правят. Когато децата усещат нашата любов, няма да имат нужда постоянно да ни провокират, за да им я показваме. В този случай те са много по-склонни да избират своите реакции и поведение на база личните си желания, а не на база реакцията, която ще предизвикат у родителя.

## Как можем да подкрепим послушното дете?

Когато разбираме, че **детето се държи приемливо, за да получи нашето одобрение и любов,** можем да говорим с него за това, дали наистина му се иска да се държи така, дали понякога не му се иска да прави нещата по различен начин. Можем да го попитаме дали **спазва правилата, защото се страхува от наказание** или защото на него също му харесват и разбира техния смисъл.

**Искайте мнението на детето си за дадената ситуация.** Попитайте го как би постъпило, ако не трябва да се съ-

образява с вашето мнение. Насърчавайте го да ви казва какво иска то. **Подкрепяйте го, когато изразява различно мнение.** Давайте му примери през лични преживявания, случки от ежедневието ви, приказки за това, колко е ценно да заявява мнението си и да го отстоява.
Уверявайте го в това, че **дори когато не е съгласно с вас и има различно мнение, вие продължавате да го обичате.** Уважавайте емоциите и нуждите му, дори когато не ги разбирате. Показвайте му, че и неговите нужди и желания са също толкова важни, колкото и вашите. Търсете **решения,** с които да се грижите както за вашите, така и за неговите нужди. А понякога давайте превес на нуждите на детето. **Дайте му свобода да казва „Не!"** или „Няма да го направя!".

## Как можем да подкрепим непослушното дете?

Когато разбираме, че **детето търси любов и внимание чрез неприемливо поведение,** можем да го попитаме от какво се нуждае и да му предложим други начини да изрази желанията си. Виждайки стремежа му към **заявяване и отстояване на себе си,** можем да му кажем, че уважаваме различната му позиция и да предложим **заедно да потърсим решения, които удовлетворяват и двете страни.**
В спокойни моменти отделяйте време и говорете с детето за **правилата и границите,** за социалните норми. Разказвайте защо са нужни, как помагат и на него, и на околните. **Обсъждайте кои правила могат да са гъвкави и кои са твърди.** Търсете неговото мнение по въпроса. **Когато създавате семейните правила е важно да ги обсъждате заедно с детето и да избирате такива, които то лесно ще изпълни.** Нека правилата да не са самоцел или начин да покажете, кой командва вкъщи, а да отговарят на моментните нужди на семейството.
**Показвайте ежедневно любовта и вниманието си към детето извън "трудните" ситуациите. Давайте му алтернатива на поведението, което не одобрявате.** Помагайте му да разбира и уважава нуждите на другите, когато изговаряте на глас пред него, какви са вашите нужди в дадена ситуация. **Учете го да се грижи за своите нужди, като мисли как изборите му влияят на него и на околните.** Търсете заедно баланса между неговите и вашите нужди.

*Каквото и да е поведението на вашето дете, едно от ценните неща на които може да го научите е да е асертивно, да изразява и отстоява мнението си по уважителен и **з чит щ** другите и себе си начин. Така то ще израства **уверено, с мостоятелно и щ стливо**, създавайки и поддържайки пълноценни взаимоотношения с другите и силна връзка със себе си.*



LABORATOIRES
KLORANE
БОТАНИКА С ДУША

ГРИЖА С НАТУРАЛНИ* ПРОДУКТИ ЗА ВАШЕТО ДЕТЕ

ЕКО-ОТГОВОРНОСТ

KLORANE BOTANICAL FOUNDATION
ФОНДАЦИЯ ЗА ЗАЩИТА И ОПАЗВАНЕТО НА РАСТИТЕЛНОТО НАСЛЕДСТВО

*Грижи без отмиване, с изключение на Защитна пудра с минерален произход и грижа за бебета Еритеал.

www.klorane.bg
Klorane
kloranebg

Автор
Радостина Стоянова-Ширяев,
детски психолог



# Децата и ТРЪШКАНЕТО

Да си родител, да отглеждаш дете и да не си се сблъсквал с тръшкане е равносилно на това „да влезеш във водата и да останеш сух". Като **детски психолог** често ме посещават родители, които започват консултацията с думи като: *„Моето дете е много умно и послушно, но в последно време какво му стана не знам. Сърди се и се тръшка за всичко. Умолявам, обяснявам, наказвам, но **нищо не р боти.** Може би някъде бъркам, но не знам къде."* Звучи ли ви познато? Често се заричаме като възрастни, че няма да позволим на нашия бъдещ наследник да се сърди, **пищи и лежи на улицата** или на пода в магазина, защото сме му отказали лакомство или поредната играчка. Но там някъде нещо се обърква и винаги може да се намери ситуация, в която нашият послушен мъник да **недоволства в най-неподходящото време и по най-неподходящия начин.**

## Как се стига до там? Направили ли сме като родители нещо неправилно?

Бързам да ви отговоря: „Не, не сте!". **Не сте направили фатална грешка,** заради която сега да се тревожите. Но определено има **особености в детското психично развитие,** за които родителите следва да сме подготвени.
От раждането си детето е **зависимо от нас възрастните** в много отношения. Ако не е помощта на мама, бебето няма как да задоволи основните си нужди за храна, сън, хигиена, спокойствие и забавление дори.
За няколко месеца от малък вързоп нашето дете се превръща в ходещо любопитно човече. Въпреки индивидуалните разлики в развитието на малките деца, **при типично развитие около година и половина детето вече може да ходи и да изкачва леки препятствия** - да се качи на стол или на дивана вкъщи, или смело да изпробва съоръженията на детската площадка.
С прецизирането на фината моторика започва да манипулира с различни предмети, като често най-интересни са такива от бита и околната среда, които не винаги са подходящи за неговата безопасност. **Любопитството и желанието на детето да опознава света се засилва** и тук идва един интересен етап в детското развитие! Първоначално е възможно **желанието и любопитството да надделяват над физическите му възможности и то да недоволства,** че мама не помага, а в последствие да се окаже, че помощта на мама съвсем не е необходима.
С времето все повече стават дейностите, които детето може да извърши само, като се покатери някъде или просто изтича в желаната посока и съответно не е задължително мама да го занесе до определено място или да подаде даден предмет. И точно това е моментът, когато **родителските желания и тези на детето се разминават!**

## Как се стига до тръшкането?

Независимо дали става въпрос за дете или за възрастен, когато желанията ни не са задоволени, ние сме разочаровани, обидени, ядосани. Усещате ли докъде стигаме в такава ситуация? Точно така! **До момента с тръшкането.** И не, не мислете, че ако се аргументирате добре, дете на около 2-3 години ще приеме и ще се съгласи с вас без да е задоволило желанията си.
Тръшкането се явява **съвсем нормален и естествен етап на осъзнаване, че аз (детето) и те (възрастните) не сме едно цяло.** Всеки е отделна личност с отделни желания и нужди и всеки се стреми неговите желания и нужди да бъдат задоволени.
Като родител и психолог с опит долавям как се надига една вълна с **контра въпроси:** Добре, сега трябва да го оставя да се тръшка ли? Нищо ли не може да се направи?

## Напротив! Може да се направи много и тук следват няколко основни идеи като за начало:

- **РЕЖИМЪТ КАТО ПОЗНАТА ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ ОТ ДЕЙНОСТИ**

Една от основните разлики при малките деца е, че все още **трудно се ориентират във времето и пространството.** Знаете, заспиват на едно място, а изведнъж се събуждат на друго. Кога е времето за игра и кога е времето за задължения (хранене, къпане или сън) зависи от това какво мама ще каже.
И все пак, **вътрешната необходимост на човек да се ориентира и да търси смисъл на случващото се е заложена и у децата така, че те търсят ориентири спрямо повтарящите се дейности.** *Например:*

*Сутрин като се събудим първо има тоалет, после е преобличането, след това има закуска, след закуската се обуват обувките, а след обувките отиваме на площадката.*
Тази позната последователност от действия **дава на детето спокойствие, че то знае какво и кога ще му се случи.**
Твърде малка е вероятността да се събуди и обуе обувките за разходка преди да е посетило банята и да е закусило. Затова една от най-често срещаните причини за детското недоволство и тръшкане е, когато **графикът е твърде хаотичен, няма ясна последователност на действията и детето е буквално в недоумение кога какво да очаква.**

- **ПОДГОТОВКА ЗА ВСИЧКО ВАЖНО И РАЗЛИЧНО**

Това, че при децата е желателно да има конкретен и постоянен режим на дейностите, съвсем не значи, че не може или не трябва **да се въвеждат промени в графика.** Ние възрастните правим планове понякога с месеци напред, например семейна почивка, посещение при лекар или започване на детска градина.
**За такива съществени промени е желателно детето да се подготви предварително.** Ако се замислите, и за възрастните е така. Представете си ситуация, в която съвсем неочаквано ви уведомят, че трябва по време на официален празник да сте на работа. Подобна е и ситуацията с малкото дете, когато се окаже, че след обуването на обувките всъщност не тръгва към детската площадка, а към рутинен преглед при педиатър.
Желателно е ден-два **предварително и съвсем целенасочено** преди въпросното посещение да сте изговорили всички подробности с детето: как точно ще премине въпросният ден, когато няма да се случи това, което по принцип то очаква. Не е задължително промяната да му хареса, но със сигурност няма да го разочаровате толкова силно в последния момент пред вратата на лекаря.

- **ФИЗИЧЕСКИ ПОТРЕБНОСТИ И ОСНОВНИ НУЖДИ**

Друга основна причина за емоционалните кризи и тръшкането е **наличието на основна физиологична нужда от сън, храна, вода, почивка или подкрепа.** Малкото дете, особено в ранна детска възраст преди третата година, много трудно би могло да охарактеризира точно своите нужди. Разбира се, че би могло да каже много съм жаден или уморен съм, но често улисано в различни игри и интересни дейности, **не отчита така прецизно физиологичните си потребности.**
Това са моментите, в които **децата обикновено започват да се сърдят за дреболии, а родителите започваме да ги убеждаваме, че тези неща не са толкова важни точно сега.**
Често се стига до тръшкане и особеното при тези ситуации е, че мрънкането не отшумява - дори и да се съгласите с искането на детето. След броени минути ще изскочи следващият каприз за задоволяване, където вашите рационални аргументи отново няма да подействат.
В тези случаи родителите обикновено казват *„то самото не знае защо плаче."* Отговорът е, защото всъщност **зад тези на вид елементарни желания, стои физиологична нужда, която ние родителите трябва да решим.**

- **ПРАВИЛА, ПРЕВЪРНАТИ В НАВИЦИ**

Най-очевидните ситуации, в които детето се тръшка, са тези, в които се **опитваме да въведем конкретни правила.** Например: *„Не може всеки път шоколад от магазина!", „Не може постоянно да гледаш телевизия/телефон!", „Всеки път като се приберем след разходка мием ръцете!"*
**Правилата са необходимост и възможност да осигурим подходяща среда за нашето дете.** Те обаче **изискват усилия и ограничения,** с които малкото дете трудно се съгласява, защото все още не може да рационализира предимствата на тези правила. Възрастните можем да изтъкнем много причини, защо е важно да се спазва дадено правило, например защо е важно вечер да се мият зъбите. Основанието, защото ще се развалят, за едно двегодишно дете, не е съвсем разбираемо, дори и да се опитате да го онагледите.
Както споменах и по-рано, **ориентирането във времето и осъзнаването, че нещо може да се случи напред в бъдещето е меко казано непосилно за толкова малко дете.** Това обаче не значи, че не трябва да мие зъбите си. В тези случаи на помощ ни идват **навиците, заученото поведение.** Наша задача е, докато детето все още е неспособно да направи логичен избор на база предимства и недостатъци, да въведем задължителните дейности, които са част от неговото добруване (здраве, възпитание, образование) под формата на навик. И най-важното, **за да е успешно въведен този навик, следва да няма компромиси спрямо него.**

## Обобщение и заключение

*С добре **структурир н режим,** който да съблюдава **естествените нужди** от сън, храна и почивка, **позитивни н вици,** които включват заучено поведение на основни правила в ежедневието, и с добра **подготовк** за важни дейности и събития, няма да предотвратим детските емоционални кризи, защото те са важен етап от детското развитие. Но със сигурност бихме могли да преминем по-плавно и с увереност през тях.*

Helen Doron English

**„Хелен Дорон” е глобална образователна група, която повече от 35 години предлага курсове по английски на деца от всички възрасти.**

**Защо „Хелен Дорон”?**
**Защото работим чрез доказано ефективен метод.**
**И защото децата обичат да учат в „Хелен Дорон”!**

Много добри учители, отношение и резултат!
Йорданка Д.

Прекрасни учители, среда, учебна програма и материали. С голямо удоволствие посещаваме занятията и всеки път биваме приятно изненадани!
Николета С.

Много добра и чиста обстановка. Уникални учители и хора.
Снежана И.




Helen Doron Bulgaria @helendoronbg https://helendoron.bg



Автор:
Николета Николова,
Монтесори ключ

# Дисциплина и манипулация

*Д , м лките дец често с движени от своят брут лн сил . Н рич се им-пулс. Вътрешен, мо-гъщ и целен сочен. Изцяло ръководен от техния емоцион лен мозък, който влиз в противоречие с р цион лността н възр стните. Детето все още не зн е к кво озн ч в етикет з поведе-ние н „големите”, големите отд вн не помнят к кво е д си толков м лко дете. Тов е пред-пост вк з кон-фликт.*

## Старата школа или рационално срещу емоционално

Замисляйки се лично и дълбоко, вероятно всеки от нас би могъл да си признае **пробойните в комуникацията** с нашите родители или представителите на предходни десетилетия. Динамиката, в която живеем, ни предоставя все повече възможности за информираност, но от друга страна ни лишава от активно време за изслушване, анализиране, разбиране и подкрепа. Макар и да отричаме отминалите методи на дисциплина, понякога самите ние търсим бързи алтернативи, които да потушат бурята в момента на случване. Прибягваме до тях, осъзнавайки че единственото, до което водят те е да завихрят още по-могъщо торнадо.

В днешно време често срещаме хора, които казват: *„Аз разчитам на старата школа и работя с шамари", „Мен са ме учили така и съм станал човек", „Това дете от говорене не разбира, трябват други мерки".* Списъкът е дълъг и разнообразен.
Несъмнено, споменавайки термина **„традиционна дисциплина"**, в съзнанието ни изникват думи като: **наказание, заплаха, манипулация, шамар, караница.** Все нарицателни, които носят смисъла, че детето е „лошо" и заслужаващо всичко изброено.
Практиката ми показва, че подобни действия от страна на родителите, всъщност са насочени към самите тях и подсъзнателните страхове, които се спотайват в душата им. Не съществува друго подобно творение като родителя, което да се пита толкова често дали се справя в тази си роля. Което да се съди и насочва действията на детето си персонално към себе си.
Нека бъдем откровени – **традицията разбира дисциплината като наказание.** Това са две понятия, които често използваме като взаимозаменяеми, а реално те са коренно различни. Защото наказанието е порицателна мярка, чиято единствена насока е да спре дадено поведение. **То е лишено от дълбочината да открие проблема,** да разбере какво провокира това поведение на детето и защо то избира да изрази емоцията си именно по този начин. Запомнете **зад всяко неправомерно детско действие се крие емоция, чувство и нужда.** И обикновено при малкото дете, това е стремежът му да изрази себе си.

## Несгоди на традиционната дисциплина

- Не учи детето как да се справи по-добре следващия път.
- Не помага на детето да расте в разбирането си за подходящо поведение и как да взима добри решения.
- Кара детето да мисли негативни и самообвинителни неща за себе си, да се критикува и да чувства отмъстителност.
- Наказанието не адресира неудовлетворената нужда, която детето изпитва, когато се държи неприемливо.
- Наказанието причинява страдание в отношенията дете/родител и дете/дете.
- Наказанието пречи на любящата ви връзка, на изграждането на здравословен авторитет и доверие между вас и детето.
- Ако детето се държи неуважително, то наказанието в неговия смисъл е не по-малко неуважително.

## Манипулацията като техника за възпитание

Много често възрастните използваме **манипулативни начини** когато смятаме, че разрешаваме конфликтите си с хората около нас. Нещо ни обижда или пък е в разрез с принципите ни и ние поощряваме с мълчание, оттегляме се, спираме да говорим. Или пък **оттегляме любовта си и грижата към хора, които обичаме.** Защо казвам, че е манипулативно – защото **чрез липсата ни, ние очакваме човекът отсреща да усети дефицит и да преосмисли думите или поведението си.** И в много случаи гордо получаваме заветното извинение, но далеч не защото някой е сметнал, че наистина ни е накърнил, а е защото той е спрял да получава нещо от нас, защото се е изплашил.
**Точно този модел на взаимоотношения ние пренасяме от детските си години.** Това са онези **самотни моменти,** в които всички ние сме били изпращани заради непослушанието си – в детските си стаи, на пейката, на стола или пък сме били лишени от любима играчка. Във всички тези случаи посланието е едно – **„с поведението си, ти не си достоен за обич".**
Тук е редно да си зададем въпроса дали поведението (нашето или на децата), или тези моментни случки ни определят като хора? Защото поведението е резултат от контекста на всичко, което ни се е случило и по някакъв начин е обусловило външните ни реакции. Външните реакции често нямат нищо общо с вътрешната истина. За да разберем каква е вътрешната истина, са ни **нужни свобода на изразяване и комуникация с насочващи въпроси и разбиране.**
**Когато вътрешно сте напът да използвате тактиката на „оттегляне на любовта", с цел детето да преосмисли поведението си, задайте си два въпроса:**

1. *Прекомерно много обич ли показвам на детето си, за да си позволя да го лиша от нея?*
2. *Ако най-важният ми ресурс с детето е времето, което имам с него, то защо го поставям във време на изчакване за безусловна любов?*

Индиректно, **всяка манипулативна техника е отхвърляне на личността на малкото дете.** Това е прекият път, по който то може много лесно да изгуби себе си. Това се случва в етап, в който то изгражда своето разбиране за света и за, взаимоотношенията, както и умението да споделя.
Детето е създадено с любов. То има едно биологично и изконно очакване към възрастните – **грижа и подкрепа.** Вменяването на страх не е здравословна грижа. Дефицитът не е подкрепа. Приказките за Баба Яга, Торбалан или полицая **няма да подобрят доверието му към родителя,** но ще провокират постоянна реакция на мозъка, подобна на враждебна среда. Ще отключат изключително обострена тревожност. **Опасностите ще дебнат отвсякъде,** а детското въображение ще ги създава, дори когато не съществуват наистина. Така детето, родено с целия потенциал за щастие и развитие, вероятно ще се превърне във възрастен с дефицити в отношенията си с хората в живота си.

## Несгоди на манипулацията

- Светът ще изглежда враждебно и опасно място
- Нивата на стрес няма да позволяват на детето да поема нова информация
- Сънят ще се наруши
- Възможна е поява на тикове, заекване, кошмари и нощно напикаване
- Детето ще търси и използва условност в действията и взаимоотношенията си
- Детето няма да ви вярва
- Родителският авторитет ще се превърне в контролиращ, но не и подкрепящ
- Комуникацията с детето и желанието му за споделяне ще се нарушат

## Защо детето не слуша, тръшка се и има истерии?

Факт е, малките деца не слушат. Изключително трудно е да бъдат подчинени на следствия, които далеч не са в синхрон с плана им за доставяне на удоволствие. Но всеки малък човек има много енергия. Ако не може да я използва по положителен начин, например чрез израз на свободната си воля – какво да облече, какво да хапне, с какво да играе, в кое занимание у дома да се включи, то тогава **ще я използва по отрицателен. Непослушанието е неговият начин да вземе важно решение в живота си.** То е способност и контрол. От малкото, с които разполага. Част от изблика на несъгласие е съмнението на детето, че това, което предстои е също толкова задоволително, колкото и това, от което не желае да се откаже. Затова **наблюдавайте детето си, навиците и предпочитанията му** и винаги ги включвайте когато предусетите подобна ситуация.
Детето изследва постоянно. Ориентира се в нов за него свят, **учи се как да го контролира и как да се адаптира чрез експерименти.** Учи кое е чупливо и кое не, като хвърля предмети. Учи се как да излиза от некомфортни ситуации така, както мозъкът му позволява– чрез бягство. Търси своя комфорт в познатото, търси защита в разбирането и има отчайваща **нужда от приемане.**
Детето е все още силно зависимо, макар и егото му да нараства. Не борави с добри инструменти за пълноценна артикулация и съответно се изразява чрез своите сривове.
В мозъка му има три пъти повече синаптични връзки отколкото при възрастните, а сетивата му са изострени до степен, която ние отдавна сме изгубили, защото сме се „рационализирали".
Прекалено често личните му граници са нарушавани. Прегръщано е без дори да е поискало само, мялото му често е му горе, му долу. Прави нещата, които умее да прави по своя начин, а ние често му се смеем. Споделяйки всички тези неща, не мисля че можем да товарим детето с каквито и да било очаквания, **но към себе си вероятно е редно да имаме такива.**

## Как да хакнем системата на традицията? Позитивна дисциплина

Идеята на дисциплината е **да научи плавно и постепенно детето на умения, които ще използва в целия си живот и които ще му помагат да управлява по-добре импулсивността и дори невниманието си.** Ще го научи да цени не само успехите, но и спънките си по пътя, така че да не ги приема като провали.
Тази дисциплина се фокусира върху **дългосрочните цели.** Можем да я приемем като един акт на преподаване на добро отношение и действия към света. В този смисъл е тотален антоним на думата наказание. Самата дума дисциплина означава учение.
Позитивната дисциплина не коригира, **тя се свързва с болезнените аспекти на детето.** Не съди и не преценява детето като добро или лошо, а го приема такова, каквото е в етапа на развитие, в който се намира в момента. Тя не проектира чужди мисли и вярвания върху детето, но му дава възможност да изживее свободно личността си.







Тази дисциплина **има разбиране за човешкия мозък** и за това как всички обработваме информация през амигдалата си. Затова тя утвърждава чувствата на детето и наистина **подтиква към успешна вътрешна саморегулация.** Когато детето усеща, че вие приемате емоцията му, то ви се доверява дотолкова, че започва да работи през нея.
Позитивната дисциплина преминава през средата и опита на детето. Тя не е в абстрактните думи, а в преживяванията. Най-вече в това да подкрепяте детето си в изграждане на самостоятелност. Защото това означава, че вие го уважавате във всеки аспект на неговия живот. Означава, че предоставяте свобода на избор. Че комуникирате със детето си, а не на него. Че го учите като моделирате, а не коригирате. И разбира се му давате пространство за мисъл и движение.
Като родители, които избират този възпитателен подход, ще ви **се налага да обяснявате много.** Може да е изтощително, но не спирайте. Защото когато го правите, вие взимате нещо ново от света за детето и го правите предвидимо. И по този начин неговият мозък работи по-ефективно.
Ще ви се налага **да описвате действията на детето си, а не самото дете.** Да разговаряте с него за последствията, които тези действия носят върху останалите хора – дали ги боли, дали ги кара да се чувстват тъжни или ядосани. Ще назовавате емоции и ще бъдете толкова добър модел, че няма да ви тревожи факта, че детето ви копира. Защото това е много важно. Макар и на игра, копирането е начинът, по който детето развива своето майсторство.
Вие имате нужда от среда на развитие, която да подканва детето ви към взаимодействие с нея. Важно е да му даде възможност чрез действията си да се почувства ценно. Защото когато един човек, било то малък или голям, се чувства ценен – **той подсъзнателно дава най-доброто от себе си.** А принадлежността е вид отговорност, която отново стимулира действия, които са насочени към ред, хармония и добро.
**Когато детето ви има отговорност и споделеност към и във дома ви,** то ще се опита да го направя по-красиво място. Защото домът е част от него. Това е мястото, в което няма съревнование, няма сравнение и осъждане, но има куп възможности за развитие, в които то постепенно да научи къде и кои са приемливите граници.
Не си мислете, че в позитивната дисциплина няма граници. Това далеч не е така. Но те са поставени с мисъл и ясно предназначение. **Детето ви има нужда да чува „не",** защото това означава, че и вие заемате позиция, а това сваля част от неговия товар. Границата би трябвало да означава най-общо казано: *„къде свърша едно нещо и започва друго" или „докъде стигаш ти и откъде започвам аз".*
Има случаи, в които детето няма да се съобрази с границите ви. Тогава помислете дали това, което казвате отговаря на етапа му на развитие и неговите възможности. Знам, че макар и рационални, то именно ние понякога реагираме импулсивно с реплики, които наранява детето, затова се опитайте **да промените езика си.** Често начинът, по който предоставяме информацията, може

да промени целия ход на случката. Например вместо *„стига си плакал"* може да кажете *„разбирам, че си тъжен, аз съм тук"*. Или вместо *„отиди си в стаята" – "можеш да вземеш своето време и когато си готов да се присъединиш"*. Или вместо *„не хвърляй" – "нека ги оставим внимателно тук"*. **Така вие давате избор, независимо какво ще реши детето.** Когато правите това, вие се превръщате в един **здравословен модел** и човек, с когото детето може да сътрудничи. Давате му ясно послание, че независимо от всичко, което преживява и вероятно не може да изкаже, то си струва да ви се довери. Позитивната дисциплина приканва децата да осъзнаят колко способни всъщност са, защото много конструктивно ги насърчава да **използват личната си власт и автономия.** Точно тази власт и автономия, които те развиват в средата си у дома чрез **участие, отговорности и принос.** Също така преподава важни социални и житейски умения - уважение и загриженост за другите. Не подценявайте примерите, които вие моделирате и личните граници, които вие също поставяте. Много е важно детето ви да знае, че вие сте **отделен от него индивид** със своите чувства, желания и нужди. Показвайте качества, които искате да видите у детето си. Когато искате да дискутирате ситуация с детето си, не започвайте с „ти направи....", а с „аз се чувствам..." и споделете своите мисли и емоции. По този начин то няма да се чувства в защитна позиция.

**Не е важно да имате дълъг списък от правила, но когато установявате такова се запитайте:**

- Това води ли до по-добро чувство за връзка?
- Уважително ли е към детето, мен и другите?
- Приканва ли детето да има чувство за смисъл и стойност?
- Окуражаващо ли е?
- Подкрепя ли способностите му?

*Бъдете правилните хора за детето си. Бъдете правилните хора за семейството си. Защото правилният човек е този, който ще те накара да обичаш себе си.*



# Привързаност и граници

***„Отговорността на родителската роля се оказва игра с висок залог", Дж. Боулби, 1980***



Автор
Татяна Добрева,
психолог

## Какво е привързаност и какво граници? Каква е връзката между двете понятия?

Привързаността е нещо, за което всеки от нас има **своя вътрешна представа и усещане.** Често срещани асоциации на думата привързаност са сигурност, пристан, утеха и това не е случайно. Според **Джон Боулби**, считан за бащата на Теория на привързаността - едно от най-значимите направления в психологията на развитието, привързаността е дълбока и издръжлива емоционална връзка, която свързва един човек с друг отвъд времето и пространството (Дж. Боулби, 1969г.).
Според тази теория, **системата на привързаност е биологично заложена в човешкия вид** и намира израз в поведения на търсене на сигурност и защита, в моменти на дискомфорт, страх, болка и пр. *Например детето чува силен, неочакван шум, стряска се и притичва, за да се сгуши в майката, за да регулира нивото на стреса и за да се освободи от усещането на страх.*
Освен чисто **прагматичната функция** – осигуряване на физическа безопасност на бебето/малкото дете, системата на привързаност служи за регулиране нивата на стрес в малкото, чрез близост с друг човек, вместо с инстинктивния отговор нападение/бягство/замръзване. Т.е. **привързаността има за задача да осигури и психологическа безопасност.**

Според Боулби, освен системата за привързаност, в малкото развиващо се дете са естествено заложени и следните няколко модели на поведения:

- изследване на външния свят, служеща за развитие на психиката и поведенческите умения;
- стремеж за свързване с другите, чрез приятни занимания, игра, водещ до развиване на социалните умения на детето;
- грижа и подкрепа на другите, която води до умения за отглеждане на свои деца в зряла възраст.

В зависимост от поведението на родителя, който полага основните грижи за бебето и малкото дете и в зависимост от начина, по който **родителят откликва на активираната система на привързаност** (плач, хленчене, призив за помощ и др.), детето:

- Или **успява да регулира стреса и да се чувства добре,** което освобождава ресурс за останалите 3 модела на поведение, изброени по-горе.
- Или **не успява да регулира стреса** и системата за привързаност остава продължително време активна и блокира, поведенията на изследване, сдружаване и грижа, които развиват психиката и социалните умения.

## Стилове на привързаност

Също така, в зависимост от отговора на родителя, **детето развива един или друг стил на привързаност.** Стилът на привързаност не е единственият фактор, определящ благополучието на човек в ранна и зряла възраст, но до голяма степен предопределя начина на преживяване и поведение на човек в значимите за него взаимоотношения.
В зависимост от отношението на родителите в най-ранна детска възраст, всеки човек развива **сигурна или несигурна** (амбивалентна, избягваща или дезорганизирана) привързаност.

### Какво е характерно за сигурната привързаност?

Сигурна привързаност малкото дете развива, тогава **когато родителят откликва с разбиране и успокояване на неговите сигнали за тревога, страх, болка** и други неприятни преживявания. Когато възрастният, който се грижи за детето е достатъчно близо физически, бива достъпен и предсказуем за детето и нуждите му, успокоява го при наличие на стрес.
**Адекватната реакция включва и назоваване от страна на родителя на това, което се предполага, че детето преживява:** например *„тъжен си, че Гого си тръгва", „страхуваш се, когато чуваш този шум".* Понякога за детето е достатъчно окуражаващо само да види, че **родителят забелязва,** че то се чувства не съвсем добре, друг път има нужда от прегръдка и повече успокояване или да чуе окуражаващи думи.
Когато родителят откликва по подходящ начин на активираната система за привързаност, скоро малкото дете успява да регулира стреса, деактивира системата на привързаност и се включват системите на изследване на света, игри с други и по-нататък обгрижване.
Присъщо за децата със сигурен стил на привързаност е, че **виждат света като добро място за живеене, имат позитивен образ за себе си, както и доверие в личните ресурси и в другите хора.**

### Как се развива несигурна привързаност?

По **различни причини** (болест, умора, изградени навици, личностови особености и други) е възможно родителят да не успява да реагира адекватно на търсената от бебето с цел успокоение близост. Ако **продължително време родителят неглижира, реагира грубо, не разрешава една или друга емоция** да бъде проявена, наказва детето, когато то не се чувства добре, то тогава детето **развива стил на несигурна привързаност.**
Ще разгледаме трите подвида несигурна привързаност:

- несигурна/тревожна – **амбивалентна** – в родителско-детски отношения, в които родителят е **непостоянен** в реакцията си на детските нужди – веднъж неглижира, следващия път „прегрижва" детето, без да отчита дали в момента детето има нужда от тази грижа; ако поведения на самостоятелност, демонстрирани от детето биват наказвани; ако **детето получава послания, подчертаващи неспособността му да прави едно или друго нещо, детето развива възприятия за света като за несигурно място, в което то няма способностите да се справи, уязвимо е и безпомощно.** Такова дете е **силно привързано към майка си.** Системата за привързаност е постоянно активна, не остава психична енергия за включване на изследователското поведение, за поведения на сдружаване и обгрижване. **Самооценката на такова дете е ниска,** преобладава страха от провал.

- несигурна/тревожна – **избягваща (отблъскваща) привързаност** – когато родителят не успява по една или друга причина да откликне на търсената от детето с цел утеха близост, когато **реакцията на такова търсене е гняв, отхвърляне, заплаха от наказание** за изразяване на послания като ранимост и нужда, **самото търсене на близост започва да предизвиква стрес у детето,** да представлява заплаха. Така детето започва да се „учи" да деактивира системата си на привързаност, отрича потребността си от интимност, потиска емоциите, **развива представа за света като за враждебно място,** затруднява се във формиране на приятелства и в грижата за други, появяват се и затруднения в когнитивната област.

- несигурна/тревожна - **дезорганизирана** – най-тежко за преживяване и с най-неприятни последствия за бебето е поведение, което включва неща, за които то не е готово, **малтретиране или неглижиране** (например възрастния не е достъпен психологически). Хората, отглеждани по подобен начин в ранна детска възраст, **развиват отчаяна нужда от близост и същевременно невъзможност да се сближават.**

Отварям скоба, за да спомена, че в резултат на работата на Боулби по стиловете на привързаност, в средата на миналия век във Великобритания започват **сериозните реформи в системите за отглеждане на деца, лишени от родителски грижи.** Той и екипът му установяват, че в домовете за деца, поведението на отглеждащите обикновено стимулира дезорганизиран стил на привързаност, което много често се дължи на недостатъчния персонал, умората и невъзможността на работещите в тези институции да откликнат на психологическите потребности на децата там. За разлика от останалите три стила на привързаност, тази, **характеризираща се с дезорганизираност до голяма степен предсказва вероятност от развитие на психопатологични симптоми в детско – юношеска и зряла възраст.**

## Поведението на родителите

Но кой нормален родител се държи по някой от описаните по-горе (в тревожните стилове) начини? Когато се срещнах за първи път с модела и аз се питах същото. **Как биха могли да изглеждат в така нареченото нормално ежедневие, някои поведения, подкрепящи всеки от горните стилове на привързаност.**

Случвало ли ви се е да се чувствате **нетърпеливи,** когато детето се учи да се справя с нова за него задача, например да нахлузва чорапче, да подреждa кубчета, да напасва формички в модел и пр. **Може би сте бързали и не ви се е искало да изчакате детето само да се справи.** Или може би то се е разстроило при първия неуспех и вие сте се притекли на помощ и сте свършили цялата работа вместо него. Впоследствие този модел се повтаря, **детето порастна и все така изчаква вие да свършите тези неща за него.** Често казва „не мога", приема **безпомощен вид** и очаква вие да се справите с неговите задачи.

Започвате да изпитвате раздразнение, виждате, че други деца на същата възраст се справят чудесно със сходни дейности, започвате да мислите и понякога да казвате неща от рода *„как само ти не се научи"* или *„дай да го направя аз, че иначе цял ден ще стоим и ще те чакаме", „ех, на мама, тя ми е с две леви".*



А как би изглеждала **здравословната алтернатива** при дете, което се ядосва, че не може да си обуе чорапа? Например *„Ядосваш се и ти е трудно с този чорап, можеш да се справиш", „може би ако го наместиш ето така и после издърпаш нагоре"* малко понамествате, вместо да обуете целия чорап и **оставяте детето да довърши, за да има усещане за авторство, за самостоятелност и способност да се справи.** Накрая **окуражаваме** *„Браво, виж колко добре се получи! Следващия път ще ти бъде по-лесно!"*, а понякога трябва да махнем от гардероба на детето някои особено трудни за обличане дрехи например, докато им дойде времето.

Понякога **различия в темперамента на родителя и детето може да доведат до формиране на нетърпение, неразбиране и усещане, че детето едва ли не „прави напук",** държи се по един или друг начин „само и само, за да дразни родителя". Умението да отчитаме различията между нас и децата ни е крайно необходимо, за да можем да им осигурим така необходимото им **приемане** и за **да можем да се забавляваме заедно.**

## Пример от живота

Да надникнем в друга **хипотетична ситуация.** Животът е пъстър и като родители е възможно да преживяваме тежки за самите нас периоди. Родителят може да е изморен, самия той/тя тревожен за нещо, **да преживява скръб,** болест, да се справя с последствия от преживяно насилие и пр. И същевременно да се опитва сам да отглежда детето.

Та **детето показва с хленчене, че преживява някакъв дискомфорт.** Минава известно време, в което детето не получава отговор на своето хленчене или пък отговорът отрича вероятността детето наистина да има нужда от внимание или да има право на това внимание. Хленчето **ескалира** в тръшкане, което не е нарочна демонстрация, по-скоро **в психиката на малкото дете все още не са развити механизми за самостоятелно регулиране на изпитвания стрес.**

Родителят, който до преди малко „не е забелязвал", защото не е бил психологически достъпен за детето, сега **се впуска да утешава и обгрижва**, дори може би прекомерно. Детето обаче започва да се държи непредсказуемо, избягва близост или пък не се успокоява лесно. Родителят може да се ядоса и да накаже детето за тръшкането. Възможно е да го „плесне", „за да го научи" или защото не е способен в него момент да овладее собствената си фрустрация. **В зависимост от това каква реакция преобладава като продължение на ситуацията, бива подкрепен**

**в по-голяма или по-малка степен един или друг стил на привързаност** – например прегрижването след първоначалното неглижиране ще подкрепи амбивалентния стил на привързване, характеризиращ се е постоянно търсене на близост от страна на детето, със силна тревога, когато родителят е извън полезрението или пък с прекомерен израз на тревожността (тръшкане). Докато родителски действия, наказващи проявите на тревожност ще формират избягващ стил на привързаност, в израз на който детето постепенно се учи да избягва близост.

## Връзката с границите

Понятието граници в психологията и в консултирането на родители, **често се свързва с определяне на правила, с рамкиране на условия на функциониране на децата и родителите в социалното обкръжение, което обитават.** Тук обаче бих искала да обърна внимание на **други значения** на границите в смисъла на човешкото функциониране.

От една страна, **междуличностните граници** може да разберем като онези неписани правила и явления, които разграничават един индивид от друг. **Границите „признават" правото на един човек да има свои собствени мисли, чувства, преживявания, различни от тези на другите, дори на най-близките им хора.** Тогава, когато сме способни като родители да признаем различността и уникалността на своите деца, т.е. да им признаем личните граници, чрез които демонстрират своята самостоятелност или своя начин да преживяват и преодоляват една или друга житейска ситуация - **тогава сме много по-способни да реагираме адекватно** на проявите на системата на привързаност на детето, да го подкрепим в регулиране на стреса по подходящ начин и да допринасяме за формиране на сигурна привързаност. Тогава, **когато родителят може да отграничи себе си и детето като отделни индивиди** (след първата година от развитието на детето, защото преди това майката и бебето живеят в една здравословна слятост), **тогава може да се случва и здравата връзка помежду им.** Наличието на добри междуличностни граници помага на родителите, освен да признаят и приемат различността на детето си, да разграничат своите затруднения и фрустрация от тази на детето и **да не пренасят към детето очакване да се грижи за родителската неволя,** защото нека бъдем честни – това не е работа на детето. Колко често сте виждали **родители, засрамени от едно или друго поведение на детето им.** Това чувство за срам би могло да провокира една или друга родителска реакция спрямо детето. **Тази реакция, ще има за цел да успокои родителския срам и неудовлетворение и няма да има много общо със стреса, страха, неудоволствието, което детето преживява в ситуацията.** Така бива игнорирана детската емоция, довела до неприемливото поведение и се проявява неосъзнато изискване към детето да се погрижи за благополучието на родителя.

Друг аспект на граници или разграничаване, който е много ценен за пълноценно родителско поведение е **способността на родителя да разграничава сам за себе си различните роли, които изпълнява в живота.** Един родител едновременно е родител, дете на своите родители, професионалист (нечий служител или работодател), интимен партньор, приятел, колега, съсед и прочие. Способността на родителя да разграничава ролята си на родител от другите свои роли е **ключова за качеството на взаимоотношенията с детето.** Да си представим, че родителят е разстроен от нещо, случващо се в професионалния му живот. От това до колко успява да овладява тази фрустрация, общувайки с детето и до колко осъзнава влиянието, което професионалната ситуация оказва на времето, прекарано с детето, зависи как родителят ще откликва на апелите на детето за утешаване. В тази връзка **изключително важно за родителите е умението от една страна да поемат отговорност за своето лично удовлетворение и дискомфорт, и от друга да намират подкрепа от друг възрастен, когато им е трудно да се справят сами, за да не пренасят осъзнато или не отговорността за своето добруване върху децата.**

**В заключение споделям определението за достатъчно добър родител, което съм научила от един мой учител:**
*Добрият родител е този, който умее следните 3 неща:*

1. ***д обич безусловно детето си*** *(тогава, когато то е слънчево същество, но и когато е автор на неприемливи дела, т.е. да бъде отделено възприятието за постъпката, от възприятието за детето)*
2. ***д подкрепя всяко решение*** *на своето дете*
3. ***д позн в и упр вляв собствения си емоцион лен свят.***

*Желая ви любов и добруване!*



**Автор:**
**Теодора Пампулова,**
**детски психолог**

# Домашните ЗАДЪЛЖЕНИЯ и семейните ПРАВИЛА

Децата с радост посрещат различни възможности, за да допринасят за живота на семейството и на любимите си хора. Те се нуждаят от това, за да имат добра **самооценка** и животът им да бъде изпълнен със смисъл и удовлетворение.

Всички деца могат да бъдат полезни по някакъв начин за живота на цялото семейство. **Често обаче възрастните не подхождат към тях по подходящ начин и не успяват да ги включат активно и ползотворно.**

Когато децата пораснат, **задълженията и отговорностите** в семейството им се увеличават и усложняват.

Какво е важно да правите, за да може детето или тийнейджърът да се включват активно помагайки на семейството:

1. Когато помолите детето да свърши нещо, **не вървете след него, за да правите забележки и да поправяте.** Ако сте помолили по-малкото дете да измие чиниите, не започвайте демонстративно повторно да ги миете след него, защото не се е справило! Следващият път то няма да желае да помага, защото вие очевидно правите нещата по-добре от него. Направете го, когато заспи, за да имате чисти съдове. Ако вашият тийнейджър се е постарал и е оправил леглото си – не заглаждайте ръбчетата на завивката, въпреки че това много ви изкушава.
2. **Търсете детето за помощ и съвети.** В очите на децата възрастните изглеждат все едно знаят и могат всичко. А това не е така, нали? Често децата са експерти в различни области и можем да ги търсим за идеи и съвети: „Ани, моля те ела ми помогни с този компютър, че не се справям!" (справяме се, но е важно детето да се почувства значимо) или „Тони, цял ден си блъскам главата и не мога да взема решение. Искам да чуя твоето мнение за…"
3. **„Напълнете" самооценката с положително съдържание.** Децата имат нужда от това да чуват колко са сръчни, бързи, смели, търпеливи и т.н. Това е важно, за да може детето да се чувства значимо, можещо и справящо се.
4. **Избягвайте думи като послушно/непослушно или добро/лошо.** Това са прекалено обобщени понятия и не са никак информативни за детето. Заради глобалния си характер обаче, те се отразяват негативно върху самооценката - по отношение на всички значими области.
5. **Бъдете конкретни** при поставянето на изисквания и задачи.
6. **Отбележете положените усилия и изпитаните чувства.** „Виждам колко време ти отне да си оправиш стаята / разходиш кучето. Вероятно хич не ти беше приятно!"
7. **Благодарете и изразете топли чувства.** Децата имат нужда от това да чуват, че ние сме благодарни, не само за това, че са проснали прането, но и за това че са в живота ни.

Съобразени с възрастта задължения и отговорности за деца:

- **На 2-3 години:** грижа за собственото тяло; събиране на играчките под формата на игра или съвместна дейност; оправяне на беля – забърсване на разлят сок, събиране на бисквити от пода; отсервиране на собствените чинии; слагане на мръсните дрехи в коша за пране или в пералнята и др.
- **На 4-6 години:** оправяне на леглото; хранене на домашния любимец; почистване с прахосмукачка; миене на част от съдовете; помощ при готвене; сервиране; поливане на цветята; пускане на пералня и др.
- **На 7-9 години:** приготвяне на сандвичи или лесна за приготвяне храна; самостоятелно събуждане с аларма или будилник; почистване с прахосмукачка, изхвърляне на боклук; пазаруване в кварталния магазин и др.
- **Тийнейджъри:** всичко гореизброено и отмяна на част от задълженията на възрастните; лесни ремонти – смяна на крушка, отпушване на мивка и т.н.

# Правила в семейството

Правилата в семейството са изключително важни. Те са символ на уважението, удовлетворението и разбирателството. **Подходящо създадените и въведени правила изграждат добри навици, не само у детето, но и у възрастните.** Липсата на правила или тези, наложени със сила и несправедливост, са в основата на тревожни разстройства, хиперактивност с дефицит на внимание, обсесивно-компулсивно разстройство, агресия, поведенчески проблеми и други.

Основното изискване, което определя дали правилата ще бъдат спазвани, е че те трябва да бъдат справедливи. Ако те важат единствено и само за детето, а възрастните показват поведение, което противоречи на изискванията, е възможно детето да се противопостави и да не ги спазва. Това означава, че за **справедливи** и приемливи се смятат правила, които **важат за всички членове на семейството.** Например:

*„Тони не може да крещи"*
↓
*„Ние говорим спокойно."*

## Как да създадем добре работещи правила в семейството?

- Необходимо е да ги съобразим с възрастта на детето.
- Не бива да са много на брой.
- Правилата трябва да са кратки послания.
- Правилата трябва да са позитивно формулирани.
- Правилата трябва да бъдат визуализирани – направени на хартия и закачени на видно място, както това се случва в детските градини и училищата.
- Да покажем, че ние също ги спазваме.

**ВЪВЕЖДАНЕ НА ПРАВИЛАТА**

При малчуганите до около 5-годишна възраст правилата в семейството могат да бъдат въведени **чрез послания,** които не са пряко насочени към детето. **Приказните истории измислени от родители дават добри резултати:** *„Имало едно време едно мъничко лъвче, което отказвало да си мие зъбите. Винаги когато лъвицата и лъвът го молели да го направи, то казвало: „Няма!". Един ден в гората дошъл велик магьосник, който искал да изпълни 1 желание на животинчето с най-хубава усмивка..."*

Родителите могат да предадат послание, че е важно да се мият зъбите например през образа на приказното животинче и дори да подканят детето да размишлява как да му помогне.

Всички човешки същества имат нужда да се уверят със сетивата си, че нещо важно се случва. Много детски специалисти, препоръчват възрастните да използват **актьорска игра,** за да покажат какво искат от детето, а то да наблюдава случващото се. Така например, ако правилото е *„Ние говорим спокойно"*, чрез актьорска игра майката повишава тон, а таткото казва: *„В нашия дом ние не викаме! Тъй като ти наруши правилото днес няма да гледаш телевизия!"*. **Детето става свидетел на това всъщност как правилата важат за всички и имат последици.** Друг е въпросът, че майката и бащата са се договорили предварително и първата е споделила, че днес няма намерение да прекара време пред екран.

За да се намалят случаите на напрежение в семейството е необходимо възрастните да **контролират средата.** Това означава да наблюдават какво води до нарушаване на правилата и да го отстранят. Така например, ако правилото е *„Ние ядем само 2 сладки неща на ден."*, за да не се изкушава детето е необходимо да махнат т.нар. „сладък шкаф" – чекмеджето пълно с лакомства и вкусотии.

За да се закрепят семейните правила и да се превърнат в навици е добре да се използват **поощрения**. Това означава детето да бъде забелязано не само когато нарушава правилата, но и когато ги спазва. Даже вторият случай е много по-важен! Наградите не са материални: прегръдките, целувките, топлите думи и т.н., са чудесни подкрепители за децата на всяка възраст.

По-големите деца смятат за справедливо **да участват в създаването на семейните правила.** За тях да споделят мнение и да допринесат за живота на семейството е много важно. С тях възрастните могат да преговарят, за да постигнат консенсусно решение подходящо за двете страни. Много от детските психолози препоръчват дори споразумението да бъде оформено като договор, с подписи и дата, с права и задължения.

**РОЛЯТА НА МАЙКАТА И БАЩАТА ПО ОТНОШЕНИЯ НА ПРАВИЛАТА И ЗАДЪЛЖЕНИЯТА**

Двамата родители изначално имат различни функции по отношение на задълженията и правилата в семейството. Майката следва да бъде топла, приветлива и търпелива. Тя е тази, която ще обича детето независимо дали почиства стаята си или не. Нейната любов е безусловна. Поради тази причина не бива да бъде критична или прекалено взискателна. Тя е „наместник" на таткото: *„Татко ти не позволява да използваш лоши думи към мен!"* и *„Баща ти като дойде ще му кажа да си поговорите"*.

Бащата е закона. Той е този, който изисква правилата да бъдат спазвани, подкрепя половинката си и води голяма част от трудните разговори с детето. Бащата е сигурност, безопасност, сила, рамки, спокойствие и последователност. Ако бащата емоционално или физически отсъства, майката поема и двете роли, което обърква детето. То не може да предвиди реакцията ѝ, което го прави тревожно и неспокойно, или агресивно и наказващо я.

ВКУСНО и
БЕЗГРИЖНО ПОХАПВАНЕ
НА ЛЮБИМИ
BETT'R СНАКОВЕ




bett'r

БИО | БЕЗ ГЛУТЕН | ВЕГАН | САМО ЧИСТИ СЪСТАВКИ

Какво още може да направите,
за да се погрижите за

# здравето на своето дете?

Автор: екип на Re:Gena

Ако като родител имахте една **суперсила**, каква бихте искали да бъде тя? Много майки и татковци вероятно биха си поръчали вълшебна пръчка, с която **да предотвратяват или да лекуват всякакви болежки** – от „градинската хрема" до упоритите кожни алергии. Докато чакате това изобретение да стане факт обаче, има и друг начин да предпазите детето си от опасностите, на които е изложено.

Благодарение на това, че **човешкият геном вече е напълно разчетен,** разполагаме с безценна информация за „настройките" на нашите гени.

**Това ни дава възможност да планираме много отрано и изключително прецизно грижата за нашите деца, съобразявайки я с техните индивидуални нужди.** Данните, закодирани в тяхната ДНК, до голяма степен определят здравните рискове, на които ще бъдат изложени, докато растат, както и **възможностите да използват по най-добрия начин потенциала си.** Достъпът до тези данни ни носи изключителното предимство да ги предпазим от развитието на наследствени заболявания и **да ограничим изявата на неблагоприятните генетични предразположения.**

## Гените му „казват" много

В ДНК-то на вашето дете е закодирана информация, която **определя до голяма степен начина, по който протичат ключови процеси в тялото му.** Те могат да се отнасят до това как обработва различни хранителни вещества, как реагира на конкретни лекарства и терапии, какъв е шансът да развие непоносимост към храни и други. От това какви вариации на ключови гени са се „паднали" на вашия мъник, зависи до каква степен той е изложен на различни здравни рискове и какви са работещите решения по отношение както на превенцията, така и на лечението на различни заболявания и проблеми.

## За какво служи тази информация?

Ако сте запознати с **генетичните предразположения,** на които е изложено вашето дете, можете много по-лесно и ефективно **да контролирате рисковете,** които застрашават здравето му. Например, ако знаете, че заради генетични фактори то не усвоява ефективно даден витамин и това може да вложи здравословното му състояние, имате възможност да компенсирате този недостатък с прием на добавки или храни с определен състав, планиран от квалифицирано медицинско лице. Или пък, ако метаболизмът на детето се повлиява негативно от генетични фактори, може да съобразите храненето му с индивидуалните „настройки" на тялото му, избягвайки натрупването на излишни килограми.

Особена полза от ДНК изследванията има при най-малките, чиято здравна история все още не е обременена от „грешки", свързани с начина на живот. В първите години от живота на децата имаме шанса да намалим значително риска от развитието на негативните предразположения, закодирани в гените им. Това може да стане с **промени в начина им на хранене, провеждане на ефективна профилактика, изграждане на подходящ двигателен режим** и други мерки, съобразени с уникалния профил на техния геном.

## Какво може да разберете от ДНК изследването на детето?

Отговорът на този въпрос е почти безкраен – също като информацията, закодирана в гените ни. Много е важно преди да заявите изследване за своето дете, да се консултирате със специалист – той ще ви насочи към конкретни гени, които е добре да изследвате, за да получите информацията, от която се нуждаете. Ролята на **медицинския генетик** е изключително ключова – освен че ще ви помогне да интерпретирате правилно резултатите на вашето дете, той ще ви даде препоръки за конкретни промени в начина му на живот, съобразени не само с генетичния му профил, но и с фамилната му анамнеза, общото му здравословно състояние и други.

В процеса, свързан с приложението на ДНК изследванията, могат да бъдат **въвлечени и други профилирани специалисти,** които да назначат специализирана терапия на детето, да изготвят персонализиран режим на хранене, движение и други. Част от първия сертифициран екип по **нутригеномика** в България, сформиран от Re:Gena, са специалисти по медицинска генетика, диетолози, физиотерапевт, спортен психолог и треньор.





**Може да запазите час за консултация с лекар генетик от екипа на Re:Gena на team@regena.bg или 0885 289 437. Срещата може да се случи на живо, по телефона или онлайн. По време на нея ще разберете дали и как резултатите от генетичния тест на вашето дете могат да ви помогнат да подобрите здравето му и да повлияете риска от развитието на конкретни заболявания.**

**Вижте повече за ДНК тестовете на Re:Gena на www.regena.bg**

### Ето и част от отговорите, които може да получите, ако решите да направите ДНК тест на своето дете:

- Какъв трябва да бъде хранителният му режим съобразно неговия геном?
- Има ли риск от развитие на глутенова и/или лактозна непоносимост, каква е реакцията на организма му към сол?
- Има ли повишени нужди от определени витамини и минерали?
- Как гените определят апетита му?
- Какви са индивидуалните му нужди от омега 3 и омега 6?
- Как работи метаболизмът му?
- Как да го предпазите от развитието на някои заболявания, свързани с начина на живот?
- Какъв е рискът да развие наднормено тегло и какви промени в режима му да планирате, ако килограмите му вече са извън норма?
- По какъв начин физическата му активност се отразява на организма му и в кои спортове има потенциал?

## Лесно е като детска игра!

Едно от основните притеснения на родителите, когато става въпрос за изследване или друга медицинска манипулация, е свързано с неприятните усещания на детето по време на процедурата. Е, що се отнася до ДНК изследванията, тази тревога е напълно неоснователна.
**Пробата за такъв тип генетично тестване обичайно се взима самостоятелно, чрез натривка на устната кухина с памучен тампон.** Не е нужно да посещавате лекарски кабинет, ако не желаете – всичко може да се случи във вашия дом или на друго място, където детето се чувства комфортно.

## Кога е удачно да се направи ДНК изследване на дете?

ДНК изследванията, които се правят с цел по-добро хранене, превенция и овладяване на различни заболявания, стават все по-достъпни и популярни у нас и по света. На практика те са приложими за всеки – независимо от пола, възрастта и здравословното състояние. **Информацията**, която този тип тестове дават, е от полза както за пациентите, които имат изявена симптоматика, така и за тези, които искат да планират по най-добрия начин грижата за себе си и своите деца, за да се предпазят от евентуални усложнения в бъдеще.

**Открийте още информация за ползите и приложението на ДНК изследванията може да откриете в каналите на Re:Gena.**

**www.regena.bg**
**FB: ReGenaOfficial**
**IG: ReGenaOfficial**

### Ето и част от факторите, които предполагат особена полза от приложението на ДНК изследванията в детска възраст:

- Когато в семейството на детето има **наследствени заболявания,** които подлежат на профилактика.
- Когато вече е налице **здравословен или естетичен проблем,** който може да бъде частично или изцяло разрешен с промени в начина на живот, включително хранене, движение, прием на лекарства и добавки.
- Когато не успявате **да установите на какво се дължат неприятните симптоми,** които детето изпитва и продължавате да търсите решение.
- Когато **режимът, терапията или лечението,** които прилагате върху детето не носят очакваните резултати.
- Когато искате **да „избягате" от стратегията проба-грешка** и да не губите излишно време, търсейки най-доброто решение за здравето на вашето дете.



ПРИРОДНО
ЧИСТА
ЗА БЕБЕТА И
НОВОРОДЕНИ
ОТ ПЪРВИЯ ДЕН




ПРИРОДНО ЧИСТА
ПРЕПОРЪЧВА СЕ ОТ БЪЛГАРСКА ПЕДИАТРИЧНА АСОЦИАЦИЯ 1961
ПОДХОДЯЩА ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА БЕБЕШКА ХРАНА
НИСКА МИНЕРАЛИЗАЦИЯ




# ЗАХРАНВАНЕТО:
## много повече от опитване на нови храни

Автор: Маги Пашова,
нутрициционист
с фокус върху детско хранене,
семейно хранене и захранване

*Поколения родители са гледали на захранването като постепенна подмяна на млечното хранене с твърда храна. Поколения майки са вярвали, че важното при захранването е коя храна след коя се въвежда, колко лъжички/грама трябва да изяде бебето на всяко хранене и кога да има заместено хранене.*

Този подход е **ограничаващ** и основният му недостатък е, че **се фокусира върху ХРАНАТА, а не върху ДЕТЕТО.**
През последните години етапът на захранване беше предмет на редица **проучвания** от страна на педиатри, специалисти по хранене, детски психолози, логопеди, хранителни терапевти и различни други учени. **Днес знаем, че захранването е много по-сложен процес от просто опитване на нови храни.**

## Какво е важно да знаем за захранването?

По време на захранването бебето се научава да се храни с храна - различна от мляко, но едновременно с това **развива голям брой нови умения,** вкусови предпочитания, модели, навици и хранителни нагласи. **Затова основният фокус по време на захранването трябва да е детето.** Ролята на родителя пък е не само да предлага нови храни, а **да му помогне да развие** тези нови умения и да изгради **позитивна връзка с храната,** защото често пъти хранителни нагласи от най-ранното детство остават за цял живот.
Ето някои от най-важните групи умения, чието развитие може да бъде насърчено и подпомогнато в процеса на захранване.



### Орално-моторни умения

Новородените бебета умеят единствено **да преглъщат течно мляко.** Между 4-ти и 6-ти месец те достигат етап на развитие, в който са готови да усвоят нови орално-моторни умения. Сред тях са способността да:

- поемат с уста храна с различна консистенция от течно мляко
- я местят настрани от лявата към дясната буза и обратно
- я местят от предната част на устата към задната - т.е. да преглъщат
- се научат да отхапват парчета
- започнат да дъвчат – първоначално с венци, а после със зъби
- приемат различни текстури – течна, гъста, гранулирана, храна на парчета

Най-високото умение при яденето на твърда храна е способността да ядат бистра супа. Колкото и странно да звучи, **това е най-трудната за ядене храна,** защото детето трябва да гълтне бульона (течната част), да задържи в устата си парчетата, да ги сдъвче и преглътне.
Всички изредени умения бебето усвоява **между 6 месеца и втората си годинка.** Начинът да бъде подкрепено, е чрез **предлагането на храна с различна текстура** и чрез много демонстрации/показване от страна на родителите, които е добре да се хранят заедно с детето. Често допусканата **грешка** в това отношение е дългото пасиране и предлагане на гладко пасирана храна на бебето. Тя е подходяща само за първите 2-3 седмици от захранването. ***Продължителното предлагане на пасирана храна пречи на усвояването на останалите умения от списък по-горе.***

### Езикови и говорни умения

Бебетата се научават да **разбират речта доста преди да започнат да говорят.** По време на захранването те научават думите, свързани с храна и хранене. Родителите могат да насърчат развитието на речта като „обговарят" процеса на хранене. **Назовавайте имената на различните храни, които подносите на бебето.** Разказвайте му за вкусовете: *„Това е сладко/ солено/ горчиво/ кисело".* Научете го да показва, че е гладно, жадно или сито, че харесва или не харесва нещо. **Храненето е чудесно време за споделено внимание и общуване с бебето.** Самото проговаряне пък е свързано с **развитието на орално-моторни умения.** Когато бебето приема само пасирана храна и не е стимулирано да дъвче, проговарянето може да се забави.

## Сензорни възприятия

Бебетата непрекъснато попиват информация от заобикалящата ги среда чрез сетивата си - допир, зрение, слух, вкус, аромат, движение. **Всички тези сетивни възприятия участват в храненето.** Ето защо е добре бебето да получава храна с различни форми, текстури, цветове, аромати, както и да бъде насърчавано **да я изследва и опознава.**
Някои родители не харесват **детето да си „играе" с храната като я пипа с ръце, мачка, размазва или хвърля на пода.** Тази цапаща част обаче е важна част от сензорното стимулиране и развитие на бебето. Тя превръща детето в активен участник в храненето, какъвто то трябва да бъде.
Обратно на това, пасивното хранене пред екран е силно ограничаващо за сензорното развитие на бебето. **Екранът е сврък стимулация за бебешкия мозък,** който отвлича вниманието му от храната, и превръща храненето в абсолютно автоматичен процес, който не допринася за развитието на сензорните възприятия.

## Фина моторика

При храненето бебетата откриват **нови начини да използват ръцете си** и да осъществяват координация между ръцете и очите. Колкото по-отрано насърчаваме бебето да се храни самостоятелно, толкова повече му помагаме да развива и усъвършенства моторните си умения. Независимо дали прилагате класическо захранване или захранване водено от бебето, е важно **отрано и редовно да предлагате на бебето храна на парчета за ядене с ръце.** Първоначално бебето използва **палмарен захват** т.е хваща храната с цяла длан. Впоследствие започва да прилага **пинсетен захват.** Самостоятелното използване на лъжица също е добре да се насърчава отрано.
Страхът от задавяне и неизбежното цапане често е спирачка за родителите да насърчават **самостоятелното хранене,** но по този начин се ограничава възможността за развитие на фината моторика и значително се **отлага във времето моментът, когато детето ще започне да се храни самостоятелно.**

## Социални умения

Споделените семейни хранения са чудесен начин за бебетата да придобиват **умения за общуване, дават им усещане за сигурност, стабилност и принадлежност.** Времето на масата е време за общуване, за споделяне, за приятни емоции. Бебетата учат изключително много чрез подражание, като гледат какво правят останалите членове на семейството и го повтарят. Дори по-скептичните към храните бебета са склонни да опитат нещо, ако виждат, че мама и тати правят същото.
Храненето на бебето отделно от останалите членове на семейството, е **ограничаваща практика, която му отнема възможността да гледа, да наблюдава, да имитира, да бъде част от семейното общуване.** Дори да нямате възможност да се храните винаги заедно с бебето, опитайте да организирате ежедневието си така че да имате поне едно – две хранения заедно. Не е задължително всяко от тях да е пълноценно хранене за вас. Може да сложите в чинията си малко от храната на бебето и да му покажете как се храните, за да му дадете възможност да ви наблюдава и имитира.



## Вроден модулатор на апетита

Бебета имат изключително **добър вграден регулатор на апетита.** Чудесно усещат кога са гладни и кога сити. Ако се съобразите със сигналите, които ви подават, може да им помогнете да запазят това чудесно умение! Много често обаче родителите се тревожат да не остане детето недохранено. Водени от този страх, те решават, че знаят по-добре от бебето **какво количество храна е необходимо да изяде.**
Дори ако бебето ясно показва, че не е гладно, родителите може да се опитат да го убедят да изяде още 1, 2, 3 или повече лъжички. Този родителски подход е напълно обясним и в основата му стоят най-добри намерения, но **резултатът от него обикновено е контрапродуктивен.**



**Фокусът се мести от нуждите на бебето към количеството храна.** Самото бебе **спира да чува сигналите на собственото си тяло и да разпознава сигнала за ситост.** Установено е, че по-големите деца и възрастни, които в ранна възраст са били принуждавани да си изяждат всичко, без непременно да са гладни, запазват този навик в последствие и не рядко имат проблем с теглото.
Също така е установено, че много по-добре работещ е моделът, формулиран от Елин Сатър и известен като **Модел на разпределяне на отговорностите.** Накратко, при този модел родителят решава кога, какво и колко храна да поднесе на бебето, а то решава какво и колко от поднесеното да изяде.
*Захранването е един от най-вълнуващите, но и предизвикателни етапи от растежа и развитието на бебето. Възприемането му като нещо по-широко от опитване на нови храни, ще ви даде много възможности **д н сърчите р з-витието** на нови умения у вашето бебе и да му помогнете да изгради здрава и позитивна връзка с храната.*

**За автора: Маги Пашова е нутрициионист с фокус върху детско хранене, семейно хранене и захранване. Автор на книгите „По-здрави бебета", „Дневник на захранването" и „Рецепти за щастлива бременност". Част е от екипа зад платформата „Мама съм", с който създават успешни онлайн програми за бъдещи и наскоро родили майки като „Не на диастазата", „Мама ще съм" и други.**

***Още информ ция по темите з хр нв не и хр нене н м лки дец ще откриете в с йт ѝ www.magipashova.com, к кто и в к н лите ѝ в соци лните мрежи Facebook, Instagram и YouTube.***



ebag

Достъпният онлайн супермаркет

Вземи 10 лв. отстъпка с код EBAG10

Разнообразие от бебешки и детски продукти

Цени като в супермаркета

Доставка до твоята врата в удобен за теб час

Над 75,000 доволни от услугата домакинства

* Кодът е валиден само за нови клиенти на eBag при поръчка над 70 лв. от 17.07. до 24.07.2022 г.

# За грижата към **СЕБЕ СИ**

Автор: Дени Илчева, психотерапевт



***"З Бог , погрижи си з себе си! Н нищо не прилич ш!"***
**Така ме „застрелва" приятелка в парка, докато бутам количката с десет месечното ни бебе.**
В този момент не си давам сметка, че **никога няма да забравя тези нейни думи.** Понечвам да й обясня, че аз всъщност съм се наконтила за срещата ни – облякла съм си тениска без петна от пюре. Е, вярно – с дънките за бременни съм, ама само те ми стават. Освен това съм почти сигурна, че се сресах и май снощи се изкъпах. Но **докато превъртам в ума си защитната си теза, тя без-жалостно продължава:**

***"Кос т ти изглежд уж сно, ноктите с ти по-зле от тия н б б ми. Тези килогр ми ког ще ги св лиш? Прилич ш н лелк . Ами спортув й нещо! Пр ви упр ж-нения вкъщи, ходи н фитнес, плув й! Мъжът ти изобщо поглежд ли те? Т k k то те глед м сигурно и секс не пр вите дост тъчно, ? Им ли 3-4 пъти н седмиц ? З - щото всичко по-м лко от тов си е ... k'во д ти k ж , тр гедия си е, н зле отив т нещ т между в с..."***

Поглеждам детето с надеждата да се разреве, повърне, разкашля, каквото и да е, само и само да си намеря оправ-дание да избягам към вкъщи. То пък като по чудо спи непро-будно! Посягам и гневно разкъсвам пакетчето солети в джоба на количката, което е **спасителният пояс при ревли-во настроение.** За детето, де. Но в момента на мен повече ми се реве. Солетите в устата ми провокират нова серия напътствия:

*"Сега защо се тъпчеш с тия солети? Не можа ли едно смути да си направиш за разходката? Ама казвам ти аз – трябва да се грижиш за себе си! Тотално си се занема-рила..."*
Смути? Смутиии? И си спомням какво опустошение ос-тавих в кухнята след като единственото, което сгот-вих днес бе едно нищо и никакво пюре на малкия.
*"Кажи ми, какво правиш по цял ден?"* – продължава да ме върти на шиша си приятелката ми.
*"Ами аз... какво да правя, занимавам се с детето, по разходки, докато го приспя, да го нахраня..."*

*"Цял ден само с него ли се занимаваш?! Виж сега, мисля, че е време да учиш нещо. Докато спи или си играе детето. Защо не запишеш едно MBA? Ами така де, и без това губиш форма в работата, поне нещо да надградиш в CV-то си."*
*"Ама аз... ама нямам време, бе човек!"*
*"Нямала време! Глупости! Не ми казвай, че детето те занимава със себе си по цял ден! Ама ти сериозно ли? Имаш поне 16 часа на ден, в които си будна. Хайде, два, три часа да са за бебето, ама през другото време какво се мотаеш?! Виж го как сладко спи, досега можеше нещо вече да си прочела."*
Мълча си. Така като я слушам, **се чувствам като най-големия мързел на света.**
*"А и последно да ти кажа" – тя не мълква, "ами хайде ела като излизаме момичетата. Ресторант, бар, дискотека, до 5-6 сутринта си се прибрала, таман да го накърмиш... Трябва да имаш социален живот! Какво си се запокитила вкъщи?! Добре ме чуй:* ***ТРЯБВА ДА СЕ ГРИЖИШ ЗА СЕБЕ СИ!"***

Ако си родител, тук вече може би ужасно я мразиш тази моя приятелка, нали? А може би пък си мислиш, че тя има право.
Сега е моментът да си призная, че въпросната „приятелка" всъщност не съществува. Репликите й по-горе са думите, които помня как кънтяха в главата ми докато бутах количката в парка. Ако идваха от друг може би щях да имам шанса да му тегля една, но когато това е **гласът на собствения ми критик,** беше трудно да им избягам. И затова днес, едно десетилетие по-късно, много искам да споделя какво си мисля за това така популярно *„Трябва да се грижиш за себе си".*
„Да се грижиш за себе си" се е превърнало в някакво **свирепо клише,** с което се замеряме една друга. Сякаш е **поредната единица мярка за осъзнатост.** Летва за сравнение. Модел за подражание. **Кой как се грижи за себе си?** Хайде да си премерим грижата, моля!
**Отне ми години да осъзная, че „да се грижа за себе си" се бе превърнало в поредната задача, която имам да отмятам. Че колкото повече се опитвах да изпълня и тази задача, толкова по-изтощена, самотна и неспособна се чувствах.**



## Защо ли?

Защото това така популярното хапче „погрижи се за себе си", което всички ни предписват, всъщност не се побира в рецепта! **А точно така се промотира:** *Да се грижиш за себе си означава да си с отлично поддържан външен вид, разбирай минимум прическа, маникюр, ефирна рокля, шармантна шапка или нещо друго актуално. Задължително да си в отлична спортна форма. Да не спираш да се развиваш, в никакъв случай да не зацикляш в майчината роля, ама едновременно с това да си супер отдадена майка. Да имаш завиден социален живот, но все пак да не спираш да кърмиш, правиш био пюрета и още нещо. И задължително да си супер сексапилна!*

**Аз се задъхах, само докато го пиша.**



Всъщност спор няма, че е **много важно да се грижим за себе си.** Не само, когато сме родители, а по принцип. **Но грижата не произлиза от „трябва", защото „трябва" всъщност е отражение на някаква норма.** И не работи, освен, ако не се прегърне силно с някое много истинно, дълбоко „искам" и „обичам".
Замислете се, защо се грижите за децата си? Не е защото „трябва", нали? А защото ги обичате и искате да са добре. **Със себе си е същото.** В основата на грижата към нас самите си мисля, че са други съставките. Ето моята рецепта, която открих за себе си през годините.

## Какво означава да се грижа за себе си?

Означава да имам **жал към себе си,** да имам състрадание към душата си, да мога да спра и да се погаля нежно и да си кажа *„Умори се, много ти дойде"*. И после да си позволя да не правя нищо, а да седна разплуто на дивана и да сменям каналите. Или да чета книга. Или просто да блея.
Да се грижа за себе си означава **да спра да се сравнявам с другите!** Да не се оглеждам в идеалните снимки на други родители в социалните мрежи, мислейки си, че аз не ставам, защото синът ни не плува всеки ден, не се катери всеки уикенд по планините, не кара ски като олимпиец, не участва в световно първенство. Или пък не ставам, защото аз така и не свалих тези десет килограма след раждането. Или защото нямам **супер успешна кариера, докато гледам детето.** Или някоя друга сравнителна летва. **Аз съм, колкото съм, каквато съм. Да се приемеш и обичаш, да се чувстваш достатъчен е най-големият мотиватор да се развиваш, обратно на наложените ни стереотипи.**
Да се грижа за себе си означава **да мога да поискам и да приема помощ.** От всеки, който е готов да пусне прахосмукачка вкъщи, да простре пералнята, да поноси бебето, да сготви супа, да ми подготви данъчната декларация, да заведе котката на ветеринар. **„Няма нужда да се справям сама"** е припевът на песента за грижата към себе си.

Да се грижа за себе си означава предварително **да си простя всички грешки,** които ще допусна като родител, всички пъти, когато няма да се справя, всички загорели манджи, забравени рождени дни, пропуснати родителски срещи, уикенди, прекарани вкъщи.
Да се грижиш за себе си, означава **да обичаш себе си. Грижата идва от сърцето, което обича!** Така че нека се обичаме себе си и чорлави, напълнели, кисели или разсеяни, уморени и недоспали! Да се обичаме, защото и на това учим децата си. Как да обичат себе си и да се грижат за себе си.

БРЕМЕННОСТ И РАЖДАНЕ

НОВИ РОДИТЕЛИ

ТВОЕТО НЕВЕРОЯТНО БЕБЕ

ДА НАУЧИМ ДЕТЕТО ДА ГОВОРИ

СЛАДКИ ДУМИ

СЕМЕЙСТВОТО И ЧЕТЕНЕТО

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

Академия за родители

PARENTACADEMY.BG/ONLINE-COURSES

ПЕТТЕ СТЪЛБА НА РАННОТО ДЕТСКО РАЗВИТИЕ

АУТИЗЪМ – ПЪРВИ СТЪПКИ КЪМ РАЗБИРАНЕТО МУ

РАЗВИТИЕ НА ДЕТЕТО

МОНТЕСОРИ У ДОМА

ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР НА ДЕТЕТО

ОТНОШЕНИЯ В СЕМЕЙСТВОТО

# Когато с ПАРТНЬОРА сме на РАЗЛИЧНО мнение

**Автор:** Елена Анастасова
**www.AzTiNie.com**

## Нека си го признаем:
Съвместният живот може да бъде предизвикателен понякога.

Години наред мечтаем и влагаме усилия, за да открием своя партньор, мечтаем за нашето **щастливо семейство,** за нашите деца. Това дава смисъл и посока в живота ни. Защо тогава е толкова трудно понякога **общуването и разбирателството** с любимия човек?

**Причините могат да са много.**

Добре е да ги осъзнаваме - това дава идеи за решения:

- Сериозни **различия в темперамента,** заради които ние възприемаме и преживяваме едно и също събитие по коренно различен начин;
- Намеса **на** роднини в партньорските отношения;
- Различна **лична предистория:** семейна и социална среда;
- Критични различия в **ценностите**;
- Несъзнавано **повтаряне на заучени роли,** които подхранват едни нездрави отношения;
- Много **нови отговорности** и силна преумора или усещане, че не сме разбрани или оценени;
- Капсулиране на отношенията вътре в семейството – **еднообразие** и липса на срещи с приятели и културни събития;
- Липса на пълноценно общуване и интимност с партньора;
- Неизговорени очаквания, натрупано недоверие и разочарование от партньора.

Първата и една от най-трудните стъпки в процеса на промяна, е **да осъзнаем, че нещо не е наред и да вярваме, че промяната е възможна.**

**Психологически проучвания изследват партньорските взаимоотношения от десетилетия.**

*Предлагам ви една от категоризациите, според която партньорските отношения са разделени на* **5 основни вида.** *Кой вид е най-близък до вашата връзка в момента?*

## 1. Състезателен - Контролиращ

Партньорите са в **постоянна битка за надмощие:** чии очаквания и стандарти следваме, кой взима решенията, кой ще спечели в спора, чия кариера е по-важна... Често споровете прерастват в самоцелна битка за власт и за това, кой ще има последната дума.
**Емоционален климат:** Силно напрегнат
**Основна динамика:** Сблъсък на **две силни личности, борещи се за контрол.** Самочувствието им е зависимо от усещането за власт и победа на всяка цена. Противоположни и твърди идеи за това, как е най-добре да се правят нещата и за това, какво прави живота добър.
**В дългосрочен план:** Тези двойки често се уморяват от битки и се разделят, или единия най-накрая се предава (минават към тип 2). Други разпределят зоните, за които отговарят.

## 2. Активен - Пасивен

**Единият партньор върши по-голямата част от тежката и отговорна работа.** Понякога такава една връзка започва с отношения тип 1, докато в един момент единият отстъпва, но по-често този дисбаланс е налице от самото начало. Рядко има спорове, въпреки че понякога Активният партньор започва да се озлобява, затова че носи целия товар или че **не получава достатъчно признателност.** Това е свързано с бурно избухване на Активния партньор, но често след това той чувства вина и в последствие се връща към старата си роля.
**Емоционален климат:** Неутрален
**Основна динамика:** Тези взаимоотношения често започват с активния партньор, който поема ролята на помощник. **Той се ръководи от нуждите си да бъде грижовен, да направи другия щастлив,** да бъде свръх отговорен и да избягва конфликти. Като деца, тези хора са били "доброто дете". Пасивният партньор може лесно да бъде обхванат от безпокойство, затова че благоденствието му зависи от някой друг.
**В дългосрочен план:** Рискът за Активния партньор е да прегори, да се разочарова и да си тръгне. Пасивният партньор или трябва да стане по-независим и активен, или да намери някой друг, който да поеме отново грижата за него.

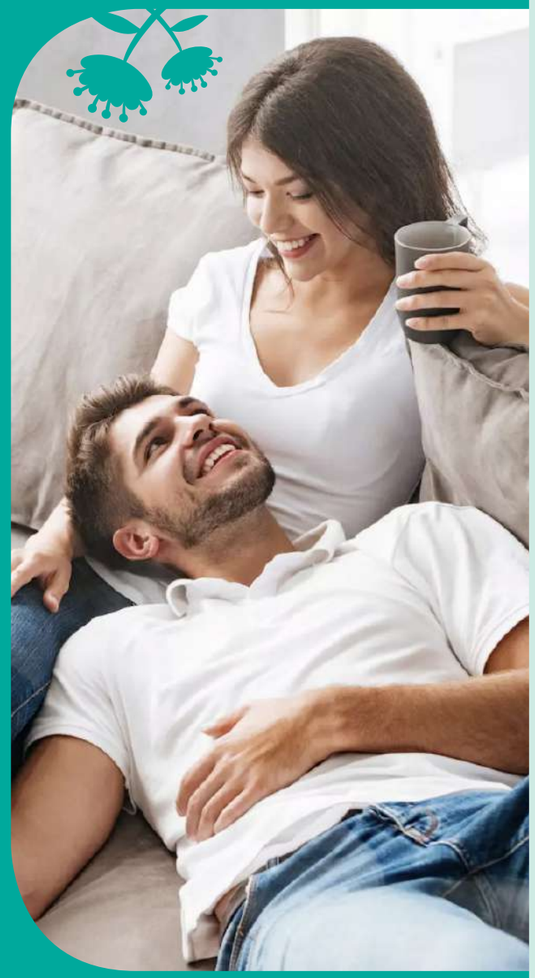


## 3. Агресивен - сговорчив

Тук **надмощието на единия партньор не се основава на грижи, а на сурова сила.** Той е настъпателен и агресивен, а **другият се приспособява, воден от страх и пасивност.** Въпреки че агресивният партньор лесно избухва, в една такава двойка има малко истински конфликти.
**Емоционален климат:** Високо напрежение: сговорчивият партньор постоянно "ходи по минирано поле." Има емоционално и понякога физическо насилие.
**Основна динамика:** Агресивният партньор очевидно е **насилник**, с проблеми в овладяването на гнева. Той/тя може да е израснал с родител-насилник и да се е научил да се идентифицира с него. Сговорчивият партньор може да е преживял насилие в детството и затова да има по-голяма толерантност към подобно поведение. Ако агресивният партньор понякога е мил, това подхранва илюзията на сговорчивия: *"Ако само разбера "правилните стъпки в танца", ще мога да предпазя партньора ми от експлозии."* За съжаление **такива магически стъпки няма.**
**В дългосрочен план:** Или връзката продължава, или сговорчивият партньор събира смелостта да си тръгне. Агресивният ще направи необходимото, за да запази връзката и ако не успее, вероятно ще намери някой друг, когото да насилва.

## 4. Паралелен живот

В тази връзка **има малко спорове, но и малко свързаност.** Партньорите живеят "на автопилот". Връзката изглежда **изчерпана**, партньорите имат малко общо помежду си: те са повече съквартиранти, отколкото любящи и подкрепящи се.
**Емоционален климат:** Почти липсва напрежение, любезна студенина, липсва свързаност.
**Основна динамика:** Възможно е да са се натрупали **проблеми, които партньорите са замитали под килима от самото начало,** свиквайки да се дистанцират помежду си, когато изниква разногласие. Това води до **отчуждение**.
Други двойки могат да се окажат в този тип отношения с омекотяването, което често идва с годините, а трети **стават центрирани само върху децата и след като те пораснат, не е останало какво да ги държи заедно.** Времето, работата и текущите грижи за децата стават единствени теми за разговор.
**В дългосрочен план:** Кризите на средната възраст могат да накарат единия или и двамата да почувстват, че имат **нужда от промяна.** Това може да доведе или до съживяване или до разпад на връзката. А може и да си казват, че това им е достатъчно и са твърде стари, за да се променят.



## 5. Приемащ - Балансиращ

Двойката **умее да работи като екип, допълвайки се взаимно.** Всеки признава и цени силните страни на другия. Те се **пазят взаимно и всеки помага на другия да прави това, което иска и да постига целите си.** Те са в състояние да освежават връзката, когато тя започне да застоява и са способни да решават проблемите помежду си, вместо да ги замитат под килима.
**Емоционален климат:** Спокоен, грижовен, въпреки наличието на напрегнати периоди
**Основна динамика:** Една връзка може да започне по този начин или може да е започнала като някоя от другите 4 типа, но партньорите да са подобрили своята семейна среда.
**В дългосрочен план:** Може да възникнат **кризи на средна и по-напреднала възраст,** но тези двойки имат капацитета и успяват да се справят с тях.
Налице е по-скоро мрачна картина при първите четири типа, но обикновено това не е постоянно. Има или достатъчно **положителни преживявания, които предпазват връзката от пълно разпадане, или отговорностите за децата осигуряват достатъчно общ фокус или пък разсейване, за да се поддържа тя за дълъг период от време.**
Очевидно е, че последният тип: Приемащ – Балансиращ, е описание на онзи партньорски модел, за който всички мечтаем. Успокояващото е, че след като осъзнаем къде се намира в момента нашата партньорска връзка, само от нас зависи да я трансформираме към по-добро.



## А как да го направим?

Ако се окажем в някой от четирите по-малко функционални връзки, **отправната точка за промяна е осъзнаването и честното признаване** на текущото състояние на нашите отношения.
**Следващи стъпки:** предприемане на активни мерки за промяна на динамиката. Това обикновено означава да правим обратното на това, което обикновено правим:

- ако сме контролиращи или агресивни, е нужно да се научим да сме по-сговорчиви;
- ако сме отстъпчиви или пасивни, е ценно да се активизираме и да бъдем по-настоятелни;
- ако се чувстваме отчуждени, е важно да спрем да използваме оттеглянето при наличие на конфликти и вместо това да говорим открито за проблемите, да положим усилия да се свържем и да намерим общи решения;
- ако сме в ситуация да сме насилвани, да махнем "розовите очила" и да се погрижим за себе си.

**Излизането от обичайната ни роля и от зоната ни на комфорт всъщност води до огромно удовлетворение.** Обогатяващо е и за двамата - позволете си да опитате.
**!Още една добра новина:** Тъй като връзките са зависими от поведението и на двамата, ако само ние предприем промяна в действията и нагласата си, **партньорът ни също ще претърпи промяна.** Тоест: **правим нашето собствено усилие и се наслаждаваме на ефекта,** който ще последва, без да изискваме от другия и без да го обвиняваме. Ако ни е трудно да се справим сами, винаги можем да се обърнем за подкрепа към приятели или към специалисти.
**Д-р Томас Гордън, в програмата за родители,** която водя вече 11 години, сменя нагласата към конфликтите между партньорите. Според него, **в една здрава връзка те са неизбежни и дори градивни, ако подхождаме към тях по правилния начин.**

## Кой е правилния начин при конфликти между партньорите?

Ето някои предложения:
**1. Активно слушане:** позволява на партньора да се почувства чут и приет, дори когато е на различно от нашето мнение:
*"Разбирам позицията ти, макар че съм на различно мнение. Благодаря ти, че сподели. Имам нужда от време, за да осмисля аргументите ти. Вярвам, че ще намерим решение. Нека да споделя и аз какво е моето виждане:… "*
**2. "Аз послания" вместо "Ти послания".** Ти посланията са обвиняващи и партньорът автоматично се затваря в себе си или минава в самозащита, а това не води до градивно решение на конфликта.
**Ти послания:** *"Ти не знаеш аз как се чувствам!", " Ти не си даваш сметка, аз колко много неща свърших днес. " "Как може да си толкова несъобразителен!"*
**Аз послание:** *"Чувствам се лоша майка. Трупам умора и напрежение. Липсват ми вечерите, в които сме само аз и ти и имаме време да си поговорим. Разго-*

*ворите с теб ми връщат баланса*"
Чрез Аз посланията овластяваме другия да ни подкрепи, намирайки свое уникално решение. Всеки има нужда да е подкрепящ и да се усеща нужен и допринасящ, а не критикуван и неуспешен.
**3. Беззагубен метод за справяне с конфликтите:** Нуждите и на двамата са еднакво важни. Идентифицираме ги и търсим решение, което удовлетворява и двете страни.
**4. Преформулирането на проблема като предизвикателство,** пред което двамата партньори са изправени заедно, избягва усещането, че сме изправени един срещу друг. Та това е човекът, с когото сме избрали да извървим житейския си път: **неговото благополучие е и наше.**
**5. Потърсете общата основа.** Дори идеите ви да са различни, вероятно сте съгласни за определени ключови неща. Търсенето на общата ценност или потребност, води до решения.
**6. Не насилвайте нещата.** Понякога търпението и даването на време и пространство, в което да наблюдаваме и анализираме проблемната ситуация, води до леки и неочаквани решения.
**7. А може би той е прав?** Не винаги е лесно да си го признаем, но е знак за истинска зрялост да обмислим тази възможност. Понякога допускането на идеи и решения, различни от нашите, може да бъде възможност за учене и израстване, стига да не сме твърде горди и закостенели.
**8. Познавайте границите си.** Това ще ви помага да запазите своята идентичност, да се заявявате по неагресивен начин и по-лесно да приемате границите, които партньора заявява.
**9. В най-напрегнатите моменти си припомняйте силните страни на вашия партньор:** с кои свои действия обогатява живота ви, кои са качествата, които цените у него: чувство за хумор, работливост, сръчност, емпатия, съпричастност, честност, смелост, закрила, грижовност…
Задавайте си от време на време този ценен въпрос: ***Кои с 3-те н й-в жни нещ , които иск м д постигн в общув нето с п ртньор си?*** Ако знаете отговорите, по-лесно ще ги постигнете.

## А ето и моите лични отговори (отговарящи на моите ценности и потребности):

1. Да имаме пълно **доверие** един на друг.
2. Да сме автентични в общуването помежду си.
3. Да вниквам в критиката му и да съм в **мир с различията** помежду ни.

Вярвам, че най-доброто за вас предстои! Подхождайте към всяка трудна ситуация с напомнянето: ***Тов е моят п ртньор в живот . Н ш т обич ни пом г д сме все по-осъзн ти и сплотени в трудните з н с моменти.***
Вие рисувате картината на вашето семейно бъдеще, а така рисувате и бъдещето на децата си. А децата ни са нашето общо бъдеще. Изпитвам обич и уважение към вас, заради усилията, които полагате. Обичайте се и вие!



# От какво имат нужда **РОДИТЕЛИТЕ в България,** за да се грижат за **децата** си спокойно

**Автор:**
**Мария Брестничка, НМД**

От какво имат нужда родителите, за да се грижат за децата си спокойно е въпрос, който обикновено замисля много от нас. В ежедневието си решаваме десетки, ако не и стотици **практически въпроси:** Как да не си изпуснем нервите, когато тригодишното ни дете се тръшка на пода, крещи и рита с крака? Как да успеем да стигнем навреме от работа да вземем децата, а и да прекараме малко време с тях в края на деня? Как да проведем „онзи разговор" с тийнейджъра? Това, за което сравнително рядко се сещаме и още по-рядко се борим, обаче, е **как живеем като родители в България.**

Двете неща, които родителите най-често ни казват, когато попитаме от какво имат нужда, за да се грижат за децата си спокойно, са **„детски надбавки за всички деца" и „качествено образование".**
Родителите в големите градове – неизненадващо, добавят „и места в детските градини".
Може би едно от най-притеснителните неща, които виждаме, обаче, е че **детето и възпитанието все повече се свързват с напрежение и стрес, отколкото с щастие и удовлетворение.** Ние от Национална мрежа за децата твърдо вярваме, че едно от необходимите условия, за да се промени това, е родителите в България да могат да се грижат за децата си спокойно – или Визия за семейна политика.
През 2015 година Институтът за населението и човека към БАН попита родители дали са доволни от държавната политика в подкрепа на семействата с деца. Резултатът беше притеснителен – **91% от участвалите родители отговориха, че според тях семейната политика е неефективна** или дори липсва такава. Още по-потресаващ

е фактът, на който се натъкнахме през 2018 година - ако близо 90% от родителите са имали някога проблеми в отглеждането на своите деца, едва 5% са тези, които могат да посочат **конкретна институция или организация, която може да помогне.** Визията за семейна политика, за която ние от Национална мрежа за децата се борим, е **всички родители в България да имат възможност да отгледат колкото деца искат и да получават необходимата подкрепа, за да бъдат най-добрите родители, които могат да бъдат.** Зад тези думи стоят конкретни решения – например, **достатъчно на брой места в детските градини,** но и групи, в които на максимум 12 деца има един подготвен възрастен, на който родителите вярват, който да може да им обърне индивидуално внимание и да се погрижи за тях. Или пък **достатъчно възможности за спорт, игра и свободно време за децата** – а защо не и заедно с родителите. Означава, че родителите могат спокойно да съвместяват професионалния си живот с личния.

Разбира се, през последните години конкретни промени бяха направени – например, поемане на таксите за детските градини за децата в задължителна предучилищна възраст (т.е. над 4 години), **увеличаване на обезщетението за втората година на майчинството** и, особено важно, **въвеждането на реални данъчни облекчения за 2021 година.** Сигурно можем да се сетим и за много други.

**Къде е тогава проблемът?** На първо място, всяко едно от взетите решения е само за себе си и затова има малък, а понякога и не особено осезаем от децата и родителите ефект. Политиките, или плановете на държавата по отношение на подкрепата на семействата, са разпилени в повече от 20 различни закона, наредби, стратегии и други. А това, на практика, означава, че в държавата няма нито една институция и дори нито един човек, който да мисли за детето и неговото семейство в цялост – не само за обезщетенията, не само за здравните грижи, не само за детските градини, а **как всички тези парчета от пъзела се напасват и дават отговора на въпроса как родителите могат да се грижат за децата си спокойно.**

Втората причина **да имаме цялостна семейна политика** е много важна, просто защото не съществува такова нещо като **средностатистически родител.** Децата са различни, а родителите им са още по-различни - и, съответно, имат нужда от различен тип подкрепа. За едно семейство с двама работещи родители на малки деца, но без баби и дядовци, които могат да помагат с гледането, данъчните облекчения, гъвкавото работно време и място в детска градина с грижовен персонал са решение на много проблеми. За семейство със самотен родител, който гледа три деца, едно от които с увреждане и което практически живее в бедност, обаче, отговорите могат да дойдат с общинско жилище, социална работа и реална подкрепа от ресурсни учители, например.

Съвсем трети въпрос са нуждите на семейство, в което има дете с изявен математически талант, например.

Визията за семейна политика трябва непрестанно да поставя въпроса за това, **как се разбира какви са потребностите на всяко отделно дете и неговото семейство и какви трябва да бъдат образованието, здравеопазването, социалната подкрепа, които да могат да им отговорят адекватно.** И, в същото време, да мисли и за общите ни теми и пространства – като например, детските площадки, книжките, детския театър и други.

Третата причина е, че **семейната политика трябва да се гледа като цяло,** но съдържа в себе си множество и различни елементи, които трябва да се проследяват от гледна точка на техния ефект върху живота на живите хора. Така например, ние от Национална мрежа за децата дълго време настоявахме за връщане на патронажната грижа, за която много родители споделят, че е нужна и много важна в първите дни, седмици и месеци с бебето вкъщи. Е, от 2021 г. всъщност вече има патронажна грижа.  Но само за първия месец от живота на детето. Всеки, който се е грижил за малко бебе знае, че въпросите и предизвикателствата не спират след първите 30 дни, а често пъти, за съжаление, не можем да се доверим или дори да стигнем до медицински специалист, който да ни обърне достатъчно внимание.

И не на последно място, семейната политика, създадена в подкрепа на семействата, предполага участие – както на родителите, така и на децата. А те имат какво да кажат. Само за един ден събрахме 14 метра предложения от стотици майки, татковци, дядовци, баби и от самите деца за това какво конкретно може да се направи, за да може **отглеждането на деца в България да носи по-малко напрежение и повече щастие.**



# КАК ДА СТАНЕШ ЧАСТ ОТ ОБЩНОСТТА НА АКАДЕМИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

ЧЕТИ БЛОГА С НАД 800 ПОЛЕЗНИ СТАИИ



СПОДЕЛЯЙ МНЕНИЕ И ПОЛЕЗНИ МАТЕРИАЛИ



ПОСЛЕДВАЙ НИ ВЪВ ФЕЙСБУК И ИНСТАГРАМ ЗА ВДЪХНОВЕНИЕ

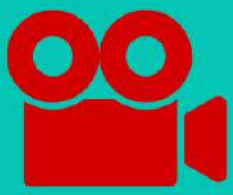


ПРЕДЛОЖИ ТЕМА, СПЕЦИАЛИСТ ИЛИ ИДЕЯ



ПРЕВЕЖДАЙ ПОЛЕЗНО СЪДЪРЖАНИЕ





ГЛЕДАЙ НАД 250 БЕЗПЛАТНИ ВИДЕА В YOUTUBE



ВКЛЮЧИ СЕ В НАШ УЕБИНАР ИЛИ СЪБИТИЕ



ПОКАНИ ПРИЯТЕЛИ И ДРУГИ РОДИТЕЛИ



ПИШИ НИ С ОБРАТНА ВРЪЗКА



БЪДИ ДОБРОВОЛЕЦ НА НАШЕ СЪБИТИЕ