СПИСАНИЕ Брой 1 (2024) parentacademy.bg

Академия за родители

Тема на броя:
Най-добрият СТАРТ

10 най-важни неща за ранното детско развитие

КАК да изградим дневна рутина за правилно развитие

Как да научим детето да подрежда чрез метода **МОНТЕСОРИ**

Домашни **ЗАДЪЛЖЕНИЯ** и семейни **ПРАВИЛА**

Дисциплина и наказания

Отношения в семейството **след появата на детето**

Академия за родители

НАСОКИ ЗА РОДИТЕЛСТВОТО • СПОДЕЛЕН ОПИТ ОТ СПЕЦИАЛИСТИ • ПРАКТИЧНИ ИДЕИ И ВДЪХНОВЕНИЕ

НАТУРАЛНА ИЗРАЕЛСКА КОЗМЕТИКА ЗА МАМА И БЕБЕ

Mommy Care®



www.mommycare.bg

Вносител: Мама Био ООД, София

e-mail: office@mommycare.bg | +359 878 359 356

Академия за родители

Добре дошли в семейството на Академия за родители!

Организацията ни е основана през 2015 година с мисия да подкрепя родителите в тази тяхна роля чрез подбрано съдържание, срещи със специалисти в различни области и организации, които могат да са им от помощ в отглеждането на деца.

Академията стартира с големи събития в София и Варна, а последните години и в Пловдив и Бургас. Едновременно с това, в цялата страна организираме месечни ***срещи на живо****, в които семействата могат не само да почерпят опит и да получат ценни насоки за родителството от специалистите, с които си партнираме, но и да срещнат други майки и бащи със сходни интереси, вълнения и търсения.*

www.parentacademy.com

Съдържание

Ранно детско развитие:
Как да помогнем на детето
да разгърне пълния си потенциал? 2

Ранното детско развитие:
Важните етапи и тревожните знаци 7

Как да поставим основите на добрия сън
от самото начало? 15

Как да изградим дневна рутина за правилно
развитие и добър сън на нашето дете 17

Играта и ранното детско развитие 21

Как да говорим с малкото дете 25

Домашните задължения и семейните правила 30

Как да научим детето да подрежда
чрез метода Монтесори 36

Здравословна привързаност и отделяне 38

Дисциплина без наказания 41

10-те елемента на самоуважението 44

Най-добрият старт на бащинството 48

Как взаимоотношенията между родителите
влияят на детското развитие 51

Как да имате щастливо семейство
след появата на децата? 54

За грижата към себе си 60

СПИСАНИЕ
АКАДЕМИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

Управител: Мариела Станулова
Главен редактор: Велимира Великова

Дизайн: Пенко Пенков
Издател: Академия за родители

Контакти:
0888 43 69 19
info@parentacademy.bg
www.parentacademy.bg



РАННО ДЕТСКО РАЗВИТИЕ: Как да помогнем на детето да разгърне пълния си потенциал?

Автори:
Ирена Владимирова Припорски
и Ани Велчева

Консултанти по детски сън, детско хранене и ранно детско развитие

Какво представлява ранното детско развитие?

Периодът на ранното детство се разделя условно на два големи подпериода – същинско ранно детство и предучилищна възраст. Същинското ранно детство обхваща възрастта от раждането до три години, а предучилищния период – от навършването на третата година до постъпването в училище.

Тези първи години от живота на детето имат основополагаща роля за формирането на физическите, социалните, емоционалните и когнитивните му умения не само по време на детството, а и занапред.

От какво зависи ранното детско развитие?

Спецификите и динамиката на развитие по време на ранното детство определят първите няколко години след раждането като най-изумителният период от живота на човека. Детето овладява различни знания и умения, научава се да общува, да се социализира и изгражда своята представа за себе си и за света. Има няколко основни фактора, които благоприятстват развитието на детето в периода на ранното детство:

- Поддържане на **добро физическо и психическо здраве и хигиена**;
- Удовлетворяване **базовите потребности** на детето от сън, хранене и бодърстване;
- Осигуряване на **разнообразна среда**, предразполагаща към желание за активно опознаване на света чрез игра и двигателна активност;
- Стимулиране на **речта, социализацията и емоционалната интелигентност**;
- Спокойна **семейна атмосфера**, наличие на сигурна привързаност към значим възрастен (най-често майката) и удовлетворяване нуждата на детето от обич и емоционална близост.

Каква е ролята на храненето и съня за ранното детско развитие?

Балансираното хранене и качественият сън в ранна възраст оказват положително отражение върху развиващия се детски организъм. Докато детето спи, се възстановяват физическите му сили, мозъкът расте и се развива. По време на съня се развиват също паметта и вниманието, както и уменията за усвояване и затвърждаване на нови знания и умения.

Дете, което често не се храни добре и не спи достатъчно според своята индивидуална норма, може да бъде по-податливо на заболявания и по-бавно да се възстановява след това. Честите боледувания от своя страна изчерпват запасите на желязо в организма, а това може да доведе до анемия или скрит железен дефицит – състояния, които имат пряка връзка с влошаването на съня от една страна, а ако не са лекувани навреме, могат да доведат и до забавяне в двигателното и интелектуалното развитие.

Ето защо, **здравословното хранене и качественият сън** в периода на ранното детство са не просто важни, а жизнено необходими и основополагащи за бъдещото развитие на детето.

Каква е ролята на семейството?

Отношенията в семейството и грижата за детето въздействат пряко върху неговото благополучие и благосъстояние още от първия ден след раждането.

Понякога, макар базовите физиологични потребности от сън, хранене и бодърстване на детето да са задоволени, ако средата,

в която то расте, не е подкрепяща и неговите емоционални потребности от разбиране, обич и близост са останали неудовлетворени, съществува риск от появата на проблеми в развитието. Отдадеността на родителите и възможността им да осигурят физическа защита, обич и подкрепа, сигурна привързаност и стимулираща среда, в която детето да разгърне пълния си потенциал, в голяма степен определят бъдещото му развитие – не само в периода на ранното детство, а и занапред.

Как да стимулирате ранното детско развитие?

Отзивчивата и подкрепяща семейна среда е изключително важна за пълноценното детско развитие. Ето някои практики, с които можете да помогнете на Вашето дете да разгърне своя потенциал:

0 – 3 месеца

- При възможност изберете кърмене на поискване пред хранене с млякото за кърмачета под час
- Спазвайте препоръките за безопасен и здравословен детски сън
- Поставяйте бебето по корем-че в будното време
- Правете масаж, прилагайте нейротехники с погалване и поглаждащи движения
- Говорете, пейте, прекарвайте време очи в очи
- Не допускайте преумора и превъзбуда

3 – 6 месеца

- Насърчавайте бебето да се протяга и да хваща играчки с ръка
- Стимулирайте интереса му към заобикалящия свят
- При всекидневните грижи и дейности придружавайте действията си с говор
- Съобразявайте се с индивидуалните му потребности от сън, хранене и бодърстване

6 – 12 месеца

- Подберете подходящи играчки, които насочват към извършване на действия – почукване една в друга, опипване, стискане, пускане от високо и т.н.
- Осигурявайте възможност на бебето да играе и да общува с други деца
- Насочвайте вниманието му към причини и следствия от всекидневието, например: "Хвърли лъжичката и тя падна"
- На отлагайте началото на захранването
- В края на периода не прибързвайте с прехода към 1 дрямка – бебето все още не е готово за това

1 – 2 години

- Осигурявайте пространство и играчки, които да стимулират сензорно-двигателната активност на детето
- Използвайте количката за разходка по-ограничено, не задържайте детето излишно време в нея
- Четете изразително книжки в рими, пейте песнички
- Крийте играчки и насърчавайте детето да ги търси
- Изградете предвидим режим на сън, хранене и бодърстване

2 – 3 години

- Насърчавайте самостоятелната игра и игри, които изискват тичане, скачане, катерене, пълзене, хвърляне на топка
- Говорете за емоциите, помагайте на детето да го осъзнава и назовава
- Предлагайте балансирано дневно меню
- Запазете дневния сън

3 – 5 години

Усъвършенстването на речта, удоволствието от общуване с връстници, създаването на приятелства са едни от най-характерните особености на този възрастов период. Окуражавайте опитите на детето за независимост и му осигурете възможност да изследва света и да развива себе си.
Не забравяйте, че макар да изглежда голямо, то все още има нужда от Вашите грижи, обич и безусловна подкрепа, за да расте здраво и щастливо.

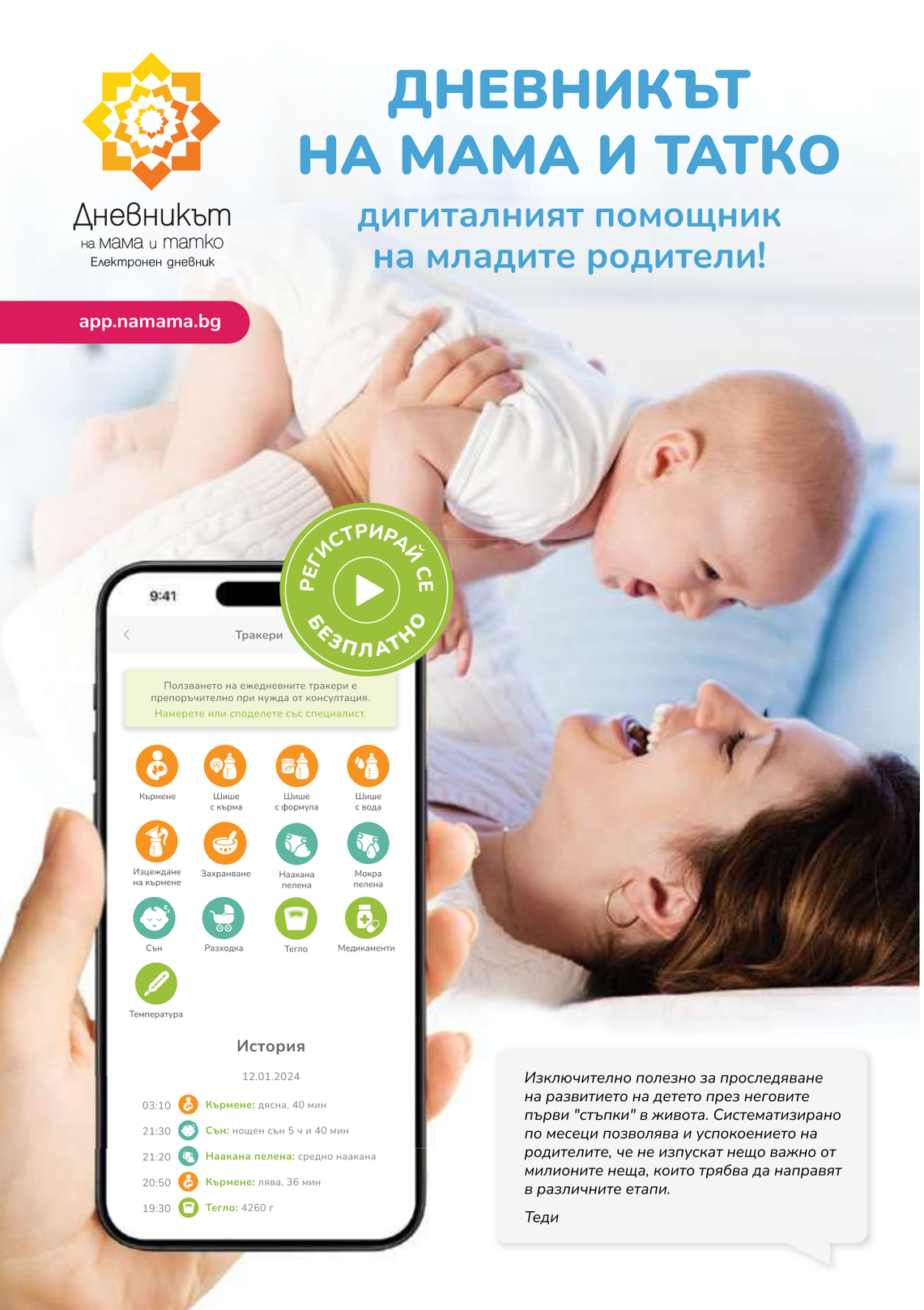


Дневникът
на мама и татко
Електронен дневник

ДНЕВНИКЪТ НА МАМА И ТАТКО

дигиталният помощник
на младите родители!

app.namama.bg



Изключително полезно за проследяване на развитието на детето през неговите първи "стъпки" в живота. Систематизирано по месеци позволява и успокоението на родителите, че не изпускат нещо важно от милионите неща, които трябва да направят в различните етапи.

Теди

РАННОТО ДЕТСКО РАЗВИТИЕ:

Важните и тревожните знаци



Милена Наумова-Синигерова
Петя Йорданова

Какво означава ранно детско развитие?

Маркираме периода от раждането до 3 година на детето – като тук не става въпрос за ранна интелектуализация. Детето следва своя собствен ход на развитие, но е хубаво да се знае, че тази възраст е доказана като ключова за развитието на психиката, интелекта, емоционалността, комуникативните и социалните умения на един човек до края на живота му, тя е базова за развитието на индивида.

Основни етапи в развитието на детето през ранното детство

0–3 МЕСЕЦА

Социо-емоционално развитие

- Успокоява се само (напр. приближава ръце до устата си и ги смуче, активира сукателния рефлекс, който го успокоява)
- Осъзната усмивка
- Разпознава родителите си

Комуникативно развитие

- Гласни звукове А, И, съгласни Х,К (в края на 1 месец)
- Съгласни ГХК, гласна Е (в края на 2 месец)
- Гукане, първи сричкови комбинации (в края на 3 месец)
- Обръща главата си на двете страни по посока на шум

Когнитивно развитие (умения за учене, мислене и решаване на проблеми)

- Задържа вниманието си върху лица
- Погледът следва обект, движещ се бавно в зрителното поле (на 2 месеца)
- Демонстрира признаци на отегченост (плаче, недоволства, мрънка), когато нещо му е омръзнало и няма промяна

Двигателно развитие

- Държи стабилно главата си, в изправено положение
- Подлага ръце под гръдния кош и се надига, когато лежи по корем
- Събира двете си ръце към средната линия на тялото, когато си играе (към края на периода)
- Държи дланите си отворени (след първи месец)
- Рита с крачета
- Държи играчка в ръка здраво и я гледа (в края на периода)

Умения за хранене и пиене

- Суче от гърда или пие мляко и вода от шише

4–6 МЕСЕЦА

Социо-емоционално развитие

- Усмихва се спонтанно и избирателно на хората
- Копира лицева експресия като усмивка или мръщене
- Харесва му да си играе с друг човек и може да се разплаче, когато играта спре

Комуникативно развитие

- Започва да си „бърбори", ясни сричкови комбинации с различна интонация
- Имитира звучене което чува
- Плаче по различен начин, когато е гладно, изпитва болка или е уморено
- Смее се с глас, силно „цвърчи" от удоволствие
- Прави „балони" от слюнка, „бръмчи", съгласни М,Б,В (след 4 месец)

Когнитивно развитие

- Има ясно различими сигнали, когато е щастливо или тъжно
- Демонстрира своята привързаност
- Посяга към играчки с една ръка
- Координация между очите и ръцете, за да достигне до предмет
- Разпознава близките си хора и предмети от разстояние

Двигателно развитие

- Изправя главата си до 90*, когато лежи по корем и я държи стабилно, когато е изправено
- Пренася част от тежестта си върху краката, когато го държите изправено
- Може да се обръща от корем по гръб
- Може да хваща и държи играчка, да я тръска, да дрънка с дрънкалка
- Лапа си ръцете или предмети
- Изправя се на лакти, когато лежи по корем

Умения за хранене и пиене

- Познава шишето си, слага ръце около него
- Има умения да се справи с нова храна (пюре)

6 ДО 9 МЕСЕЦА

Социо-емоционално развитие

- Разпознава хората от семейството и започва да различава, когато някой е непознат
- Различава мимиките на възрастните: гневното и усмихнатото изражение събуждат различни реакции
- Обича да играе с другите, особено с родителите. Забелязва се интерес и радост в игри, при които детето и възрастния се редуват да изпълняват едни и същи действие (напр. игра на „ку-ку")
- Отговаря на емоционалните реакции на другите и често изглежда щастливо
- Звучен смях, по повод на гъделичкане и повтарящи се игри с редуване
- Харесва да се гледа в огледалото, в което се разпознава.

Комуникативно развитие

- Отговаря на звуци като произвежда звуци
- Докато бърбори сменя звуците (а-а-ах, е-е-ех) и му харесва родителите да ги повтарят, очаква включването им в тази игра
- Реагира на името си
- Издава звуци, за да покаже радост или недоволство
- Повтаря двойни срички без значение, т. нар. „лепетна реч" (ма-ма-ма, та-та-та)
- Търси мама или татко след запитване
- Имитира кашлица, цъкане с език и др.
- Опитва да се приспива само с Ъ-Ъ-Ъ

Когнитивно развитие

- Оглежда се за предмети в непосредствена близост
- Демонстрира интерес към обектите и опитва да достигне до такива които не са в обсега му
- Поставя предмети в устата си
- Прехвърля предмет от едната в другата ръка

Двигателно развитие

- Обръща се от корем по гръб и от гръб по корем, може да се търкаля
- Когато е изправено, поема тежестта си върху краката и може да подскача
- Започва да седи без опора
- Пълзи, като е възможно това първо да е назад и след това напред

Умения за хранене и пиене

- Може да яде пасирана храна, прави опити да се храни с ръце
- Държи шишето без помощ
- Опитва се да дъвче

9 ДО 12 МЕСЕЦА

Социо-емоционално развитие

- Страхува се от непознати
- Срамежливост, която не личи в присъствието на хората, които обикновено са около детето
- „Прилепва" към близките си
- Има любими играчки
- Открива целувката и се показва щедро в това отношение

Комуникативно развитие

- Разбира „не", реагира по различен начин на похвала и забрана
- Появяват се първите бебешки думи (в края на периода)
- Изпълнява проста задача от едно действие
- Копира звуците и жестовете на другите
- Посочва с показалец предмети

Когнитивно развитие

- Проследява падащи предмети
- Търси предмет, който вижда, че скривате
- Играе на „Ку – Ку" или „Напред – Назад"
- Гладко прехвърля предмети от една в друга ръка
- Все още поставя предмети в устата, но изследването с очи и пръсти започва да се налага над това с устата.

Двигателно развитие

- Изправя се като се държи за мебели/предмети
- Сяда без помощ, пази равновесие и може да се върти и навежда без опасност да падне
- Пълзи
- Често ходи с чужда помощ
- Развива се фината моторика: детето е в състояние да хване малка троха между палеца и показалеца. Показалецът става активен

Умения за хранене и пиене

- Яде гъста храна с лъжица
- Храни се с пръсти, може да държи лъжица



Реагирайте и потърсете помощ, ако детето Ви:

0 – 3 месеца

- Не реагира при силен шум
- Не се заглежда в движещи се предмети
- Не се усмихва на членовете на семейството
- Не може да задържа главата си, когато е поставено по корем
- Не лапа ръцете си или предмет / не ги повдига нагоре към устата
- Не може да суче добре и ритмично, дави се често

4 – 6 месеца

- Не се заглежда в движещи се предмети
- Не се усмихва на хората
- Не държи стабилно главата си
- Не гука или не издава звуци
- Не поднася предмети към устата си
- Не се оттласква от пода, когато усети под краката си твърда повърхност
- Затруднява се да движи едното или и двете си очи във всяка посока
- Храни се неспокойно

6 до 9 месеца

- Не се опитва да вземе предмет, който е в непосредствена близост
- Не показва привързаност към хората, които се грижат за него
- Няма реакция на звуците около него
- Изпитва затруднения да поставя предмети в устата
- Изглежда отпуснато (малко като парцалена кукла)
- Не издава различни звуци, не бърбори
- Не се преобръща
- Не се смее или не издава цвърчащи звуци
- Изглежда схванато, със стегнати и напрегнати мускули
- Не се интересува от храната, която вижда
- Не приема нова храна

9 до 12 месеца

- Не поема тежестта си върху краката си, когато го държите изправено
- Не седи с помощ
- Не бърбори, не казва нито една дума (или част) с разбиране
- Не играе никакви игри свързани с приближаване и отдалечаване
- Не реагира на името си
- Изглежда не разпознава близките си
- Не гледа накъдето му посочвате, не посочва
- Не прехвърля предмети от една в друга ръка
- Не позволява да бъде хранено с лъжица

12 до 18 месеца

- Не пълзи
- Не може да стои изправено с помощ
- Не търси предмети, които вижда, че скривате
- Няма посочващ жест
- Не може да научи / не разбира жестове като махане за чао или клатене на глава
- Не казва отделни думи като „мама“
- Не може да дъвче
- Губи умения, които е придобило

18 – 24 месеца

- Не посочва с цел да покаже нещо
- Не може да ходи
- Не знае за какво служат прости неща от ежедневието
- Не имитира останалите
- Не разширява речника си
- Не употребява поне 6 думи
- Не реагира, когато майката или друг близък напуска стаята
- Губи умения, които вече е придобило
- Не може да дъвче твърда храна
- Храни се „като бебе“
- Избирателно е към храните – яде определен вид, цвят, консистенция и т.н.

2 – 3 години

- Не знае какво да прави с неща като четка, телефон, вилица
- Не имитира действия или думи
- Не следва прости инструкции
- Не използва прости фрази (пия мляко)
- Не ходи стабилно
- Губи умения, които вече е овладяло
- Храни се „мърляво“, избирателно е към храни

Прегърни уверено МАЙЧИНСТВОТО

с подкрепата на консултант по кърмене

*Казвам се **Мария Евгениева** и съм акушерка, както и сертифициран от международен борд консултант по лактация IBCLC. От 2011 година помагам на майките да се справят с трудностите около кърменето. Лектор съм в различни училища за родители и медицински форуми. Преминала съм обучителни курсове в Англия, Норвегия, Шотландия, Швейцария, САЩ и др. по теми свързани с бременността, раждането, кърменето и детското развитие, като не преставам да се обучавам и развивам.*



Потърсете ме, ако имате:

- Недостатъчно кърма
- Разранени зърна
- Болезнени гърди
- Свръхлактация
- Запушено каналче
- Сънмения за мастит
- Силен рефлекс на потичане
- Трудности при изцеждане на гърдите
- Сънмения за плоски/хлътнали зърна

Както и всичко друго, което ви притеснява с кърменето, включително и преди да родите.

Потърсете ме, ако вашето бебе има:

- Лошо наддаване
- Малко напишкани и/или наакани пелени първите седмици
- Неспокойно е между храненията и иска постоянно да е на гърда
- Трудно го будите за хранене и е под 2 седмици
- Родено е преждевременно
- Имало е продължителен престой в неонатология
- Повръща повече и това ви притеснява
- Имате сънмения за френулум (юздичка) на езика

Проблемите, свързани с кърменето, изискват ранна намеса, а не изчакване!

Запазете час за консултация сега на телефон 0879456516 или през superdoc.bg
Какви са възможностите?

- Домашни посещения – за територията на Столична община
- Консултация в кабинет – ДКЦ 20, ул. ген. Стефан Тошев 15, кабинет 214
- Онлайн консултации

За всяка двойка майка-бебе е нужен индивидуален подход, оценка на храненето и практически насоки, което изисква посвещаване на повече време. Средната продължителност на консултацията е 60 минути, а ако са нужни допълнителни скрининги и оценки до 90 минути.

Как да поставим основите на ДОБРИЯ СЪН от самото начало?



Ралица Великова, spimaniche.com



Раждането на бебе със сигурност е предизвикателство за семейната динамика и идва редом с ***ново подреждане на приоритетите***. Сънят на цялото семейство също търпи промяна. Защото ***родителите спят спокойно, когато и децата спят спокойно***. Можем ли още от самото начало така да подредим нещата, че и бебето, и мама и татко да спят добре? Да, ако знаем какво да очакваме.

Особености на съня на новороденото

Сънят на новороденото доста се различава от съня на възрастните. В началото **сънят на бебето е разпределен приблизително равномерно през деня и нощта**. Да, новородените имат нужда от 13-16 часа сън в денонощието, но той е разпределен в около 5-6 дремки през деня и около 8 часа нощен сън (със събуждания за хранене). Постепенно с порастването сънят се консолидира и количеството нощен сън нараства за сметка на дневния.

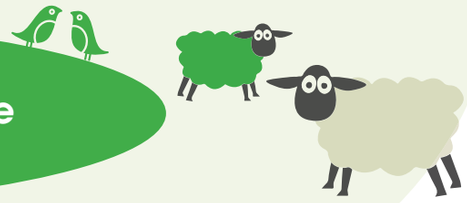
- Бъдете подготвени, че въпреки голямото количество сън за денонощие, **детето ще има нужда от вас на всеки 2-3 часа**.

Противно на очакванията **най-малките спят най-шумно**. И това си има своето обяснение – по-голямата част от съня на бебето до третия месец преминава в **активна фаза**. Бебето понякога потрепва, проплаква, отваря и затваря очи, понякога изглежда напълно будно, но въпреки това може да продължи да спи.

- Затова **не вдигайте веднага бебето, щом то се размърда**. Дайте му малко време и наблюдавайте дали ще се разбуди напълно.

Не трябва да забравяме, че **новороденото бебе за първи път се сблъсква с обкръжаващата го среда**. Неща като светлина, музика, допирът на дрехите, гласовете, цветовете са съвсем нови за детето, макар за нас да са се превърнали в ежедневие. Всички тези малки подробности всъщност ангажират сетивата на бебето и не е чудно, че то се изморява бързо. Обикновено през първия месец 45-60 минути след събуждане детето има нужда отново от сън.

- **Наблюдавайте детето и му осигурете спокойствие, особено преди сън.**



Какво можем да правим от самото начало, така че бебето да спи добре?

Дайте си време да опознаете своето дете. Това не става за ден или два. Наблюдавайте и опитайте да забележите кога детето е спокойно. Обърнете внимание какви движения прави и какви звуци издава когато е гладно, когато стане време за сън. Постепенно все по-добре ще се ориентирате кога от какво има нужда бебето. Така лесно ще забелязвате признаците на умора и ще приспивате бебето навреме и без то да се превъзбужда.

Отделете време за успокояване преди сън. Това винаги помага и ще ви е от полза и когато детето стане по-голямо. В началото дори 5-10 минути в по-спокойна обстановка, в тиха стая и в прегръдките на мама или татко са достатъчни. Създайте кратка рутина, която да повтаряте преди сън. В началото това е по-скоро навик за родителите, който постепенно те предават и на децата.

Помагайте дотолкова, доколкото има нужда. Не се притеснявайте, че детето ви заспива на ръце, с кърмене, с люлеене или каквато и да е друга помощ. Особено в началото на децата им е много трудно да се успокоят сами и е напълно естествено да им помогнем. Няма грешен начин за приспиване – има такъв, който работи, и такъв, който не работи. И все пак – ако виждате, че детето е спокойно, не пречи да му дадете възможност да заспи само.

Раждането на бебе променя семейния живот и поставя нови предизвикателства, особено по отношение на съня. Но всеки един ден от живота на бебето е нова възможност да изградим здравословни навици за добър и спокоен сън.

Не съществува универсален начин, но съществува такъв, който работи точно за това семейство и точно за това дете. Намерете вашия начин. **С любов, търпение и грижи можете да поставите основите на добър сън още от самото начало.**

Казват, че когато се роди бебе в семейството, се раждат още двама – двамата родители. И като родители тръгваме по вълшебен път, осеян както с безброй смях и усмивки, така и с безчет съмнения и тревоги. Особено първите месеци след раждането на бебето е период, в който често се питаме какво да правим, за да постигнем повече спокойствие у дома, как да бъдем поне малко по-уверени родители? Добър старт във вашето ново пътешествие е да започнете да създавате т.нар. дневна рутина. Тя е път към спокойни, предвидими дни и нощи.

Автор:
Милувка за сън
miluvkazasun.com

КАК да изградим дневна рутина за правилно развитие и добър сън на нашето дете

1. Определете регулярно време за лягане и ставане

Този съвет изключва бебетата до 5-ия месец. През този период е нормално да има нужда от много сън, който си взима чрез многобройни дневни дремки и късно започващ нощен сън.

Изграждането на циркаден ритъм играе сериозна роля в развитието и здравето на детето и е от съществено значение за неговото физическо и умствено благополучие.

На помощ за изграждане на такъв ритъм идва приблизително **фиксиране на часа за сутрешното ставане.** Така ще имате отправна точка за начало на деня и ще ви помогне да разпределите дневните дремки и времето за будуване.

2. Следете как протича времето на будуване на детето

Отделете време за физически активности през деня. Детето има нужда от възможности да се движи, играе и упражнява, но е много важно активността да не бъде твърде интензивна в близост до времето за лягане.

Спокойните игри включват всичко, което помага на детето да свали напрежението от активните игри. Това са т.нар. тихи занимания. Наблюдавайте кои са типовете игри, към които то най-често проявява интерес и му създайте благоприятни и безопасни условия, за да може да играе на тях.

Активните и спокойните игри са различни за всяка възраст, с порастването те стават все по-разнообразни.

3. Създайте успокояващ ритуал преди сън

Ритуалът е точна последователност от кратки действия, повтаряща се ежедневно преди всеки сън. Ритуалът за сън трябва да казва на детето – „Сега ще спим“. Според възрастта, в ритуала може да се включват различни дейности, като важното е те да са “преносими”, тоест да могат да се правят навсякъде, не само у дома. Ритуалът за сън е работещ даже и за пораснали деца.

4. Избягвайте екрани преди сън

До поне 3 години изключете напълно екраните от ежедневието на детето! Тук специалистите по екранна зависимост са категорични за огромната вреда върху мозъка на бебето и малкото дете. Да, знаем, че е трудно, но съвсем не е невъзможно да се постигне.

5. Поддържайте стабилна хранителна рутина

Бебето расте и идва момента на захранването. Към 4-тия до 6-тия месец се засилва потребността от допълнителни енергия, витамини и минерали. Точно затова в този период, въвеждането на нови храни ще му осигури тези полезни вещества, които са важни за растежа и формирането на организма му.

- Не насърчавайте детето да хапва извън определеното време за хранене.
- Уверете се, че детето получава достатъчно **вода** през целия ден.
- Хранете се **заедно**, на една маса. Нека помага в приготвянето, сервирането и отсервирането на храната. Разбира се, колкото умее според възрастта.
- Не забравяйте, че гладното дете е много изнервено и може да реагира като се тръшка и капризничи.

6. Създайте уютна обстановка в спалнята

Уверете се, че спалнята на детето е комфортна, тиха и подходящо осветена. Препоръчително е температурата в стаята за сън да е около 20-22°C, като при недоносени бебета е малко по-висока. Поддържайте влажност на въздуха в стаята за сън между 40 и 60%. Проветрявайте, независимо каква е температурата навън.

- При студено време проветрявайте 2-3 минути.
- При 0-5°C проветрявайте около 5-10 минути.
- При 5-10°C отворете помещението за 5-10 минути.
- При 10-15°C проветрявайте 10-15 минути.

7. Внимавайте за индивидуалните нужди на детето

Внимателно наблюдавайте поведението и реакциите на детето. Всеки един детайл може да даде информация за това какво работи или не работи за него. Всяко дете е различно и има своите потребности, точно затова говорим и за индивидуална норма на сън и будуване.
Наблюдението е и ключ към уменията ви като родители лесно и бързо да разпознавате сигналите на умора и преумора. Така ще можете да предотвратявате дълги и мъчителни приспивания и многобройни събуждания.

8. Грижете се за себе си

Няма да може да дадете добри грижи на детето, ако вие самите нямате ресурс за това. Не забравяйте, че благодарение на огледалните неврони в нашите мозъци, ние наистина сме огледала един на друг.
И ако искате вашето дете да бъде спокойно, весело, любознателно, да се храни добре, да играе, да общува и да се развива с лекота, то погрижете се и вие да сте такива.
Великата мисъл, че е **по-добре да възпитавате себе си, а не детето си, защото то така и така ще прилича на вас**, е самата истина.

9. Общувайте, общувайте и играйте с детето си

Общуването между малко дете и неговите родители е специално, изпълнено с нежност, усмивки и уникални моменти, които създават **връзка и сигурност**. Родителите са първите учители. Още от първите дни те установяват комуникация, като използват думи, жестове и емоции, които създават връзка между тях.
Докато е бебе, комуникацията е основно през нежни докосвания, гукане и прегръдки. После то започва да използва думи и мимики, за да споделя своите желания, нужди и емоции. Игрите, общите забавления и часовете за четене на приказки са част от специалното общуване между дете и родители. Те създават паметни и обогатяващи моменти, които укрепват връзката и помагат на малкия човек да развива своите умения.
Важно е да се отбележи, че в общуването е от съществено значение да се наблюдават и да се уважават нуждите и личността на детето. Това създава здрава основа за доверие и емоционално благополучие.

10. Практикувайте постоянство, но и гъвкавост

Създайте и поддържайте **дневната рутина**. Постоянството е ключът, за да се подпомогне детето да има усещане за сигурност и предсказуемост, а това много го успокоява.
Но в същото време не забравяйте, че всички сме хора, има и непредвидени ситуации. Случват се пътувания, боледувания, гостувания и всякакви тривиални неща, които могат до доведат до излизането от рутината. Не се тревожете, важното е да не се случва редовно и при първа възможност се върнете към добрите отработени навици.
Правилната рутина подпомага балансирането на активността и почивката, което е от ключово значение за здравословния растеж и развитие. Осъществяването на тези стъпки създава **структура и стабилност** в ежедневието, което ще помага на детето да се чувства сигурно и удовлетворено.

„Твоето невероятно бебе“

е книга, посветена на развитието на детето **от зачеването до края на първата година**. С нейна помощ ще разберете какво стои в основата на доброто развитие, как да наблюдавате и **насърчавате уменията** на бебето и какви занимания да му предложите, за да стимулирате неговото развитие.

На фокус в книгата са поставени не само темите раждане и първите грижи, масаж и гимнастика, сън, хранене и развитие, но и въпроси, за които не се говори: **как се променя двойката, когато в живота се появи детето**, как да съхраним себе си и да се справим с новата си житейска роля.

Можете да намерите книгата във водещите книжарници и на www.parentacademy.bg.



Играта

и ранното детско развитие

Ива Александрова

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 да се научат да играят***, 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.

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 покажете 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, 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.

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.

Автор: Цвети Христанова,
Оммм Позитивно Родителство

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 стараението 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 т.н.

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 `Бляяяяя' и да **копира вашия жест** и да затваря капака.
Прекомерното 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 многото 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 **изведнъж 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!
- Съблечe 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**:

1. **Къде се намира** детето – ако е много далече, шансът да ви послуша веднага е минимален, освен ако не го викате да дойде при вас.
2. **Какво прави** детето – ако детето 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.
3. **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.**

LACTESSA®

Няма по-добро за
Вашето бебе
от майчиното мляко!



Чай и капсули за увеличаване на кърмата – Лактеса
Науката среща традицията, за да подпомогне процеса на кърмене.

Защо Лактеса?

- Внимателно подбран състав за оптимален резултат
- 100% натурални и без кофеин
- Прекрасен вкус и отличен ефект

Предимства:

- Стимулира производството на кърма
- Подобрява рефлекса на потичане на кърма
- Намалява колките и подобрява храносмилането при майката и бебето (чрез кърмата)
- Стимулира суканието на кърмачето
- Съдържа суперхрани, естествени витамини и минерали
- Идеален баланс на билките, за да има гарантиран ефект
- Формулата на Lactessa classic чай и капсули е подходяща за жени с хормонални проблеми, включително диабет и проблеми с щитовидната жлеза

Чай за кърмачки Лактеса съдържа букет от билки с вековна история по Българските ширини за подпомагане на кърменето. Разработен е от акушерка – специалист по лактация съвместно с билкар. Формулата подпомага със силата на природата кърмещите майки, да увеличат количеството на своята кърма. Всяка съставка е специално подбрана, за да подпомогне както рефлекса за потичане на майчиното мляко, така и да увеличи неговото количество. В допълнение, чрез съставките се намаляват и колките и газообразуването при кърмачето и неговата майка.

Лактеса е социално отговорна компания, която ежемесечно осигурява безплатни специализирани консултации по кърмене за нуждаещи се майки. Ако и Вие имате нужда от такава, може да се обадите на телефон 0879456516

www.lactessa.com
FB: lactessa

НОВО:
Течни капсули
Лактеса Класик

- Висока концентрация
- Бърз ефект
- Лесен прием





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 полезотворно.**

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

Какво е важно да правите, за да може детето 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.



KindyROO™

АКАДЕМИЯ ЗА БЕБЕТА, ДЕЦА И РОДИТЕЛИ



kindyroo.bulgaria

kindyroo_bulgaria

KindyrooBulgaria

kindyroo.bg

- Обучението започва от раждането. Подходящо за деца от 6 седмици до 7 години.
- Научно обоснована, комплексна програма, която всяка седмица води родител и дете по пътя на правилната интеграция на мозък, тяло и ум.
- Девет класа на обучение и овладяване на ключови умения очакват всеки академик преди да стигне училищния праг.

Поддържането на ред и организация в детската стая понякога представлява предизвикателство за родителите. Този процес обаче може да стане не само постижим, но и образователен, като се използват принципите на Монтесори метода. Настоящите насоки ще ви помогнат да създадете подредено и поддържано пространство заедно с детето ви.



КАК ДА НАУЧИМ ДЕТЕТО ДА ПОДРЕЖДА ЧРЕЗ МЕТОДА МОНТЕСОРИ

АВТОР:
Мила Томова-Прусийска, магистър по предучилищна педагогика със следдипломна квалификация за Монтесори учител и директор, основател на Двуезикова школа Къща на децата "Мила Монтесори" в гр. Плевен

Организация на средата

На първо място трябва да осмислите начина на съхранение на играчките, така че да е лесен и удобен както за вас, така и за съкровището ви. Следвайте следните два Монтесори принципа:

1. **Ясна система за подреждане:** организирайте рафтовете с кутии, таблички, бурканчета, насочвайки детето къде точно се побира всяка играчка.
2. **Разделете играчките по видове:** за да улесните ориентацията, групирайте играчките по вид или друг принцип, като използвате отделни кутии и местоположение за различните типове – за творчество, ролеви игри, езикови упражнения, математика и прочее. Това не само улеснява подреждането, но и стимулира интересите на детето.

От ключово значение е подредбата ви да е лесна за следване от мъника – на достъпни места и с подходящи контейнери за съхранение, с които детето да може самостоятелно да борави.

Как да насърчим детето да подрежда според Монтесори?

След като подготвите средата, е време да създадете организация за ползването на играчките. За тази цел методът Монтесори препоръчва:

Създайте правила за игра: въведете ясни правила за подреждане в дома. Например, новата играчка се взема само след като предишната е прибрана. Този подход развива отговорност и подкрепя чувството за ред.

Ротирайте играчките: приберете изобилието от играчки, така че да останат само единици най-интересни. След 2-3 седмици (или когато омръзнат) ги разменете с други. Когато детето се освободи от претрупаността на играчки, ще забележите как става по-концентрирано и самостоятелно започва да прибира.

Правилата ще ви помогнат вместо да се противопоставяте едни на други, да следвате "външни" насоки, на които заедно сте се съгласили, че са правилни. Ротирането на играчките не само засилва вълнението на мъника, но и му предоставя възможност за откриване на нови неща, като същевременно поддържа реда в стаята му.

Как подредбата помага на самостоятелността?

Когато всичко по подредбата е ясно, ще видите как все по-рядко ще се налага да напомняте за прибиране. Това означава, че всеки предмет има точно определено място, което не може да се сбърка (например, книжките са на рафта, а не на масата) и има разбираеми и изпълними правила за игра с ясни последствия ("Първо почистваме и после продължаваме с играта. Имаш ли нужда от помощ?"). С постоянство и подкрепа от ваша страна, скоро детето ви ще започне само̀ да подрежда, при това с удоволствие.

Внедрявайте тези стратегии в ежедневието и ще забележите не само подобрение в подреждането, но и в по-широк аспект по отношение на развитието уменията и характера на вашето дете. Монтесори методът, съчетан с игривост и подкрепа, ще направи процеса на подреждане приятен и възпитателен за съкровището ви.



Елица Диамандиева
специалист детско развитие,
семейно възпитание и
неформално образование
diamandieva.com

Здравословна привързаност и отделяне

Бебето през първата година – ОТЗИВЧИВОСТ

Човешкото бебе се ражда зависимо и остава напълно зависимо през първите си години живот. И това е най-значимата нормалност в бебешката възраст. Едно пеленаче е обречено, ако до него няма „голям", който да обслужи нуждите му.

Важно е да се знае и да се помни, че бебе до 1 година плаче единствено и само, защото се нуждае крайно от обгрижване – психическо или физическо. Това е периодът с най-изявена нужда от **отзивчивост** към бебешките потребности. Все още потребностите са базови и са пряко свързани с оцеляването.

- Едно бебе не изпробва възрастния.
- Не манипулира, с нарочната мисъл да разиграва другия.
- То се нуждае от грижа!

Дали тази грижа е кърма, храна, вода, топлина, спокойствие, сън, тишина, милувка, сигурност... Може да се изследва, но първото и най-важно нещо е някой да се **отзове**! Да откликне и да приеме, че детето плаче, защото има нужда от друго човешко същество. Бебешкият плач не е каприз. Не е прищявка. Това е единственият език, с който то може да борави, за да призове грижа към себе си.

Език, който се танцува. Танц за двама. Покана за взаимодействие. Зов, който има посланието: ТЪРСЯ ГРИЖА! НУЖДАЯ СЕ! ПОМОГНИ МИ!

След като премине този първи период на тотална зависимост, човешкото бебе поема по пътя към своето превъплъщение в дете. Тази промяна е белязана от стремеж за **самостоятелност**.

Първи стъпки между първата и втората година – БЕЗОПАСНА СРЕДА

Периодът на първите стъпки (1-2г.) е с изявена нужда от безопасна среда. Нов етап в развитието, отразяващ потребностите на малкото дете от моторно, социално и интелектуално експериментиране. „Аз сам". Период на разграничаване от другия с първото „аз", с първото „не", с отказа да бъде каквото „мама каже".

Обръщам внимание, че между 18 и 36 месец е важно да се започне поставяне на здравословни граници, заявяване и отстояване нуждите на възрастния. Но това се случва, когато детето е спокойно. Когато базовите потребности от храна, вода, сън, здраве са удовлетворени. И се осъществява с уважение и зачитане личността на детето. Граници се поставят с топла категоричност – спокоен, уверен глас и вътрешна убеденост в необходимостта от дадената граница или правило.

Време за самодейност след втората годинка

Време за **самодейност**. Това е времето, в което е добре детето да проявява доверие и към друг възрастен, освен майката. Тук е мястото, на което зависимостта от мама трябва да бъде заместена със здрава привързаност. **Здрава привързаност** се изгражда през създаването на сигурна емоционална връзка, уповаваща се на речта, на думите, а не само на физическото докосване. За да се премине към този нов вид свързване, е необходимо в първите месеци живот детето да е получавало удовлетворяване на своите базови, физиологични потребности. Така може да се премине от физическа връзка към вербализирана/ментализирана такава. Детето да знае, че възрастният ще е наблизо, ще се отзове, но без нужда от постоянен визуален или физически контакт. Това е така наречената „сигурна привързаност" – когато малкото дете се чувства свободно да изследва света около себе си, но се завръща уверено до своя родител при преживяване на заплашителна или неприятна ситуация.

Самоинициативност на 3+ и съобразяване с ИНТЕРЕСИТЕ НА ДЕТЕТО

След овладяване на основните големи мускулни групи и пробуждане на Аз-а, идва ред на **самоинициативността**. За нея е изключително важно да присъства съобразяване с **интересите на детето**. Това е тайната за запазване на детското любопитство, вдъхване на вътрешна увереност и увеличаване на интелектуалните способности в подрастващите.

Към мен често се обръщат родители с наболял въпрос кога е подходящо детето да тръгне на детска градина

и как да спомогнат за по-леката му и бърза адаптация.

От особена важност е овладяване тревожността в родителите, особено при майката. Когато значимия възрастен е уверен в своя избор и взетото решение, детето усеща стабилност и се справя по-успешно със страха от новото. Влияние за по-лека адаптация имат и нагласите на родителя към детското заведение и ангажираните професионално възрастни. Необходимо е (най-добре предварително) изграждане на доверена връзка между родители и педагози, като процесът е двупосочен и е необходимо полагане на усилия и прилагане на социално-емоционални умения и от двете страни.

При все това еднозначен отговор липсва. За здравословно отделяне се отчитат множество обстоятелства и подробности в дадения период, както и темперамента на самото дете. В допълнение към субективните детайли, ще добавя и обективните такива – когато дете проявява тревожна привързаност, редно е да се отработи тази тревожност, след което да се премине към отделяне и адаптация в детско заведение.

Идентични са условията и при предаване на грижите за детето върху друг възрастен – баща, баба, роднина, детегледачка.

Показателите за тревожно привързване са проява на силна и продължителна реакция от детето, независимо дали раздялата е за кратко, дали новият възрастен е познат или роднина, склонност към прилепване и несигурност по отношение на изследването на света. Тук нека се прави разлика между бурно изразяване на несъгласие към отделянето и проява на първичен страх от изоставяне, който не може да бъде овладян.

За поява на тази несигурна привързаност, често повлияват опити за отделяне през заплахи, разсейване или употреба на лъжа.

Ако след третата година се наблюдава неспособност у детето да се отделя от майката, би следвало да се приема като съществен симптом, на който да се обърне професионално внимание.

Все по-често по време на адаптация в детско заведение, персоналът допуска ползване на преходен обект.

Детайли за концепцията на Уиникът, значимостта на преходния обект при отделяне от майката, както и митове и истини за него като заместител на майчината любов и първичната привързаност, очаквайте в следващия брой на списанието.



ДИСЦИПЛИНА БЕЗ НАКАЗАНИЯ

Емилия Сотирова, психолог, семеен терапевт във Варна

В същността си добрата дисциплина се основава на намирането на ефективна алтернатива на наказанието.

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

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

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

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

КОИ СА ТРИТЕ ЗЛАТНИ ПРАВИЛА, КОГАТО ГОВОРИМ ЗА ДИСЦИПЛИНА?

1. Ясни правила (ясни граници)

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

2. Постоянство и последователност (стабилност)

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

3. Поощряване и похвали (резултат)

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

КАКВИ ВИДОВЕ НАКАЗАНИЯ СЪЩЕСТВУВАТ?

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

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

КОГА ЕДНО НАКАЗАНИЕ ВЪРШИ РАБОТА?

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

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

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

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

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

10-те елемента на самоуважението



Една от най-важните цели за всеки родител е да успее развие самоуважение у детето си. **Здравата самоличност се основава на самоуважението.** Деца със силно чувство на себеуважение са по-устойчиви на натиск от страна на други хора и по-лесно се справят с предизвикателствата и отговорностите. **Управляват емоциите си по-ефективно, изпитват по-малко безпокойство и по-рядко страдат от депресия.** Такива деца са по-малко податливи на хранителни разстройства, зависимости и самонараняване.

Но какво всъщност представлява самоуважението и как да помогнем на децата да го развият?

Противно на общото възприятие, **уважението към себе си не е качество, което имаш или нямаш**. Обратно, то е начинът, по който човек вижда себе си. Децата, които имат уважение към себе си са по-позитивни и обикновено имат вяра, че ще постигнат нещата, които са важни за тях. Това чувство се формира от една страна от **характера** на детето. От друга е повлияно от **житейския опит** и това как важни за него хора възприемат и комуникират относно тази вяра. Възможно е да отгледате детето по начин, който утвърждава себеуважението.

Самоуважението е изградено най-общо от комбинация от следните компоненти:

1. Чувство на вътрешна и външна увереност

Детето трябва да е уверено както в себе си, така и в собствените си сили – да е способно да установи какво бъдеще иска за себе си, да е сигурно в отношенията си с близките си. **Сигурната, приемаща и стабилна семейна среда** е основополагаща за развитието на себеуважението.

2. Чувство на приемане в обществото

В допълнение на това да се чувства обичано и сигурно вкъщи, детето има нужда да бъде прието и ценено от приятели, роднини и групи от хора (спортни отбори или църковни общества), които са важни за него. Това поставя основите на чувството на **принадлежност към обществото като цяло**.

3. Целеустременост

Както при възрастните, децата също имат нужда от това да имат цел, посока за да бъдат щастливи. Трябва да насърчавате малкия човек да поставя и **преследва определени цели**. Нужно е само да оставите на него/нея какви да бъдат тези цели. Деца, които са подтикнати в дадена посока от родители или учители, често израстват като упорстващи и съмняващи се в себе си възрастни, защото техните собствени желания не са напълно осъществени. Самоуважението идва като резултат от убедеността в себе си и от определена степен на автономия, а **не от външен натиск**.

4. Способност

Ако насърчавате детето **да преследва мечтите си и амбициите си и му позволявате само да се справя с предизвикателствата**, пред които се изправя, то ще разбере, че е способно. Това ще му даде увереността, че то може да взема решения самостоятелно, да решава проблемите си и в крайна сметка, че е способно да се справи въпреки обстоятелствата. Като родител трябва да търсите баланса между това да оставите детето да прави грешки и това да му напомните да няма твърде високи очаквания спрямо себе си. Кажете му, че не е страшно ако нещо се обърка по пътя към целта и че по-важното е да продължи напред към нея. Бъдете съветници, а не критици за своето дете.

5. Да се довериш и на теб да ти се доверят

Когато се доверите на детето, вие потвърждавате, че то може да се довери и на себе си. Така, че трябва да търсите начини да покажете, че на детето може да се има вяра. **Задавайте отговорности**, съобразно възрастта и **позволете независимост в определени безопасни граници**. Не подозирайте детето, дайте му възможността да се съмнява и го третирайте като честен човек освен ако нямате конкретни доказателства, че то е нечестно. Съответно като родител вие също трябва да се държите честно – **изпълнявайте обещанията си и спазвайте наложените от вас самите принципи**.

6. Чувство на принос

За да култивирате устойчиво усещане за себеуважение, детето трябва да чувства, че допринася за „общото благо". Това започва от вкъщи чрез например дейностите в домакинството, и се разширява навън. Можете да потърсите **доброволчески дейности**, които са подходящи за деца, където то да участва за да усети чувството за принос към общността още в ранна възраст.

7. Влияние

В допълнение на предоставянето на възможността детето да прави самостоятелни избори и да взема самостоятелни решения в определени граници, добре е **да чуете гласа му** и по отношение на реда вкъщи. Попитайте го в кои домакински дейности иска да се включи или например, изслушайте го относно неговите предпочитания, когато купувате нова кола или нов дом. Това ще даде на детето усещане, че то може да влияе на външната среда.

8. Чувство на самоконтрол

Задаването на **ясни, постоянни правила** и насоки към детето е част от процеса по създаване на стабилна семейна среда. Детето трябва да знае какво се очаква от него, както и да има шанса да изпълни тези изисквания самостоятелно. Важно е да се разбере, че дисциплината в здравословни граници не вреди на детското самоуважение. Напротив, тя създава възможност да се упражнява самодисциплина и по този начин да се изгради вяра в собствените способности.

9. Награда

Независимо колко самостоятелно е едно дете, то все пак се нуждае родителите да потвърдят неговите действия и поведение като го насърчат. Когато то постигне някакъв успех, **покажете, че се гордеете с него**. Освен това, награждавайте го редовно за „малките неща", което то прави добре всеки ден – да не отваря вратата на непознати, подрежда след себе си, грижи се за домашния любимец и т.н. **Обратната връзка** е важен източник на информация за детето.

10. Семейна гордост

Това как детето е възприето от семейството стои в основата на неговото **чувство за идентичност**. Ако то не се чувства гордо с най-близките си хора, ще му бъде трудно да заобича себе си такова каквото е. Следователно, трябва да положите усилия да създадете чувство за семейна гордост и чест по отношение на общите постижения. Това може да стане като участвате като семейство в дейности на местната общност, благотворителни събития или като правите нещо заедно като семейство. Така семейството ще се покаже като ценност както в миналото, така и в бъдещето.

*В заключение, ако създадете добра семейна среда, където детето знае, че е **прието**, **ценено** и **подкрепено** такова каквото е, то ще е **добре подготвено за предизвикателствата и изискванията**, пред които ще се изправи извън дома. Освен това, подкрепяйки горепосочените 10 елемента, ще помогнете на детето да изгради положителна нагласа към себе си и другите като по този начин ще бъде създадена **основа за самоуважение за цял живот**.*

Най-добрият старт на бащинството

Автор: Анна Влаева,
специалист и консултант
по ранно детско развитие



Вероятно много мъже мислят за това какви бащи са или ще бъдат. Как се подобрява качеството на връзката им с детето, възможно ли е да се повлияе и как става това... Много малко обаче, се говори на тази тема, а още по-малко е прието да се споделя.
Настоящият текст е за всички тези бащи, които осъзнават, че животът се променя със създаването на семейство и със раждането на децата.
Чрез тази статия искам да уверя, че няма нужда пасивно да се изчаква как точно ще изглежда тази нова реалност.
Скъпи татковци, вие можете да създадете действителността и да получите отношенията с децата и жена си, такива, каквито ги искате!

Изразяване на подкрепа и признателност

Ако жена ви е родила скоро, проявете искрено възхищение и благодарност към нея за усилията и жертвите, които е направила, за да имате дете. Ако вече децата ви са по-големи, думите на подкрепа и признание за ежедневния труд около децата и бита ще подсилят връзката ви и ще създадат положителна емоционална атмосфера. Бъдете щедри в думите си. Тук трябва да вметна едно предупреждение – в женския организъм бушуват много хормони (особено преди и след раждане), което се отразява на себеусещането на жените. Тоест, дори и на вас да ви се струва, че жена ви няма основание да е в лошо настроение или няма обосновка за поредното хапливо изречение към вас, не се водете от обективните обстоятелства, а от това, че в момента тя не се чувства добре. Както и помнете, че това нейно състояние е временно.
Знам, че е смешно и ще ви се иска да я убедите във вашите мъжки доводи, които е факт, че често почиват върху категорична истина и логика. Но винаги имайте предвид, че ако жена ви не се чувства разбрана и призната от вас, има огромна вероятност това да се отрази негативно на отношението ѝ и към вас, и към детето.

Осъзнато избиране на родителския стил в семейството

Може да звучи сложно и теоретично, но не е така. Става въпрос за следното: двамата родители да си дадат сметка кой родителски стил е най-близък за тях. В поредица от разговори да изяснят кой на какви компромиси е склонен в отношенията с бъдещото или вече родено дете, кой какво не може да приеме за нормално, както и как двамата си представят отношенията с децата в общ план. Целта на тези разговори е възрастните да се опознаят в новата роля "родители", за да могат да бъдат екип във възпитанието. По-лесно е, когато знаеш какво да очакваш от половинката си, когато например, детето е рисувало с маркер по венецианската мазилка на стената. За човек със специално отношение към дизайна това ще бъде „нож в сърцето“, за друг ще бъде дреболия. Ключът за успешните отношения е, уважение към реакцията на партньора и действия, които да го успокоят. Именно заради различни разбирания на партньорите и налагането на мнение, най-често се случват излишни напрежения във семейната атмосфера. А това неминуемо рефлектира върху общуването у дома.

Сътрудничество между партньорите

От съществено значение за хармонията в семейството е да се подкрепяте в родителските решения, да споделяте отговорности и да обсъждате разногласията преди да се стигне до конфликт. Родителите са екип, от чиято работа зависи изграждането на устойчива и благоприятна среда за растеж на детето, следователно – създаване на психически и емоционално здрав индивид. Съгласувайте се относно отговорностите и решенията за децата. Винаги търсете как да се подкрепяте взаимно, дори и когато ви се иска просто да излезете и да я оставите да се оправя сама. Това категорично ще допринесе за яснота и хармония в семейните отношения.

Създаване на емоционална връзка с детето

Бащинството не се свежда само до изпълняване на задачи, а до изграждане на емоционална връзка с детето. Когато всеки ден проявявате любопитство към неговите интереси и потребности, когато вие споделяте ваши случки и решения от работния ден, постепенно ще навлезете във вътрешния свят на детето и ще станете негов доверен човек. По този начин без усилия ще създадете усещането за собствена значимост у детето си.

Времето, което прекарвате насаме с детето е абсолютно необходимо, за да укрепва и да се развива връзката и доверието помежду ви. Във времето „на четири очи" не са важни астрономическите минути и часове, а качеството на общуването. Създавайте моменти на споделена радост и интерес. Това може да са гледане на филм, разходка или игра на някоя нова игра. Създайте само ваши традиции. Говорете за своите преживявания и слушайте с внимание за живота на детето ви.

Търсене на опит и съвети

Не се притеснявайте да потърсите съвет или просто да чуете история от някой вече минал по пътя, който на вас ви предстои. Открит обмен на опит и съвети ще ви направи по-готов за възможностите, предизвикателствата, както и решенията, които ви предстоят в ролята на баща.

Намерете приятели или общност от родители, където спокойно да споделите своите изживявания и откъдето да черпите идеи. Живеем във време, в което има невероятно много източници на информация. Знаейки, че съвременните деца преминават по-бързо и динамично през детството и юношеството е полезно във всеки етап да имате синтезирана информация за периода, в който се намира вашето дете. Изберете за вас този начин, на който имате най-много доверие и който ще ви пести време. Това може да са видеа, книги, курсове, консултации със специалисти.

Семейството означава динамика и развитие. Точната рецепта за успешно бащинство съдържа експеримент, отдаденост, постоянно движение и улавяне на добрите моменти, в които цялото семейство се чувства добре. А накрая остава да ги умножите и задържите. Защото какъвто пример за родител дадете на детето си, точно такъв ще бъде той или тя за своите деца.

Как взаимоотношенията между родителите влияят на ДЕТСКОТО РАЗВИТИЕ

Елена Анастасова,
психолог, обучител и консултант на родители
www.aztinie.com

Едно от най-дългогодишните проучвания, проведено със студенти в Харвард, чиято удовлетвореност от живота е проследявана до дълбоката им старост, доказва еднозначно, че най-голямо влияние върху нивото ни на щастие има **способността ни да създаваме и поддържаме качествени връзки.**

От теорията и изследванията на Боулби и Ейнсуърт научаваме, че всяко бебе има нужда от поне един значим възрастен, с когото да изгради взаимоотношения на сигурна привързаност. Това му позволява израстването като пълноценен човек, умеещ **да създава и поддържа качествени връзки**, което както видяхме в горния абзац, е предпоставка за щастлив живот.

Характеристиките на родителското поведение, според Ейнсуърт, са свързани със:

1. **Чувствителност-нечувствителност**: чувствителните родители са способни да видят нещата от гледната точка на детето.
2. **Сътрудничество-вмешателство**: сътрудничещите родители са по-склонни да търсят различни форми на "съ-участие", избягвайки налагането на собствената си воля, тъй като възприемат детето си като отделна и автономна личност, със собствени нужди и желания.
3. **Приемане-отхвърляне**: приемащият родител гледа на децата като устремени към положителна промяна и не им създава ненужни ограничения.
4. **Достъпност-пренебрежение**: достъпните родители проявяват по-голяма откритост, споделяйки своите вярвания, притеснения и стремежи.

Стъпвайки на теоретичната рамка, зададена от Боулби и Ейнсуърт, естествено си задаваме въпроса: **Как по най-ефективния начин да изградя сигурна привързаност в детето си?**

Един от честите спонтанни отговори е: Като се фокусирам изцяло върху него, като му отделям цялото си време и внимание, като разпознавам и задоволявам всяка негова нужда.

А всъщност, един от най-естествените начини да изградим стабилна привързаност у детето, е като споделяме грижата за него с партньора си и **като даваме пример на детето си за здрава връзка, чрез личните взаимоотношения с партньора.**
Улисани в грижата за детето, ние често неволно пренебрегваме партньора. А когато детето вижда пълноценното свързване между родителите си, то естествено усвоява и се стреми към подобни взаимоотношения.

Ето кратки примери за ежедневна комуникация между партньорите, свързана с горните 4 характеристики:

1. **Чувствителност**. Когато проявяваме съпричастност към преживяванията и емоциите на партньора си, индиректно учим детето си да изгражда умения за разпознаване и справяне със собствените емоции.
   "Виждаш ми се умислен/а. Ще се радвам да споделиш какво те тормози, ако това ще ти помогне да се почувстваш по-добре.", "Виждам, че си напрегнат/а. Знам, че в такива моменти имаш нужда от малко усамотение/да споделиш. Или да излезем на кратка разходка? Кажи ми какво ще те подкрепи точно в момента?"

2. **Сътрудничество**. Детето следва примера на родителите. Позитивните взаимоотношения в семейството му помагат да развие здрави социални умения, включващи и умението да заявяваш личните си граници и да се съобразяваш с границите на другия.
   "Виждам, че сте се заиграли с легото и се забавлявате и в същото време, се бяхме разбрали да излезете да се разходите в парка преди обяд, докато аз готвя. Знаем, че движението води до сладък следобеден сън. Съгласен ли си с мен?..."

3. **Приемане**: Когато имаме различни ценности или нужди, често ни е трудно да проявим разбиране към партньора. Детето се учи от нас как да реагира в конфликтните ситуации.
   "Оценявам това, че отделяш време, за да се занимаваш с малкия, докато аз приспивам бебето и в същото време не съм съгласна да надскачате времето за анимационни филмчета. Ще успеете ли да намерите алтернативно весело занимание?"

4. **Достъпност**: Здравословните навици, придобити в ранните години, често остават за цял живот. Родителският пример е ключов за формирането на тези навици: редовен спорт и разходки сред природата, умерено и здравословно хранене, липса или преодоляване на зависимостите (към захарта, цигарите или времето пред екраните).
   "Напоследък много съм се обездвижила. Не мога да се справя с мързела и инерцията. Имам нужда от подкрепа. Хайде да измислим време, в което да спортуваме заедно – можем да започнем да караме колелета в парка? Имаш ли други свежи идеи?"

Взаимоотношенията с вашия партньор ще оставят трайни отпечатъци в психиката на детето ви.
Когато цените и не омаловажавате времето с партньора си, вие давате пространство и спокойствие на детето да ви наблюдава и да се учи. Когато не се усеща като единствен център и смисъл на вашия живот, то по един естествен начин заема своята роля на детето в семейството, което получава безусловна любов, грижа и подкрепа от вас и попива здравия модел на отношенията помежду ви. Това ще се отрази качествено на връзките с бъдещите му приятели и партньори в живота му.
Затова: показвайте заинтересоваността си към партньора, целувайте се, докосвайте се нежно, подкрепяйте се, изпитвайте и изказвайте благодарност, водете спорове с уважение към достойнството на другия, търсете подкрепата му в трудни моменти, смейте се и се забавлявайте, признавайте грешките си, молете за прошка ... наслаждавайте се на времето, в което сте заедно.
Когато вие сте щастливи, обичате се и се подкрепяте, и детето Ви ще е щастливо.
Да, в първите 1-2 години от живота на детето е по-трудно да намираме време само за партньора, но когато това ни е ценно, винаги ще намерим начин. Важно е да сме креативни и нестандартни.

Ако трябва да обобщим, качеството на взаимоотношенията между партньорите е от ключово значение за психосоциалното развитие на детето им.

„Този, който израства със силно чувство за любов и принадлежност, има смелостта да бъде несъвършен"
Брене Браун

Пожелавам Ви, да отгледате деца, които да обичат и приемат себе си и околните такива, каквито са. Това е формула за едно щастливо и пълноценно съществуване.

Как да имате щастливо семейство след появата на децата?

Калбие Ходжева,
родител и професионален коуч

При някои двойки решението за деца идва напълно осъзнато, след множество разговори, обсъждания, планове. За други бременността е щастлива изненада.
И в двата случая бъдещите родители чуват многократно „Всичко се променя след появата на детето.“, кимат уверено в отговор „Да, да, знаем.“ и витаят из собствените си представи какво ще бъде, когато се появи малкият човек. Колкото и осъзнато да е решението ви да имате дете, колкото и да е искано мъничето, съветвам ви да се подготвите още малко за това, което ви чака. Ползвайте насоките и упражненията от тази статия. Ще ви помогнат да се съсредоточите основно върху щастливите моменти от началото на вашия живот като трично семейство.



Какво значи „всичко се променя след появата на детето“

Да, знаете, че ще е различно, няма нужда да ви се напомня непрекъснато. Предлагам ви обаче да замените „всичко“ с нещо по-конкретно.

1. Системно не си доспивате.

В началото бебето яде на 2 или 3 часа, включително и през нощта, и ако майката кърми, тя е тази, която спи на пресекулки в продължение на месеци. Още в края на първата седмица започва да ù се струва, че плува като в мъгла, съобразява по-бавно, има усещане за пясък под клепачите.
Сещате се колко търпение и сили за смислена дейност извън грижата за бебето ù остава. Ако бащата реши да я смени (кърмата може да се изцеди в шише) за няколко нощи, той бързо започва да се чувства по същия начин.

2. Стресирани сте и двамата.

Може на теория всичко да ви е ясно. На практика, първият път, когато бебето реве половин-един час без да спре издухва всички знания от главата ви. Това води до първите леки караници. Уплашени сте, спи ви се и се раздразвате от нищо. Спокойно! Всичко научено ще ви влезе в употреба, но първият продължителен рев, след изписването от родилното, наистина е стресиращо преживяване.

3. Всеки се опитва да помогне на другия, но действията ви са хаотични

Нямате сили да си говорите, спи ви се, единият (не е задължително да е мъжът) се чувства пренебрегнат.

4. Животът ви е не просто променен.

Такъв, какъвто сте го живели досега той вече **не съществува**. Всичко се върти около детето. Единствената мисъл, която се мярва в главата ви, извън „гладно ли е, има ли колики, заспа ли“, е „кога ще си легна и ще спя 8 часа без прекъсване“.
Сладките приказки на чаша вино след вечеря изчезват. Обсъжданията на плановете ви за развитие отстъпват пред разговорите за кърмене, колики, никнене на зъби. Рано или късно кара поне единия от двамата партньори да се почувства **неудовлетворен**.
Представете си всичко това преди да започнете да правите упражненията, които ви предлагам. Дръжте тази картина в главата си, когато обсъждате разпределянето на задълженията, възпитанието на детето, живота ви като двойка. Това е начинът да да сте максимално реалистични в отговорите си, в планирането на вашето бъдеще като семейство с дете. Което пък е начинът да избегнете описаната по-горе ситуация.

Какви въпроси е добре да обсъдите още преди появата на бебето

1. Излезте на кафе или на разходка и си отговорете заедно на тази поредица въпроси:

- Кой какво ще прави у дома след появата на детето?
- Къде е мястото и ролята на татковото?
- Кой на какви промени е готов?
- Има ли място любовта в ежеседмичното планиране на задачите в семейството?

За да разберете дали наистина сте готови да направите това, което казвате или само си мислите, че е така, минете към точка 2.

2. Нека всеки от вас си отговори честно на въпроса „Какви очаквания имам за живота след появата на детето?"

Не бързайте, тук има уловка. Ние всички имаме насадени още от детството модели как трябва да изглежда едно семейство – как се държи мъжът, как се държи жената и подобни. За да разберете какво наистина искате, и какво е чужд модел, който по-скоро ви ограничава, отколкото ви помага, **попълнете таблицата по-долу**. Вие за вас, партньорът ви за себе си. Когато сте готови, разменете си таблиците, прочетете ги на спокойствие и след това ги обсъдете. Много е възможно след попълването на таблицата да откриете изненадващи неща за себе си и за партньора си. Обуздайте емоциите. Щом едно нещо е осъзнато, можете да прецените върши ли ви работа или не и да го промените, ако искате. Когато обсъждате отговорите си, включете и още една тема. **Кои модели на поведение и на семеен живот бихте искали да копират децата ви?** Защото, както разбирате след попълването на таблицата, те ще копират това, което виждат у дома.

3. След като сте уточнили основното по точка 2, а именно какво искате да бъде вашето семейство, минете към планиране.

1. Седнете и направете списък с всичко, което трябва да се върши у дома и навън.
2. Отбележете задълженията, които няма как да поеме другия – ходене на работа (сигурно вече сте решили кой от вас ще остане у дома и ще се грижи основно за бебето и кой ще се върне към професионалните си задължения), кърмене и др.

Кои са моделите, които съм наследил/копирал/видял?	Как искам да е?
Например: • Майка ми се грижеше за всичко и всички у дома и така не оставяше никакво пространство на другите. Предполагам, че в някакъв момент баща ми се е чувствал отхвърлен, излишен, недостатъчно част от семейството. Или • Моите родители се уважават, обичат, все още си го казват и се целуват, вечер непременно сядат да си поговорят. Или • Баща ми никога не помагаше на майка ми, смяташе, че домакинството е само женска работа. Тя се съсипваше от шетане и грижи за нас и професионалното ѝ развитие остана на заден план. А беше много способна и имаше възможности за израстване в работата си.	• Как да съжителстваме по-лесно? Как да го направим по-лесно, хармонично, забавно? Какво ни носи повече радост, лекота във връзката? Как ще се подкрепяме, за да се чувстваме щастливи и обичани? • Как да направим така, че семейството да е място за забавление и любов, дори когато се появят децата? • От какво имам нужда аз? От какво има нужда партньорът ми? • Представете си, че живеете по начин, който ви кара да се усмихвате. Кои са нещата, които правите един за друг?

3. Върнете се към останалите задължения в списъка и си ги разпределете. Кой кога ще мие чиниите, ще пуска прахосмукачка, ще пазарува, ще хвърля боклука, ще къпе бебето, и т.н.
4. Добавете в плана си романтична среща с партньора веднъж седмично. Или веднъж на две седмици. Напълно постижимо е. Оставяте вечер бебето на баба или бавачка и излизате само двамата. На среща. Това значи, че се обличате специално, избирате си специален ресторант, отпускате се и се връщате към усещането за вас като двойка, а не за вас като родители.

5 съвета, които да приложите, за да бъде планът ви успешен

1. Бъдете гъвкави.
Колкото и да се стараете да сте обективни и да планирате всичко до последния детайл, теорията е едно, а практиката съвсем друго. Преглеждайте периодично целите и разпределението на задълженията. Споделяйте един с друг как се чувствате, какво искате да промените, какво ви тежи и правете промени по плана си според настоящата ситуация.

2. Изключете емоциите.
Ако се чувствате засегнати всеки път, когато партньорът ви сподели, че се чувства отхвърлен или претоварен, или страда от липса на внимание, и го показвате, той ще спре да споделя с вас. Това няма да реши проблемите, само ще ги задълбочи. Напомняйте си, че всъщност най-хубавото, което може да ви се случи е да споделяте спокойно един с друг какво не ви е наред и за какво сте благодарни на другия.

3. Водете градивни разговори.
Обмисляйте думите и изразите, които ползвате. Знам, че когато сте недоспали и изнервени е трудно да мислите и за това, но повярвайте, в тези моменти е особено важно как говорите. Директните обвинения и истеричните изблици не водят до нищо добро. Обяснявайте как вие се чувствате, какво бихте искали да се промени. Говорете спокойно, показвайте добронамереност.

4. Казвайте „благодаря" на партньора си.
Правите неща един за друг не, защото сте длъжни, а защото искате. Чувството, че старанието ви е оценено, е разкошно. То ви кара да давате още и още от себе си за любимия човек.

5. Стойте настрана, когато другият се бори с някоя задача.
Намесвайте се само, ако изрично са ви помолили за помощ. Водени от добри чувства, да му помогнем, да му покажем как се прави, да го улесним, често се набъркваме в работата на партньора си. Това обикновено води до раздразнение, хаос, взаимни обвинения и двамата се чувствате недооценени и неразбрани.
Ако таткото преобува бебето, оставете го да го направи, влезте и си вземете душ. Нищо страшно няма да се случи, че веднъж е забравил да сложи крем на дупето на детето. Или че е облякъл блузата му наобратно. Усмихнете се, благодарете му за усилията и с добронамерен смях и закачка обяснете как се правят нещата. Дайте на партньора си доверие и време да свикне с новите си задължения. Това важи и за мъжете, и за жените. Всички сте в нова ситуация и сега се учите.

Специално обръщение към бъдещите татковци



1. Обичта идва с грижата. Колкото по-рано се включите в грижите за детето, толкова по-добре ще го опознаете и ще знаете как да говорите с него, на какво да играете. По-лесно е да сте в час, отколкото след година-две да навакснете.

2. Грижейки се за бебето, вие се грижите за майка му – жената, която обичате. Давате ѝ възможност да се наспи, да се изкъпе и да отиде на фризьор, да излезе с приятели. Всичко това е само във ваша полза. Спокойната и доволна майка, значи спокойствие, радост и разбирателство за цялото семейство.

3. Мъжете не обичат особено много да говорят за чувства, но в настоящия момент е съвсем нормално и във вас да бушуват куп нови емоции. Споделете ги с партньорката си. Това е начинът тя да знае какво ви липсва, от какво имате нужда, какво ви наранява и какво ви прави щастлив в новата ситуация. Не забравяйте да я питате как се чувства тя.

Ако имате нужда от допълнителен стимул, усещане за игра и вкарване на забавен елемент, нарисувайте лого и си измислете девиз на вашето семейство, така че когато ви е трудно да ви вдъхновят, а защо не и да ви разсмеят. И на двама ви препоръчвам търпение, самообладание и фокус върху важните неща – как да се чувствате добре всички заедно, да бъдете здрави и да се смеете много. Всичко останало може да се изпере, почисти/поправи или да се замени с ново.

На добър час!

За грижата към **СЕБЕ СИ**

Автор: Дени Илчева,
психотерапевт



"За Бога, погрижи си за себе си! На нищо не приличаш!"
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 ѝ 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 безжалостно продължава:**

"Косата ти изглежда ужасно, ноктите са ти по-зле от тия на баба ми. Тези килограми кога ще ги свалиш? Приличаш на лелка. Ами спортувай нещо! Прави упражнения вкъщи, ходи на фитнес, плувай! Мъжът ти изобщо поглежда ли те? Така като те гледам сигурно и секс не правите достатъчно, а? Има ли 3-4 пъти на седмица? Защото всичко по-малко от това си е ... к'во да ти кажа, трагедия си е, на зле отиват нещата между вас..."

Поглеждам детето с надеждата да се разреве, повърне, разкашля, каквото и да е, само и само да си намеря оправдание да избягам към вкъщи. То пък като по чудо спи непробудно! Посягам и гневно разкъсвам пакетчето солети в джоба на количката, което е **спасителният пояс при ревливо 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 занемарила..."
Смути? Смутиии? И си спомням какво опустошение оставих в кухнята след като единственото, което сготвих 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 МВА? 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 млъква, *"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 ѝ 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.



Събития

на Академия за родители на живо през 2024

Академия за родители

27 януари	Академия за бременни в София
20 април	Академия за бременни в София
18 май	Фестивал Академия за родители в Пловдив
15 юни	Академия за бременни и родители в Бургас
7 септември	Академия за родители в София
26 октомври	Академия за бременни в София
23 ноември	Академия за бременни и родители във Варна

МИНИ АКАДЕМИЯ ЗА БРЕМЕННИ

февруари	Бременност и раждане
април	Първи дни с бебето
юни	Кърмене и сън
септември	Бременност и раждане
ноември	Първи дни с бебето

МИНИ АКАДЕМИЯ ЗА БРЕМЕННИ И РОДИТЕЛИ

януари	Ранно детско развитие
февруари	Детската самостоятелност
март	Детето и тръшкането
април	Конфликтите между децата
май	Ролята на майката и бащата във възпитанието
септември	Когато детето удря
октомври	Граници и родителски стилове
ноември	Емоциите, които разболяват

"ЗА ДА ОТГЛЕДАШ ДЕТЕ Е НУЖНО ЦЯЛО СЕЛО."

Месечни срещи със специалисти за бременни и родители във Варна, Велико Търново, Враца, Габрово, Добрич, Казанлък, Пазарджик, Перник, Пловдив, Русе, Севлиево, София, Стара Загора, Ямбол.

Стани част от родителска общност в твоя град и намери безопасно пространство за въпроси, споделяне и свързване с други родители, които искат най-доброто за своите деца.

parentacademy.bg

УЧИЛИЩЕ БЕБЕ

Събития НА ЖИВО на училище БЕБЕ

в Mall of Sofia, от 10:30 до 15:00 часа

18 февруари; 17 март; 14 април; 12 май

БЕБИНАРИ

всяка седмица интересна и полезна тема с водещи специалисти във FB и YouTube каналите на училището.

www.facebook.com/PregnancySchool.BEBE.ParentsClub
www.bebeto.org

Академия за родители

ПЕЧАТ 1 ПЕЧАТ 2 ПЕЧАТ 3

С НАШИТЕ ПАРТНЬОРИ ОТПРАВЯМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО КЪМ ТЕБ

Посети 3 събития на Академия за родители по избор и вземи печат от домакините. Освен ценни знания и нови запознанства, ще получиш малък подарък от нашите партньори.



*Важи до изчерпване на количествата до 31.05.2024 г.

Бочко

Щастие е **чиста и здрава кожа** с аромат на бебе



Най-новата, нежна и ефективна грижа за чувствителна кожа от Бочко съчетава две действия в един продукт:

- деликатно измива кожата и косата
- отстранява и предотвратява образуването на млечни корички (бебешки крусти)

Научи повече за действието на Бочко Шампоан за чувствителна кожа и против крусти ***тук***