СПИСАНИЕ Брой 2 (2024) parentacademy.bg

Академия за родители



ТЕМА НА БРОЯ:

Митове и истини в родителството

Захранването

ДЕЦАТА и екраните

МАЙЧИНСТВО срещу кариера

ДЕТСКИ СЪН и самостоятелно заспиване

Конфликтите между децата

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

Какво наистина ни трябва за отглеждане на бебе? 2

Митове и истини за родителството 8

„Спи като бебе“ – митове и истини за детския сън 14

Митове и истини за различните техники за самостоятелно заспиване на детето 17

Митове и истини за захранването 24

Игри за свързване с детето 30

Мит ли е полезността от преходен обект? 38

Популярни митове за децата и екраните 42

Митове и истини за детското развитие 48

Митове и истини за бащите 50

Братя и сестри – митове и истини 55

Как Монтесори разрешава конфликтите между децата? 59

Митът: Майчинство срещу кариера . . . 61

СПИСАНИЕ
АКАДЕМИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

Управител: Мариела Станулова
Главен редактор: Юлия Георгиева

Дизайн: Пенко Пенков
Издател: Академия за родители

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

Какво наистина ни трябва за отглеждане на бебе?

АВТОР:
Мария Евгениева,
акушерка



Има хиляди бебешки стоки по магазините, но какво в действителност е нужно на едно новородено?

Облекло



Не забравяйте, че **дрешките** умаляват изключително бързо. Обикновено размер новородено е удобен за бебето до навършване на 1 месец, а следващите размери 0-3, 3-6, 6-9 и т.н., както сами се досещате, му стават около 3 месеца. Заради това не прекалявайте с количествата, особено ако още сте бременна. Изчакайте да видите какво ще е удобно за вас, както и за детето, впоследствие винаги може да купите още някоя дрешка. Винаги избирайте памучни дрешки за новородено. Ето и списък с какво е най-нужно за първите седмици:

- ☑ **6-8 ромпъра (гащеризон с ръкави)**
- ☑ **6-8 бодита с къс ръкав**
- ☑ **2 жилетки / суичери**
- ☑ **2 чифта чорапки**
- ☑ **1 памучна шапка + 1 шапка според сезона (зимна или лятна с периферия)**
- ☑ **1 чифт памучни ръкавички**
- ☑ **Бебешки космонавт (за зимните бебета)**
- ☑ **1 комплект за изписване**



Бебешки прах/гел за пране – изперете и подгответе всички дрешки предварително. Преди това пуснете пералнята на режим дезинфекция или използвайте съответните препарати за почистване на перални. Ако имате сушилня, няма нужда да гладите дрешките от хигиенна гледна точка.



Сън

Има основни препоръки за безопасност, които е добре да се спазват. За дете под 12 месечна възраст не се ползват възглавници и олекотени завивки, поради риск от задушаване. Избирайте легло с твърд матрак, без **обиколник**, освен ако това не е зона само за игра, без детето да спи вътре. Детето трябва да спи в една и съща стая с родителите си в първите 6 месеца.

- ☑ **10 памучни пелени (бархет) – използват се за подложка при оригване, постелка под главата на детето по време на сън, попиване на седалището след измиване, къпане и др.**
- ☑ **3-4 чаршафчета**
- ☑ **1 протектор за матрак**
- ☑ **2 чувалчета за сън с дебелина спрямо сезона**
- ☑ **1 памучно одеяло**
- ☑ **1-2 пелени за повиване**

Разходка

Изберете **количка**, която да е подходяща за тротоарите в квартала ви. Когато има повече неравности, се избират по-големи гуми и по възможност амортисьори. Ако купувате втора ръка, проверете спирачките и шасито за ръжда, както и текстила за мухъл. **Столчето за кола** е абсолютно задължително при пътуване, но е важно още преди изписването да изпробвате как се монтира и демонтира в автомобила. Прочетете внимателно инструкциите за монтаж и безопасност, като не забравяте, че коланите винаги трябва да са достатъчно стегнати. Детето се слага без яке и одеяло отдолу, но винаги можете да го завиете при нужда. Столче за кола втора употреба взимайте само от познати, така че да сте сигурни в липсата на инциденти с него. Механизмите за безопасност са скрити и трудно може да се познае при оглед, дали всичко е наред.



Хигиена

Новороденото се къпе под течаща вода, докато не заздравее напълно пъпната раничка, след това вече може да се потопи във ваничка. Къпането на цялото тяло на детето с измивни продукти се случва 2-3 пъти седмично. При всяка смяна на пелените измивате старателно цялата зона на седалището и гениталиите. Ежедневно измиваме личицето, вратлето, зад ушичките и ръчичките. Изберете козметика, на която изрично е написано, че е подходяща за новородено. Ето какво е нужно за хигиената на едно бебе:

- ☑ **Вана със стойка или поставка за къпане в мивка**
- ☑ **Анатомична подложка за вана – не вградена, тъй като се ползва само няколко месеца**
- ☑ **Термометър за вода**
- ☑ **2 броя бебешки хавлийки**
- ☑ **Измивен продукт за коса и тяло (2 в 1)**
- ☑ **Лосион / мляко за тяло**
- ☑ **Крем при подсичане с цинк + бариерен крем за седалището без цинк (в повечето случаи бебешкият лосион е подходящ)**
- ☑ **Олио за масаж**
- ☑ **Тампони от пресован памук – за хигиена на очите**
- ☑ **Ампули с физиологичен разтвор (пластмасови) – за почистване на очи и нос**
- ☑ **Аспиратор за нос**
- ☑ **Клечки за уши с ограничител**
- ☑ **Марли (компреси) от нетъкан текстил 5*5см / памучен напръстник за уста – за ежедневна устна хигиена**
- ☑ **Ножичка / нокторезачка**
- ☑ **Повивалник, поставен на правилната височина, спрямо ръста на майката**
- ☑ **Мокри кърпички – изберете продукт, който е с малко съставки и е подходящ за новородени. Няма по-добро от измиването под течаща вода.**



„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.



Митове и истини за родителството



8 мита от собствения опит на една майка и специалист

Автор: Марина Тодорова, *слухово-речеви терапевт*

Марина Тодорова е слухово-речеви терапевт, съпруга и майка на две шумни момчета. Обича да прекарва време с децата си и се старае да запомни всеки момент. В професионален план от 13 години въвежда децата в света на звуците и ги учи да говорят. Основната цел на Марина е да покаже на повече родители, че времето с децата може да бъде прекарано по качествен начин, като едновременно с това да бъде приятно и полезно. В личен план нарича себе си колекционер на щастливи моменти и активен участник в живота на децата си.

Може да научите повече за нейните идеи като я последвате в социалните мрежи:

Facebook: MariNa Todorova
Instagram: happykidsactivities

МИТ **1**

За да проговори моето дете, е необходимо само да ГОВОРИМ с него

Воденето на диалог и общуване не се изчерпва само с думите, които са комуникацията между нас. Когато детето е по-малко, ние общуваме и чрез действия, което наричаме интеракция. По този начин общуваме с всички, дори и с децата си. Двете си взаимодействат и са в контакт. Когато четем с децата си, рисуваме, апликираме, строим, играем с топка, тренираме, разхождаме се или каквото и да, е интеракция. Обикновено, когато извършваме дадени дейности, ние говорим и това е комуникация. Това е и най-ефективният начин за обогатяване на езика и говора, както и други знания и умения – когато правим неща заедно и в същото време си говорим.

МИТ **2**

Всички деца, на които се предлага екран, имат проблеми

При някои деца последиците от негативен характер са по-малки, а при други са по-сериозни. Не е правилно да се направи такава констатация, тъй като децата и ежедневието им са много различни. Негативните последици и сериозно изоставане ще се наблюдава тогава, когато детето е отглеждано ОСНОВНО пред екран. При други деца, които имат разрешено екранно време, но през останалата част от деня са активни, тичат, играят, общуват, слушат приказки, играят с пасивни играчки и прекарват качествено ежедневието – последици няма да има.



МИТ **3**

Бебето е твърде малко, за да общува

Голяма част от родителите вярват в това, че бебето няма нужда да общуваме с него, а е достатъчно само да го нахраним, да бъде сухо и да обслужим неговите физически нужди. С бебетата, обаче може да се общува. Тук не говоря само за това да говорим на бебето, а да комуникираме. Имам предвид, че е необходимо да изчакаме неговите реакции, дори на новороденото бебе. Не е нужно разговорът да бъде вербален и изпълнен с разнообразни думи. Той може да се изразява в усмивка, изплезване, мигане с очи, погалване и подобен тип интеракция. Това ще даде на малкото бебе сигнал, че комуникацията е значим процес и ние сме щастливи от времето си заедно.

МИТ
4

Малките деца учат бързо

Да, ама не! Нужно им е време, за да усвоят дадено умение или да изградят навик. Трябва им време, за да разберат какво точно им казваме. Важно родителско умение в тази ситуация е родителите да се опитаме да запазим спокойствие, да преброим поне до 17 и да се водим от темпото на детето.

МИТ
5

Интересните играчки са най-полезни

Съществуват най-разнообразни играчки, които светят, брумчат, говорят, движат се, вибрират, пеят и какво ли още не. Родителят често си мисли и вярва, че подобна играчка ще бъде насърчаваща детското развитие, но това далеч не е така. Тези играчки са интересни, мое мнение е, че дори са прекалено интересни. Те уморяват децата и покачват емоциите им до високи нива. Подобни играчки не влияят развиващо на детето, защото с такъв предмет в ръцете си то е наблюдател, но не и активен участник.



МИТ
6

Конкуренцията между братята и сестрите носи само вреди

Конкуренцията не е никак лоша, ако е в определени граници. Както скуката провокира креативността на децата, така и сблъсъците между децата може да се окажат училище по житейски уроци. Конкуренцията между децата може дори да има ползи и някои от тях са, че децата се учат да се борят и да побеждават, стимулира се потребността им да се изявяват, учат се на граници и докъде могат да стигнат, експериментират с различни роли и накрая се научават да работят в екип. Благодарение на тези умения, когато се впуснат с пълна сила в живота ще са се научили, както да отстояват себе си и собствените си потребности, така и да се съобразяват с околните.

МИТ
7

Похвалите – ежедневен инструмент в общуването с децата

Родителите се разделят на два основни типа – такива, които често хвалят децата си, и такива, които по-често ги критикуват. Сега ще говорим за похвалата. Когато похвалата е твърде обобщена, може да окаже по-тежко влияние върху детето.

ЛИЧЕН ПРИМЕР: Когато синът ми беше на 4 години, често му казвах, че е много умен. По никакъв начин не описвах неговите личностни качества, а основно обобщавах. В един момент той повярва силно на думите ми и престана да се старае за високите си резултати, за това да трупа знания и да развива умения.

Похвалата, която му казвах, добра или лоша е?

Детето се нуждае от одобрението на своите родители, както и да не бъде сравнявано с други деца. Похвалата, която е обвързана с конкретни постижения на самото дете, изгражда силна връзка между него и родителите му.

ЛИЧЕН ПРИМЕР: Сега казвам на синовете си следните похвали: „Много съм впечатлена колко напредна с четенето.“, „Ти много се стараеш за тези резултати.“, „Впечатлена съм от уменията, които разви.“ и т.н.

МИТ
8



Аз съм родителят – слушай ме какво ти говоря

Децата научават това, което виждат. Те са като мокър пясък – всяка дума, всяко действие, което пада върху тях, остава отпечатък. Затова е важно родителите да говорят с децата си по начин, по който да се чувстват спокойни и в безопасност. Родителите задават тона у дома. Тяхната реакция определя дали даден проблем ще се разреши или задълбочи. Каквото и да им казваме, обаче, те винаги ще правят това, което са видели от нас като пример, а не това, което са чули.

МИТ
9

Глухите деца НЕ МОГАТ да говорят

Това е най-голямото клише, с което се сблъсквам ежедневно. Глухите деца не чуват, но могат да говорят. Те проговарят по начина, по който и децата без нарушения на слуха. При тях отнема повече време, ежедневна слухово-речева рехабилитация и изключителна ангажираност от страна на родителите. Важно е да знаем, че те не говорят, понеже не чуват, а не защото не могат. С достатъчно усилия, грижа и търпение децата с увреден слух могат и да имат равен старт със своите връстници.

beeThere.care

РОДИТЕЛ В НУЖДА СЕ ПОЗНАВА



В beeThere.care може да създадете доверена общност от приятелски семейства, на които да разчитате, когато имате нужда от малко време за себе си. Или пък да се отзовете, когато някой друг се нуждае от вашата помощ.

beeThere в действие

1/ Регистрация

Създавате профил на семейството си и получавате начални бонус точки, с които да започнете да използвате платформата.

2/ Изграждане на доверен семеен кръг

Свързвате се с други регистрирани семейства в платформата, с които или вече се познавате, или тепърва бихте искали да започнете да изграждате взаимно доверие.



3/ Размяна на услуги

Правите заявка за гледане на деца, вземане от детски заведения и други или се отзовавате на заявка на друг член от вашия доверен кръг. За всяка извършена услуга разменяте точки.

4/ Приложение на точките

Натрупаните точки може да използвате за нови заявки или за пазаруване в магазина на beeThere.



Научи повече на страницата на beeThere

Присъедини се към нашата сплотена общност във Facebook

„Спи като бебе“ – митове и истини за детския сън

Чували ли сте горната фраза? А може би сте чували и други интересни твърдения за детския сън. В следващите редове ще прочетете още популярни съвети за детския сън и ще ви споделя доколко те са верни или са просто мит.



Автор:
Ралица Великова,
консултант по детски сън „Спи, мъниче“

„Спи като бебе“

Вероятно почти всички сме чували израза „Спи като бебе“, който ни навява усещане за един сладък, спокоен, непробуден сън, от който се будим бодри и отпочинали. Това обаче е една идилична представа, която, за съжаление е доста далеч от реалността. Всъщност бебетата (особено в първите няколко месеца) изобщо не спят тихо и спокойно. Голяма част от съня си прекарват в т.нар. активна фаза на съня, в която потрепват, помръдват, леко примигват, дори тихо проплакват понякога. А дали спят непробудно? По-скоро не – будят се най-малкото за хранене – някои деца имат нужда от нощно хранене по-дълго от други и това е нормално.

„Спящо бебе не се буди“

Това е една много често срещана препоръка. Но ще ви дам поне 3 причини, поради които понякога се налага да будим бебетата:

1. Когато са новородени, ни е от първостепенна важност бебето да се храни редовно и да наддава. Затова, ако е дошло време за хранене, но бебето продължава да спи – будим го.
2. Ако детето спи добре през деня, но се събужда в добро настроение и готово за игра през нощта, много често се налага да съкратим дневния сън като събуждаме детето.
3. Ако детето заспива много трудно за следващата дрямка или за нощния сън. В такива случаи дори леко съкращаване на предходната дрямка може да улесни нещата.

„Бебето няма нужда от режим“

Накратко – бебетата обичат предвидимостта, рутината, постоянния режим. Като тук невинаги говорим за точни часове, които да спазваме, а по-скоро се стараем да имаме приблизително еднакви дни, които протичат по сходен начин. Има бебета с по-спокоен темперамент, които добре се справят с по-динамични дни и вариращ режим. Но дори и те си имат лимит и, ако дълго време сме хаотични в режима, ще започнат да ни го показват.

„Остави го да си легне по-късно, за да стане по-късно“

Понякога е вярно и детето има нужда да будува малко по-дълго, за да спи по-добре след това. Но това, което по-често наблюдаваме, е че по-дългото будуване води до преумора. А преумореното бебе е нервно, заспива по-трудно, спи по-неспокойно и дори се буди по-рано от обикновено.

„Ще го научиш само на ръце“

Това може би е един от големите страхове на доста родители – детето да не се научи да заспива само на ръце. Затова още от самото раждане на бебето се притесняваме дали не го носим прекалено много, дали не го разглезваме и т.н. Всъщност гушкането и носенето на ръце са изключително важни, за да е детето спокойно. Особено в първите месеци носенето и залюляването е една от най-бързо действащите техники за успокояване на бебето. А новородените имат огромна нужда от нашата помощ, за да се успокоят. Разбира се, носенето на ръце би могло да се превърне в навик за заспиване. Това обаче се случва към 3-4 месец. И невинаги е нещо лошо – за много родители и деца това е добър и удобен вариант.

Когато бебето поотрасне и особено щом сме започнали захранването, но същевременно нощните будения за хранене продължават, много често се изкушаваме да мислим, че именно млякото е виновно за събужданията. Да спрем да даваме мляко през нощта за съжаление само по себе си рядко решава проблема. Много често успяваме да спрем храненето през нощта, но пък го заменяме с друго успокоение (например пиене на вода) и в крайна сметка събужданията си остават. Освен това някои бебета имат и реална нужда от 1-2 хранения с мляко през нощта.
Със сигурност и вие сте чували още по-разнообразни идеи за подобряване на съня на детето. И във всяка една от тях има и доза истина. Но когато говорим за детския сън, нека не забравяме, че всяко дете е различно, всяко семейство има своите собствени навици. И не всички съвети важат във всяка ситуация.

„Спри да го храниш през нощта и ще спи по-добре“

МИТОВЕ и ИСТИНИ за различните техники за самостоятелно заспиване на детето



Автор: Милувка за сън, *www.miluvkazasun.com*

Приспиването на детето е често обсъждана и силно чувствителна тема сред родителите. В съвременното общество се предлагат различни техники и методи за обучение на сън, които целят да помогнат на детето да се научи да заспива самостоятелно. И както за много факти изобщо около съня на детето, така и тук има немалко митове и истини.

МИТ 1:
Всички деца трябва да се научат да заспиват сами!

ИСТИНА: Всяко дете е различно и някои от тях могат да имат нужда от по-голяма помощ и утеха при заспиване в сравнение с други. Не всички методи за самостоятелно заспиване са подходящи за всяко дете.

МИТ 2:
Cry-it-out (Да го оставиш да се наплаче) методът е единственият начин за обучение на сън!

ИСТИНА: Cry-it-out методът, известен също като „Бърз метод“, може да бъде ефективен за някои деца и семейства, но съвсем не е подходящ за всички. Има много други техники за обучение на сън, които предоставят по-голямо ниво на утешение и подкрепа на детето, като например плавния метод и метода „Влез и Успокой“.

МИТ 3:
Родителите трябва да бъдат винаги на разстояние от детето при заспиване!

ИСТИНА: Въпреки че някои техники предлагат намаляване на присъствието на родителите при заспиване на детето, това не означава, че те трябва да са изцяло отдалечени от детето. Важно е да се намери баланс между успокоение и независимост, който отговаря на нуждите на конкретното дете и семейство.

МИТ 4:
Техниките за самостоятелно заспиване водят до отхвърляне и отчуждаване на детето!

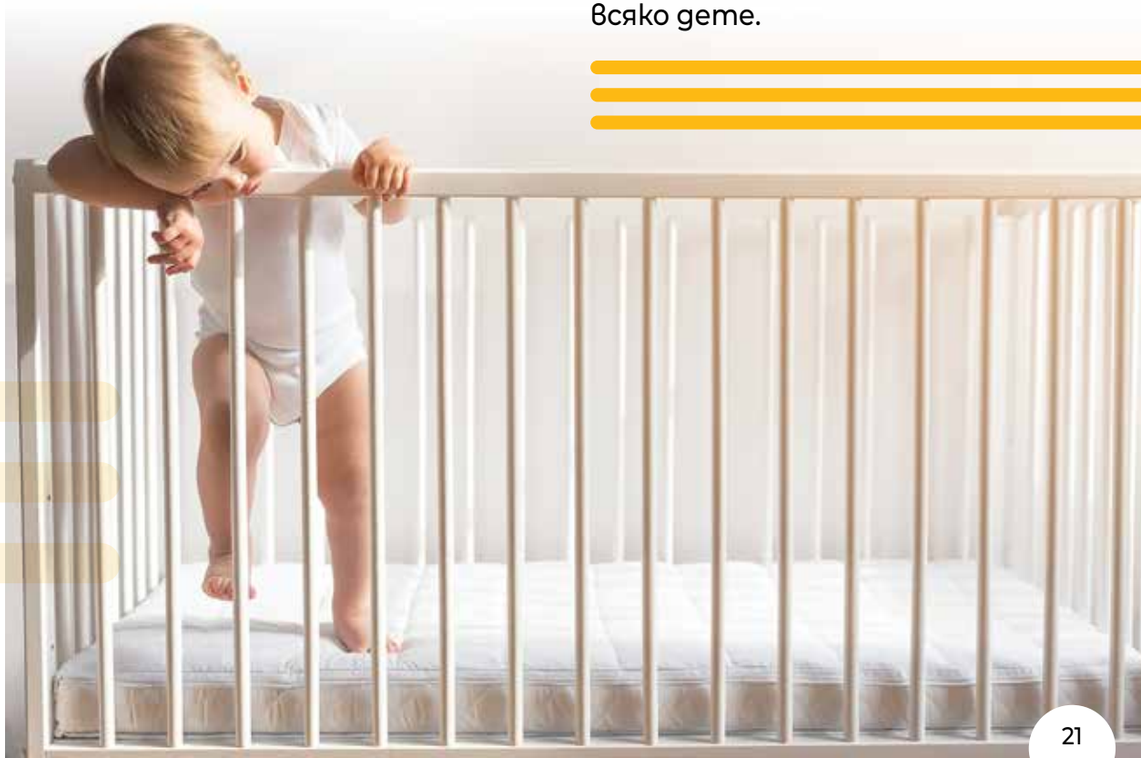
ИСТИНА: Правилно прилаганите техники за самостоятелно заспиване не водят до отхвърляне на детето. Напротив, те помагат на детето да развие уменията си за самостоятелност и могат чувствително да подобрят качеството на съня му. Важно е да се запази чувството на сигурност и уют във връзката между родител и дете, дори при усвояване на всички нови умения.

МИТ 5:
Всички методи за самостоятелно заспиване са еднакво ефективни!

ИСТИНА: Наистина съществува разнообразие от методи, но те не са подходящи за всички деца. Всеки метод има свои предимства и недостатъци и това, което работи за едно дете, може да не е подходящо за друго. Силно влияние оказва и темпераментът, защото той влияе върху възприемчивостта на детето към промени.

МИТ 6:
Колкото по-малко е бебето, толкова по-лесно ще се научи да заспива самостоятелно и колкото по-голямо става детето, толкова по-трудно, дори невъзможно, е това да се случи!

Друг мит е, че има определена възраст, точно на която детето да бъде приучавано да заспива самостоятелно. Истината е, че няма такава, на всяка възраст има как да се подходи и да се намери работещ метод за всяко дете.



Повечето школи по детски сън казват, че подходящото време за приучаване или поне начало за самостоятелно заспиване е след 4-тия месец на бебето. Тогава свършва т.нар. четвърти триместър на бременността, услужливо даден от природата като време за взаимно опознаване на мама и бебе.
Това, обаче, не означава, че преди четвъртия месец не можете бебето да заспива самостоятелно. Ако вашето бебе е спокойно, намерили сте вашия ритъм, улавяте признаците на сън, успявате да го успокоите преди сън, е напълно възможно и то да е податливо и лесно и бързо да се унася без или с много малко помощ от ваша страна. Винаги, обаче е важна добрата предварителна подготовка. Тя включва:

- оптимизиране на режима на сън и будуване;
- установяване на дневна рутина;
- премахване или намаляване на силата на нежеланите асоциации за заспиване;
- запознаване и избор на метод за приучаване към самостоятелно заспиване;
- съставяне на план за действие;
- действие.

Целта на всички методи за обучение на самостоятелно заспиване не е да попречат на бебето ви да се буди през нощта (всички деца се будят, дори и ние, възрастните), нито целят бебето да изкара цялата нощ без хранене (много бебета се нуждаят от храна през нощта до около 1 годинка). Целта е да научите детето да заспива самостоятелно, без да зависи от външна допълнителна намеса.
Методите за самостоятелно заспиване са създадени, за да дадат ясни и последователни действия, да намалят лутането и хаотичните действия на родителите, така отпада и неработещата практика - да се правят промени по съня на детето на парче и да предотвратят неусетното придобиване на нови асоциация за заспиване.
Ето най-често използваните методи:

- ***БЪРЗ МЕТОД –***
  без никаква помощ от родител и рязка промяна на условията за заспиване (Cry-it-out).

Фокусира се върху помагането на детето да се успокои и заспи самостоятелно, но без активно участие или утешаване от страна на родителите. В този метод родителите обикновено не влизат в стаята на детето и не реагират на неговия плач. След ритуала за сън, оставяте детето в леглото му и излизате от стаята. Не се връщате, независимо колко плаче и ви вика. Този метод не е за всяка психика, труден е за издържане, независимо, че гарантира бързи и трайни резултати.
Преди да приложите този метод, е важно да се консултирате с педиатър или специалист по детско развитие, за да се уверите, че той е подходящ за вашето дете и семейство.
Парадоксално е, че у нас този метод се прилага сравнително рядко, отколкото на запад и най-вече в САЩ, но като се спомене за самостоятелно заспиване, много родителите смятат, че това именно е единственият метод за приучаване. Това ги кара да бъдат недоверчиви и често именно това е пречка, те да не потърсят помощ от консултанти по детски сън.

- ***БЪРЗ МЕТОД –***
  с минимална помощ и рязка промяна на условията за заспиване или „Влез и Успокой“.

„Влез и Успокой“ метод, който се фокусира върху утешаване на детето в рамките на неговата кошара или легло, като се минимизира активното участие на родителите. В този метод, когато детето започне да плаче, родителите влизат в стаята, за да го утешат и успокоят, но без да го вадят от кошарата/леглото. Целта е да се насърчи самостоятелното заспиване на детето, като му показвате, че сте съвсем наблизо.
Този метод е разработен от експерта по детски сън д-р Ричард Фербер. При него се поставяте детето в леглото му, но се връщате, за да го успокоите на определени интервали. Плюсът тук е, че имате написана съвсем точна схема от минути, след които да се връщате в стаята. Методът е съпроводен също от плач, но не е толкова тежко като при първия, тук все пак влизате в стаята и детето се успокоява.

- ***БЪРЗ МЕТОД***
  с помощ – рязка промяна на условията.

Тук родителят е в стаята, но дава минимална помощ, постепенно отдалечаване, към тях спадат метода на стола (Ким Уест) и „Вземи-Остави“ (Трейси Хог).
Това е подход, който се фокусира върху помагането на детето да се успокои и заспи самостоятелно, но с добавен елемент на подкрепа и утешение от страна на родителите. В този метод, когато детето започне да плаче, родителите влизат в стаята му, за да го успокоят и утешат, но постепенно намаляват своето участие и времето, което прекарват в стаята.
Методът „Вземи-остави“ се практикува често у нас, но е подходящ за по-малки бебета, защото по-големите не само са тежички, но и се дразнят на това ту вземане, ту оставяне в леглото.

- ***ПЛАВЕН С МАКСИМАЛНА ПОМОЩ***
  от родителите – максимална помощ от родител и с постепенна промяна на условията за заспиване - Фейдинг.

Прекрасен нежен метод, който е много подходящ при малки бебета. В този метод родителите активно участват в процеса на заспиване, като предоставят голямо ниво на подкрепа и утешение, но постепенно намаляват своята активна роля, докато детето не научи да заспи самостоятелно.
Супер щадящ метод, практически без плач, но с недостатък, че се случва бавно. Това често е проблем за и без това недоспалите родители, но ако не сте стигнали до крайно изтощение е чудесен. Това е много плавен и приятен метод, даже и да не целите самостоятелно заспиване, а само да изграждате добри навици при приспиване.

- ***МАКСИМАЛНА ПОМОЩ***
  от родител и малко по-рязка промяна на условията за сън.

Този подход комбинира интензивно участие от страна на родителите със значителни промени в съпътстващите условия за сън на детето. Той насърчава детето да се учи да заспи самостоятелно. В същото време предоставя голямо ниво на подкрепа и уют от родителите.
Може да бъде ефективен за семействата, които търсят по-бърз и решителен начин за учене на детето да заспи самостоятелно. Важно е да се отбележи, че всеки метод за обучение на сън трябва да се прилага с уважение към индивидуалните нужди на детето и семейството. Това е и методът, с който ние работим най-често в практиката. Често правим и комбинации от някои методи, за да може максимално да отговорим на предпочитанията на родителите и темперамента на детето. Тази гъвкавост е в отговор на евентуалните промени в желанието за работа на родителите, или пък съпротивите на детето се окажат по-силни от очакваните.
Важното за успехът, на който и да е метод, е ангажираността, последователността и силната мотивация на родителите. Разбира се, методът за работа се избира не само от желанието на родителите. Необходимо е да се съобрази и с темперамента на детето и със неговата склонността лесно да приема промени.
Бъдете уверени и последователни във вашия подход, който и да изберете. Процесът може да отнеме време и усилия, но постоянството е ключът към успеха.

Заслужава си!

OMNi BiOTiC® iMMUND

Динозаврска имунна защита

Подкрепа за оралния микробиом като първа защитна линия на организма



VEDRA INTERNATIONAL

ЗА ВЕГЕТАРИАНЦИ
БЕЗ ГЛУТЕН
НЕ СЪДЪРЖА ЛАКТОЗА

Митове и истини за захранването



АВТОРИ: Ирена Владимирова Припорски и Ани Велчева
Консултанти по детски сън, детско хранене и ранно детско развитие

Лека нощ, мило зайче • Сън • Хранене • Развитие
lekanoshtmilozaiche.com

МИТ #1: Захранването на бебето трябва да започне, колкото се може по-рано, за предпочитане през 4-тия месец след раждането

Каква е истината?

Европейското дружество по детска гастроентерология, хепатология и хранене (ESPGHAN) препоръчва захранването да започне не по-рано от 17-та седмица (4-ти навършен, началото на 5-ти започнат месец) и не по-късно от 26-та седмица (6-ти навършен, началото на 7-ми започнат месец) след раждането. Според препоръките на Световната здравна организация (WHO) правилното време за запознаване на бебето с първата захранваща храна, е около 6-месечна възраст. Причините: от една страна към този момент са се развили органите и системите, имащи роля в обработката на храни, различни от майчиното мляко, а от друга - кърмата сама по себе си вече не може

самостоятелно да осигурява необходимите хранителни вещества за оптимален растеж и развитие на детето.
Вземайки под внимание всички съвременни препоръки, точният момент за захранване се определя и от:

- здравословното състояние и развитието на детето;
- индивидуалните му особености и нуждите на организма;
- препоръките на педиатъра, семейния лекар или друг доверен специалист.

Нашата препоръка като консултанти

Помнете, че както твърде ранното, така и твърде късното захранване крият рискове, затова:

- не пропускайте детските консултации всеки месец;
- обсъждайте всички въпроси по темата със специалист, на когото имате доверие;
- наблюдавайте вашето бебе за признаци на готовност и му осигурете подкрепата, от която има нужда в това ново приключение.

МИТ #2: Захранването на бебето трябва да започне с прясно изцедени плодови сокове или плодово пюре

Каква е истината?

Видът на първата храна се определя в зависимост от физиологичното развитие на кърмачето, желанието на майката (грижещия се възрастен) и мнението на обгрижващия го педиатър или диетолог.

Захранващите храни трябва да осигуряват достатъчно енергия и хранителни вещества (белтъци, мазнини, въглехидрати, макро- и микронутриенти, необходими за растежа и развитието на детето) и да бъдат съобразени с физиологичните особености на храносмилателната му система.
Често срещаната практика от миналото, при която бебето е приемало плодови сокове още от 2-месечна възраст, към настоящия момент е напълно отхвърлена от всички съвременни специалисти.
Плодовите сокове не са подходящи в първите месеци от захранването, защото:

- консумацията им намалява приема на кърма;
- високата им киселинност може да причини стомашен дискомфорт;
- високото съдържание на захари в тях увеличава риска от затлъстяване в по-късна възраст.

Плодовото пюре също не се препоръчва като първа захранваща храна. Една от причините е, че бебетата развиват предпочитание към сладкия вкус и след това често отказват приема на останалите не-сладки храни. Ето защо съвременните препоръки посочват не плодовете, а зеленчуците (и то не задължително под формата на пюре) като предпочитан избор през първите седмици от захранването на бебето. Те съдържат повече влакнини, а въглехидратите в тях са по-лесно усвоими.

Нашата препоръка като консултанти

Запознайте се с различните методи на захранване (с пюрета, с микродози и ЗВБ), безопасните начини за приготвяне и поднасяне на храната, и всички препоръки и изисквания към захранващите храни. Направете това още преди да започнете със захранването, за да се чувствате спокойни и уверени, когато детето покаже признаци на готовност.
Препоръчваме ви въвеждането на нови храни да се случва в първата половина на деня – така в случай на нежелана реакция (непоносимост или алергична проява) ще бъде по-лесно да организирате преглед при специалист.

МИТ #3: Млечните хранения трябва да бъдат заместени, колкото се може по-бързо

Каква е истината?

Запознаването на кърмачето с твърди храни трябва да става бавно и постепенно. Гледайте на захранването като на маратон, а не като на спринт - на този етап целта не е да замествате хранения, а да запознаете вашето дете с новите вкусове и текстури в спокойна и подкрепяща среда. Помнете – захранването не означава нахранване. Напълно нормално е в първите седмици и месеци бебето да не приема големи количества. Това лека полека ще се променя с възрастта.
Приемете, че в началото бебето ще експериментира с храната - ще играе с нея, ще я стиска с пръстчета и ще я размазва по таблата и по лицето си. Позволете му да прави това, без да го ограничавате - това е неговият начин да я опознае.

Нашата препоръка като консултанти

Съобразявайте се с индивидуалните особености и потребности на вашето дете и следвайте естествения му ритъм. Ако обаче усещате, че захранването не върви, бебето не проявява интерес към захранващите храни или има проблеми в наддаването, задължително се консултирайте с личния лекар, педиатъра или друг доверен специалист. Непълноценното хранене и недостатъчният внос на енергия и хранителни вещества в ранна възраст може да доведе до дефицити на важни витамини и минерали като желязо, магнезий, цинк, витамини D и B12, които да причинят забавяне в растежа и развитието, както и проблеми със съня.

МИТ #4: Късното въвеждане на алергени предпазва детето от развитие на алергии

Каква е истината?

Резултатите от няколко съвременни медицински проучвания, проведени в Япония и Великобритания, сочат, че при въвеждане на алергени в периода между 17-та и 26-та седмица след раждането рискът от алергична реакция е по-малък, отколкото при отложено въвеждане след навършване на 1 годинка.
Все пак, бъдете внимателни, наблюдавайте детето за реакции и се уверете, че сте спазили основните препоръки при въвеждането на алергени:

- Детето да бъде здраво;
- Въвеждането на храната-алерген да се случва рано сутринта;
- Първоначалното количество да бъде не повече от ¼ или максимум 1/2 чаена лъжичка;
- След успешно захранване с алерген той да бъде включван в менюто редовно;
- Да има минимум 3 дни между въвеждането на алергена и нова храна.

Нашата препоръка като консултанти

Подхождайте с повишено внимание при въвеждането на алергени, ако детето ви попада в някоя от рисковите групи, а именно:

- има фамилна предразположеност към отключване на алергии;
- има съществуваща алергия към белтъка на кравето мляко;
- има атопичен дерматит.

Библиография:

1. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition
2. WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age
3. Основи на здравословното хранене на деца до 3-годишна възраст
4. Лека нощ, мило зайче – личен архив



ИГРИ за свързване с детето

Какво пък са тези игри за свързване?

Поредната задача в и без това безкрайния списък със задължения на родителя? Вероятно си мислите, че ще ви убеждавам да седнете на земята и да играете с детето на кукли или на колички. Нали? Представете си сега, че натискам един бутон, който издава онзи дразнещ звук: дзззззъъъ за „грешен отговор!“. Всъщност, радвам се да ви уверя, че не е работа на родителите да забавляват нон-стоп детето, напротив, нека то само намери начин да си играе и да се занимава. Имам предвид игри за свързване. Като боричкане (roughhousing, rough and tumble play), дивеене, кикотене, притихване, сгушване, свързване. И се обзалагам, че ВЕЧЕ ги играете и вероятно са сред любимите на всички ви мигове. Познах ли?

АВТОР:
Ели Мантовска е дипломант-магистър по Психология на развитието, втора година специализант по системна терапия и психолог в столична детска градина. Тя е майка на 3 деца, които я мотивират да търси родителски отговори и да учи за себе си всеки ден. Ученичка на д-р Лора Маркам, д-р Лорънс Коен, д-р Даниел Сийгъл, д-р Гордън Нюфелд и д-р Ким Джон Пейн. Основател на консултантска практика „5под5“, създател на „Сладки думи“ – онлайн видео самообучение за проговаряне и общуване с малкото дете. Съосновател на „Читателски клуб Детето и ние“.

Какво представляват?

Те са спонтанни, не подлежат на много ясни правила и най-вече носят радост и забава за всички. Избавят ни от напрежението и лошото настроение, от желанието да контролираме и да влизаме в битки „кой е по-голям инат“. Задействат инстинкта на привързаността...
Тези игри може да приличат на боричкане, на телесни техники за изразяване на емоции, на пълен хаос, на смешно разпускане. Безопасността е на първо място, но често има и висока доза риск. Много интересни идеи за подобни игри има таткото от анимационното филмче за деца „Bluey“.

Какви са правилата?

Д-р Лорънс Коен задава няколко правила:

- Осигурете безопасността.
- Търсете всякакви възможности за установяване на контакт.
- Търсете всякакви възможности да укрепите детската увереност и усещането им, че са силни и способни.
- Използвайте всяка възможност, за да изцелите чрез играта старите травми.
- Съпротивлявайте се на детето точно колкото му е необходимо.
- Внимавайте.
- (Обикновено) оставяйте детето да победи.
- Спрете, ако някой пострада.
- Не се позволява гъделичкане. Може да „заплашваме“ с гъделичкане.
- Не позволявайте на собствените ви чувства да се намесят и пречат на играта.

Какви видове игри за свързване има?

Д-р Алета Солтер (Aletha Solter) пише за 9 вида игри.

Свободна игра

Изцяло насочвана от детето. Например сядаме на пода с детето и го наблюдаваме, включваме се само ако то ни даде задача или попита.

Символична игра със специфичен реквизит или тема

Играем на животни, използваме маска на злия вълк или шал за пелерина на супергерой и т.н.

Игри с повторение

„Подай и върни"; „ела си – иди си" и т.н. Целта е да повтаряме едно и също действие след знак или дума от детето. Тези игри дават сигурност и спокойствие: винаги се случва едно и също, мнооого забавно за детето.

Игра на „глупости" и „лигавене"

Свободна игра на въображението, децата се забавляват особено много, имитирайки всякакви телесни функции и глупости, напр. да се преструват, че си духат носа или хълцат и така нататък ☺ Или да изпеем някоя песен с преиначен глас или изменен текст. Да си сложим чорапа на детето на ръката и да го гоним из апартамента като една пираня на целувките ☺

Игри за раздяла

Особено важни при някаква житейски промяна и раздяла, като тръгване на ясла на детето или връщане на работа на родител, от „ку-ку-дзак" до това да стоим на вратата, да я отворим, да кажем „чао" и после да се върнем, защото имаме още 1000 целувки за детето.

Игри за размяна на ролите

Много ценни, когато имаме нужда да „събудим инстинкта на привързаност" и да разчитаме на сътрудничество от детето. Напр. то е великан, а ние сме малка мишка. Може да се използва внимателно и при страхове – например, ако детето се страхува от паяци, да се направим, че то е паяк или да нарисуваме паяк и да се правим, че се страхуваме от него. Или още по-добре: оказва се, че паякът ужасно много се страхува от детето. Или детето да ни поставя безброй инжекции, ако се притеснява от ваксината, а ние пищим ужасено и много забавно.

Игри с регрес/ връщане назад

Особено ценни при раждане на по-малко братче или сестриче, при загуба на придобито вече умение (например ползване на тоалетна). Да увием детето в топло одеяло (като повиване) и да му кажем, че колкото и да е пораснало, то винаги ще си е нашето малко бебе. Че помним това малко носле (целувка), тези малки пръстчета (целувка) и винаги ще ги обичаме, без значение какво се случва. Или, ако детето предпочита единия родител, двамата родители да се борят на шега кой има повече целувки за детето и да спорят: „Не, аз ще целуна крачето", „Тогава, ръката е моя и аз ще я целувам". Това буквално препълва резервоара на любовта в сърцето на детето!

Телесни игри

Всяка свободна физическа игра, от превръщане на детето в самолет, който лети във въздуха, до увиване на детето в одеяло като ролка суши и ахааа да го изпуснем от леглото. Тук татковците обикновено инстинктивно измислят страхотни игри. Може да надникнете и в книгата „Тялото чувства, сърцето расте. Психомоторни техники за осъзнато движение, дишане и релаксация" за още идеи.

Семейни игри за сътрудничество без съревнование

Игри, които поощряват сътрудничеството. Важно е, особено между братя и сестри, да не поощряваме съперничество. Затова всяка игра, която призовава за семеен тимбилдинг, е повече от добре дошла. Може да опитаме да попроменим правилата, така че да отговаря на основното условие. Например, вместо да се съревноваваме кой ще стигне пръв, да се състезаваме като семейство спрямо предния ни подвиг.

Имат ли недостатъци игрите за свързване?

Важно е да спазваме правила за безопасност и да следим забавлява ли се детето. Щом ние или то не изпитваме радост – трябва да прекратим играта. Същото важи и ако детето или ние не се чувстваме в безопасност.
Играта има своята терапевтична роля, но ние, родителите, не сме терапевти. Ако се притесняваме, че детето минава през труден момент, играта ще помогне, но вероятно няма да е достатъчна – най-добре да потърсим професионална помощ при терапевт.
Тъй като свободната физическа игра превъзбужда детето, е добре да играем такава поне час преди лягане.
Д-р Лора Маркам предупреждава – понякога в боричкането и играта с родителя се стига до сълзи. Това всъщност може да е добър знак, че детето търси начин да се освободи от натрупаните през деня емоции. Често след това, то е много по-спокойно и по-склонно да сътрудничи.

Как да създадем игри за свързване за нашето семейство?

Няма рецепта. Може да попитаме изкуствения интелект (ама сериозна съм!). Можем спонтанно да пробваме, да предизвикаме себе си. Важно е да се водим по смеха на детето, по езика на тялото и лицето му. Ако му идва в повече – ще разберем.



Ето някои от нашите любими игри:

Залепнали

В моменти, когато усещам, че децата стават „прилепчиви“, отивам до едно от тях, гушвам го и залепвам: „Олеле, толкова си сладка, като мед. Залепнах! Сега няма отлепяне! Завинаги сме си заедно, урааа!“. Както се досещате, на децата толкова им трябва, за да ни отхвърлят ☺

Назад-напред

Ако децата не искат да седнат на масата, за да вечеряме, понякога играем на следното: Заставаме на 10 крачки от масата. Един от нас брои във възходящ ред и всички правим стъпка напред. Ако, обаче броим назад, тогава правим стъпка назад. Добре е на един етап да се включи някой от родителите, за да зачести броенето напред ☺

Изчезналото дете

Друго, което все още забавлява даже и 8 годишните, е „изчезналото дете“: „Ама къде отиде Марти пък сега?! Току-що го видях до мен! Къдеее сиии, Мартиии? Как сега да му дам лекарството?“. А той през цялото време е до мен и се кикоти доволно.

Мама-вещица

Аз съм чудовището или злата вещица (напоследък Баба Грани или Айс, дъщерите ми имат съученичка, която им показва игри, които играе на телефона си, а тези герои плашат моите деца, за жалост). Трите деца са върху спалнята. Аз нямам право да се качвам върху спалнята, а трябва да ги хвана. Те винаги играят заедно срещу мен, никога не ги поставям в конкуренция. И разбира се, винаги печелят.

Гушкащо чудовище

Аз съм жалкото гушкащо чудовище, което се моли за още една целувка, още една прегръдка, още малко време с детето. Тъкмо да успея да хвана детето и в последния момент то ми се изплъзва ☺

Пица

Детето е тесто за пица, първо мажем домашен сос, после слагаме гъби, добавяме кашкавал на ренде, пъхаме в печката и изпичаме. Получава се доста добър масаж ☺

Дъжд

Детето е легнало, гръбчето му е поляна, върху която вали дъжд – „кап-кап-кап“ падат нежно капките, „шшшшшшш“ вали дъждът, после растат гъбки и внимателно ги берем, след това поникват цветя и политат пеперуди – всичко това са нежни докосвания по гърба на детето. Може да ги правим и като римушка с по-малките.

Източници:

- Лорънс Коен, „Децата, родителите, играта. Тайните на игровия подход“, Издателство „Изток-Запад“, 2012
- Д-р Лора Маркам, „Спокойни родители – щастливи деца“, Издателство „Изток-Запад“, 2019
- Д-р Лора Маркам, „Спокойни родители – щастливи братя и сестри“, Издателство „Изток-Запад“, 2019
- Aletha J. Solther, Ph.D. “Attachment Play. How to solve children’s behavior problems with play, laughter and connection”, Shining Star Press, 2021, Third Edition
- Anthony T. DeBenedet, Lawrence J. Cohen, „The Art of Roughhousing Paperback“, Quirk Books, 2011
- Playful Heart Parenting



Therasal® spray

При кожни наранявания и изгаряния

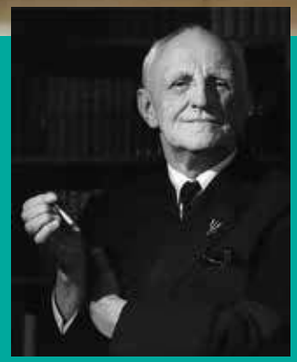


- Действа антиоксидантно
- Подпомага регенерацията на кожата
- Подпомага по-бързото възстановяване на кожата
- Ускорява епителизацията
- Хидратира тъканите

АВТОР: Елица Диамандиева,
специалист детско развитие & семейно възпитание

Мит ли е полезността от преходен обект??





Теорията за преходния обект е поставена от **Доналд Удс Уиникът**, който е британски лекар, педиатър и психоаналитик. Тя се уповава на психоаналитичната теория за обектните отношения.

Какво ще рече теория за преходния обект и какво е значението ѝ за един нов родител?

Преди всичко ще опиша в една обща рамка какво стои зад фразите „преходен обект“ и „достатъчно добра майка“.
Уиникът следва приемането, че в началото на човешкия живот най-важна роля играят именно взаимоотношенията на детето с майката или основно грижещия се за него възрастен. Това е период, в който липсва разбиране и приемане, че в света съществува „АЗ“ и „НЕ АЗ“.
Всичко, което малкото дете вижда или усеща, то приема за свое притежание. В тази възраст първият значим обект е „майчината гърда“ или „шишето с мляко“. Поради невъзможността да възприеме, че в света съществува нещо, което е извън него, бебето приема, че майчината гръд е част от собственото му същество, обект (предмет), който му принадлежи и е винаги на разположение или поне така би трябвало да бъде.
Теорията на Уиникът за „достатъчно добрата майка” е, че това е тази майка, която успява в началото на живота на своето дете да му създаде илюзията, че тя винаги присъства за него. Защото майчината гръд, е която го подхранва не само с мляко, но и с топлина, грижа, любов, и никога не липсва и го задоволява винаги и напълно.*
Идеята за вмъкването на преходен обект и неговата полезност се появява в малко по-късен етап, когато е необходимо да започне процес на отделяне, в хода на прекъсване на симбиотичната връзка майка-бебе.
Преходният обект се явява символ на майчиното присъствие, което се очаква, че вече може да бъде прието като нещо външно, като „не мое“ за бебето, неподлежащо на контрол и съответно изгубено.
То започва да може да възприеме, че „мама може да я няма“.
Уиникът казва, че в хода на нормалното развитие децата изоставят своите преходни обекти и това се случва без скърбене, а е по-скоро вследствие от това, че детето се научава на други начини, с които да се успокоява и да се свързва със света около себе си.
Все пак е възможно първоначалната мека играчка да остане още дълго време необходима в моментите на заспиване, тревожност или самота. В някои случаи първият избран обект бива заменен с друг или с някакви ритуални движения.
В теорията на Уиникът за необходимостта от заместващ майката и проявлението на нейната грижа предмет, във вид на меко, топло одеало или на любимата плюшена играчка, присъства ключов момент, с който Франсоаз Долто не е съгласна, а аз подкрепям нейната позиция.

Нима може да бъде полезно да се тика в ръцете на бебе предмет, с цел то да повярва, че това е мама?!

Какво означава заместващ майката предмет? Това означава, че в период, в който малкото дете все още е напълно зависимо от

грижещия се за него възрастен, то получава не човешка ласка, топлина и лично отношение, а... предмет!
Разбира се, в случаи, когато детето бива обгрижвано от друг близък, а мама отсъства за кратко, е добре да има предпочитана вещ, чрез която то да си спомня меката любов. Да се обръща към тази специална играчка или предмет от бита в моментите на заспиване, тревожност или самота. Но разликата тук е, че ИЗБРАНАТА ИГРАЧКА не е с цел заместител на мама, а с цел по-лесно насочване на мислите, че мама СЪЩЕСТВУВА, макар да не я виждам.

Къде тогава е разликата и как да бъде подкрепено малкото дете в процеса на отделяне от майката?

Истинският преход за детето се случва през речта. Думите са онова, което би му помогнало да намери заместващ обект на майчиното присъствие. Обговарянето на предстоящата раздяла, задаването на краен срок на раздялата, което да се случва през изричането на истини и в никакъв случай на лъжи от типа: „Мама/тати ей сега ще се прибере от работа; Изяш си обяда и мама/тати ще е тук; Когато спреш да плачеш, мама/тати ще дойде да те вземе“ и пр.

Предупреждаването на малкото дете и задаването на осезаем срок му помага да облече случващото се в разбираем за него вид далеч преди да е проговорило. Едновременно с това му дава възможност да изживее тъгата от предстоящата раздяла в прегръдките на любимата си майка или любимия си баща.
Тук бих искала да подчертая, че полезността от предмет, който да носи духа на семейния уют, когато детето е в ясла, детска градина, на гости при баба, на разходка с леля и т.н. не подлежи на съмнение. Но предлагането на такъв и настояването детето ДА ИМА задължително любима играчка, е в негов ущърб.
Когато бебето е съзряло достатъчно за отделяне, то само проявява желание за раздяла. Ако тези фини знаци бъдат разчетени навреме и бъдат подкрепени от възрастните, раздялата се случва с повече лекота и устойчивост, а вкопчването в мека играчка или топло одеалце няма да бъде необходимо.

Повече за „достатъчно добрата майка“ можете да прочетете в страницата ми https://www.diamandieva.com и на фейсбук профила Елица Диамандиева, специалист детско развитие & семейно възпитание



Дигиталните технологии могат да донесат със себе си много ползи, когато биват използвани с умисъл и ясна цел. Но когато се използват от твърде ранна възраст и твърде продължително, могат да оставят много негативни последствия върху най-скъпото ни - децата. Затова масово специалисти от цял свят апелират отлагането на екрани до минимум 2, по-добре 3 годишна възраст, а след това устройствата да бъдат въведени по балансиран начин, с ясни здравословни ограничения от наша страна.



ПОПУЛЯРНИ МИТОВЕ ЗА ДЕЦАТА И ЕКРАНИТЕ

АВТОР:
Александрина Георгиева,
основател на Фондация „Офлайн Кидс"

Този апел поставя нас, родителите, пред голямо предизвикателство и събужда в нас много въпроси, критики и тревоги. Лично според мен голяма част от притесненията са неоснователни, затова в следващите редове ще разгледаме някои от най-популярните митове за екранното време и децата.

„Съвременните деца имат по-различни нужди от тези от предишните поколения, защото живеят във време на технологичен разцвет."

Въпреки че устройствата се превърнаха в неотделима част от нашето ежедневие, малките човечета около нас продължават да се нуждаят от същото внимание, любов, връзка с нас, техните родители, и възможности за развитие. Да, дигиталното може да променя начините, по които те учат и играят, но не могат да отменят нуждата от активно движение, социализация навън, изследване на околния свят чрез преживяване и развиване на най-човешките умения.

Потребностите са същите, но моделите в семейството и грижата за децата се променят. Темпото на живота се забързва, възможностите пред нас, които можем и избираме да преследваме, са в пъти повече, а подкрепата на разширеното семейство е намалена често поради стотици или дори хиляди километри разстояние. Поради това ние като родители сме много по-преуморени, стресирани или често прегорели.

В резултат все по-силно изпитваме нуждата от спокойствие, тишина, нещо, което да намали стреса. Търсим дори за кратко възможност да си вземем почивка от задължението да откликваме на детските нужди и желания и въвеждаме екраните и свързаните с тях "образователни" забавления. Това обаче често се оказва капан, тъй като децата впоследствие реагират с по-бурни реакции, а регулирането на емоциите е силно затруднено. Без да осъзнаваме 15 минути "тишина" понякога правят ежедневието ни в пъти по-трудно.

Вместо това би било добре да приоритизираме съня си и, доколкото е възможно, да си подсигурим редовни почивки. Независимо от количеството задачки, които искаме да отметнем, посвещението на възможно най-много и най-качествен сън ще донесе със себе си много ползи за нас и здравето ни, включително ще ни направи по-устойчиви на стреса от напрегнатото ежедневие с малко дете. Подсигуряването на редовни почивки може да ни предпази от изтощение или прегаряне.

„И ние израснахме пред екраните и нищо ни няма"

На пръв поглед е нормално да си помислим това. Но е важно да си дадем сметка за няколко неща.

- Щом си спомняме, че сме израснали пред екраните, значи най-вероятно сме били малко по-големи, а не

точно в бебешка или ранна детска възраст.

- Имахме възможността да гледаме единствено от отдалечен телевизор, където нямахме особен контрол върху това, което ще се гледа. Съдържанието беше предоставено от ограничен брой канали или видео касети, които родителите ни избираха за нас.
- Любимите ни канали бяха в определен часови интервал, а след това излизахме навън и правихме какво ли не с приятелите часове наред. В съвременния свят дигиталните устройства са навсякъде около нас, включително в задния джоб. Почти невъзможно е да си починем от тях и постоянните нотификации, които ни напомнят какво „изпускаме“.
- Съдържанието, което достига до децата ни сега, е много по-различно от това, което достигаше до нас. Неподходящи за тях сцени (стряскащи, сексуални и насилствени), неприемливи реклами и примери за подражание (расизъм, хулиганство, вулгарен език) или новини за тревожни събития, предназначени за възрастни, са много лесно достъпни. Влиянието, което имат върху тях, е съответно и много по-различно.
- И може би най-важното, в момента гейминг индустриите и други технологични гиганти процъфтяват, имайки зад себе си екипи от най-добрите специалисти в света, разработващи изключително привлекателни и създаващи пристрастяващи навици игри.

Вземайки всичко това предвид, осъзнаваме, че екранното време в нашето детство няма нищо общо с дигиталното преживяване на нашите деца. А върху твърдението, че „нищо ни няма“, ще поканя всеки сам да поразсъждава :)

△△△
„Детето няма да познава героите от анимациите и по тази причина ще бъде изолирано от връстниците си“
▽▽▽

Отново напълно неоснователно притеснение според мен. Ето няколко причини:

- Дори да гледа от сутрин до вечер, детето трудно ще познава ВСИЧКИ анимационни герои. Винаги ще има непознати за него, за които ще научи от приятелите в детската градина или на площадката.
- Съществуват на пазара чудесни книжки с любими сюжети от популярни анимации, чрез които може да научи основните. Не просто ще ги научи, но може да полети чрез тях, използвайки въображението си. Можем да поговорим за различните герои, да обсъдим тяхното поведение и да предадем по естествен и чуден начин нашите ценности.
- Има деца, които познават популярните герои, имат техни играчки, тениски и плакати, но пак остават като изолирани от останалите. Социалната тревожност се преодолява чрез социални преживявания и развиване на социални умения. Нещо, което дигиталния свят, не може да ни предостави в цялото богатство на живите разговори.
- И последно, мисля, че е полезно да си зададем въпроса, дали наистина е необходимо детето ни да познава ВСИЧКИ герои. Каква стойност би им донесло това в дългосрочен план в сравнение с всички други важни умения, които получават в реалния живот?

Лично според мен предлагането на детски филмчета/умен телефон или каквото и да е било друго екранно време, не бива да става на база страх, а на база увереност в нашите ценности. Да имаме много ясна визия за това какви деца искаме да отгледаме и всяко едно решение, което вземаме като родители, да бъде стъпило здраво на тази основа.

△△△
„Децата трябва да са „в час“ с технологиите, за да не изостанат спрямо връстниците си“
▽▽▽

Разбира се, децата ни живеят в технологичен свят и е важно да развият дигитални умения. Въпросът е дали анимационните филмчета и видео игрите им дават тази възможност? Успехът в образованието се определя до голяма степен от правилното функциониране на фронталния лоб, от емоционалната им интелигентност и от подкрепата, която ние като родители им оказваме. Ако искаме детето да се справя добре в училище и с поставените му задачи, би трябвало да инвестираме в развиването на способността за учене, а екраните в ранна възраст се явяват пречка за това. Нега-

тивно влияят свръхстимулацията, повлияване качеството на съня и отнемането на време за възможности за преживявания в реалния свят. Част от негативните ефекти се наблюдават в способността ни да се концентрираме, да усвояваме и запаметяваме информация, липсата на интерес и мотивация за безекранни активности, различни поведенчески проблеми и пристрастяване. Това са и нещата, които ще допринесат за изоставане спрямо връстниците.

Компютърните умения се усвояват в пъти по-лесно в сравнение с много други такива, които ще се изискват от него в бъдеще. Дори детето да има идеални компютърни умения, неправилното функциониране на фронталния лоб, причинено отново от ранно или прекомерно екранно време, ще го затрудни по всички учебни дисциплини.

Кога екранното време е полезно?

Това е една съвсем различна тема, но може би най-важните критерии са ние самите да бъдем наясно с какво дадено дигитално преживяване обогатява детето, и времето пред устройството да бъде по-скоро като помощно средство в заниманията и комуникацията, а не техен заместител.

Кои са истински важните умения в живота?

Не са ли да общуваме свободно, да създаваме връзки и приятелства, да владеем емоциите си, да развиваме емпатия, да бъдем креативни, да се справяме с проблеми, да сме адаптивни, да сме благодарни, да се радваме на малките неща в живота, да вярваме и мечтаем? Струва ми се, че децата, които успеят да развият тези всъщност така ценни умения, ще живеят много повече в мир със себе си и ще надминат много от своите връстници.



*Витамин C и D, Калций, Цинк и желязо са част от тях

**Източник: Euromonitor International Limited; Сред марките млечни формули за малки деца;
По данни на Euromonitor International Limited, Млечни Продукти и Алтернативи, издание 2024 г., продажби в стойност по цени на дребно, данни за 2023 г. Аптамил включва Алмирон, Аптамил, Бебилон, Галия и Нутрилон.

ВАЖНА БЕЛЕЖКА: Кърменето е най-доброто за Вашето бебе! Консултирайте се със здравен специалист преди да използвате продукта.

BULGARIA Mother and Baby Awards 2022
ПОБЕДИТЕЛ
Най-добро мляко за малки деца



МИТОВЕ И ИСТИНИ *за детското развитие*

Киндиру е научно обоснована австралийска програма за ранно детско развитие, която вече 40 години помага на деца и родители по света. В 24те центъра в България вече 10 години екип от Киндиру експерти помагат на родителите да отгледат здрави и щастливи деца. Методиката е интердисциплинарна и е базирана на когнитивна невронаука, педагогика, психология и медицина. Целта е да се даде възможност на всяко бебе и дете да разгърне потенциала си и да може всеки родител да премине през родителстването по най-добрия и удовлетворяващ начин.

При нас идват бебета от 6 седмици след раждането и деца до училищна възраст. Минаването през деветте ни класа осигурява оптимално развитие на мозък, тяло и ум и дава възможност на децата да преминат през етапите на развитие, както и когато трябва.

Седмичните занимания са на възрастов принцип и целта не е да свършим цялата работа в 45 минути. Така не се развиват мозък, тяло и ум. Целта е да покажем на родителя какви стимулации да осигурява на детето си, за да му е най-полезен всеки ден. В този смисъл Киндиру е като част от разширеното семейство. Забавният приятел, който чрез игра дава полезност и прави живота на родителя по-лесен.

Кои са ключовите аспекти в ранното детско развитие, върху които работим:

1. Развитието на мозъка е най-бурно в първата година от живота и продължава да е изключително бързо в първите три - тогава се полагат основите на превръщането на беззащитното бебе в прекрасно човешко същество.

2. Раждаме се с всички неврони, нужни за съществуването ни, но те не са свързани и затова човешкото бебе не прави нищо самостоятелно след раждането си. Командват го първичните рефлекси, които имат за цел оцеляване и, като всеки рефлекс, те са неволеви, неконтролируеми действия. Какво е важно да се случи в първата година от живота - те да се интегрират и заменят с постуралните рефлекси, за да овладее бебето контрол върху тялото.

3. Пълзенето и лазенето са много важни етапи в развитието на всяко дете. Мозъкът има нужда от около 600 часа лазене, за да интегрира три важни първични рефлекса. Ако това не се случи, може да има засечки (по-малки или по-големи) в развитието. Обикновено се фиксираме върху прохождането като важен показател, но истината е, че това е само един от митовете в ранното детско развитие, които науката е развенчала. Лазенето е изключително важно и поставя здрави основи за хубав баланс и прохождане.

4. Всяко дете учи чрез проба и грешка, автоматизира чрез повторение и най-вече учи чрез ИГРА. Това са крайъгълни камъни във всеки наш урок и целта ни е всеки родител да бъде и да стане перефектния първия учител на детето си.

5. „Нужно е село да отгледаш дете“ – тази африканска поговорка също ни води в преподаването. Защо? Защото никой не завършва училище или университет по родителстване. Няма как като родители да знаем всичко. Тук е ролята на Киндиру експертите и на програмата. Да бъдем този доверен, дискретен и добронамерен помощник, който подкрепя и води родителя с любов и професионализъм.

Как да се присъедините към голямото ни семейство? Като се запишете през сайта ни www.kindyroo.bg

АВТОР: Анна Влаева, *специалист и консултант по ранно детско развитие, магистър-логопед по програма „Комуникативни нарушения на развитието“, сертифициран обучител по световно известните програми на д-р Томас Гордън „Трениране на успешни родители“ и „Трениране на успешни младежи“.*

МИТОВЕ и ИСТИНИ за бащите

В недалечното минало ролята на татко в първите месеци от живота на бебето беше почти непонятна. С времето мисленето в обществото ни се променя, но все още има категорични фаворити в митовете относно бащите. Ще отбележим най-популярните от тях, а след това ще отделим специално място и за някои категорични истини, привилегия само на мъжете.

МИТ 1:
„Просто не е заинтересуван, затова не иска да присъства на раждането.“

Толкова много причини може да съществуват за такова желание или решение, че съвсем не е сигурно дали ще изброим и половината тук. Страх от кръв, страх от болката, която изпитва жената, вина, притеснение да не пречи на медицинските лица, страх да не се случи нещо на бебето по време на раждането, страх, че след това преживяване ще се развали интимният живот на двойката... Някои хора ще ги нарекат неоснователни, несериозни, детински оправдания. Със сигурност обаче е вярно, че точно преди раждането на едно дете не е времето за отработване на грешни убеждения.

Нужно е, ако партньорите не са на едно мнение относно този въпрос, да говорят повече от един път. Да подходят с уважение към разбиранията и усещанията на отсрещния. Да запазят разговорите си чисти от осъждане, обвинения и манипулации. Да съумеят да запазят тези свои дебати от ушите на близки роднини, от които може да се очаква прекалено емоционален отклик. Спазвайки тези примерни правила, бъдещите родители със сигурност ще намерят приемлив вариант за решение на казуса си и това няма да е етикет „незаинтересуван“ върху челото на бащата.



МИТ 2:
Таткото не е способен и няма усет да се грижи за бебето, както майката.

Помня една история от майка ми за края на 80-те години, когато с баща ми видели свой приятел на улицата в деня на изписването на неговото първо бебе. Започнали разговор – „Как е бебето, накъде си тръгнал“, а той ги поканил на кино! На опулените им очи той отговорил – „ Ами тя, тъщата дойде и ми каза, че не съм им нужен, не било мъжка работа това с бебето, да излизам навън.“

Таткото е също толкова способен да се грижи за бебето, както и майката.
Да, той няма кърма. В успокояването, гушкането и всичко останало, всъщност обаче бащите са с „едни гърди“ напред. Те са физически по-издръжливи, с по-ниска телесна температура, по-спокоен ритъм на сърцето, с несъществено движение на хормоните, сравнено с урагана в организма на родилката. Бебетата усещат това общо спокойствие и им е наистина много комфортно. Да затвърдим – бащите са направо невероятни в грижите и игрите с бебето от самото начало!



МИТ 3:
Бащата няма нужда да участва постоянно в ежедневието на детето до седем годишна възраст.

Този мит произтича от абсолютно грешното разбиране, че основен авторитет за детето до 7 години е майката.

Освен всички полезни умения и различни гледни точки, които таткото може да предаде на детето си, съществуват много важни зависимости от мъжкия авторитет за изграждането на мирогледа на детето.

От психологическа гледна точка ролята на таткото е от изключителна важност за създаването на пълноценен мироглед и пълноценна самооценка на детето. Топлите взаимоотношения с бащата създават сигурност в бъдещите отношения с всеки мъж, който детето срещне в живота си. Още един факт - детето, без значение от пола, черпи опит и познания за това как да се справя с външния свят, именно от мъжката фигура в неговия живот, т.е. бащата.
Как да общува с непознати, как да общува в магазина, как да устройва правилни и полезни навици с приятели, съседи, познати, как защитава собствения си интерес пред непознати – за всичко това детето попива опит от поведението на бащата.

Следват няколко категорични истини за татковците, които можем да ползваме и със сигурност семейството ще има полза.

ИСТИНА 1
Бащите измислят наистина нестандартни и изключително обогатяващи игри.

Бащите често имат въображение, запазено непокътнато от техните детски години. И това влиза в употреба, когато бебето или вече детето им е поверено за гледане. Един татко никога няма да „осакати“ играта само защото после ще има повече за чистене и подреждане (както често правят майките). Точно затова стават възможни игри на „бензиностанция“ с шлауха от прахосмукачката или игра на „офроуд състезание“ с пръснати по пода боб, макарони и леща. Това общуване с татко, на база изцяло нови осъзнавания категорично се отразява прекрасно и обогатяващо на децата и на връзката им с бащата.

ИСТИНА 2
Бащите могат без усилия да обяснят такива неща на децата, които на майките им отнемат часове за обяснение.

Да, заради различния начин на мислене те намират по-точните думи или начини за обяснение на децата, без значение за какво става въпрос. Може да е как се кара колело или как се решават задачи. Понякога наистина е много дразнещо как го правят без усилия, но моя съвет към майките е – просто се възползвайте!

ИСТИНА 3
Мъжете могат да си почиват пълноценно у дома.

Колко дами могат да седнат спокойно на дивана да пият чай и да четат любима книга, докато чакат пране, миене на прозорци и прахосмукачка из целия апартамент??? Просто не го можем!!! Ако има такива – те са единици. В същото време мъжете могат да полегнат, да сритат настрана сгънатото пране и наистина да си починат... За което по-късно отнасят жестоки критики от съпругите си, но и това не им пречи на качествената почивка! Истината е, че това умение трябва да се предаде на всяка съпруга, защото тя заслужава да си почива напук на всичко. Само когато се преодолее преумората, тогава ще спрат майчинските прегаряния, депресиите и дори злободневните семейни скандали... А прането... Нека остане разхвърляно и неприбрано.

БРАТЯ И СЕСТРИ ▽▽▽ МИТОВЕ И ИСТИНИ

АВТОР: Анита Гергова,
основател на „Осъзнати родители“

Към момента съм майка на 4 деца на възраст 2, 4, 6 и 8 г. Преди появата на второто ми детенце имах доста въпроси и сега ще споделя 3 от тях и отговорите, които получавах. Звучаха ми логично, но все пак не ми даваха спокойствие. Първият въпрос, който седеше в мен, бе: „Как ще заобичам второто си дете?“ и отговорът, който получавах от много жени, бе и първият мит.



МИТ 1.

„Ще го заобичаш, щом го родиш.“

Да, със сигурност изпитах огромно вълнение и радост от появата на дъщеря ми. Вече бях майка и знаех, че свързването между мен и детето може да

отнеме време и че любовта се засилва с времето. Но не бях подготвена за това, което ме очакваше след прибиране от родилния дом.
Синът ми бе под 2 г. и много ме търсеше, искаше пак да си спим заедно, все да съм до него и да играем. А аз имах бебе кърмаче, което бе залепено за мен. Вечер синът ми плачеше за мен и аз не можех да отида да го гушна, защото кърмех в другата стая. Тогава въобще не ми минаваше през ум, че мога да съчетая двете неща. Някак исках да гледам второто дете като първото – да го кърмя и приспивам на спокойствие, да сме само двете. **Но започнах да изпитвам огромна вина към сина ми и гняв към дъщеря ми.** Гневях се, защото заради грижите за нея, не можех да бъда същата майка за сина си. Все едно заради нея аз бях лоша. Тя бе виновната. Изпитвах огромно напрежение. Беше ме срам да споделя емоциите си. Сякаш се очакваше от мен да я „заобичам щом я родя“, а аз усещах, че я намразвам, и това ме мъчеше изключително много. Мислех си

„Как може да се чувстваш така? Каква майка си ти?“.

На никого не споделях, беше тежко.
Този мой опит съм споделяла в групите си с родители и толкова много от тях са се припознавали. Също като мен споделят, че ги е било срам от собствените им преживявания и мисли и че не са си признавали дори наум за чувствата си.
С третото и четвъртото дете не се чувствах така, защото вече знаех, че няма как да бъда същата майка и да правя същите неща като с първото дете. Бях натрупала опит. Споделяйки моята история, ми се иска да вдъхна сила и подкрепа на онези от вас, които минавате през същото или сте го преживели. Няма нужда от вина и срам, а от приемане и подкрепа първо към нас. От разбиране, че в тези моменти сме много уязвими, чувствителни и че ние самите имаме нужда от време да се адаптираме към промяната. И да потърсим помощ – от приятел, от друга майка с опит, от специалист.
Отминаха тези първи трудности и аз си зададох и втория въпрос:

„Дали ще си играят заедно и ще са си приятели?“

Силно се надявах, а и така бях чувала от други родители:

„О, ще видиш как ще си играят заедно.“. „Няма да са сами в живота, ще си имат приятели“.

Но и това се оказа голям мит.

МИТ 2.

„Ще си играят заедно и ще са си приятели.“

Трудностите започнаха още в първите дни след появата на второто дете. Бебето все искаше да я пипа, да я гали по главата, да ляга върху нея. Дотук добре. Ще си кажете

„Ах, колко мило! Той се радва на сестричката си.“

Да, и ако все пак това се случва по 100 пъти на ден, търпението ви започва да се изчерпва. След време бебето започва да лази и се превръща в „нашественик“, който има за цел играчките на батко си. А де не говорим какво става, когато проходи. Няма сила на света, която да го удържи да не иска да вземе нещо. Тогава батко започва всячески да защитава територията и притежанията си. Може да започне да вика, да удря, да обижда. В тези моменти е много естествено да го възприемате като „насилник“, а бебето като „жертва“. И комуникацията се променя, защитавате жертвата, възпитавате през говорене и обяснение на насилника. Но с времето виждате, че това не променя поведението и на двете деца. Те порастват и някак конфликтите се задълбочават с по-обидни думи, повече викане, повече физическа разправа. И в един момент се чувствате вече безсилни, защото сте опитали какво ли не, а единствено искате само малко тишина и спокойствие.
Аз лично се усетих, че не е нормално те само да се карат и аз да съм като пъдарин. Започнах да чета, да пробвам нови подходи и скоро имах и първите си резултати.
Очакването, че няма да има конфликти, е нереалистично.
Сблъсъците са полезни и изграждат куп социални умения в децата. Разбира се, има значение какво ги поражда, как минават, т.е. какви умения децата изграждат, за да ги решават сами. И тук е нашата роля – да сме преводачи и медиатори и на двете деца – кой как се чувства, какво преживява, какво иска, какво му е важно, как да намерят решение, какви идеи дават. Книгата, която най-много ме е подкрепила в изграждането ми на умения на медиатор, е

„Спокойни родители – щастливи братя и сестри“

на Лора Маркъм. В нея са събрани много знания и от нас зависи да ги превърнем в умения.
И третият ми въпрос, който се роди в главата ми, след като започнаха конфликтите на децата, бе: **„Дали е по-лесно, когато са с по-голяма разлика?“**

МИТ 3.

„Когато децата са с голяма разлика (с малка разлика, близнаци) е по-лесно."

От собствения си опит мога да кажа, че има трудности и предимства за всяка възрастова разлика. На моменти е лесно, че малките имат близки нужди и желания и е достатъчно да отидем, например, на детска площадка, където всяко дете ще намери своето си занимание. Но виждам и как голямото дете, което е на почти 8 г., вече има съвсем различни потребности и понякога това създава напрежение между него и по-малките.

Като заключение споделям наблюденията си от работата ми със стотици родители – преживяванията ни за дадени ситуации се определят най-много от нашите вярвания, очаквания, нагласи, ценности, опитност, страхове, желания и т.н. За мен една ситуация може да е комична и много мила, а за друг тя да носи напрежение и стрес. Аз приемам чуждите споделяния и мнения, обмислям какво мога да си взема от тях. Опитвам се да вникна по-дълбоко – защо този родител така преживява тази ситуация, какви чувства се появяват в него, какви потребности би могъл да има. И ако успея да видя тази дълбочина, виждам много по-ясно голямата картина и откъде идва неговото споделяне и мнение.



КАК МОНТЕСОРИ РАЗРЕШАВА КОНФЛИКТИТЕ МЕЖДУ ДЕЦАТА?

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. Тя е съосновател на Monti Way - Монтесори помощникът у дома.



Възпитанието на деца включва множество предизвикателства, а едно от тях е и управлението на конфликтите, които често възникват по време на игра или в ежедневието. Мария Монтесори, основателката на Монтесори метода, предлага цялостен подход за справяне с такива ситуации, като се фокусира върху развитието на социални умения и уважение между децата.

Преди всичко е важно да разберем защо децата се карат. На възраст от 1 до 7 години те постепенно усвояват социалните норми и правила, но често липсата на търпение, способността да споделят и осъзнаването на личните граници могат да доведат до конфликти. В този етап децата преминават през чувствителен период на социализация, в който е важно да се насърчават да развиват социалните си умения и емпатията.

Методът на Монтесори предлага няколко ключови принципа за справяне с конфликтите между децата. Първо, малчуганите трябва да бъдат научени да **комуникират по уважителен начин**. Използването на фрази като "Моля" и "Благодаря"

е начин да се поощри културата на уважение и взаимопомощ. Важно е да се насърчава мъниците да поискат нещата си учтиво и да приемат отказите с уважение.

Също така препоръчваме **да се учат да предлагат размяна**, когато искат нещо, което друго дете ползва. Това помага на децата да разберат важността на споделянето и уважението към личните граници на другите. Все пак, научаването да се уважава отказът е също толкова важно, както и умението да се поиска нещо.

След като малчуганите усвоят тези основи, е съществено д**а научат и как да се справят с отказите и загубите**. В Монтесори метода се предпочита играта да не бъде състезателна, но дори и в такива ситуации децата трябва да научат да приемат победите и загубите с учтивост и спокойствие. Те трябва да разберат, че важното не е само да печелят, но и да учат от опита си и да се радват на всяка игра.

За да се упражнят всички тези умения, в Монтесори детските градини често се използват специално организирани **маси на сдобряването**. Тук децата могат да седнат и да обсъдят проблемите си по спокоен начин, като се учат да слушат и разбират едно друго.

В крайна сметка, Монтесори методът не само насърчава децата да се развиват в интелигентни и креативни личности, но и ги учи да бъдат уважителни, толерантни и кооперативни в обществото. Прилагането на тези принципи в домашна среда може да помогне на децата да се справят по-ефективно с конфликтите и да развият здрави социални връзки през целия си живот.



МИТЪТ 8
МАЙЧИНСТВО срещу КАРИЕРА

Предизвикателство към истината за себе си



АВТОР: Магдалена Франгова
е Психолог, Коуч и Треньор по емоционална интелигентност. Мисията и е да помага на хората да преоткрият себе си и да реализират вродения си потенциал.

За много жени периодът на майчинството е период на безвремие в професионален план – къс време, останал изолиран от цялостния кариерен път. Годините, изцяло фокусирани върху грижите за новия член на семейството, имат своята цена, изразяваща се в усещане за откъснатост, застой и несигурност. Често пъти краят на майчинството дори не означава рестарт на кариерата, тъй като е последван от период на физическа и психологическа адаптация и за детето, и за майката. Не са тайна трудностите и предразсъдъците, с които се сблъскват жените в опитите си да тръгнат обратно по пътя на професионалното си развитие след края на този период, а за голяма част от тях неразбирането идва не само отвън, но и от вътрешносемейната среда.

При мъжете темата за кариерата и родителството стои по различен начин – при тях не само, че родителството не стопира и не пренасочва кариерното развитие, но често дори го насърчава, поради нарастващите разходи на семейството. Тук по-скоро значим показател са увеличаването на отговорността и стресът.

Независимо от пола и ролята в семейството, първите години

след раждането на детето са преходен период, съпроводен с множество емоционални, ролеви и финансови предизвикателства. В следващите редове ще разгледаме професионалното развитие на майките през една по-различна перспектива – тази на истината за себе си.

КАКТО ВСЯКО НЕЩО В ЖИВОТА, ТАКА И МАЙЧИНСТВОТО Е МОНЕТА С ДВЕ СТРАНИ.

Ако от едната страна стои всичко вече споменато дотук, то нека погледнем и другата. Обичам да казвам, че са наистина малко моментите в човешкия живот, които предоставят толкова плодородна почва за себепознание и личностно развитие, колкото родителството. То ни дава възможност да наблюдаваме и опознаваме себе си в ситуации, които е трудно дори да си представи човек, който не е отглеждал и възпитавал деца. То е тест преди всичко за нас самите. Тест и филтър.

Когато преди пет години се роди дъщеря ми, ми се наложи да изхвърля целия чувал с фалшиви убеждения за това коя съм, колко мога и колко знам, но най-вече всичко онова, което мислех, че ме определя. Спомням си как в едно обучение трябваше да се представя с няколко думи и единственото, което успях да кажа беше името си и че съм майка. Вече нищо друго не беше вярно за мен. Тогава се почувствах изгубена. Сега съм благодарна за този период, защото, благодарение на него, преоткрих една много истинска част от себе си и създадох дълбока връзка с нея.

« « « » » »

Та, родителството е тест на тема „Доколко познавам себе си?“. След това е път към преоткриване. И накрая е филтър за всичко онова, което вече не се вписва.

« « « » » »

КАК СТАВА ПРЕОТКРИВАНЕТО НА ИСТИНАТА ЗА СЕБЕ СИ?

След като пуснем всяко убеждение за това кои сме и кои не сме, защото майчинството ни е вкарало в непознати води и ни е показало докъде всъщност могат да стигнат възможностите ни и колко сме били ограничени в представата ни за самите себе си, чак тогава можем да насочим поглед към търсенето.

Първият урок, който научаваме по пътя, е този, че **ние имаме потенциал и то безграничен.** Майчинството е игра на идентичности и ние можем да бъдем всеки във всеки един момент.

Вторият е този, че някои неща все пак ни определят, но това не са нашите възможности, а нашите ценности. Отговорът на въпроса „Коя съм аз всъщност?“ е „Тази, която избирам да бъда.“. А ние избираме да бъдем тези, които нашите ценности ни казват, че трябва да бъдем. **Когато живеем спрямо ценностите си, ние се чувстваме себе си.** Когато им обръщаме гръб – ние се отдалечаваме от себе си. Ценностите са нашият **вътрешен компас**.

Ако трябва да избереш само едно нещо, което е толкова важно за теб индивидуално, че когато го няма, не се чувствам себе си, не можеш да си поемеш въздух, то те определя и ти дава енергия, кое е то? Знам, че в живота на всяка една от нас има много повече от едно такова нещо, но кое е най-важното? Запиши го, после запиши и следващите две, които ти беше най-трудно да пуснеш в това упражнение. Това, което написа си ти.

« « « » » »

Аз например съм свобода. Освен това съм кураж и мир. Също така съм смисъл, смях, свързаност и любов. Ти коя си?

« « « » » »

И СЕГА: КАКВА ИЗОБЩО Е ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ТОВА И ПРОФЕСИОНАЛНОТО РАЗВИТИЕ ПО ВРЕМЕ НА МАЙЧИНСТВО?

Ако за мен е важна свободата, то в моя живот има място само за работа, която ми дава възможност да се чувствам свободна. Тя, освен това, трябва да изисква кураж, да ми носи усещане за вътрешен мир, да ми дава възможност да се смея, да се чувствам свързана с другите и да я върша с любов.

« « « » » »

Това е филтърът.

« « « » » »

Веднъж, щом станеш майка и пуснеш всичко, което НЕ си, единственото, което ти остава, е да бъдеш себе си във всеки един план – личен, професионален, взаимоотношения със себе си и другите. Това е така, просто защото вече няма място за излишното. Времето, ресурсите, вниманието са ограничен ресурс и филтърът на майчинството не допуска нищо, различно от онова, което е ценно за нас. Много по-лесно е да кажеш „нямам време“, когато наистина нямаш такова. Много по-лесно е в малкото ти останало време да сложиш важното. Вече нямаш ресурси за пилеене.

И така, майчинството е тест и филтър на истината за теб самата. На края на деня обаче идва изборът, който винаги има цена.

« « « » » »

Ти какво избираш да бъде майчинството за твоя кариерен път – спирачка или възможност да изразиш истината за себе си?

- **Бременност и раждане**
- **Нови родители**
- **Твоето невероятно бебе**
- **Петте стълба на ранното детско развитие**
- **Сладки думи**
- **Баланс, кариера и семейство**
- **Монтесори у дома**
- **Темперамент и характер на детето**
- **Отношения в семейството**



Академия за родители

Онлайн обучения за родители
parentacademy.bg/online-courses

Академия за родители

ПЕЧАТ 1

ПЕЧАТ 2

ПЕЧАТ 3

С НАШИТЕ ПАРТНЬОРИ ОТПРАВЯМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО КЪМ ТЕБ

Важи до изчерпване на количествата
или до 31.10.2024 г.

ВАУЧЕР ЗА УЕБИНАР ПО ИЗБОР ОТ Академия за родители



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.

Бочко



СИГУРНА ЗАЩИТА и за най-малките!

Лосион против ухаване от насекоми с иновативна формула, основана на натурално масло от Евкалит Цитриодора. Подходящ за употреба при бебета и деца над 6 месеца.

Удобната рол-он приставка позволява равномерно нанасяне по кожата без нужда от размазване.

- **до 8 ч.** защита от комари
- **до 5 ч.** защита от кърлежи

РАЗБЕРИ ПОВЕЧЕ ТУК

