СПИСАНИЕ Брой 3 (2024) parentacademy.bg

# Академия за родители

ТЕМА НА БРОЯ:
## Емоционална интелигентност

## Детето ми НЕ МЕ СЛУША!

## Всяко дете е РАЗЛИЧНО!

## Дългият път на трудните емоции

## ЕМОЦИИ И СЪН



## ВРЪЗКАТА с детето

## Връщане на РАБОТА

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 с 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****. Там 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

Основни факти за социалната и емоционалната интелигентност . . . . . 2

Всяко дете е различно! . . . . . 6

Дясно мозъчното дете: емпатия, емоционална регулация и... ? . . . . . 16

Дългият път на трудните емоции е стъпало за емоционална интелигентност . . . . . 20

Какво казва тялото, когато душата страда? . . . . . 24

Емоции и сън . . . . . 31

Как връзката ни с детето влияе върху неговия сън? . . . . . 37

Детето ми не ме слуша! Как да се справим с нежеланото поведение? . . . . 44

Монтесори стратегии, когато детето удря . . . . . 48

Как да разпределим задълженията по отглеждането на дете между родините? . . . . . 50

Връщане на работа след родителски отпуск . . . . . 55

Свободата да бъдеш себе си... у дома . . . 60

СПИСАНИЕ
**АКАДЕМИЯ ЗА РОДИТЕЛИ**

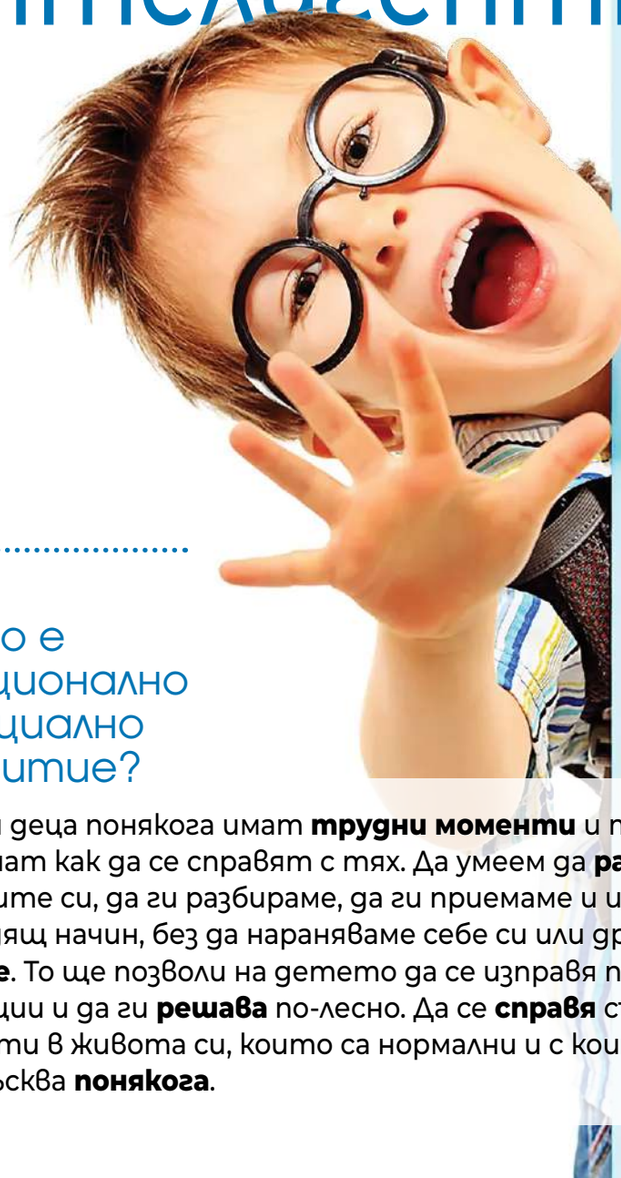
Управител: Мариела Станулова
Главен редактор: Юлия Димитрова

Дизайн: Пенко Пенков
Издател: Академия за родители
Фотограф за корицата: Виолета Пефтичева (pefticheva.com)

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

Основни факти за

# социалната и емоционалната интелигентност



**АВТОР:** Teach Parents Emotional Intelligence, Save the children

## Какво е емоционално и социално развитие?

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



Децата с добре развити **социални и емоционални умения** са способни да:

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



## Какво се случва, когато детето не притежава тези умения?

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

## Кога хората развиват социалните и емоционалните си умения?

Социалните и емоционалните **умения** се развиват основно през първите седем години от живота. В този период, поради **пластичността** на мозъка, децата научават 80% от уменията, които ще използват в живота си като възрастни.
**Неврологични изследвания** върху развитието на централната нервна система и изследвания относно **психологията на развитието** очертават значението на първите години за развитието на тези умения и компетенции.
Според тези проучвания, при раждането мозъкът не е напълно развит от структурна гледна точка: **невроните** са правилно оформени и разположени, но **връзките** между тях все още не са налични. Всички тези невронни връзки се формират в резултат на **преживявания – външни стимули** (светлина, звуци, различни текстури) и много важното **взаимодействие** с други хора.

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

Човешкият мозък е **орган**, чиито взаимосвързани структури изпълняват **функции**, които също за свързани помежду си. Придобиването на **езикови умения**, например, зависи не само от добрия **слух**, способността за разграничаване на звуците или способността за **установяване на връзка** между значението на различни думи, но и от от **умението** да се съсредоточиш и да се включиш в определено **социално взаимодействие**.
Като резултат **емоционалното здраве**, социалните умения и познавателните и езиковите умения, които се **формират** през първите години от живота, са много важни **предпоставки** за успеха на бъдещия ученик и възрастен.
За правилното **развитие на мозъка** е много важно да се обърне внимание на емоционалните и социалните **потребности** на детето в същата степен, в която обръщаме внимание на **когнитивното** му развитие.




мокри кърпи
и шампоан
с пребиотик

• ЗА НОВОРОДЕНО
• ЗА ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА




LARA CARE

Lara Cosmetics laracosmetic_bulgaria www.lara.bg
Официален представител на LARA за България: "ВЕГА 96" ЕООД
гр. Хасково, тел.: 0895 79 59 20, 038 65 11 73, e-mail: vega9696ltd@gmail.com

# Всяко дете е различно!

**АВТОР:**
Радостина Стоянова,
детски психолог

**Този израз може да бъде както много верен, така и изключително подвеждащ. Все по-често може да бъде чут като успокоение между родителите, че може би не е дошло времето тяхното дете да прояви дадено умение.**

Например: „Моето дете...
- не е проходило
- не е проговорило
- не може да оцветява
- не може да стои мирно
- не обича да спи/да реди пъзели/да чете книжки и пр."



И отговорът на близки и роднини на този коментар да бъде: „Не се притеснявай! Всяко дете е различно, ще проходи, ще проговори и т.н." Разбира се, между децата може да има вариации кога дадено умение се проявява, но като общ биологичен вид, ние всички хора си приличаме и има периоди, в които се очаква да се случат определени промени. Любимата фраза, че всяко правило си има изключения, може да бъде актуална и за децата. Въпреки това, години на опит и еволюция при хората показват, че има моменти, които са най-подходящи за развитието на дадени способности.

## Сензитивни фази

Тези специфични периоди се наричат сензитивни фази и могат да бъдат открити във всяка една от основните области на развитие. Това са, образно казано, „прозорци от време", през които детето е достигнало до конкретен етап и притежава необходимата биологична, физиологична и неврологична основа, на чиято база да се развие ново умение. Освен това, съответният период се свързва с по-голяма пластичност, както в неврологично, така и в поведенческо отношение и предоставя възможност за моделиране, оформяне и коригиране.

Нека си послужим с няколко примера. Те нямат за цел да дадат най-изчерпателната информация за сензитивните периоди в отделните области на развитие, а по-скоро да онагледят едни от най-често задаваните въпроси.

## Двигателно развитие

След шестия месец бебето започва постепенно да се завърта и изправя в седеж, а след това постепенно се научава само да се изправя и в стоеж. За да може да се случи всичко това, то трябва да има вече добре развит опорно-двигателен апарат и най-вече стабилна опора на врата и гърба. Оттук произтича и ***сензитивният период за прохождане***. Основно умението за прохождане се наблюдава **между 10 и 14 месеца**.

Обикновено около първия си рожден ден бебетата вече правят първи плахи стъпки. Както казахме, всяко правило може да има изключения и по-активни бебета да проходят значително преди навършване на годинка. Но това не е правило, а специфика при самото дете, която може да се дължи на други изменения, включително и дефицити. На същия принцип и късното прохождане, след 16 или 18 месеца, често може да бъде свързано с различни дефицити в двигателното развитие (като неврологични проблеми, слаб мускулен тонус и др.). Това не значи задължително, че детето не може да навакса самостоятелно забавянето, но прозорецът, през който очакваме това умение, ще бъде надскочен. Казано по друг начин, детето ще е „заето да се справя“ с прохождането в следващия прозорец, който е свързан с други умения като баланс и координация, за да се научи да изкачва стълби, да подскача на два крака и пр. Навременната намеса на специалист по двигателно развитие като рехабилитатор, кинезиолог или ерготерапевт, може да подпомогне детето да развие даденото умение възможно най-близо до очаквания сензитивен период.

## Речево развитие

Още в края на първата година бебето започва да имитира и да произнася отделни звукови съчетания и кратки думи и всеки родител няма търпение да чуе първото съзнателно „мама“ или „тати“. В края на втората година детето вече прави словосъчетания от две и повече думи с комуникативна цел. До тригодишна възраст, макар и все още с трудности в произношението, се очаква малкото дете да води кратък разговор с родителите си и да може да следва инструкции, да задава въпроси и да отговаря смислено с няколко думи. Разбира се, има деца, които на три години могат да разкажат цяла история или да си съчиняват приказки, но тук са изброени само основни моменти. ***Сензитивният период за проговаряне*** е относително обширен и затова могат да се срещнат много големи диапазони между най-ранното и най-късното възможно проговаряне. И все пак, ако в края на втората година, **между 24 и 30 месеца**, детето няма минимален речников запас от поне 150 до 200 думи и не се опитва да прави фрази, обърнете се към логопед за по-обстойно изследване. Различни фактори като многоезичност на средата, комуникативна стимулация от страна на родителите или орално-моторни проблеми могат да окажат голямо влияние върху езиковото развитие и детето следва да бъде подпомогнато.



# Фина моторика и подготовка за писане

Фината моторика не е самостоятелен процес, тя се развива успоредно заедно с други умения, които децата надграждат. Тя може да бъде свързана както с умението на детето да седи самостоятелно на столче, така и с речевото развитие, когато искаме от детето да пресъздаде чрез рисуване даден обект (например, да ни нарисува слънце или къщичка). Все по-често може да се чуят реплики между родители, че дадено дете не желае или не му се отдава рисуването и няма нужда да бъде принуждавано да оцветява или да пише. ***Сензитивният период за боравене с графичен материал*** е **между 3 и 4 годишна възраст**. От една страна, това е моментът, когато детето вече е изградило предпочитания за доминантна ръка, т.е. ръката, която му е по-удобна за фини дейности (в общия случай това предпочитание е биологично заложено ). От друга страна, все още няма установени навици, т.е. ако държи неправилно молива, бихме могли да го коригираме, без това да изисква големи усилия от страна на детето. Родителят може да няма очаквания детето му да се научи да рисува красиво, но всеки родител очаква от детето си да се научи да пише поне четливо.

# Умението, свързано с писане,

следва да бъде автоматизирано добре, за да може детето да не изпитва трудности, когато трябва да си припомни как изглежда и как се изписва всеки елемент от кръгчета или ченгелчета. За да се постигне това автоматизиране обаче, ръката е необходимо многократно да се е упражнявала, т.е. детето да може, без да се замисля, да държи правилно молив, да може да го движи уверено по листа, да не използва твърде голям или твърде малък натиск. Подробна информация и подходящи игри може да потърсите при специалистите по ранно детско развитие – психолог, логопед или педагог. И задължително потърсете съвет, ако до края на четвъртата година детето не може да държи молив и да се справя с прости геометрични фигури като кръг, триъгълник и квадрат.



# Познавателно развитие

Знанията, които децата трупат в ранното детство, са изключително разнообразни и могат да варират в големи граници. Те се предопределят до голяма степен и от възрастния, който най-активно общува с детето. Повечето деца, които посещават детска градина, се предполага, че са подходящо стимулирани да изследват света около себе си и да развиват своите логически, математически и творчески умения. Затова в тази област на развитие е хубаво да спомена два основни фактора, които могат да окажат влияние на познавателните умения при малките деца, а именно ***внимание и памет***. Колкото и да са познати тези термини на родителите, сложно е те сами да преценят дали децата им изпитват трудности или не. Макар че често се очаква, че тези умения се тренират като част от учебния процес, то това съвсем не е задължително. В домашна обстановка децата също могат да приложат уменията си за памет и внимание, например, като им зададем инструкция от няколко стъпки: „В детската стая на рафта до прозореца има малка зелена кутийка. Отвори я и ми донеси червеното топче!“. Помислете колко елемента трябва да запомни детето и колко действия трябва да извърши. Тук в зависимост от поставената задача можем да имаме различни нива на трудност и само специалист би могъл да определи доколко детето изпитва значими затруднения. Подходящ период за изследване на памет и внимание при най-малките е **между 3 и 4 годишна възраст**, но ранната детска възраст може да бъде и доста противоречива в резултатите си. Затова в някои от случаите е препоръчително изследването да се повтори отново на 5 и на 6 години, за да се изключат дефицити преди започване на училище. Консултация относно уменията на детето в познавателната област може да направите с логопед и педагог. Най-често в практиката двата фактора се изследват от психолози.



# Социално-емоционално развитие

Разбирането за своите и чуждите емоции, и за това, че изразяването им влияе на обкръжаващата среда, започва още с първата усмивка и гукането в бебешка възраст. Значим скок в детското емоционално развитие обаче и, съответно, ***сензитивен период за заучаване на емоционалните изражения***, разпознаването на собствените и чуждите емоции е във възрастта **между 3 и 4 години**. Това не значи, че детето не може да научи думичка като „тъжен“, „весел“ или „ядосан“, но все още може да ги използва некоректно спрямо социалната ситуация и, съответно, невинаги определя правилно чуждите емоционални състояния.

Един от специфичните моменти е невъзможността детето в по-ранна възраст да се постави на мястото на друг човек. Често родителите се опитват да обяснят различни конфликти между децата – взимане на играчка, удряне или хапане – с реплики като: „Помисли какво му е на другото дете!“. Подходът е правилен и следва да го прилагаме. Невинаги обаче можем да очакваме, че детето разбира причинно-следствените връзки преди тригодишна възраст. Но категорично може да сме изпуснали момента на заучаване, ако детето и след 5 годишна възраст продължава да не отчита чуждите емоционални състояния относно своите действия. Консултация в областта на социалното и емоционалното развитие на детето следва да се направи с психолог.

***НА ФОНА НА ВСИЧКО ИЗБРОЕНО ДОТУК НЕКА ОБОБЩИМ,*** *че всеки от посочените специалисти в различните категории ще даде с готовност информация по време на* ***консултация****. Консултациите са неангажиращ еднократен и многократен разговор със специалист относно въпроси, които ви интересуват по време на отглеждането, възпитаването и обучаването на вашето дете. Не е задължително да потърсите специалист при наличието на конкретен проблем. Можете да зададете и множество общи въпроси, на които до момента не сте намерили подходящ отговор. Специалистът може да ви предложи да направи* ***„скрининг“ с тест*** *или други тестови форми, с които да оцени къде се намира детето ви спрямо очакванията за възрастта. Тестът може да насочи към това, дали е необходимо да се подкрепи детето в дадена област, така че максимално бързо да влезе в зоната на развитие, типична за възрастта. За да е по-ясно и да избегнем чуждицата „скрининг“, можем да я сравним с познатия термин от медицината „профилактичен преглед“. Използването на специфичен тест сам по себе си не значи поставяне на диагноза, както кръвната картина не е достатъчна, но е предпоставка да се направи по-задълбочен преглед от страна на лекар, ако стойностите са извън очакваните норми. При значимо отклонение вече може да се потърси и* ***специализирана диагностика****. Важно е да се отбележи, че в България диагноза се поставя само от медицински специалист – най-често невролог или психиатър.*

*И така, още веднъж за финал! Невинаги чакането е от полза, когато говорим за детското развитие. Това, че даден проблем може да се реши във времето от само себе си, не означава, че докато се справяме с него, не изпускаме друго, което е важно. Срещата и разговорът със специалист могат да ви дадат навременна информация, която да ви помогне по-спокойно и уверено да минете през етапите на детско развитие!*





*Витамин С 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.

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

**АВТОР:**
Мая Василева,
КиндиРу България



# ДЯСНО МОЗЪЧНОТО ДЕТЕ:

## емпатия, емоционална регулация и...?

*Емоционалната интелигентност (ЕИ) е способността ни да управляваме както собствените си емоции, така и да разбираме емоциите на хората около нас.*
***Има пет ключови елемента на ЕИ**:*
*самосъзнание, саморегулация, мотивация, емпатия и социални умения. Всички те ни помагат да изградим здрави и продуктивни взаимоотношения с другите.*
*Тези взаимоотношения са от ключово значение не само за нашето психологическо благополучие, а и за физическото ни здраве.*

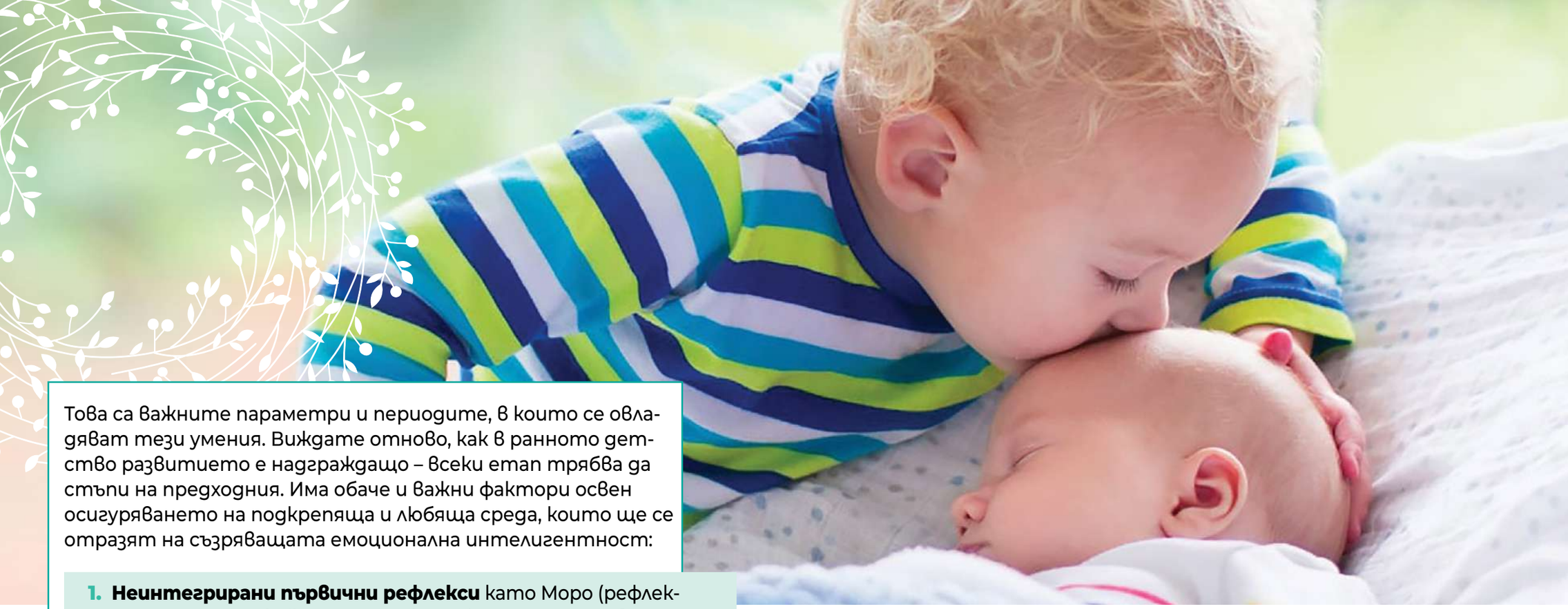


### Учим се на ЕИ цял живот, но как да научим децата си?

Като им осигурим безопасна и сигурна среда, като им показваме подходящи емоционални реакции и им помагаме да разпознаят и изразяват емоциите си по здравословни начини.

### Лесно да се каже, но как е на практика?

- По време на бебешкия етап емоционалното изразяване е ограничено до **основни нужди** като глад или жажда и обгрижващите бебето играят решаваща роля в процеса.
- Проходилите деца (1 до 3 г.) вече започват да разпознават **по-сложни емоции** като радост, страх, гняв и да развиват емоционална саморегулация.
- Децата в предучилищна възраст (3 до 5 г.) са в състояние да **разпознаят различни чувства и да разберат защо някой може да се чувства по определен начин в отговор на дадена ситуация. Тоест започват да развиват емпатия, самочувствие и способност да взаимодействат с другите по по-смислен начин**.
- В началните училищни години емоционалното развитие се фокусира върху **разбирането и управлението на тези емоции по социално приемливи начини, формиране на самоидентичност**. То е важно за цялостното благополучие на детето и може да има трайно въздействие върху социалното и академичното му развитие.



Това са важните параметри и периодите, в които се овладяват тези умения. Вижгате отново, как в ранното детство развитието е надграждащо – всеки етап трябва да стъпи на предходния. Има обаче и важни фактори освен осигуряването на подкрепяща и любяща среда, които ще се отразят на съзряващата емоционална интелигентност:

1. **Неинтегрирани първични рефлекси** като Моро (рефлексът на страха, който се инхибира около 4 месечна възраст и трябва да се преобразува в рефлекса на Страус или рефлекс на изненадата) могат да дадат негативен ефект върху неразвитата нервна система и да държат детето в уж безпричинно безпокойство и напрежение.

2. **Недобрата сензорно-моторна интеграция** води до недобро изграждане на представа за себе си и оттам и за света около нас. При раждането мозъкът не знае, че има тяло, което да "управлява". Минават процеси и етапи на интеграция, синхронизация и автоматизация преди да заработят в екип мозък, тяло и ум.

3. **Липсата на обучение** – децата "учат" от раждането си и учат чрез игра и копиране. В този аспект родителите обучаваме ежедневно и сме модел за подражание за децата. Добре е да помним това.



И накрая ще спомена защо в заглавието е споменато дясно мозъчно дете.
Природата е решила дясното ни полукълбо да се развива по-бурно и първо, а лявото да го следва. Разбира се, това е опростено казано, а и през мазолесто тяло полукълбата винаги си комуникират и навигират всяко наше действие. Учените са установили, че те имат специализация и отговарят за различни дейности. Дясното е общата моторика, общата картина, интуицията, емоциите – всички, без гняв битуват в дясното полукълбо. Лявото е фината моторика, логиката, детайлът, езикът.
Така че, за да отгледаме емпатични, "дясно-мозъчни деца", да не забравяме важността на първите години от живота. Нужни са **ежедневни и съобразени с възрастта на детето** физически, когнитивни, социални, комуникативни и поведенчески стимулации. Интердисциплинарният и научно обоснован подход в Киндиру, поднесен игрово и с много любов от професионалния екип на академията, ще ви показва всяка седмица какво и как да случвате у дома.
Успех в родителстването!

# Дългият път на трудните емоции е стъпало за емоционална интелигентност

**АВТОР:** Николета Николова,
монтесори педагог,
създател на Монтесори ключ

Реактивните прояви в ранна детска възраст като плач, гняв, тръшкане, истерия, смях, радост са най-чистата и неподправена изява на крехкото емоционално състояние в този момент.
Със своята поява на този свят бебето изразява основните си нужди чрез плач. От реакцията на мама и тати зависи дали то се **чувства разбрано и подкрепено** в адаптивните си усилия. Различен начин на хранене, непозната температура, ново тактилно усещане чрез дрехите, дишане, светлинен поток, аромати – цяла Вселена от новости, към които то опитва да се приспособи. Особено важни са първите два месеца от живота му, когато **детето изгражда основно доверие** към заобикалящото го. „Аз плача, те реагират и отговарят на нуждите ми. Значи съм добре, а това е едно сигурно място за мен."



## Кой съм аз и какво ми носи това непознато място?

Когато говорим за адаптация, не можем да очакваме от малките деца спокойствието, че с време и постоянство те ще приемат всяка новост. Защото времето е относително понятие, а рационалната им мисъл все още не е формирана. Когато знаем, че срещу нас стои единствено и само емоционално крехко създание, ние можем единствено **да приемем и подкрепим всички изяви на несигурностите му**, особено когато е най-трудно за приемане. В моментите, в които детето се тръшка в магазина; хвърля играчки у дома; крие се от непознати приятели; не споделя вещите си с други деца – това е една малка капка от океана на реактивни емоции, чието овладяване, приемане и подкрепа са ключови за изграждане на по-нататъшна емоционална интелигентност. Представете си, че емоционалната интелигентност е красивото и цъфтящо цвете в саксия, а реактивните емоции са почвата, която трябва да подхраните, и семенцето, за което се грижите до съзряването му. Всеки ден преценявате количеството вода, топлина и светлина, на които да го изложите. И няма установено правило, което да следвате, защото сезоните се сменят точно така, както се променят обстоятелствата около малките хора.

# Кои са приятелите на емоционалната интелигентност в по-зряла детска възраст?

## Право на изразяване

Първо е свободата на преживяване на базовите емоции в ранен етап. След това е тяхното назоваване, приемане и осмисляне. Колкото повече обясняваме на децата за собствените им емоции и реакции, толкова по-предвидими и познати ги правим. Помагаме им да разберат себе си, да знаят какво могат да очакват, или какъв различен подход имат възможност да изберат. Мозъкът им работи много по-ефективно, когато вземем нещо непознато като емоцията, облечем я в думи и я направим обяснима. Когато реагираме свободно емоционално на дадено събитие, детето започва да разпознава различните емоции като гняв, страх, тъга, радост. Това е първата стъпка към разбирането на техните собствени състояния. Можем да я наречем: „Имам право да чувствам и реагирам."

## Споделяне

Забелязвам, че прекалено често разпитваме децата, търсим причина защо са или не са направили определено нещо; защо са реагирали така и т.н. По-рядко споделяме с тях, а то е така важно. Колко ли би се впечатлило детето ви, ако му разкажете за своя ден, за успехите или премеждията, които са го съпровождили? За емоциите, през които сте преминали днес, и стратегиите ви за справяне под силен афект. Повярвайте, ако до този момент не сте успявали да споделяте с детето си, бихте били изненадани колко впечатлено ще е то. Ако имаше уменията, би ви казало: „Мамо, тати, страхотно е, че това се случва и на вас. Значи не съм сам/а."
Аналогично след това малкото човече започва да развива базова емпатия. Разбира се, до определена възраст неговата радост или тъга биха били най-важни, но огледалният образ на чуждите емоции ще му помогне да съчувства.

## Социални взаимодействия

Реактивните емоции играят роля и в социалните взаимодействия. Децата научават социални норми и знаци, като наблюдават реакциите на другите. Например, те могат да научат, че усмивката е знак за дружелюбност и че споделянето на играчки може да доведе до положителни взаимодействия. Разбирането на тези знаци им помага да развият по-добри социални умения.

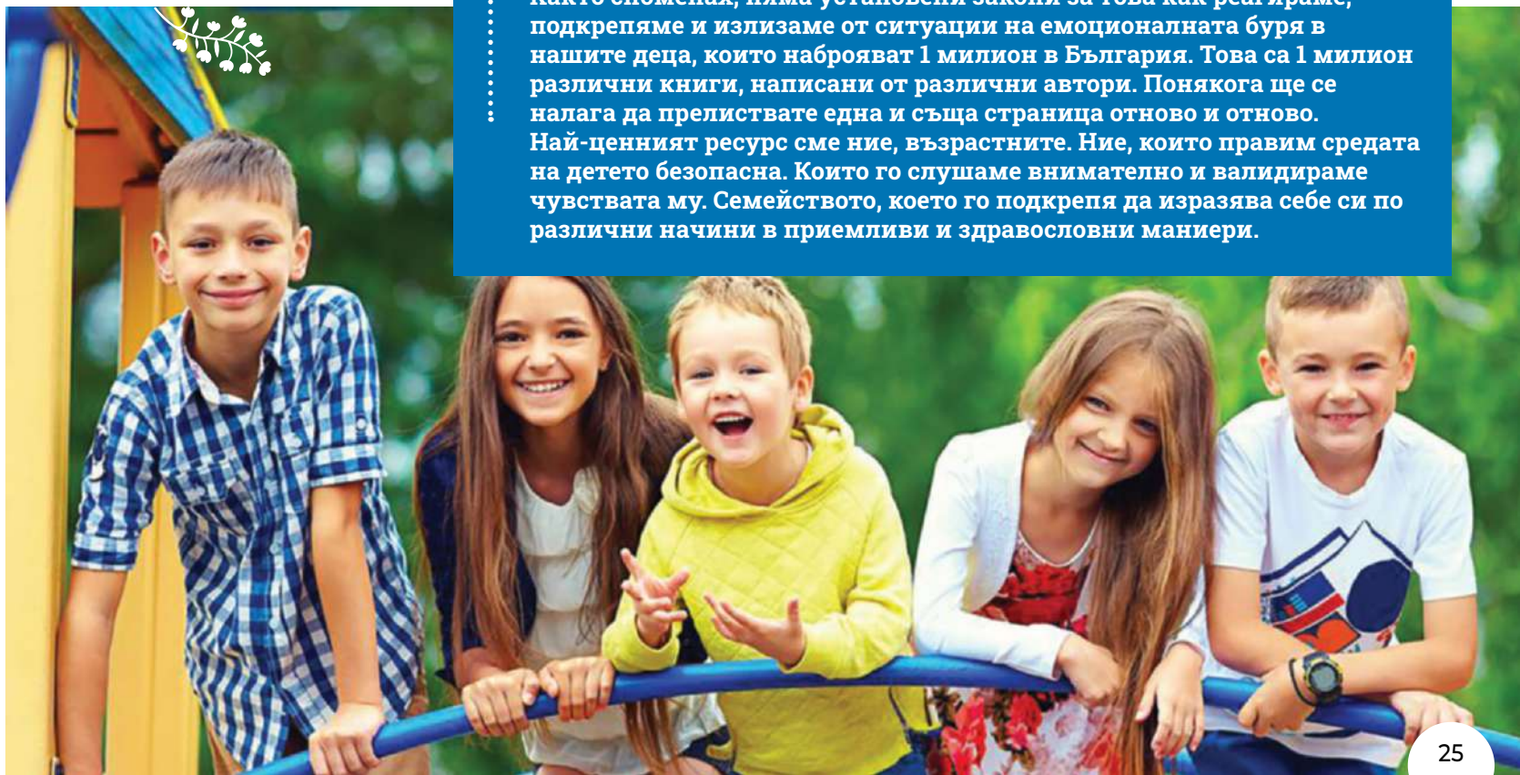
## Разрешаване на конфликти

Изпитването на реактивни емоции често води до ситуации, в които децата трябва да разрешават конфликти или проблеми. Чрез опити, грешки и с напътствия от възрастни, децата се научават как да се справят с тези ситуации, като развиват умения за решаване на проблеми и устойчивост. Не подценявайте важността на конфликтите и разрешаването им, дори тези в пясъчника, на пързалката или на люлката.

## Изграждане на връзки

Адаптивните емоции допринасят за динамиката на взаимоотношенията. Децата, които се научават да изразяват и разбират емоциите, могат да изградят по-силни връзки със своите връстници, семейство и учители. Положителният емоционален обмен изгражда доверие и връзка, а това, разбира се, са основни компоненти на здравите взаимоотношения.

**Както споменах, няма установени закони за това как реагираме, подкрепяме и излизаме от ситуации на емоционалната буря в нашите деца, които набройват 1 милион в България. Това са 1 милион различни книги, написани от различни автори. Понякога ще се налага да прелиствате една и съща страница отново и отново. Най-ценният ресурс сме ние, възрастните. Ние, които правим средата на детето безопасна. Които го слушаме внимателно и валидираме чувствата му. Семейството, което го подкрепя да изразява себе си по различни начини в приемливи и здравословни маниери.**



АВТОР:
Мария Маринова,
психолог,
семеен консултант,
artelly.bg



# Какво казва тялото, когато душата страда?



*Емоциите имат ключова роля в живота ни, те оказват влияние на мислите, поведението и цялостното ни благосъстояние. Способността на децата да разбират и управляват емоциите си е съществена част от тяхното развитие. Когато обаче се затрудняват да изразят емоциите си вербално, тези чувства понякога могат да се проявят като физически симптоми. Това явление, известно като психосоматика, подчертава сложната връзка между ума и тялото. В тази статия ще се запознаем със същността на психосоматичните симптоми, факторите, влияещи на детските болки и какво могат да направят родителите, за да подкрепят децата си в тези ситуации.*

Да започнем с малко разяснение относно **психосоматиката** – това е реален физически симптом, вследствие на емоционални или психологически стресови ситуации. За някои деца изразяването на сложни емоции като тревожност, страх или тъга може да бъде предизвикателство. Невъзможността да изразят вътрешните си терзания води до появата на физически заболявания, което наричаме психосоматика. Важно уточнение е изключването на здравословен проблем.

## Защо се появяват тези симптоми?

### Нашите емоции, страхове и тревоги влияят на здравето ни.

Ежедневието ни е толкова забързано, че рядко имаме време да останем насаме със себе си, да си поемем малко въздух и да помислим какво се случва с нас, какво се случва с детето, с партньора и с близките ни. Сутрин бързаме за работа и детска градина/училище, следобед бързаме да вземем децата и да смогнем с всички висящи задачи. **Стресът от забързаното ежедневие се трупа**, а когато не обърнем внимание на себе си, е напълно възможно тялото да си даде почивка, най-често чрез болестта. И хей така от „нищото“ се разболяваме – вдигаме температура, имаме мигренозни пристъпи и стомашни неразположения. Така реагира тялото, когато душата страда.

Сега ще обърнем внимание на детския свят – сякаш не е съвсем прието, че **децата могат да са напрегнати, стресирани и тревожни**, също като възрастните. Често чуваме, че те са деца, ходят на детска градина и по цял ден си играят, но рядко се замисляме какво всъщност се случва с тях.

Децата преживяват и отразяват всеки нюанс на емоциите така, както и възрастните. Разликата е, че възрастните могат да назоват своите преживявания и чувства, а децата все още ги опознават и нямат подходящите думи.



## Фактори, предизвикващи психосоматични прояви и физически симптоми

### Твърде силните емоции и липсата на пространство за изразяването им водят до симптоми

Ако детето ви наскоро е преживяло или все още преживява стрес, свързан с промени в живота, това може да е причина за соматичното му страдание. Психосоматичните симптоми са връзката между ума и тялото и най-честите причини, оказващи влияние, са:

- Семейната динамика – появата на нов член, конфликти, раздяла, загуба
- Нов етап в живота им – детска градина/училище
- Трудности в училищната среда
- Социални предизвикателства с връстници

Всички тези ситуации могат да предизвикат тъга, безпокойство, страх или други силни емоции, които да предизвикат съответните физически прояви:

- **Стомашни болки**
  Свързани са с тревожност, силен стрес и промяна. Често се случва при адаптация в детската градина или при постъпване в училище. Детето може да има нужда да избяга от ситуацията, когато е неуверено в способностите си. *Кое е това, което го е „ударило“ в корема?*

- **Хранене**
  Липсата на апетит или ненаситният глад могат да се дължат на критика, упреци, вина и неуважение от значими възрастни. Чрез храната децата упражняват несъзнаван контрол и държат властта в семейните отношения. *От кого има нужда да бъде обичан/а? Какво иска да запълни/освободи от тялото си?*

- **Енуреза и енкопреза (напикаване и изпускане по голяма нужда)**
  Това е неосъзнатата реакция на тялото при силна потребност от изразяване на чувствата. При реален силен стрес, вътрешни страхове, емоционален натиск, отхвърляне на силните емоции и неразбиране или злоупотреба от страна на значим близък човек, тялото намира своя начин да „изплаче“ случващото се. *Позволено ли е да се показва слабост? Как реагираме на детските сълзи, само „слабите“ ли плачат?*

- **Главоболие**
  Все по-често се появява в ситуации на емоционално напрежение и при отказ да приеме случващото се. *Има ли големи изисквания към детето? Стреми ли се да бъде перфектен/перфектна? Получава ли критика?*

- **Болки в гърлото**
  Детето може да се затруднява да вербализира емоциите си, а болката в гърлото символизира неумението да „преглътне“ ситуацията. Когато няма пространство да говори за нещата, които го тревожат, и потиска чувства като гняв или тъга, физическата проява може да се изрази чрез болки в гърлото. *За кои чувства няма пространство да се говори? Дали чува обвинения, които не може да приеме? Какво иска да изкаже?*



## Какво да направим:

### Изслушвайте детето, осигурете среда на споделяне, откритост и подкрепа!

*Ако в труден момент детето не задава въпроси за случващото се, наблюдавайте поведението му. Има ли нещо различно? Променя ли се сънят, храненето, търси ли усамотение...?*

Разбирането и справянето с психосоматичните симптоми при децата е от решаващо значение за тяхното благополучие. Винаги приемайте сериозно оплакванията на детето си. Насърчаването на откритата комуникация и усещането за безопасно пространство ще го стимулира да сподели своите притеснения. Това ще му помогне да се ориентира в емоциите си, да се почувства прие т/а и разбран/а и ще намали физическите прояви на психологическия стрес. Неразделна част от грижата за емоциите на детето е да се погрижим и за своите собствени. Не забравяйте, че **умът и тялото са взаимосвързани и грижата за емоционалното здраве е неразделна част от пътя към физическото здраве**. Децата не се раждат с вродено разбиране за емоциите, това е умение, което се развива с времето. Отвъд основите на щастието и тъгата има множество емоции, които чакат да бъдат изследвани – от любопитство и вълнение до разочарование и удовлетворение.






Jolly KIDS

**Многобройните ползи от**

## РАННОТО ЧУЖДОЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ

В съвременния свят владеенето на чужд език е ключово умение, което отваря много врати за бъдещи успехи. Но знаете ли, че ранното чуждоезиково обучение подпомага значително цялостното развитие на децата?

Научните изследвания показват, че децата, които започват да учат чужд език още в ранна възраст, развиват по-добри когнитивни умения, като памет, внимание и логическо мислене. Също така, те стават много по-креативни и се адаптират по-лесно към нови среди. Ранното чуждоезиково обучение подпомага дори развитието на родния език и децата по-бързо усвояват граматични структури и разширяват речниковия си запас и на двата езика.

Изучаването на английски език от най-ранна възраст е инвестиция в бъдещето на децата. Важно е обаче този процес да бъде забавен и интересен, за да се поддържа тяхната естествена любознателност.

**jollykids.bg**
0889 05 06 04
0889 55 06 04

**Програмите на Jolly Kids**

**В Jolly Kids предлагаме щастливи английски програми, които прекрасно съчетават обучението с игра и креативност.**

- **Уикенд английски за деца на 3-7 години на над 10 локации в София**
- **Следобедни курсове с учител БРИТАНЕЦ за деца на 1-7 г. в Павлово**
- **Бутикова полудневна занималня за деца на 3-5 години в Павлово**
- **Индивидуални онлайн уроци**

**Не пропускайте възможността да подарите на децата си всички ползи, които ранното чуждоезиково обучение ще им донесе!**

VZK baby
Нежна грижа
за бебешката кожа
от първия ден!
2in1 SHAMPOO & BATH
BATH OIL
PROTECTIVE CREAM
24h hydration BODY LOTION
24h FACE CREAM
0% ПАРАБЕНИ
СУЛФАТИ
ОЦВЕТИТЕЛИ
lilly DROGERIE



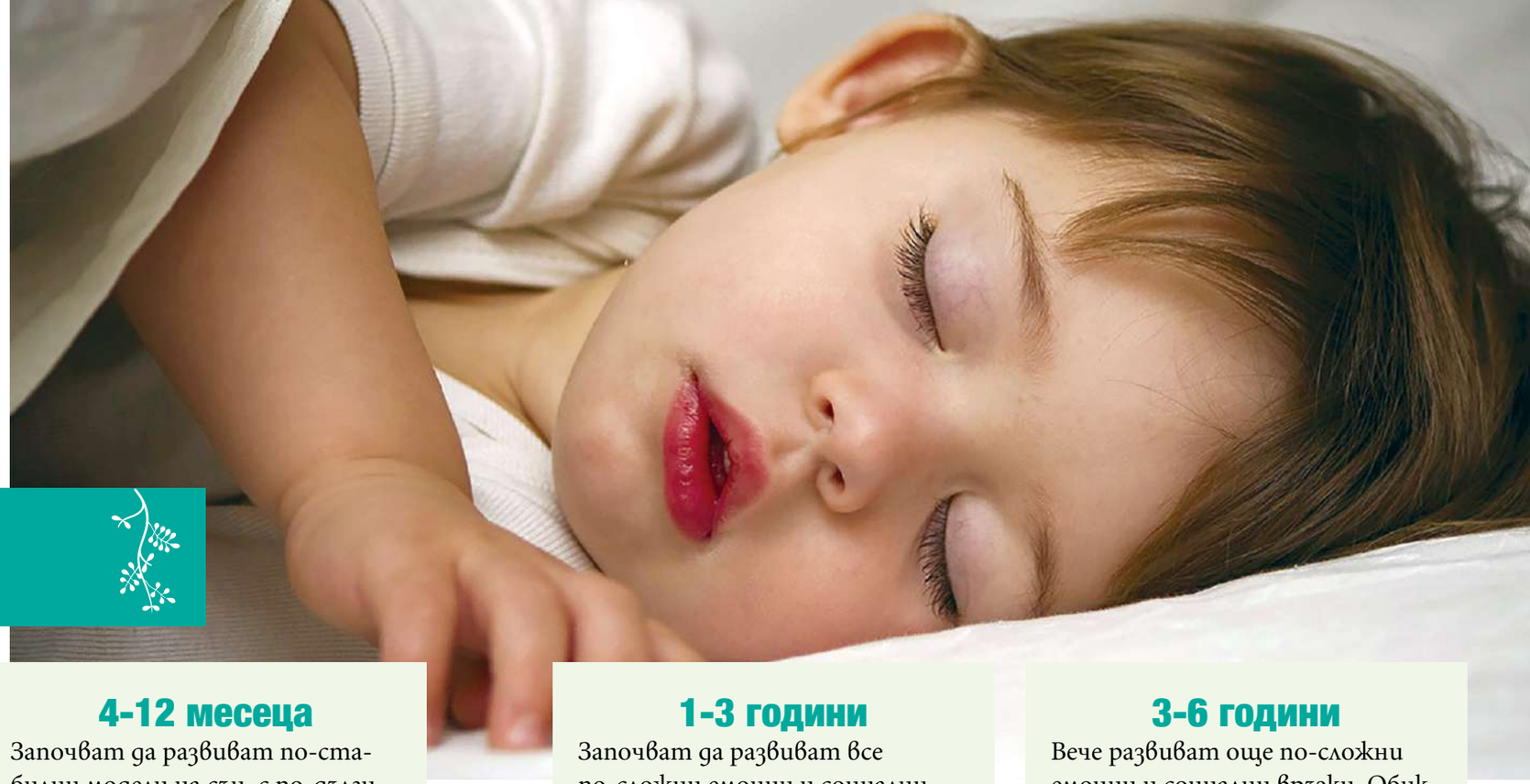
**АВТОР:**
**Милувка за сън,**
**сертифицирани консултанти**
**по детски сън,**
**www.miluvkazasun.com**

# Емоции и сън

Добре балансираният и качествен сън и емоционалното благополучие са взаимозависими, като всеки от тях оказва силно влияние върху другия. Сънят и емоциите при децата (а и при възрастните) са толкова взаимно свързани, че са като обикаляне в кръг:

- **Сънят влияе на емоциите:** недостатъчният сън води до раздразнителност, тревожност и затруднения в управлението на емоциите, които и без това са все още непознати и неовладяни при малкото дете. Деца, които не спят достатъчно, са по-склонни към занижено настроение, трудност в общуването, нежелание за игра и учене, затруднения в храненето и др.
- **Емоциите пък влияят на съня:** интензивните емоции, като напрежение, тревожност, гняв затрудняват заспиването и нарушават качеството на съня. Децата, подложени на емоционален стрес, много често имат проблеми със съня. А пък недобриятсън оказва влияние на буквално всички аспекти от живота на човек.

Сънят играе критична роля в развитието на детето, особено в първите години от живота му. През този период децата преминават през значителни физически, когнитивни и емоционални промени. Те се променят с всеки изминал ден, нарастват и се разширяват с порастването на детето. Така, както се разширява и палитрата от емоциите му.



## Емоции, сън и нужди на всяка възраст

### 0-3 месеца

Новородените се нуждаят от много сън, обикновено между 14 и 17 часа на денонощие. Въпреки това, сънят им е фрагментиран на кратки периоди. Емоциите на новородените са основно свързани с физически нужди като глад, дискомфорт или болка.

- **Глад и плач:** Когато новороденото е гладно, то ще плаче, което е сигнал за емоционален дискомфорт. Това може да доведе до прекъсване на съня, докато не бъде нахранено.
- **Колики:** Болките в корема (или общо казано – колики) могат да предизвикат интензивен плач и раздразнителност, което също да наруши съня.

### 4-12 месеца

Започват да развиват по-стабилни модели на сън, с по-дълги нощни периоди и по-кратки дневни дремки. През този период се развиват и основни емоции като радост, гняв, страх и изненада.

- **Отделяне и безпокойство:** На около 6-8 месеца децата често започват да проявяват страх от раздяла, което може да доведе до трудности при заспиване или чести нощни събуждания.
- **Нови умения:** Развиването на нови умения като сядане, пълзене и прохождане може да предизвика емоционална възбуда, което затруднява заспиването и прекъсва съня.

### 1-3 години

Започват да развиват все по-сложни емоции и социални умения. Децата обикновено спят около 12-14 часа на денонощие, като имат една или две дневни дремки.

- **Нощни кошмари:** Те са свързани с активното развитие на въображението, нови емоционални преживявания, неправилно структурирана дневна рутина и недостатъчно успокояване преди сън.
- **Рутинни промени:** Промени в ежедневието, като преместване в нов дом или раждането на брат или сестра, могат да предизвикат тревожност, гняв, ревност.

### 3-6 години

Вече развиват още по-сложни емоции и социални връзки. Обикновено спят между 10 и 13 часа на денонощие. Тук предизвикателствата стават още по-осезаеми:

- **Страхове и тревоги:** Страхът от тъмнината или въображаемите чудовища под леглото са чести в тази възраст.
- **Социални взаимоотношения:** Проблемите с приятели навън или в детската градина могат да предизвикат емоционален стрес.



Няма как да не разгледаме и **емоциите на родителите**, които често са недоспали и изтощени. Вече е ясно, че липсата на сън или неговата недостатъчност водят до редица сериозни проблеми, както за тяхното емоционално, така и за физическото здраве. Това пречи и на установяване на качествена връзка с децата. Родителите развиват раздразнителност, свръхчувствителност, повишена тревожност, намалена когнитивна функция, намален имунитет, повишен риск от хронични заболявания, физическо изтощение, уви, често и депресия. Татковците също могат да изпаднат в следродилна депресия – факт, който е силно омаловажаван.

Емоциите играят централна роля в живота на семейството, като формират динамиката между децата и родителите. Разбирането на тази връзка е от ключово значение за създаване на здрава и подкрепяща семейна среда. Как да излезем от този порочен кръг на негативно влияние от емоциите към съня и обратното?

**Като се погрижим и за съня, и за емоциите.**

Ще започнем с препоръки за съня:

- Създаване на **постоянен график** на дневната рутина на сън и будуване. Важно е този график да се поддържа и през уикендите.
- Следване на **правилна организация** за протичане на интервала на будуване според възрастта на децата – игра-успокояване-ритуал преди сън.
- Създаване на **ритуали преди сън**, чиято последователност и предвидимост помагат на децата да се отпуснат и да заспят спокойно.
- **Избягване на екрани.**
- Внимание за **добри външни условия** за сън – светлина, влага, шум.
- **Балансирано хранене** и редовна **физическа активност** на цялото семейство.
- Водене на **дневник на съня** – помага да се идентифицират навици, асоциации и модели в съня.

Като родители имаме задачата да подпомогнем и развием и **емоционалната интелигентност** на нашите деца. Важно е още от съвсем малки да ги учим какви емоции изпитват в дадени ситуации, а такива има ежедневно. Може да започнем така:

- **Именуване на емоциите:** Използвайте прости думи като "щастлив", "тъжен", "гневен", "уплашен". Когато детето ви изпита емоция, помогнете му да я разпознае и именува. Пример: "Виждам, че си тъжен, защото твоят приятел не можа да дойде да играе днес."
- **Четене на книги за емоции:** Има много детски книги, които се фокусират върху различни емоции и как да се справяме с тях. Четете заедно и ги дефинирайте.
- **Използване на игри:** Това може да включва кукли, плюшени играчки или игри с карти, които изобразяват различни емоции. Пример: "Покажи ми с плюшеното мече как изглежда, когато е щастливо или тъжно."
- Научете децата на прости **техники за дишане и релаксация**, които могат да използват, когато се чувстват разстроени или гневни. Това може да включва дълбоко дишане – нека сложи ръчички на коремчето си и да брои до десет. Пример: "Когато се чувстваш ядосан, опитай да поемеш дълбоко въздух и да издишаш бавно. Следи как се движат ръцете ти върху коремчето."
- Децата **учат чрез наблюдение**. Бъдете пример като показвате как вие самите разпознавате и управлявате своите емоции по здравословен начин. Е, добре знаем, че не винаги сме в състояние да овладеем собствените си емоции. Затова следните реплики са чудесен пример: "Мама е малко ядосана сега, защото имам много работа и се уморих. Ще направя кратка почивка и ще се успокоя."
- **Разговаряйте за емоциите** като ги питате как се чувстват и защо, и ги насърчавайте да изразяват своите чувства открито. Пример: "Как се почувства днес в градината? Нещо накара ли те да се почувстваш така щастлив или пък така тъжен?". И слушайте!
- **Помогнете на децата да намират решения** на ситуациите, които предизвикват негативни емоции. Пример: "Ти си ядосан, защото играчката се счупи. Какво можем да направим, за да я поправим, или да се забавляваме с нещо друго?"

Научаването на децата да разпознават и управляват своите емоции е критично за тяхното емоционално и социално развитие. Децата често отразяват емоциите на своите родители. Ако родителите са спокойни и позитивни, децата са по-склонни да чувстват същото. Обратно, стресът и негативните емоции на родителите могат да повлияят негативно на емоционалното състояние на детето. А оттам страда сънят на всички.

## Създайте навици за цялото семейство

- Заложете на отворена и честна комуникация, създайте безопасна среда, в която децата се чувстват свободни да изразяват своите чувства.
- Прекарвайте качествено време заедно – съвместни дейности, игри, разходки и разговори, готвене, почистване на дома и т.н.
- Бъдете емпатични и подкрепящи, когато децата ви изпитват трудни емоции. Показването на разбиране и подкрепа помага на децата да се чувстват обичани и приети. Затова е важно и родителите да се грижат за своята емоционална интелигентност и да развиват емпатия.

Връзката между съня, емоциите, децата и родителите е сложна и взаимозависима. Емоционалното състояние на родителите може значително да повлияе на емоционалното благополучие и сън на децата, и обратното. Разбирането на тази връзка и предприемането на активни мерки за поддържане на емоционално здраве и качество на съня може да създаде по-позитивна и подкрепяща семейна среда. Родителите трябва да се грижат не само за децата си, но и за себе си, за да могат да бъдат най-добрите възможни родители. Никой не се е родил научен, важно е да полагаме усилия и да търсим помощ, ако е необходимо.





# Как връзката ни с детето влияе върху неговия сън?



**АВТОРИ:**
**Ирена Припорски и Ани Велчева,**
**Консултанти по детски сън,**
**детско хранене**
**и ранно детско развитие**
**Лека нощ, мило зайче**
**Сън • Хранене • Развитие**

***Вдъхновение за темата на тази статия е Ели Мантовска – прекрасен човек, невероятен специалист и наш пример в работата ни с родители на бебета и малки деца.***

## Теория на привързаността

Според теорията на привързаността децата развиват силни емоционални връзки със значимите възрастни, които се грижат за тях през първата година след раждането. Тези връзки са от огромно значение за тяхното нормално социално и емоционално развитие и благополучие, както в периода на ранното детство, така и занапред. Едно от основните твърдения в теорията на привързаността е, че обичта, грижите и отзивчивостта на основния грижещ се за детето (най-често майката) имат основополагаща роля, както за формирането на основния модел на привързаност на детето, така и за бъдещите му социални взаимоотношения, емоционална зрялост и умения за саморегулация през целия живот.

# Видове привързаност

Авторът на теорията на привързаността, Джон Боулби, дефинира два основни типа привързаност, които се формират още в най-ранна детска възраст и са пряк резултат от начина, по който родителите откликват на нуждите на бебето и задоволяват неговите потребности – от храна, близост, подкрепа, обич, грижа.



## СИГУРНА ПРИВЪРЗАНОСТ

Този тип привързаност се характеризира с наличието на **доверие и увереност** у детето, че родителите ще бъдат на разположение и ще откликват на неговите нужди. Когато едно бебе или дете има сигурен стил на привързаност, то се чувства комфортно в компанията на значимите възрастни. Не се страхува да се отдалечи на безопасно разстояние от тях, да се впусне в самостоятелна игра и да изследва заобикалящата го среда. Такова дете отвреме-навреме се връща при мама като при "зарядна станция" (неговата сигурна база), за да се увери, че тя е там и на разположение, след което продължава да открива света. Когато майката излезе от стаята, то плаче и я търси с поглед, но когато се върне, бързо се успокоява и отново намира комфорта в нейната прегръдка.

**Децата, за които се грижат разбиращи, подкрепящи и откликващи възрастни, растат по-спокойни, по-осъзнати и достигат по-високо ниво на емоционална интелигентност.** Когато детето се чувства обичано, сигурно и в безопасност, приспиванията са по-лесни, а качеството на съня – по-добро. И обратно – ако едно дете е преуморено, сензорно или емоционално претоварено, или нуждата му от свързване и близост не е била задоволена през деня, във вечерните часове то е по-неспокойно, вкопчва се в мама и приспиванията се превръщат в борба.



## НЕСИГУРНА ПРИВЪРЗАНОСТ

Несигурната привързаност има три подтипа: **тревожно-избягваща, тревожно-амбивалентна и дезорганизирана**. Децата с този тип привързаност са или като залепени за мама, или изглеждат напълно незаинтересовани от нея. Тревожно-избягващата и тревожно-амбивалентата привързаност обикновено са в резултат на липсата на консистентна грижа и внимание. Такива деца могат да се разстройват и да се гневят, когато майката излезе от стаята или пък да изглеждат незаинтересовани от нейното отсъствие.

И в двата случая обаче вътрешно **изпитват силен стрес и тревожност**, които често се ре-активират с изключителна сила именно във времето преди заспиване и повлияват негативно качеството на съня.

## Как да положите основите на сигурната привързаност още от раждането?

- **Наблегнете на тактилния контакт** – докосвайте и гушкайте често бебето, правете нежни масажи и прилагайте подходящи за възрастта нейротехники.
- **Говорете, пейте, описвайте с думи** това, което правите – бебето познава гласа Ви от утробата и, когато го чува, се чувства в безопасност.
- Винаги **откликвайте на нуждите на бебето**, не го оставяйте да плаче безутешно – плачът му не е манипулация, а единственият начин, по който може да Ви съобщи, че има нужда от Вас.

# Отзивчивото родителство като база за сигурна връзка и спокойни нощи и дни

Голяма част от принципите на привързаното, отзивчивото, осъзнатото родителство се базират на теорията на привързаността. В основата им стои разбирането, че **бебето (и по-голямото дете) има нужда от своите родители, които не само задоволяват базовите му потребности, но и откликват консистентно на нуждата му от обич, внимание, физически контакт и емоционална близост**, както денем, така и през нощта. Освен всичко това, за да расте едно дете спокойно и да разгърне пълния си потенциал, е важно да се чувства чуто, видяно и разбрано от значимите за него възрастни.



## КАК ДА ГО ПОСТИГНЕТЕ?

- Отнасяйте се с уважение към личността на своето дете.
- Помнете, че то не е Ваша умалена версия и има своя собствена индивидуалност и вътрешен свят.
- Назовавайте и валидирайте бурните емоции, помагайте му да се справя с тях по подходящ за него начин.
- Използвайте силата на корегулацията – показвайте на детето как изглежда спокойната реакция в турбулентна ситуация.
- Прекарвайте специално, пълноценно и фокусирано време заедно.
- Напомняйте му, че го обичате такова, каквото е.



# Връзка между привързаността и съня

Връзката между типа привързаност и съня е многопластова и комплексна. Ето някои примери за това:

1. **Емоционална сигурност:** Децата със сигурна привързаност имат по-високо ниво на емоционална сигурност. Те знаят, че родителите им са на разположение, когато имат нужда от тях, което намалява нивата на тревожност и подпомага по-лесното заспиване и по-качествения сън.
2. **Регулиране на стреса:** Родителите играят ключова роля в регулирането на емоциите и стреса при децата. При сигурната привързаност те откликват на емоционалните нужди на детето, помагайки му да се успокои и отпусне, което е от съществено значение за добрия сън.
3. **Тревожност и страхове:** Липсата на стабилност и предвидимост в отношенията с родителите засилва страховете и негативните емоции. Децата с несигурна привързаност често изпитват повишена тревожност, която може да се прояви под формата на кошмари, нощни терори или дълги среднощни будувания и нужда от физически контакт.

# Как да се свържете с детето преди сън?

Децата приемат съня като раздяла с обичаните и значими възрастни. Често това е и една от причините за дългите и трудни приспивания, кратките дремки и накъсания нощен сън. Ето какво можете да направите, за да се свържете с детето и да улесните заспиването в края на деня:

1. Въведете спокойно време преди заспиване (т.нар. мостче към съня): приберете шумните играчки, намалете осветлението, изключете екраните и ги заменете със спокойна музика или звуци от природата.
2. Използвайте тези моменти, за да поговорите за това как е минал денят, да почетете заедно, да разкажете някоя интересна история, да се погушкате и да изразите обичта си на езика на любовта на вашето дете.
3. Създайте си приятни семейни ритуали – кратки действия в определена последователност, които да показват на бебето (или по-голямото дете), че идва време за сън. За по-малките това може да бъде смяна на пелена, бавен танц или носене на ръце, приспивна песен, нейротехники с погалване или дълбок масаж. При по-големите деца можете да включите нейротехники с осъзнато дишане, увиване като бурито с помощта на лека завивка, приказка за "Лека нощ", прегръдка, целувка и обещанието, че "утре отново ще сме заедно".




**БИБЛИОГРАФИЯ:**

- Attachment And Loss, John Bowlby
- Hold On To Your Kids: Why Parents Need To Matter More Than Peers, Gabor Matè, Gordon Neufeld
  Семинар И Работилница: Привързаността, Ели Мантовска
- Лека Нощ, Мило Зайче – Личен Архив






## Опознайте и играйте с детето си по различен начин.

Ние избираме как нашите деца прекарват своето време. Ние избираме начините, по които позволяваме на децата ни да изразяват себе си, учат и творят. Ние избираме средата, в която те да се развиват и процъфтяват. My Toy предлага интерактивни, екологично чисти картонени играчки за пръв път в България. Нашите оформящи ума и развиващи творческите умения играчки, *подходящи за деца на възраст от 3 до 7 години*, са направени от FSC® C 181735 сертифицирани, рециклируеми материали. Освен гарантирани забава и веселие, тези играчки развиват търпението, критичното мислене и комуникативността при децата, като им дават възможност да отключат своите таланти и да научават нови неща. Малчуганите участват в ролеви игри и стават част от алтернативни реалности на тяхното въображение. Всеки наш продукт е инструмент за родители, с който те могат да се запознаят по-добре с емоциите, мислите и нуждите на своите деца. Нашите ангажиращи играчки спомагат за обстойно проследяване на когнитивното и емоционално развитие на детето. Чрез играта, My Toy най-вече подпомага за семейната сплотеност и изгражда самостоятелност, увереност и креативност при децата.


www.mytoy.bg hello@mytoy.bg +359 898 667 790 @mytoyishere My Toy

# ДЕТЕТО МИ НЕ СЛУША!

**АВТОР:** Зорница Иванова, ABA Bloom



## Как да се справим с нежеланото поведение?

### Основни принципи в поведенческата наука

- ☑ **ПОДКРЕПЛЕНИЕ:** За да се случва дадено поведение в бъдеще по-често, е необходимо след него да следва нещо желано и приятно.
- ☑ **НЕГАТИВНИ ПОСЛЕДСТВИЯ:** За да се случва дадено поведение по-рядко в бъдеще, е необходимо след него да следва специфично последствие.
- ☑ **ФУНКЦИЯ:** Поведението се разглежда според неговата функция.
- ☑ **АНАЛИЗ:** Събиране на данни, според които се взимат решения.
- ☑ **ИНДИВИДУАЛНОСТ:** Фокусът е върху всеки отделен индивид.
- ☑ **ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ:** Принципите на ABA могат да се прилагат навсякъде.
- ☑ **СЕМЕЙСТВО:** Родителят е важна част от процеса.

За да разграничим проблемното от не-проблемното поведение, ни е необходима дефиниция.

### Какво е поведение?

Поведение е всяка активност на живия организъм, всичко, което човек прави, мисли и чувства. Поведението се случва в интеракция със средата. Поведението НЕ е статична характеристика, описваща човека и НЕ е „етикет“. Поведението съдържа аспекти, които могат да бъдат измерени и наблюдавани: честота, продължителност/времетраене и интензивност/сила.

### ABC модел

- ☑ **Централна идея:** Всички поведения са научени, в това число и проблемните.
- ☑ **Добрата новина:** Ако детето е научило дадено проблемно поведение, то може и да научи друго по-приемливо поведение, с което да замести неприемливото.
- ☑ **Връзка:** Никой не е научил детето да рита, хвърля, щипе, но това поведение води до определени последствия, които го "награждават".

**A. Какво се случва преди поведението --> B. Поведение --> C. Последствие**

Какво се опитва да ми каже детето чрез това поведение? Тръшкането може да е "Трудно ми е". Викането може да означава "Остави ме сам". Удрянето може да комуникира "Това си е мое. Върни ми го".



## Няколко основни причини за поява на нежелани поведения

**БЯГСТВО ИЛИ ОТБЯГВАНЕ НА ДАДЕНА СИТУАЦИЯ**

**Пример:** детето получава вербална инструкция и започва да крещи, вследствие на което инструкцията се отменя.

**ПОЛУЧАВАНЕ НА ВНИМАНИЕ**

**Пример:** детето започва да си хвърля играчките, докато баща му говори по телефона, вследствие на което баща му спира разговора и му обръща внимание.

**ПОЛУЧАВАНЕ НА НЕЩО, КОЕТО ДЕТЕТО ИСКА**

**Пример:** детето удря мама в момента, в който тя спира детското филмче, вследствие на което майката пуска телевизора отново.

**ПОЛУЧАВАНЕ НА ПРИЯТНО УСЕЩАНЕ**

**Пример:** детето започва да повтаря едни и същи думи силно, защото му харесва да чува гласа си; върти играчки на пода и ги наблюдава.

## Стратегии за справяне с нежелано поведение

- ☑ Не награждавайте проблемните поведения.
- ☑ Наложете **правила и граници** и ги спазвайте. Запознайте детето с тях.
- ☑ Създайте **режим.**
- ☑ **Организирайте средата** и я контролирайте
- ☑ Поставете си **достижими цели.**
- ☑ Раздробявайте **инструкциите на малки стъпки.**
- ☑ Помагайте и не оставяйте детето да бърка с новите неща.
- ☑ Похвалете детето всеки път, когато сте доволни от него. Използвайте диференциална похвала.
- ☑ **Реагирайте** при първите сигнали на поява на проблемно поведение.
- ☑ Адресирайте събитията, които биха повлияли на поведението на детето (глад, умора, болест).
- ☑ Давайте **избор.**
- ☑ Предупреждавайте детето **какво предстои.**
- ☑ Използвайте **визуални материали.**



VEDRA INTERNATIONAL

Therasal® spray

При кожни наранявания и изгаряния




- Новата и подобрена форма на Терезиенойл
- Подхранва, хидратира и успокоява кожата
- Спомага за правилното й регенериране
- Верен помощник за малки и големи

КУПИ ОНЛАЙН НА VEDRASHOP.BG



# Монтесори стратегии, когато детето УДРЯ

**Всеки родител е изпадал в подобна ситуация – детето му да удари, да бъде ударено, а често пъти – и двете. Какво да направим, че съкровището ни хем да не удря, хем да се предпазва, ако някой иска да го удари? В настоящата статия ще ви издадем нашите Монтесори стратегии за спокойна и безопасна игра – както в класната стая, така и у дома.**

**АВТОР:**
Мила Томова-Прусийска,
Monti Way –
Монтесори у дома,
Двуезикова школа
Къща на децата
"Мила Монтесори"

## Защо децата удрят?

При деца на възраст 1-3 години, агресията често е свързана с ограничен речников запас и малък социален опит. Тези малчугани започват активно да търсят взаимодействие с други деца и възрастни, но още не са развили достатъчно социални умения и самоконтрол. Те често удрят, когато са ядосани, разочаровани или искат да привлекат внимание. Също така, те може да копират агресивно поведение, наблюдавано в семейството или от анимационни герои.

При деца на възраст 4-7 години, агресивното поведение може да бъде свързано със стремеж към доминиране. Тези деца разбират социалните правила по-добре и могат да използват удрянето като средство за манипулация или за налагане над останалите. Възможно е самите те да са жертва на регулярно агресивно поведение от по-силно дете или възрастен, а понякога просто копират агресивни сцени от филми или игри.

## Монтесори стратегии, когато детето удря

- **Гарантиране на физическа безопасност: най-важното е всички да останат живи и здрави. Монтесори начинът за това е да се наблегне на универсални правила за всички. Например, "Играем спокойно" с обяснение, че удрянето / блъскането / дърпането / хапането не е приемливо и че винаги трябва да се използват думи. Ако правилото не се спази, може да се наложи прекратяване на играта за "провинилия се". По спокоен, но категоричен начин. Ключово тук е да насърчите детето да се поправи, но никога насила – дайте му насоки и възможност за искрено извинение.**

- **Разбиране на причините за поведението: Преди да предприемете мерки, важно е да разберете какво е довело до агресията. Обърнете внимание на ситуацията и от двете страни. Например, удареният може нарочно да е провокирал събеседника си. Комуникирайте с всички участници в конфликта и им покажете как да разрешават споровете си по мирен начин. Например, като поискат учтиво, вместо да дърпат.**

- **Ограничаване на негативния пример: Ако удрянето е резултат от подражание на агресивно поведение, важно е да се намали максимално досегът с тези влияния. Поставете ясни правила и последствия, които да помогнат на детето да се ориентира в правилното поведение. Обсъждайте с него филмчетата, които гледа, ситуациите, в които изпада с други връстници или възрастни, трудностите, които среща. И най-вече, бъдете самите вие негов най-добър пример.**

- **Учете го на добрина: За малчуганите над 4 години, които използват удрянето за манипулация или доминиране, е важно да им се разясни, че агресията може да доведе до неприятности и да навреди на отношенията с другите. Насърчавайте ги да бъдат добри към приятелите си и да се справят с конфликтите с уважение към отсрещната страна.**

Ако следвате тези Монтесори стратегии, можете ефективно да се справите с проявите на агресивно поведение при деца и да им помогнете да развият социални умения и самообладание. Ако разберете причините за поведението и прилагате адекватни подходи, можете да осигурите спокойна и безопасна среда за растеж и развитие на вашето дете.

**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".

# Как да разпределим задълженията по отглеждането на дете между роднините?

***Отглеждането на дете е вълнуващо, отговорно и дългосрочно начинание. В огромната част от семействата, в отглеждането се включват и други хора – баби, дядовци, лели и чичовци. Понякога тези намеси се случват гладко от само себе си. Друг път стават неразбирателства, а понякога и конфликти.***
***В тази статия се обръща внимание на дългосрочните уговорки с роднините за участие в отглеждането. Също така се акцентира на категоричната важност на първо място – родителите на детето да са в комфорт със ситуацията. Само по този начин може да се създаде хармонична и приветлива среда за детето, в която то трупа позитиви. Ето няколко конкретни техники, които облекчават тази организационна работа.***

## Осъзнаване на важността

Нужно е родителите на детето да осъзнават напълно ролята си. Те държат отговорността и контрола, за да осигурят едно спокойно детство и семейна хармония на детето си. Би следвало отношенията между тях да бъдат на равноправни зрели хора. Ако съществуват обиди, заплахи, вменяване на вина заради изказана позиция по казуса, тази статия не би била от полза.
Ето няколко въпроса за уточняване веднага след появата на нуждата от помощ в отглеждането на детето. Те биха помогнали на двойката да разбере дали споделят едно мнение или се разминават, което следва също да бъде уточнено своевременно.

- **На кого от нашите близки имаме доверие?**
- **Кой (кои) от нашите близки проявява търпение към детето, дори и когато то изпадне в кризисно истерично състояние?**
- **Кой (кои) от нашите близки се интересува от нашето мнение относно диетата на детето и спазва нашите препоръки?**
- **Кой (кои) от нашите близки е най-близък по идея за възпитание и поставяне на правила и граници до нашите?**

### 1. Създаване на план за отглеждане на детето

След като сте открили кои ваши близки за какво са най-подходящи според вас в ежедневието на детето, преминете към следващата стъпка. Запишете на лист в кои моменти от ежедневието на детето е необходимо да се включи помощ от друг възрастен. До всеки момент запишете най-подходящия човек, както и неговото качество, което го прави подходящ. Използвайте уменията и силните страни на всеки член на семейството. Например, ако бабата е добра в готвенето, нека тя се грижи за приготвянето на храната, докато дядото може да помага с образователните игри и занимания.
Определете ясни роли и отговорности за всеки човек, който е включен в този план, и отново ги запишете. Не допускайте (или избягвайте максимално) за една задача да отговарят два или повече авторитета. Това е предпоставка за дълготраен конфликт и объркване на детето.
Обсъдете с партньора си, изяснете евентуални несъгласия.

### 2. Установяване на ясни правила и граници

Определете конкретни правила и граници за грижата за детето, които да бъдат следвани от всички. Това може да включва хранителен режим, време за сън и допустими дейности.

## Искане на съгласие

Не забравяйте! В самия въпрос към бабата и дядото включете при какви условия търсите тяхната помощ. Това ще елиминира голяма част от възможностите за конфликт между гледачите и родителите.
***Пример: Съгласни ли сте да извеждате детето всеки следобед при спазване на съответните наши правила и граници?***
Когато искате помощ, а не си плащате за такава, например на детегледачка, е задължително да се поиска мнение и да се благодари за предоставената помощ. Това е важен момент! Често се случва баби и дядовци да се чувстват използвани и оставени без никакво лично време, само защото децата им не са ги попитали, дали са съгласни да гледат внуците и не са попитали за техни евентуални планове. Ако съответният човек не е съгласен с нещо по вашия план и вашата молба, но и вие не сте съгласни с неговото предложение, вие, родителите, сте в правото си да не се съгласите и да отхвърлите молбата си за помощ.

## 3. Създаване на общ график

Изгответе семеен график, който да включва всички задължения и дейности. Това ще помогне на всички членове на семейството да знаят кога и какво се очаква от тях. Използвайте всякакви методи за улесняване на комуникацията и координирането на задълженията и ангажиментите – приложения, общи календари, семейни чат-групи.

Установете редовни срещи, в които всички членове на семейството могат да изразят своите нужди и да се договарят за промени. От самото начало заложете идеята, че в този план се удовлетворяват вижданията именно на родителите на детето, тъй като това е тяхно право, а ще бъдат зачетени и внимателно премислени всички идеи от помощниците.

Редовните семейни събирания за обсъждане на задачите и ангажиментите могат да помогнат за избягване на недоразумения и конфликти.

## 4. Признаване на заслугите

Показвайте признателност и благодарност към бабите и дядовците за тяхната помощ и подкрепа. Позитивната обратна връзка укрепва взаимоотношенията и доверието, и намалява напрежението.



# Как да се справим с конфликтите между родители и баби/дядовци

***Колкото повече хора са замесени в ежедневието на едно дете, толкова по-голяма е възможността за поява на конфликт. Ето няколко предложения за решаване на такива ситуации.***

## 1. Отворена и честна комуникация

Провеждайте открити разговори с бабите и дядовците, за да изясните своите очаквания и притеснения. Бъдете честни и уважителни в обсъждането на проблемите. Използвайте Аз-език, тъй като това е сигурен начин да не бъдете възприети като обвиняващи или неблагодарни.

***Пример: „Аз съм наистина разтревожена как ще успея да създам полезни хранителни навици на детето, когато у дома е строго забранено яденето на шоколад, а с теб навън е позволен. Това ме кара да бъда подозрителен/подозрителна към теб. “***

***Вместо: „Ти създаваш вредни навици на детето. Ти го учиш да не ме харесва, защото му забранявам шоколада, а ти го позволяваш!“***



## 2. Съвместно намиране на решения.

„Сложете проблема на масата“ и всички заедно работете, за да намерите такива решения, които да удовлетворяват и двете страни. Самият факт, че не криете нищо и сте отворени за дискусия сваля напрежението. Стремете се да поддържате положителен и конструктивен тон в разговорите. Избягвайте обвинения и критики, които могат да предизвикат враждебност.

## 3. Образоване и информираност

Предоставете на бабите и дядовците информация за съвременните методи за отглеждане на деца и тяхната полза. Използвайте научни статии и изследвания, за да подкрепите своите аргументи.

## 4. Ангажиране на трета страна

Ако конфликтите не могат да бъдат разрешени вътрешно, може да бъде полезно да се обърнете към специалист, като семеен терапевт или консултант, който да помогне за медииране на споровете.

Да, нужни са съвместни усилия, добра комуникация и ясни правила. Ползите за детето, обаче, си струват: благодарение на общуването с много авторитети, детето получава разнообразие, развитие на емоционалната интелигентност, подпомагане на цялостното когнитивно развитие, социализацията и адаптивността.

## КАК ОСИГУРЯВАМЕ БЪДЕЩЕ ЗА ДЕЦАТА СИ?

karoll CAPITAL MANAGEMENT

Да бъдеш родител е едно от най-важните и хубави неща, които се случват в живота на всеки. Едновременно с това, родителството е и голяма отговорност. Сигурно сте чели много за това как да бъдем по-добри и отговорни родители, как да се грижим за физическото и психическото здраве на децата си, как да ги насърчаваме да се развиват, да ги предпазваме от опасностите на съвременния свят. Част от отговорностите на всеки родител, обаче, е и финансовото осигуряване на бъдещето на децата му.

Още в самото начало е добре да уточним, че под финансово осигуряване на бъдещето на децата нямаме предвид осигуряване на материални блага (къща, апартамент, кола), което много психолози биха Ви уверили, че е грешен подход. Да осигурите бъдеще на децата си означава да им дадете възможност да натрупат умения и знания, които да им помогнат сами да постигнат желания от тях стандарт на живот, т.е. да им дадете възможност да получат качествено образование.

## КАК ДА ОСИГУРИМ ДОБРО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕЦАТА СИ?

За никого не е изненада, че за добро образование, независимо дали в България или в чужбина, са необходими средства. Затова предвидливостта изисква родителите отрано да си зададат въпроса:

» **Как да осигурим средства за образованието на децата си?**

Първото, което е необходимо да направите, е да си зададете ясна цел и план с отговори на следните въпроси:

- Колко средства ще са ни необходими?
- Кога да започнем да спестяваме и по колко средства да отделяме?
- Как да изберем правилните финансови инструменти, за да постигнем целта си?

Спестяването в кеш или в депозит няма да Ви осигури постигането на финансова цел, защото средствата Ви ще се стопяват във времето с темпа на инфлацията. Затова трябва да изберете финансови инструменти, които побеждават инфлацията в дългосрочен план и добавят стойност към инвестицията Ви. С други думи, да накарате парите Ви да работят за Вас.

Кога е подходящият момент да започнем да спестяваме за образованието на децата си? Краткият отговор е сега. Колкото по-рано започнете да инвестирате, с толкова по-малко отделени от Вас средства ще постигнете по-добри резултати. Долната таблица е илюстрация на това как времето е наш съюзник в инвестирането.

| | СЕМЕЙСТВО 1 | СЕМЕЙСТВО 2 |
|---|---|---|
| **Спестява** | От 0 г. до 18 г. на детето си | От 10 г. до 18 г. на детето си |
| **Месечна вноска** | 200 лв. | 200 лв. |
| **Общо вноски** | 43 200 лв. | 19 200 лв. |
| **Средна доходност на година** | 8% | 8% |
| **Обща сума на спестяванията** | 96 017 лв. | 26 774 лв. |

**Ако се интересувате повече от темата, сканирайте тук:**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА РИСКА**

Предоставената тук информация е маркетингово съобщение и не представлява инвестиционна консултация, съвет, инвестиционно проучване или препоръка за инвестиране и не следва да се тълкува като такава. Стойността на дяловете на фонда и доходът от тях могат да се понижат, печалбата не е гарантирана и инвеститорите поемат риска да не възстановят инвестициите си в пълния им размер. Информацията е валидна към датата на издаване на маркетинговото съобщение и може да се промени в бъдеще. Всички инвестиции, посочени тук, могат да включват значителен риск и да не са подходящи за всички инвеститори. Инвеститорите трябва да имат предвид, че приходите от инвестиции могат да се колебаят и стойността на дяловете на фондовете и доходът от тях могат да се понижат, печалбата не е гарантирана и инвеститорите поемат риска да не получат пълна възвръщаемост в сравнение с първоначално инвестираните средства. Инвестициите във фондове не са гарантирани от гаранционен фонд, създаден от държавата или с друг вид гаранция. Предходни резултати от дейността не са показателни за бъдещите резултати на договорните фондове. Бъдещите резултати подлежат на данъчно облагане, зависещо от личното положение на всеки инвеститор и може да се промени в бъдещи периоди. Преди вземане на окончателно инвестиционно решение е препоръчително инвеститорите да се запознаят с проспекта и основния информационен документ на съответния фонд. Документите са достъпни на български и английски език на интернет страницата на **www.karollcapital.bg**, както при поискване могат да бъдат получени безплатно на хартиен носител в офис на Управляващото дружество. Фондове Адванс са активно управлявани и не следват индекс. Резюме на правата на дялопритежателите е достъпно на **https://karollcapital.bg/uploads/2023/Prava_na_pritejatelite.pdf.** Обобщение на правата на инвеститорите може да бъде намерено тук: **https://www.schroders.com/bg-bg/bg/profesionalisti-investitori/obobshtenie-na-pravata-na-investorite/.**






# ВРЪЩАНЕ НА РАБОТА СЛЕД РОДИТЕЛСКИ ОТПУСК

## Как да защитите психическото си здраве и това на цялото семейство?

**АВТОР: Емилия Сотирова, психолог, психотерапевт, семеен терапевт, психологически център S.O.V.A**

***„Мислех, че не правя нищо правилно. Имах чувството, че винаги бързам. Бързах да си тръгна от работа, за да се върна при детето си, и бързах с рутината за лягане на моя син, за да мога да се върна онлайн, за да си свърша работата.“***

Връщането на работа след родителския отпуск е преход, който не прилича на никой друг. **Всичко се променя** – от практически ежедневния ни график до новите ни отговорности като родител, през самоличността ни по отношение на това как сме се виждали през целия си възрастен живот. Били сме извън потока на работния процес седмици или месеци и се връщаме като различен човек с нови приоритети и грижи. Да не говорим за стреса и напрежението от безкрайната нова логистика. Да добавим и това, че често правим този преход, докато се грижим за малко човече, което може да не спи много добре. Това е разтърсващ и често много труден етап от живота ни, който изисква от нас **интензивно физическо и психологическо приспособяване и адаптиране**.

"*Промяната е единственото постоянно нещо*" (Шопенхауер) и макар да е свързана с палитра от емоции като страх, тревожност и дискомфорт, тя е основният елемент за нашето развитие като личности. Адаптацията, от друга страна, е нашият отговор спрямо промяната в собственото ни обкръжение. Ето защо е важно да имаме определено ниво на толерантност към промените, което ще ни позволи да се адаптираме и да се справим с трансформациите, без да губим твърде много психичния си баланс.

*„Върнах се на работа, когато детето беше на 9 месеца. Беше трудно. Така или иначе страдам от тревожност и не се справям добре с промяната в рутината, така че се почувствах ужасена."*

Повторното влизане в работния поток е предизвикателство и няма идеален път, но има много начини да го направим една идея по-поносимо като процес.

## » 4 важни препоръки към родителите за връщане на работа след родителски отпуск

**1. Проявете разбиране към самите себе си и бъдете добри към себе си.**

Както вече казахме, това е време на голяма промяна в живота ни. Уморени сме, разочаровани и изпълнени със съмнение в себе си, често тъжни или притеснени за това как и дали се справяме. Това е емоционално време. Напомнете си, че е твърде рано да си правите заключения и се поздравете за това, че не се отказвате.

*„Дъщеря ми ходи на ясла два дни в седмицата и това е непрекъснато пътуване в опити да се намери правилният баланс. Наистина трябва да планирам времето си. В неделя вечер сядам и написвам седмичния си график, който обхваща всичко. От това, което ще направя за вечерята на момичетата, до това, върху което работя за клиентите си. И поставям времеви интервали за всичко – очевидно невинаги върви по план и трябва да бъда гъвкава, но когато видя в писмен вид графика си, това ми помага да се съсредоточа. И ми позволява да видя кога мога да отделя малко време за себе си, дори ако просто седя за 10 минути с чаша чай."*

**2. Съсредоточете се върху това, което връщате на работното си място като нов родител.**

Направете „проверка" на новите си умения като личност. Родителството усъвършенства много ценен набор от психологически ресурси, за които не сме подозирали преди това, че могат да бъдат развити до това ниво. Например – може да сме научили да слагаме по-твърди граници, може да сме станали по-организирани. Почти е сигурно, че сме намерили нов източник на търпение, какъвто никога не сме подозирали, че притежаваме. Или сме се научили да „пускаме контрола", защото сме разбрали, че вече не ние решаваме кога, какво ще се случва.

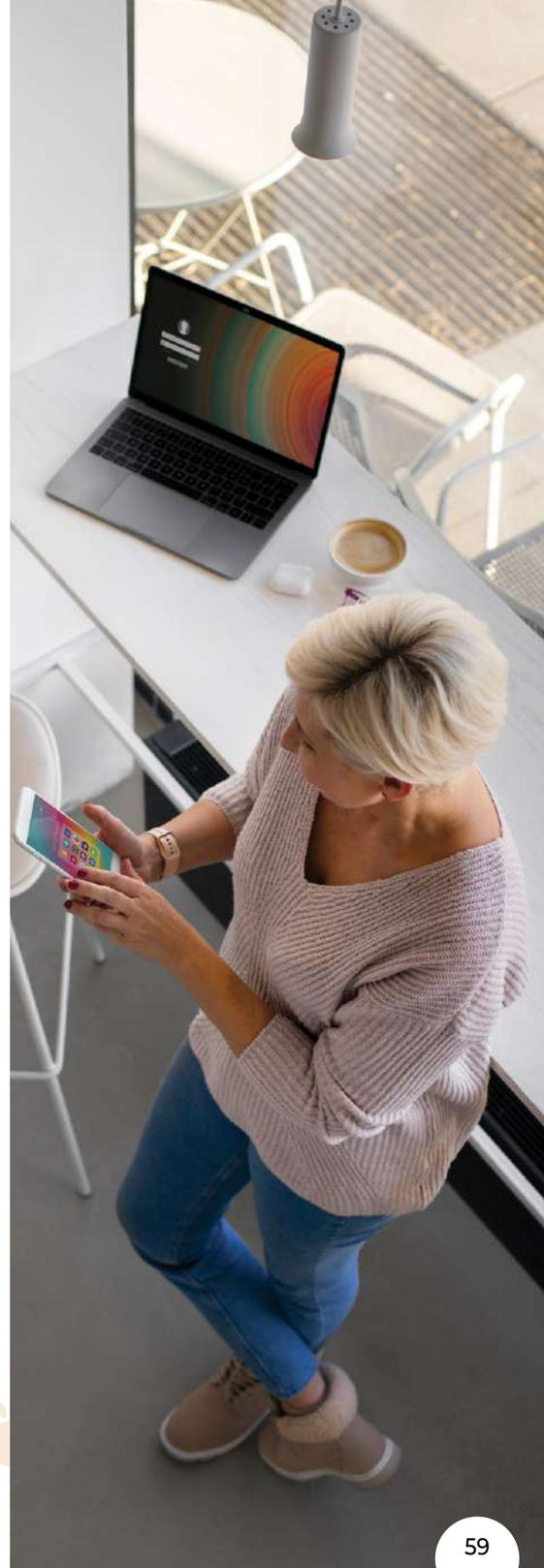
*„Когато се върнах на работа през юли миналата година, се почувствах развълнуван, но и нервен. Като толкова много родители, основната ми мисъл беше: как ще жонглирам с всичко?"*

Важна цел е да пренастроим очакванията си за себе си в контекста на новото нормално, защото ако не го направим, ще се опитваме да играем роля, която вече не можем да играем, и съответно ще се проваляме в нея.

**3. Разчитайте на обкръжението си, не се „капсулирайте".**

Говорете за нещата, които ви притесняват. Мислите ни стават много силни, когато не ги изричаме на глас.

*„Чувствам се виновна, че съм взела това решение да се върна на работа. Това ми взима от времето с детето ми. Съпругът ми се прибира от работа малко преди аз да тръгна за работа, така че веднага щом той се прибере, трябва да се втурна през вратата и да му дам бърза информация какво трябва да направи – като например да поеме вечерята на децата, да ги изкъпе и т.н. Понякога трябва просто да му оставя гласово съобщение на път за работа, тъй като нямам време дори за чат."*



**4. Позволете си да се почувствате тъжни, че не сте с детето си.** Почувствайте всичките си чувства. Наистина боли. Имате право да сте тъжни и разстроени, но малко след това си напомнете, че има смисъл да ходите на работа. *„Връщането отново на работа се почувства като огромна промяна. Бях прекарала толкова месеци като „главен родител“ – хранене, къпане, ясла, детска площадка и т.н. Но също така очаквах с нетърпение да се върна към кариерата си. Да бъда родител е най-голямата привилегия на света, но голяма част от чувството ми за цел в живота идва от работата ми и имах нужда да си върна тази част от себе си.“*

## » 4 важни препоръки към адаптирането на децата към промяната след връщането на работа на родителите

**1. Бъдете готови да давате утеха на детето**, но и да го мотивирате и да говорите позитивно за другите хубави неща, които може да прави, докато вие сте на работа.
**2. Бъдете конкретни и реалистично подгответе детето си за временната раздяла**, но и за предстоящата ви среща с него. Например: „Ще те взема след като закусиш, поспиш и поиграеш малко!“, вместо – „Ще те взема скоро“
**3. Създайте си специален ритуал** – специална прегръдка (по-дълга от обикновено) или въздушни целувки, които ще му засвидетелстват вашата обич – това успокоява и изгражда сигурност и постоянство.
**4. Поканете детето да ви разкаже за своя ден.** Търпеливо и с интерес изслушайте разказите за игри, картинки, герои и всичко друго, което вълнува детето в момента.

## » 2 важни препоръки към двойката и нейната адаптация към промяната след връщането на един от двамата на работа

**1. Споделяйте един с друг как ви е минал денят.**
Това е изключително ключов момент от стабилността на всяка двойка – не го пренебрегвайте, защото в периода на промяна и адаптация стабилността е дефицит.
**2. Правете си комплименти** и си връщайте позитивна обратна връзка за това как се справяте с родителстването, работата, домакинските задължения. Това е много елегантен начин да се заредите с енергия и смисъл, които са ви необходими през този период. *„Ти си добра майка. Ти си добър баща“, „Днес се справи много добре.“, „Браво, успял/а си да намериш време и да измиеш банята!“*



# СВОБОДАТА ДА БЪДЕШ СЕБЕ СИ... У ДОМА



**АВТОР:**
Магдалена Франгова, психолог, коуч и треньор по емоционална интелигентност.

*Спомням си деня, в който за първи път прекрачих прага на своя дом като родител. Сърцето ми беше изпълнено с вълнение и страх едновременно, а в ума ми цареше хаос – толкова много въпроси, на които предстоеше да открия отговора! С течение на времето разбрах защо, какво, къде и колко по повечето теми, засягащи типичния млад родител. Най-трудно ми беше обаче да науча отговора на въпроса „как“? И по-конкретно:*

## „Как да остана вярна на себе си, докато се уча да бъда съвсем нов човек?“

Сблъсъкът между „преди“ и „след“ в прехода към родителството не е нова тема и повечето родители познават отлично усещането на носталгия към старото, примесена с еуфория, безмерна любов към настоящето, смазваща умора и непрестанна тревожност. За някои този период трае дни или месеци, за други – години, но за добро или за лошо всички научаваме големия урок, който децата ни носят със себе си – как да бъдем напълно отдадени на друго човешко същество, запазвайки собствената си идентичност.

***Как да чуваме собствените си емоции, да удовлетворяваме базовите си потребности и да се стремим към индивидуалните си цели в баланс с тези на детето? Как да съхраним себе си?***

## Преди това обаче – защо това е толкова важно и за кого?

Разграничаване на емоциите и потребностите между родител и дете имат своето ключово значение за благополучието и на двете страни. За родителя, и най-вече за майката, промяната в ежедневието в първите месеци след раждането е драматична и умението за поддържане на баланс между своите нужди и тези на бебето е решаващо за емоционалния баланс на възрастния. Емоционалният баланс, от своя страна, пък е в основата на усещането за сигурност, от което всяко новородено се нуждае и което получава почти изцяло от невербални сигнали, идващи от основния грижещ се за него. Липсата на съответните сигнали за безопасност и сигурност, както и амбивалентността в поведението на неспокойния родител непременно оставят своя отпечатък върху крехката детска психика.

Друг важен аспект е, че умението за отстояване на границите на родителя му позволява да отстоява и тези на детето си спрямо другите хора до момента, в който то се научи да ги отстоява само.

И ако до около година-година и половина след раждането си детето изгражда своето фундаментално усещане за сигурност и доверие в света и в себе си, след това то минава през още два значими периода в своето развитие, които поставят основата на неговото психичното здраве и благополучие – периодът на изграждане на егото и формиране на умения за самостоятелно поставяне на граници (както и за спазване на чуждите такива) до около 5-годишна възраст и периодът на сепарация след това.

Във вторите два етапа в детското развитие родителят отново играе ключова роля – първо,

с примера, който дава, и второ, с уважението към формиращата се личност, емоциите и нуждите на детето си.

*Родител, който не разпознава и не умее да заявява собствените си нужди, обикновено трудно взаимодейства и с чуждите.*

Тези два аспекта на родителския принос са взаимно свързани и често пъти повлияни от собствените ни преживявания в детска възраст и от моделите на поведение, които сме усвоили в семейството си.
В периода до година-година и половина след появата на бебето заявяването на нашите нужди и тези на детето ни пред другите е наша отговорност. След това плавно отговорността за съхраняването на автономията на детето започва да се поема от него до момента, в който не завърши периода на сепарация – емоционална и физическа.
А сега нека да се върнем към въпроса „как“ и да го разгледаме в следните две посоки:

## Как да съхраня себе си? Как да науча децата си да се самосъхраняват?

Умението да разпознаваме, заявяваме и отстояваме уважително личните си емоции – нужди – граници се нарича „асертивност“. Асертивността всъщност е отношение към себе си и към света. Асертивното поведение отправя посланието „ти си важен и аз съм важен – и двамата сме еднакво важни“. Поставено в основата на отношенията, това становище дава посока за търсене на задоволяващо и двете страни решение. Асертивността е в основата на ненасилствената комуникация като ефективен подход за общуване и взаимодействие между хората в различните социални конструкти – семейни, приятелски, служебни и т.н.
Ще обобщя схемата на асертивното поведение в следните три стъпки:
**1. Разпознаване на емоцията** и нуждата, която стои зад нея;
**2. Заявяване на нуждата** в контекста на „аз съм важен – ти си важен“;
**3. Търсене на общо**, задоволяващо решение.
Всяка емоция е провокирана от задоволяването или неглижирането на определена потребност. Когато се научим да разпознаваме и да говорим за тях, ние демонстрираме уязвимост и честност към себе си и към другите и обикновено получаваме същото отсреща. Когато не го получаваме обаче, естествената реакция е да се отдръпнем, докато това не се промени. Когато отсрещната страна не се съобразява с нашите нужди, след като сме ги заявили – това е агресия. Ако ние решим да останем в зоната на тази агресия въпреки всичко, то това е автоагресия.

## В контекста на асертивното родителство ние дължим на децата си три неща:

**1. Да разпознаваме своите емоции и потребности** и да търсим начин да ги удовлетворяваме асертивно;
**2. Да разпознаваме техните нужди и потребности** и да търсим начин да ги удовлетворяваме асертивно, докато съзреят достатъчно, за да поемат сами тази отговорност;
**3. Да уважаваме техните нужди и потребности** и да се съобразяваме с тях асертивно.

*Домът е макет на света, в който един ден детето ще живее и който сам ще пресъздаде.*

Свободните родители отглеждат свободни деца – деца, които не се страхуват да се обърнат навътре, към себе си. Не се страхуват да се видят, да се чуят, да се заявят, да се защитят, а оттам да виждат и другите, да чуват и другите, да уважават и другите. А един ден и да отгледат свои свободни деца, които не се страхуват да бъдат себе си където и да е, но най вече – у дома.





- Бременност и раждане
- Нови родители
- Твоето невероятно бебе
- Петте стълба на ранното детско развитие
- Сладки думи
- Баланс между 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



## БЪРЗО УСПОКОЯВА
без да изсушава

**Подобрената формула** на кремът Бочко е с добавен иновативен комплекс **с доказано успокояващо действие.**

Укрепва естествената защита на кожата, **подхранва и овлажнява.**

Бързо **успокоява и пази от изсушаване.** Идеалната защита и подкрепа за нежната бебешка кожа **всеки ден.**




РАЗБЕРИ ПОВЕЧЕ ТУК