



**ДА ИЗРАСНЕМ
ЗАЕДНО -**

*основни елементи и функции
на успешното родителство*

Брошурата е разработена в Литва (оригинално заглавие: „Aukime kartu - esminiai sėkmingos tėvystės veiksniai ir komponentai“).

Преводът на брошурата на български и адаптацията ѝ са възможни благодарение на проекта „Дом без насилие за всяко дете“ JUST/2009/DAP3/AG/1122, който се реализира съвместно от „Институт по социални дейности и практики“ (България), фондация „Ничии деца“ (Полша), център „Дардедзе“ (Латвия) и „Център за подкрепа на деца“ (Литва).

Целта на проекта е да повиши информираността на родителите на деца от 0 до 3-годишна възраст за дългосрочните негативни последици от телесното наказание и друго грубо поведение в домашната среда, както и да повиши осведомеността им за позитивни методи на възпитание. Проектът цели да подкрепи промяната в поведението на родителите и тяхната нагласа по отношение на телесното наказание.

Автори: Goda Bačienė • Aušra Kurienė • Eglė Kuraitė • Skirmantė Povilėnaitė • Erna Petkute



гр. София, п.к. 1000, ул. Княз Борис I № 78, ет. 2
тел: +359 2 852 47 13, sapi@sapibg.org
www.sapibg.org

SBN 978-954-2956-07-5

Вероятно всяка майка и всеки баща често се пита дали е добър родител, дали правилно отглежда и образова децата си. Сдружение „Институт по социални дейности и практики“, реализирайки проект „Дом без насилие за всяко дете“ № JUST/2009/DAP3/AG/1122 по програма ДАФНЕ на Европейската Комисия, публикува наръчник, предназначен за родители на деца от 0 до 3 години.

В този наръчник ще обсъдим основните стъпки и фази на емоционалното развитие на детето от раждането до третата годинка. В изданието ще представим най-важните неща, на които трябва да обърнат внимание родителите на деца от всички възрасти. Освен това, в книгата ще обсъдим проблематичното поведение на децата и как то трябва да се управлява. Читателите на изданието ще бъдат запознати с концепцията на привързаност и важността на създаването на привързаност за развитието на детето.

Книгата се състои от четири отделни части, които представят различни, но взаимно свързани аспекти на развитието на детето:

- Етапи на емоционално-социалното развитие
- Проблемното поведение и неговото управление
- 15-те най-важни неща при отглеждането на деца
- Привързаността


Този наръчник съдържа много информация и практически съвети за родители. Въпреки че значителна част от информацията, предоставена тук, е предназначена за родители, отглеждащи малки деца, всички родители ще намерят в нея полезни неща и съвети. С тази книга бихме искали да ви окуражим да израствате заедно с децата си – да създавате и съхранявате връзката между вас и децата ви, да опазвате и да развивате техния емоционален живот, да се радвате и тъжите заедно с тях.

СЪДЪРЖАНИЕ

Етапи на емоционално-социалното развитие с. 5

15-те най-важни неща при отглеждането на деца с. 16

Проблемното поведение и неговото управление с. 24

 Как да започнем? с. 47





Раждането на детето е голямо преживяване, променящо живота. Не се изненадвайте, ако това предизвика различни чувства у вас. Можете да преживеете всичко – от въодушевление до загриженост или тревожност, както и неконтролируема радост. Вашите чувства може да се променят бързо и непредсказуемо. Всяка майка и всеки баща реагира по различен начин. Някои майки „забравят“ всички трудности в момента, когато видят погледа на бебето. Други се чувстват много енергични, а трети се чувстват тъжни след раждането или дори преминават през следродилната депресия. Лекар-педиатър, медицинска сестра или психолог могат да помогнат на родителите да разберат по-добре собствените си емоции след раждането на детето.

Всяко бебе се ражда уникално, различно от родителите, братята или сестрите си. Все пак, въпреки различията, за всички деца са важни едни и същи неща – родителската любов, грижа и внимание. Всички деца преминават определени етапи на развитието си, трябва да изминат определени стъпки в израстването си. Децата се развиват физически, интелектуално, емоционално и социално. За емоционалното и социално развитие се говори по-малко, отколкото за другите области. Въпреки това те са много важни за формянето на детската личност.

0–6 месеца

Обичат ме! Чувствам се в безопасност и имам доверие на мама и татко.

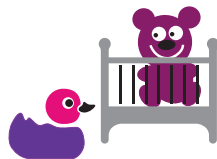
Нов, неизвестен и страшен свят – всичко е непознато и съществуват много малко начини да се изрази това, което детето иска.



Очите на новороденото бебе вече са леко премрежени и то изследва лицата, особено на родителите си. Вашето бебе използва всичките си сетива – зрение, слух, вкус, обоняние и допир, за да опознае света и да установи връзка с вас. Ключови точки от първия ден на живота са **привързаността и доверието**. Ето защо е важно тези нужди на детето да се разберат и задоволят. От момента, в който се роди, вие започвате да комуникирате с размяна на погледи, звуци, докосвания. Особено важни са **звуковете и тактилни усещания**. Въпреки че бебетата не разбират това, което казвате, вашият спокоен и уверен глас създава у тях чувство за безопасност. Когато се усмихвате и говорите с него, лицето и гласът ви стават **разпознаваем източник на утеха и комфорт**: така вашето бебе разбира, че от вас може да очаква храна, топлина и успокояващо докосване. Когато правилно удовлетворявате нуждите на детето – храните го, когато е гладно, успокоявате го, когато е уплашено, затопляте го, когато му е студено – бебето се чувства в безопасност и може да се довери на вас и на околния свят. Така се формира **базисната сигурност**, която ще се запази през целия живот и ще позволи на вашето дете да се доверява на хората, да създава сигурни връзки, а по-късно и само да се грижи за своите нужди.

- Говорете с вашето бебе колкото може повече, докосвайте го, галете го, люлейте го и му пейте. С всяко докосване бебето ви се учи да разбира какъв е светът.
- Бебето обича не само да слуша гласа ви, но и самото то да приказва, пее, гука. Отговорете ентусиазирано на звуците му и ги повтаряйте, докато детето отново „каже“ нещо. По този начин запознавате детето си с гласовия си тон, темп, особености на речта си, показвате му, че е важно и си заслужава да го слушате.
- Опитайте да не „прекъсвате“ и да гледате детето, когато то „говори“ – покажете, че се интересувате от детето, както и че то може да ви има доверие.
- Разказвайте и описвайте на детето какво той /тя вижда, какво прави, както и това, което правите вие.
- Давайте на детето си много нежни целувки, прегръдки, галете го и то ще гледа на света като на безопасно и сигурно място.
- Винаги реагирайте на плача на бебето – така то ще знае, че е важно и заслужава внимание.
- Опитайте се да разберете какво иска бебето и му осигурете точно това. Не го забавлявайте, ако то е уморено или гладно, не го хранете, ако то иска да играе, ако иска да го поносите на ръце – вземете го.
- Следете дали детето ви не показва признаци, че е прекалено превъзбудено и му е необходима почивка.

Развитие на детето до 6 месеца



Физическо развитие:

Обръща се от гръб по корем

Може да седи почти без чужда помощ

Държи шишето

Стреми се към нещата и ги държи в ръцете си, поема от едната ръка към другата

Може да взема малки обекти от плоска повърхност

Емоционално (социално) развитие:

Може да имитира израженията на лицето и тона на гласа

Реагира на говора на другите хора, обръща се и поглежда към говорещия

Реагира на името си

Усмивва се и издава звуци, за да привлече вниманието

Усмивва се, гледайки се в огледалото

Различава членовете на семейството

Иска да играе и се наслаждава на звуковите ефекти

Приветства другите деца, усмивва им се и ги докосва

Плаши се и се притеснява от непознати

Изразява гняв и страх

Умствено (интелектуално) развитие:

Стреми се към паднали предмети

Започва да се сравнява два обекта / предмета

Използва пръстите си и устата, за да изследва предмети

Може да достигне и да взема нещата, които вижда

Наблюдава и проучва нещата внимателно и продължително

Изрича много съгласни и гласни звуци

Разпознава познати предмети и хора, съответно реагира на тях

Помни повече неща и за по-дълго време

6–12 месеца

Интересно ми е! Аз изследвам – всичко е ново и непознато

Започва времето на изследване, когато детето се опитва да докосне и проучи нещата. Вие може да насърчите този процес, реагирайки на откритията на детето, участвайки в игрите и позволявайки му да **изследва околната среда**. Важно е детето да има играчки, които да му помогнат да се учи. Ще му бъдат интересни различни цветове, форми. Разглеждайки и докосвайки, децата ще опознават формите и свойствата на различни материали. Вашето бебе все по-добре ще се научава да взима и задържа предмети и по-нататък ще ги изучава като ги поставя в устата си.

- **Давайте на детето си възможности да изпробва своите сили, да създава и да се обучава. Уверете се, че то има игри и играчки с различни форми, размери и цветове, подходящи за възрастта му. Също така, за детето са интересни и предметите, използвани в бита, например: дървени лъжици, пластмасови прибори и чаши. Те стимулират креативността и любопитство на детето.**

- **Детето ще се опитва да достигне до всичко, което вижда, така че е много важно да подготвите дома си и да го обезопасите за игрите му. Наблюдавайте детето, за да не се нарани.**

- **Говорете с детето си и реагирайте на звуците, издавани от него – това му помага да научи социалните аспекти на езика и комуникацията. Повтаряйте звуците, издавани от детето, въвеждайте нови звуци и прости думи. Ще забележите как то се опитва да повтаря. Както и че детето се учи да използва собствения си глас – да призове, да покаже, че е ядосано или доволно.**

- **Ако още не сте запознали детето с книгите, сега е времето. Препоръчително е да се чете всеки ден. Когато четете, използвайте наименования на предмети, хора, животни, показвайте ги на картинка, демонстрирайте звуците, които те издават. Изберете лесни книжки с много и лесни картинки. Позволете му / ѝ да прелиства страниците.**

Около осмия месец може да се появи **страхът от раздяла**. Вашето бебе може да се разтревожи от непознат човек, оставайки само с детегледачката, или ако вие излизате в другата стая. То ще започне да плаче, да иска да го вземете на ръце, да се вкопчи във вас и да търси внимание. Това е нормално поведение в този етап на развитие. **Важно е да се каже и да се покаже на детето, че вашата раздяла е временна**. Когато се развият езиковите и социалните умения на детето такова поведение ще е по рядко. Детето ще осъзнае, че раздялата е временна.



- Обяснете на детето къде отивате и кога ще се върнете.
- Покажете на детето, че човекът, с когото остава, заслужава доверие.
- Когато излизате и се връщате, разрешете на детето да изрази чувствата си. Покажете, че разбирате защо то е притеснено и му помогнете да се успокои.

Развитие на детето до 12 месеца



Физическо развитие:

Може да извърви няколко стъпки сам/сама
 Може да се катери по стълбите нагоре и надолу
 Помага да съблечете неговите/нейните дрехи
 Държи пастели или моливи, лъжица, опитва да яде сам/сама
 Все повече предпочита бързо да се придвижва из къщата
 Бързо и лесно се изправя
 Може да носи две неща в една ръка

Емоционално (социално) развитие:

Разбира, че е отделен и различен човек
 Тъгува, когато е отделен/а от майка си (или друг близък човек)
 Страхува се от непознати хора и нови места
 Неподходящо поведение, гняв и съпротива, особено при хранене
 Честа смяна на емоциите, дори без видима причина
 Разпознава различни чувства у другите и сам/сама ги изразява
 Развива се чувството за хумор
 Става вискателен/на към заниманията си и с кого да прекарва времето
 Харесва музиката и ритмичните звуци
 Разбира какво означава „не“

Умствено (интелектуално) развитие :

Може да каже няколко думи и разбира тяхното значение
 Опитва да решава проблеми по метода на пробата и грешката
 Може да направи кула от две-три кубчета
 Свързва думи с характеристиките на предмета, който те обозначават (когато кажете „самолет“, поглежда небето)
 Може да групира неща по форма, големина и цвят
 Може да осъществи няколко прости нареждания
 Търси скрити предмети



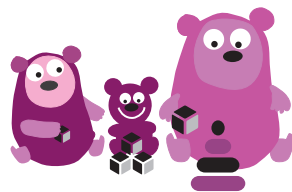
1–2 години

Аз играя! Нека играем и се радваме заедно.

През този етап **играта** на детето се променя. Докато е било бебе, при игра с предмети, то ги е разглеждало и хвърляло, а сега вече разбира предназначението им. Започва да строи с кубчета, да говори по телефон-игралка, да бута количка. На тази възраст децата започват да играят игри, свързани с въображението – правят се, че пият от празна чаша, използват банан като телефон, кубче – като количка. На тази възраст на децата им харесва да играят с други деца, но все още не могат да споделят играчките си. Бъдете подготвени – трябва да има достатъчно играчки за всички. Понякога ще се наложи да се намесите в ситуации, когато играчките не могат да бъдат поделени. На децата им харесва да играят в пясъчници, на криеница, гоненица, да яздят „въображаеми коне“ и да имитират възрастните. Погрижете се децата да имат играчки, подходящи за тяхната възраст.

Други играчки, които биха се харесали на деца от 1 до 2 години:

- Цветни топчета
- Кубчета, кутийки, съдчета
- Дебели тебешери и флумастери
- Фигури на хора и животни, кукли
- Колички и влачета
- Различни формички за подреждане
- Елементарни пъзели
- Играчки, които могат да се дърпат и бутат



Важно е вие да участвате в игрите на детето ви. Така то ще може да се учи от вашите „победи“ или „загуби“, честност, спазване на правилата, умения за конкуренция и сътрудничество.

На възраст от 12 – 15 месеца детето започва да харесва езикови игри, затова можете да го питате „Къде са ти ушичките?“, „Къде е мама?“. Речникът на детето бързо ще се обогатява, но произнасянето на думите ще става по-бавно. Постарайте се да не го поправяте в произношението му. В този период детето може да разбере по-добре какво му се казва и да изрази какво иска.

Понякога не е лесно да накарате детето да направи това, което искате от него. То може просто да игнорира думите ви и да крещи, протестирайки. На тази възраст децата са склонни да изпробват къде са границите, доколко могат да контролират ситуацията и доколко зависят от вас. Затова е **много важно да се поставят ясни правила и изисквания и ние самите да сме последователни в спазването им.**

Развитието на детето до 2 години

Физическо развитие:

Тича и спира най-често с падане
Катери се добре и с желание
Може да построи кула от 5 – 6 кубчета
Рита топка
Хвърля топчета
Започва да използва едната ръка повече от другата (появява се „водеща ръка“)
Учи се да прелиства страници една по една
Драска с моливи и тебешури
Танцува, когато пуснете музика
Сам/сама пие от чашка
Прави всичко възможно най-бързо (тича, яде, катери се, претърсва чекмеджета)

Емоционално (социално) развитие:

Може да сънува кошмари
Започва да играе игри на фантазиране
Лесно се изнервя
Инатлив/а; иска всичко да става по неговия/нейния начин
Изисква много внимание
Харесва промените в околната среда
Иска да помогне в домакинската работа
Може да се появят различни страхове от: вода, кучета, гръмотевици и други.
Появява се егоистично поведение, пази и не споделя своите вещи
Играе с другите деца
Най-любимите думи: „не“ и „мой“
Може да започне да усеща, когато трябва да се изходи

Умствено (интелектуално) развитие:

Инструктирано как, то може да начертае линия или кръг
Показва поискана картинка в книга
Речникът се разширява до 20 думи и няколко фрази
Слуша и се наслаждава на къси разкази
Може да покаже и да назове няколко части на тялото
Ползва думи или жестове, за да каже какво иска

Нарича себе си по име
Намира подобните обекти и може да ги групира
Понякога просто дълго наблюдава или оглежда (мисли)
Всеки ден все повече се подобряват умения за решаване на проблеми

2–3 години

**Аз мога сам! Насърчавай ме и бъди
наблизо, когато имам нужда от помощ**



Постепенно децата стават все **по-самостоятелни и независими**. Желанията на детето ви може да се променят: в един момент, то може да иска свобода и смело да се пусне да изследва непознати територии, а в друг да тича към вас за утеха и подкрепа.

- Давайте на детето си свободата да изследва и го насърчавайте, но **бъдете наблизо, когато то има нужда от вас**.
- Радвайте се на самостоятелните постижения на детето и на радостта от откритието, **но го утешавайте търпеливо**, когато не му върви, не успява да се справи с новите „трудности“.

На около две годишна възраст децата често започват да се обучават да се изхождат **в гърнето**. Това е едно важно събитие за независимостта на детето. В този момент е важно да не се упражнява натиск срещу детето и да не се изисква от него това, за което то все още не се чувства готово, но е много важно да се насърчава приятелски, и да се подпомага детето да свърши „работата“ само. Това увеличава самочувствието на детето и усилва връзката помежду ви. Когато то успява, забелязвайте и похвалете. Важно е да не забравяте, че не съществуват срокове, в които едно дете трябва да се научи. Няма нужда да се състезавате с другите деца, всяко има свои собствени темпове, с които се учи. Това е много важно за развитието на емоционалната стабилност и самочувствие на детето.

- Никога не викайте, не наказвайте и не засрамвайте, когато детето не се справя с нещо.

В този момент за детето е важно да се движи – **движението** е забавно и помага за развиването и опознаването на тялото му. Малките се изкачват високо, търкалят се, скачат от стълбите, през локви и върху леглото.

- *Погрижете се движението да е безопасно и забавно, да доставя удоволствие както на детето ви, така и на вас.*

- *Двегодишните деца имат усет за правата си, за тяхната самостоятелност и независимост от възрастните. Те чувстват, че могат да решават сами и да прилагат решенията си на практика. От гледна точка на възрастния, решенията често са грешни, но за детето са много важни, защото са негови. Ето, майката казва: „Ще се обличаме за излизане“, то смело казва „Не“ и тича да изпълни решението си, майката казва: „Да вървим да ядем“, то отново казва „Не“. Помогнете на детето си в тази критична ситуация, когато иска да се чувства силно, но в същото време трябва да се подчинява на майка си.*

- *Предложете на детето си реалния избор, например питайки „Сам ли ще си обуеш обувки за разходка навън, или да ти помогна.“*

- *Задайте на детето ясни правила и се придържайте към тях. Ясно и конкретно казвайте какво не е позволено.*

- *Забележете, посочете и насърчете правилното поведение. Детето трябва да е наясно какво поведение е добро и се харесва на родителите и другите възрастни, хвалете конкретно поведение, а не детето като цяло.*

- *Също така, през този период децата са склонни да страдат от различни фобии и вие не можете да предотвратите това. Все пак, можете да помогнете на детето си да преодолее тези страхове.*

- *Първо трябва да приемате страхове му като реални.*

- *Никога не се смейте и не игнорирайте страховете му.*

- *Когато е възможно, опитайте се да отвлечете вниманието на детето от застрашаваща ситуация, а когато детето се успокои, говорете и слушайте как то се чувства. (Картинка – пример, който илюстрира как баща дърпа от под леглото торбалак и го слага в чувала.)*

- *Позволявайки на детето да се изправи пред страховете си и да ги конфронтира, ще помогнете за по-бързото им преодоляване и ще развivate негова самоувереност и вяра във вас. Детето ще знае, че може да ви помоли за помощ.*





Развитието на детето от 2 до 3 години

Физическо развитие:

Лесно се изкачва по стълбите нагоре и надолу
Пъргаво и прецизно се катери, бяга, скача
Добра координация между очите и ръцете
Обича да играе с дребни предмети
Учи се да кара триколка
Добре държи в ръката си молив, тебешир
Без затруднение яде само
Може да носи тежки предмети, да ги бутва или дърпа

Емоционално (социално) развитие:

Повишено внимание
По-малко се инати и противоречи
Независимо е; радва се, когато извършва дейности само
Обича да фантазира и да играе игри на въображението
Егоцентрично и аз-центрирано е, вижда и разбира всичко само от своята гледна точка
Обича да играе с другите деца (все още не може да сътрудничи)
Учи се да споделя предмети
Прекарва повече време в игра отделно от майка си (настойника)
Чувствително към чувствата на другите хора
Играе ролеви игри
Вече знае как да използва гърнето
Наслаждава се на рутината и „ритуали“ (приказка за лека нощ)

Умствено (интелектуално) развитие:

Речникът може да се разшири до няколкостотин думи
Учи се да говори в кратки изречение – от три до четири думи
Разбира какво са числата (едно – много)
Казва: „Аз“ вместо името си
Може да разпознава много различни картинки и предмети
Казва името си (а понякога и имената си)
Стреми се да научава нови думи и техните значения
Може да си обуе обувките, но не знае как да върже връзките им
Може да изпълни две или три последователни указания
Символичното мислене, обмислянето и разбиране на причините постоянно се развива
Обича прости пъзели
Изгражда кули и крепости от кубчета





Може да се идентифицират 15 основни теми, които привличат вниманието на родители с деца от всички възрасти.

1. Развивайте самочувствието му

Себеразбирането на детето като ценно или маловажно започва да се развива още през ранната детска възраст, когато то **вижда себе си през очите на родителите си**. Децата чуват тона на гласа ви, виждат езика на тялото ви, всяко изражение на лицето ви. **Вашите действия и думи влияят на развитието на самочувствието на детето** повече от всичко друго. Дори и забелязването на малките неща и похвалите го насърчават да се гордее със себе си. Когато позволявате на детето си да изпълнява задачи или да действа самостоятелно, то се чувства силно и способно, става по-самоуверено. За разлика от това, когато слуша подценяващи коментари и сравнения с други деца, то се чувства безполезно. Избягвайте подценяващи изявления и не използвайте думите като оръжие. Коментари от рода на „Много глупаво поведение!“ или „Държиш се като малкия ти брат!“ действат на детето толкова отрицателно, колкото и физически удари. Внимателно избирайте думите и бъдете деликатни. Нека детето знае, че всеки прави грешки, и че все пак ще го обичате, дори ако не ви харесва поведението му.

2. Забележете подходящото поведение

Замисляли ли сте се колко пъти на ден реагирате на отрицателното поведение на децата? Дали повече критикувате, отколкото хвалите своето дете? А как бихте реагирали, ако работодателят подчертава неподходящото ви поведение дори и намеренията му да са добри?

По-резултатно е да се отбележи, когато децата правят нещо добре: „Сам си се сетил да си оправяш леглото – добре, браво на теб!“ или „Видях, че играеш със сестра си и беше много внимателен с нея.“ Подобри резултати ще постигнете, насърчавайки правилното поведение, отколкото упреквайки грешното. **Всеки ден трябва да забелязвате нещо, което заслужава похвала. Щедро награждавайте с любов, прегръдки и похвали, придружени и с обяснение какво детето е направило правилно. Скоро ще забележите, че то все се държи все по-добре.**

3. Задайте граници и провеждайте последователно възпитание

Всяко семейство има нужда от правила. Ясните и неотменими правила учат децата на приемливо поведение и на себевладеене. Важно е да обясните последствията от неспазването им. Можете да използвате системата две предупреждения, след това – следствие: когато детето не слуша, спокойно му кажете да прекрати („По-тихо, моля“), и какво да направи („Говори шепнешком, защото сестра ти спи“). Похвалете го, когато слуша. Ако не слуша, определете подходящи последици (излизане в съседната стая, „за да си почине“, или забрана на някое удоволствие). Ако сте се разбрали, че няма да купувате бонбони от магазина, не отстъпвайте на неговите молби, сълзи и ултиматуми. **Детето ще ви уважава повече, ако се придържате към думата си. Така ще спечелите и доверието му.** Често срещана грешка е, че родителите не прилагат непрекъснато и безкомпромисно уговорените правила. За децата е важно да получават едни и същи реакции на поведението си. Когато към тях се подхожда с последователност, те знаят какво да очакват и се чувстват сигурни. Разбира се, могат да проверяват границите ви, но вашите ограничения са необходими и важни – възпитават отговорност у децата ви, помагат им да разберат какво очакват от тях и да проявят самоконтрол.

4. Отделете достатъчно време

Не винаги остава време, което да **прекараме с децата, но за тях това е най-голямата радост.** Станете 10 минути по-рано и закусете с детето си; излезте на разходка заедно следобед. Можете да определите „специална вечер“ в седмицата, когато всички сте заедно. Децата, които не получават достатъчно внимание, често се опитват да го привлекат

по неподходящ начин, защото знаят, че тогава със сигурност ще бъдат забелязани. Дори негативно внимание според детето е по-добро, отколкото никакво. Ако ви е трудно да намерите време, може да покажете внимание и по други начини: когато детето ви се занимава с нещо, спрете и обърнете внимание на заниманието му, попитайте от какво той / тя се интересува, разкажете му как е минал денят ви, прегърнете го, гъделичкайте, дръжте ръката му (за децата е важно да имат физически контакт). Самочувствието на детето зависи не само от количеството ви време с него, но и от качеството. Понеже сме много заети, често докато изслушваме детето, вече мислим за следващия си ангажимент. Така не се концентрираме 100% над разговора. Даже се преструваме, че слушаме, пренебрегвайки усилията му да общува с нас. **Дори и малко, времето с детето трябва да е приятно занимание и за двамата.** Децата са склонни да се държат зле, когато им е скучно. Дайте възможност да играят, да рисуват, да лепят, да построят нещо.

5. **Бъдете добър пример**

Малките деца се учат на поведение, наблюдавайки родители си. Колкото са по-малки, толкова повече неща поемат от вас. Преди да проявите гняв пред детето си, помислете дали искате то да се държи така, когато е ядосано. Опитайте се да контролирате поведението си пред децата си. Проучванията показват, че децата, които малтретират други деца, често взимат пример за такова поведение у дома. Както и обратното – ако искате детето да научи определени умения, преди всичко ги прилагайте сами – говорете помежду си учтиво (помолете, благодарете). Изявете качества, които искате да развие у децата си: уважение, приятелство, честност, доброта, търпимост. Покажете им как да се държат безкористно, като помогнете някому, без да очаквате награда, благодарите и хвалите другите. Отнасяйте се към деца си, както искате хората да се отнасят към вас.

6. **Помислете за дългосрочните последици**

Често се опитваме да наложим контрол върху ситуацията възможно най-бързо, търсейки прякото решение. Понякога именно заради това децата ни не умеят да разрешават проблеми или да имат различно поведение. Ако днес направим всичко по-бързо и по-добре от детето – съберем играчките, подредим раницата, поправим грешките – като порасне, ще му е трудно да поема отговорност за поведението си. **Ако мислим за това, какви искаме да видим децата си като възрастни, трябва повече да разсъждаваме върху собствените си действия и думи.** Ако прилагате върху детето си физически наказания, като възрастен то ще знае, че с агресия може да постигне желнията си.

7. **На първо място – разговаряйте**

За децата е важно да разберат защо е необходимо да действат по един или друг начин. Определете и обяснете ясно очакванията си. Ако възникват проблеми, идентифицирайте ги, изразете чувствата си и вземете решения. Може да дадете на децата избор от няколко възможности – когато сами изберат последиците, те са по-склонни да ги приемат. Винаги разговаряйте за това, **какво се случва** и какво бихте искали да се случи. Ако детето крещи в гняв и тропа с крака, приканете го с думи да каже какво иска или не харесва. Посъветвайте го какво да направи, бъдете състрадателни – говорете, не се отвърщвайте и не мълчете.

8. **Бъдете гъвкави**

Ако често се разочаровате от поведението на детето си, причината може да са **нереалистични очаквания**. За родителите, които мислят в стил „Трябва да е така“ („Моето дете вече би трябвало да използва гърнето“), е полезно да прочетат повече литература по въпроса, да поговорят с други родители или специалисти по развитието на децата (педиатри, психолози). Също можете да промените поведението на децата, нагаждайки околната им среда, защото тя влияе значително. Ако все повтаряте „не може“ на двегодишното си дете, помислете къде да поставите определени предмети, за да няма как да ги достигне. Това ще облекчи стреса и за двамата ви. С промените у детето трябва постепенно да променяте и родителските техники. Това, което върши работа сега, може да е неэффективно след година-две.

9. **Покажете, че обичта ви е безусловна**

Отговорността ви като родители е да възпитавате и образувате децата, но и да изградите добър подход за това. Именно той определя реакцията на детето към забележки и поучения. Важно е да избягвате критиките и обвиненията, защото предизвикват унижение у детето и подкопават неговото самоуважение. Вместо това вложете грижа и насърчение във възпитателните си мерки. Покажете му, че искате и дори очаквате то да се държи по различен начин следващия път, но така или иначе го обичате. Не казвайте на детето си, че то е лошо, това също понижава неговото самочувствие.

10. **Разграничете действието от човека, който го прави**

Помогнете на детето да осъзнае и разграничи, че неодобрението ви е насочено към конкретните му действия, а не към самото него. Бъдете безупречно ясни, че го обичате безусловно, без значение какво прави то – така то гради самоуважение. **Не се опитвайте да мотивирате детето,**



казвайки, че няма да го обичате, или че ще го напуснете. Ако не знаете или не сте сигурни какво да правите, започнете се дали този възпитателен подход насърчава самочувствието на детето ви.

Много важно е да се разбере, че чувствата не са „добри“ или „лоши“. Те просто са. Когато детето ви казва: „Мамо / Тате, ти изобщо не играеш с мен“ (дори ако и само преди малко сте играли с него), то просто иска да изрази чувствата си. Най-добре в такива случаи да признаете чувствата на детето си и да кажете: „Да, наистина изглежда, че отдавна не сме правили нещо заедно“.

11. Разрешете на децата си да показват предимството си по уместни начини

Ако не го направите, децата ще намерят неподходящи начини да покажат силата си. Децата се чувстват важни, когато се обръщате за съвет към тях, давате им право да избират, разрешавате да ви помагат в ежедневните задачи като готене и пазаруване. Двегодишно дете може да помогне като измие пластмасовите чинии или зеленчуците. Ние често извършваме, дори и прости задачи вместо децата си, защото сме по-бързи, но по този начин децата могат да се почувстват маловажни.

12. Забелязвайте личните си нужди и приемайте своите недостатъци

Признайте си – вие не сте перфектни родители. Имате и силни, и слаби страни. Опитайте се да идентифицирате уменията си – „Аз често хваля и насърчавам детето си“. Опитайте се да преодолеете слабостите си – „Аз трябва да бъда по-строг и по-последователен“. Опитайте се да имате реални очакванията както към себе си, така и към съпруга/та и децата. **Не е нужно да имате всички отговори, а да бъдете по-снизходителни към себе си.**

Родителството трябва да е постижима цел за вас. Фокусирайте се върху областите, нуждаещи се от най-голямо внимание, вместо да опитвате да промените всичко наведнъж. Признавайте пред себе си преумората. Опитайте се поне веднъж седмично да намерите време за себе си, да се отдръпнете за кратко и да се заемете с това, което прави вас (или вашия/вашата партньор/ка) щастливи.

Да обръщате внимание на своите нужди, още не означава, че сте егоист, а просто – че се грижите за своето благосъстояние, което е друга важна ценност, която демонстрирате на децата си. Съответно, **ако вие се чувствате добре, е много вероятно и деца ви да се чувстват така.** Трудно е да сте добри родители, ако самите вие сте тревожни, депресирани или видимо стресирани.

13. **Посочвайте на детето какви са естествените и логични последици от едно или друго действие**

Според статистическите данни, всеки ден казваме повече от 2000 заповеди на децата. Едва ли е изненадващо, че повечето от тях не се чуват. Вместо да бъдете придирчиви или да изисквате, запитайте се: „Какво мога да направя аз?“. Например, ако често се налага да напомняте на детето да си пази играчките, може да му посочите естествените последици – то вече няма с какво да играе. Действията говорят повече от думите. Когато разрешаваме на детето си да приеме последици, му даваме възможност да се учи от естествени резултати от поведението си. **Не прилагайте метода на естествените последици, ако има вероятност те да са опасни за здравето или сигурността на детето.**

Често естествените последици се проявяват само в далечното бъдеще, така че детето може и да не свърже своите конкретни действия с последици. Когато това става, добре е да се използват ефективно логическите последици. Подобни последици (смислени наказания) трябва да бъдат свързани с определено поведение. Например, ако детето не се подчини и не си прибере играчките, то сутринта може да му кажете, че „играчките са си заминали“ и не може да играе с тях, или да му забраните да гледа анимационно филмче. По този начин то може да запомни логиката ви на възпитание.

14. **Избягвайте конфликтите**

Ако вашето дете изпитва търпението ви с пристъпи на гняв или говори с вас неуважително, най-сполучлива реакция е да излезете от стаята или да му кажете, че ще сте в съседната стая, ако иска да поговори с вас за случилото се.

Ако детето сериозно се ядосва, когато не получава нещо, или когато нещо не му върви, покажете му, че разбирате какво се случва, но не отстъпвайте. Ако тропна с краката и плаче, че не му купувате нова играчка в магазина, кажете: „Наистина е неприятно, когато не получаваши, каквото искаш, но днес няма да купуваме тази играчка. Ще играем у дома на друга игра“. Не оставяйте детето само, ако е наистина сериозно ядосано или разочаровано.

15. **Бъдете нежни и същевременно строги**

Представете си, че предупреждавате дъщеря си, че ако не се облече навреме, ще я отнесете до колата. Кажете ѝ, че ще може да се облече в колата или в детската градина. Дори да я вдигнете и занесете точно в края на предназначенията време и не приемате нейните молби, направете го с любов и нежност. Ако се съмнявате, запитайте я дали я мотивирате чрез любов или чрез страх.





Неподходящо поведение на обществени места

„Наскоро заведохме четиригодишната ни дъщеря на ресторант и преживяхме истински кошмар. Тя лазеше под масата, изсипа сок и тичаше из залата. Мислех, че ще умра от срам, никога повече няма да я водя там.“

Излизанията до магазина, театъра, ресторанта или посещения при лекаря могат да станат предизвикателство за някои родители на малки деца. Може би всички ние сме виждали как крещи малко дете, което е влачено за ръката из магазина от нервираната си майка. Причините, поради които децата се държат неподобаващо на обществени места, могат да бъдат много различни. Една от тях е промененото внимание на родителите. Те така се вживяват в списъка за пазаруване или в промоциите, предлагани в магазина, че изцяло пренебрегват тихото и спокойно дете. Е, как тогава да се привлича вниманието, ако не с капризи, грабване на предмети от рафтовете на магазините и така нататък? От друга страна, изобилието на стоки и всички видове изкушения в супермаркетите може да наруши баланса на едно дете, което все още не притежава умения за управление на лавината от зрителни, аудио и тактилни стимули.

Друга причина са особеностите във възрастта на детето. Излизанията до магазина, театъра, ресторанта или посещенията при лекаря често отнемат твърде много време. Безсмислено е да се очаква от малкото дете да е спокойно и послушно два-три часа в театъра, в поликлиниката или в магазина. Детето бързо се уморява и започва да мрънка и да изисква внимание или просто иска да се върне у дома. Между другото, ако родителите отговарят на този тип поведение, различно отколкото у дома и са склонни да отстъпят, просто, за да се избегне публичен скандал, лошото поведение ще се повтаря и е вероятно да става все по-интензивно.

В паркове или в детски занимални стаи децата могат да започнат да не слушат, защото са много развълнувани от положителни впечатления и не могат да се успокоят. В допълнение, ако това е място, посещавано за първи път, те, очевидно, ще искат да тестват позволените граници и може би дори да се извият пред другите деца.

Какво да направите?

- **Предварителна подготовка и обсъждане на правилата**

Информирайте детето ви предварително, че отивате до магазина/поликlinikата или друго публично място. Обсъдете какво поведение очаквате и ясно формулирайте какви са последиците от неприемливото поведение. Ако отивате на място, където е вероятно детето да се отегчи, погрижете се да имате под ръка средства, които могат да помогнат на детето ви да прекара времето спокойно и са достатъчно прости, така че едно дете да може да ги използва самостоятелно (играчка, книга, моливи и т.н.). Ако ще ходите до магазина, предварително се разберете колко пари ще отделите за исканията на детето.

- **Пренебрегването**

Игнорирайте дребните нарушения и обръщайте внимание на правилното поведение.

- **Паузи**

Ако поведението на детето става неуправляемо, използвайте паузи – например, изведете го вън от магазина и се върнете, когато детето се успокои. Най-важното е детето да не забравя, че на обществени места важат същите правила, както и у дома, и че със съзлзи на обществено място няма да ви изкара от релси.

- **Системата на поощряване**

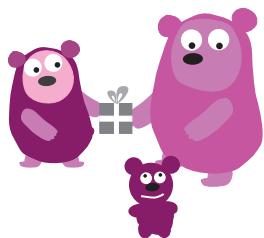
Можете да измислите система за награди, които детето получава като малък подарък за правилното поведение. Например, можете да се разберете, че ако синът ви върви до вас и не пипа стоките от рафтовете, на касата ще получи стикерче. При събиране на определен брой стикери, ще получи награда.

- **Постепенно изучаване**

Често децата имат неприемливо поведение просто поради факта, че за първи път посещават дадено място и не знаят как да се държат там. Могат да се планират кратки образователни пътувания до магазина и ресторанта, където може да обясните на детето какво поведение очаквате от него и да го похвалите, ако то се държи по подходящ начин.

- **Участие на детето в различни дейности**

Както вече отбелязахме, честата причина за инатливото поведение на обществени места е скуката. Възвличайки децата в съвместни дейности, ще предотвратим скучаенето и ще дадем възможност да се усвоят нови умения. Например, в магазина може да намерите „работа“ на малкото дете, поисквайки от него да ви подава стоките от рафтовете. В ресторанта можете да разрешите на детето само да си избира ястията, да го въвлечете в общия разговор, да му позволите да изрази мнението си за храната, околната среда и т.н.



Конкуренцията между братята и сестрите

Мартин: Мамо, Тома пак не ми дава трактора!

Тома: Мартине, махай се, пречиш ми!

Мама: Каква беше уговорката ни за споделянето на играчки?

Тома: Мартин ми пречеше да играя и сега аз ще играя по-дълго.

Позната ли ви е ситуацията? Колкото по-малка е разликата във възрастта между братята и сестрите, толкова по-силна е конкуренцията помежду им. Родителите често се притесняват, че това е знак за липсата на обич и обтегнати отношения, но споровете и конкуренцията са нормална част от израстването. Децата се учат да се защитават сами, изразявайки мнението или чувствата си. Нежното дразнене може да бъде и израз на любов и приятелство. Затова родителите трябва да стоят настрана и да позволят на децата да разрешат споровете помежду си, без да се стига до физическа битка. Вкъщи би трябвало да съществува строга забрана за проява на всякаква агресия.

Свърхконкуренцията между братята/сестрите е сериозен проблем и изисква внимание. Какви са причините за нея? Понякога едно от децата чувства, че неговият брат/сестра е по-харесван и това води до враждебност. По-големите деца се ядосват, че родителите фокусират вниманието си върху по-малките. Конкуренцията е най-голяма между децата от един и същ пол и се проявява най-силно, когато талантите и постиженията им са много различни. В някои семейства децата повтарят конфликтите между родителите си, като се надяват, че така ще пренасочат вниманието от семейните проблеми и ще спре разпадането на семейството.

Какво да направите?



- **Игнорирайте леките спречквания**

Нека децата се разберат сами. По този начин те се научават как по пътя на мирните преговори да разрешават неразбирателствата помежду си и да разчитат на собствените си сили.

- **Възпитавайте умения у детето да решава проблеми**

Можете да обучавате децата си за решаване на проблеми, когато не се борят помежду си. Съчинете конфликтни ситуации и поканете

децата да мислят заедно какви решения биха били приемливи за всички участници в конфликта. С по-малките деца може да се използва ролевата игра с кукли. Насърчавайте да помислят как определено тяхно поведение кара да се чувстват другите хора наоколо. Когато конфликтната ситуация възниква в действителност, насърчавайте децата да си припомнят това, което са научили, и да използват новите си умения.

- **Създайте система от стимули**

Въведете правило, че за определен период от време без борба или с приятелско поведение и сътрудничество децата получават стимул, например – стикерче. Определен брой стикерчета става конкретният стимул (предмет, действие).

- **Използвайте прекъсванията, както и естествени и логични последици**

Децата трябва да научат, че всяко поведение има последствия. Не позволявайте боричкането да продължи дълго и незабавно спирайте физическата агресия, разделете децата, направете пауза. Не изяснявайте кой е започнал боя, а спрете за момент, докато и двете деца се успокоят, защото трябва да се научат, че и двете са еднакво отговорни за конфликта. В някои семейства едното от децата може едва доловимо да провокира другото, знаейки, че то ще трябва да отговаря за последствията. Прекъсванията следва да се налагат и на гостите на вашите деца, за което следва да информирате родителите им предварително. Ако гостите не се съобразяват с вашите вътрешни правила, би трябвало да изпратят децата си у дома.

Като не толерирате борбата и изисквате отговорност от всички участници ще помогнете на децата да се научат на: водене на преговори, решаване на проблеми и самоконтрол, за да се избегне физическата агресия.

Естествени и логически последствия – още един ефективен начин за контрол над борбата между братята/сестрите. Ако децата се бият за една играчка, логично последицие би било да отнемете играчката, докато те се разберат кой ще играе пръв. Ако чуете звука на чупеца се чиния в кухнята и намерите калпазаните да плачат в хармоничен дует: „Не бях аз, тя/той беше“ естествена последица би била и двете деца да оправят замърсената кухня заедно и да отговорят за стореното.

- **Правете семейни събирания**

В семействата с деца в училищна възраст и дори с по-малките деца могат да се провеждат ежеседмични сбирки, където да се разглеждат събитията от миналата седмица и плановете за бъдещо. Всеки член има възможност да говори и да споделя чувствата си.

- **Съобразявайте се с уникалността на децата си**

Някои родители се опитват да обичат и награждават децата си еднакво. Те купуват едни и същите играчки, дрехи, на всеки отделят еднакво количество време, записват ги в едни и същи занимални. За съжаление, този подход още повече насърчава конкуренцията и ревността. Вместо това, оценете индивидуалните качества и способности на всяко дете. Избягвайте сравнения и фрази като: „А Боряна на твоята възраст вече можеше да си връзва обувките и да си сплита косата“. Такива сравнения карат детето да се чувства подценено и предизвикват враждебност не само към сестрата, но също така и към родителите. Оценявайки уникалните качества и таланти на децата, ще им помогнете да се чувстват специални и обичани за това, което са.

Другият начин да покажете своята обич и уникална оценка за всяко дете е да му дадете стимули, отговарящи на възрастта. Едно по-голямо дете може да се задържа по-дълго в двора, в същото време по-малкото ще е доволно, ако майка му тази вечер му прочете не една, а две приказки. Когато купувате дрехи или предмети от бита, опитвайте да се придържате към принципа на необходимост, а не на справедливост. Ако вашият деветокласник има нужда от футболни обувки за часовете по физическо, това не означава, че трябва да купите същото и за тригодишната си дъщеря.

- **Подгответе децата за раждането на новия член на семейството. Не се страхувайте от първоначалната враждебност на по-голямото дете срещу бебето.**

- **Отделете на всяко дете от личното си време. На болното или празнуващо рожден ден дете ще трябва повече време, но е важно, всички деца в семейството да знаят, че родителите разбират и взимат предвид нуждите на всяко едно от тях.**

- **Научете детето да уважава собствеността и личното пространство.**

Често по-малките деца са склонни да следват по-големите и това поражда недоволство у по-големите. Представете си как се чувства тринадесетгодишният, при когото идва приятелка, а петгодишният му брат седи в стаята и го моли за помощ, за да построи влакче-лего.

За децата е полезно да се занимават с индивидуална дейност и да прекарват време отделно от братята/сестрите си. Това допринася за формирането на личността и намалява спречкванията между децата. Насилственото принуждаване на по-големите да прекарват времето си с по-малкия брат/сестра и да се нагаждат към нуждите му/й, само ще увеличи враждебността и конкуренцията.

Малките деца са егоистични и не желаят да споделят своите играчки. Това се научава с възрастта. Насърчавайте децата си да уважават собствеността на другите и да искат позволение да я използват.

- **Избягвайте прекалената закрила на по-малкото дете. Проучванията показват, че малките деца по-често предизвикват размирици, а се наказват по-големите. При физически конфликт и двете деца трябва да се научат да носят отговорност за своя принос към спора.**

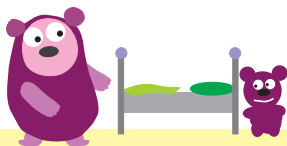
- **Не натоварвайте с твърде голяма отговорност по-голямото дете.**

Често родителите, без да забелязват, натоварват с твърде много отговорности по-голямото дете, което с времето може да доведе до враждебност към по-малкото. От друга страна по-малкото може да започне да завидва на по-голямото за предоставените му правомощията. А това отново предизвиква конфликти и борба. Опитайте се да разпределите отговорностите в зависимост от възрастта. Например по-голямото дете може да подреди масата, а по-малкото – да разтреби ястията след вечеря.

- **Не забравяйте, че споровете между братя и сестри са естествена част от развитието. Бъдете реалисти и не очаквайте, че ще живеете без спорове или временни разногласия. Не се оплаквайте пред децата, че непрекъснато се бият, защото те могат да започнат да действат така, за да се съобразят с вашите очаквания.**



Непослушание



Мама: „Ани, вече е време да сложиш край на играта и да отидеш да си измиеш зъбките.“

Ани продължава да играе без да чува.“

Мама: „Ани, казах веднага след като свършиш да играеш да отидеш да си измиеш зъбките“

Ани: „Искам още да играя и не искам да си мия зъбките...“

Непослушанието или неспазването на заповедите на възрастния е нормална част от развитието. Пораствайки, децата опитват различни модели на поведение. Прекрачването на границите е едно от тях. Всички сме чували за кризата на двегодишната възраст, когато изведнъж детето открива думата „не“; непослушанието достига апогея си. Постепенно това поведение намалява, но никога не изчезва напълно. Проучванията показват, че обикновено 4-5-годишните изпълняват само 2/3 от изискванията на родителите си. Така случаите на непослушание могат да се разглеждат като израз на независимост, а не като родителски провал.

В някои семейства обаче постоянното непослушание води до сериозен проблем. Причината за това може да бъде наличието на твърде малко или много правила. Някои родители са много отстъпчиви, избягват да казват „не“, не са последователни, когато дават указания. От другата страна в особено строги и контролиращи семейства децата получават указанията всяка минута. В семейства, където родителите нямат съгласие по въпросите на възпитанието, децата се научават да манипулират родителите си и често не се подчиняват на указанията.

Какво да направите?

- **Намалете количеството на указанията, оставяйки само най-нужните.**

Преди да дадете указанията, преценете дали са необходими и дали ще бъдете в състояние да следите как се изпълняват. Правилата и указанията трябва да бъдат реалистични и да отговарят на възрастта на детето. Избягвайте повтарянето на указания, защото тогава детето разбира, че не очаквате неговото послушание.

- **Указанията трябва да са ясни, конкретни, позитивни.**

Давайте кратки и ясни инструкции, избягвайте негативите и

забранителните. Например, „говори спокойно“ е по-подходящо, отколкото забраната „не викай“, „стой спокойно“ е по-подходящо от „не мърдай от стола“. Избягвайте неясни указания, такива като „бъди добър“, или унизителни забележки „не яж като прасе“. Указания под формата на въпрос („Би ли могъл/могла да си оправяш леглото?“) дават възможност за отказ да бъдат изпълнени. Опитайте се да дадете указанията с положителните алтернативи: „Сега не можеш да играеш на компютъра, но можеш да ми помогнеш да приготвя тортата.“

- **Ако е възможно, посочете периода, през който да се изпълни вашето указание.**

Някои родители очакват децата незабавно да изпълнят техните указания. Колкото по-малко е детето толкова по-трудно е за него изведнъж да спре любимото си занимание и да премине към друга задача. Дайте време на детето да се подготви и му напомнете за бъдещите промени предварително. Например, „Мартин, след пет минути ще трябва да си лягаш“, „Когато приключиш с разлистването на книгата, ела да ми помогнеш да разтоваря покупките“.

- **Похвалете за послушание**

Родителите често пренебрегват послушанието и забелязват само непослушанието. Помогнете на децата да почувстват предимствата на послушанието и покажете колко сте доволни всеки път, когато те се подчиняват на заповедите ви.

- **Създайте програма за награди**

Създайте програма, по време на която децата получават стимул (напр. стикерче) всеки път, когато се подчиняват на заповеди. Чрез събирането на определен брой стикери, те получават предварително договорената награда. Можете да предвидите времето, когато програмата е в сила, например, всяка вечер от 5 до 8 часа, когато имате време, за да наблюдавате ситуацията. Или можете да изберете конкретната ситуация за изпълнението на програмата – лягане, събиране на играчки и т.н.

- **Използвайте прекъсването**

Прекъсванията могат да бъдат предварително съгласувани

последници от непослушанието. Родителите информират детето, че ще използват този инструмент, за да му помогнат да се научи на послушание. Програмата е най-ефективна, когато се комбинира с програмата за награди при правилно поведение.

- **Не забравяйте, че границите ще бъдат изпробвани от детето**

Това е нормално явление, особено ако в миналото границите не са били последователни. Не обръщайте внимание на малките протести, ако не искате да потънете в спорове. Разрешете на детето ви да помрънка, когато се подчинява на нелюбимото правило. Можете да научите децата да се подчиняват, но не очаквайте, че те винаги ще го правят с радост.

- **Приемете темперамента на детето си**

Някои деца от раждането си са по-упорити и решителни, отколкото други. Родителите им често се чувстват безсилни. Въпреки това, тези деца могат да станат много креативни и целенасочени възрастни. Родители на такива деца трябва да намерят начин да си почиват и да могат да управляват стреса си.



Трудности със съня



Всяка вечер в дома на четиригодишната Лили се провежда тест за търпение на родителите ѝ. В осем часа мама или татко четат приказка, оправя завивката на сънената Лили и тихо затваря вратата на спалнята. Веднага след като родителите започнат да гледат любимия си филм, се чува вик от детската стая „Мамо“. Майката се втурва в стаята и се оказва, че на Лили ѝ е студено или е гладна, или много жадна, или иска мечето, което е останало в хола ...

Повечето родители на деца в предучилищна възраст лесно ще разпознаят такава ситуация. 40-60% от децата не искат да си лягат и разработват стратегии за отлагане на нощния сън. Защо? Едногодишните или двугодишните деца могат да откажат да спят от страх да не се случи нещо на родителите им или да се разделят с тях. Децата в предучилищна възраст пък се страхуват от привидения и чудовища под леглото. На шест-седемгодишна възраст се страхуват да заспят заради звуците от прозореца, заради безпокойството, че някой ще проникне в къщата, че ще стане пожар и т.н.. Понякога децата не могат да спят поради многото впечатления от деня или защото са спали следобеден сън и вече не са уморени.

Какво да направим?

- **Установете постоянно време за сън**

Решете кои ще са часовете, в които децата трябва да си лягат да спят, в зависимост от тяхната възраст и потребности. Уведомете детето за това време, и ако е прекалено малко, за да познава часовника, използвайте рисунка или други средства (например: „Ще си лягаш след като свърши анимационното филмче“). Постоянно следвайте установеното време и не се поддавайте на опитите на децата да го променят. Разбира се, ще има извънредни случаи, когато ще се наложи да се ляга по-късно, но това трябва да бъдат само редки изключения от правилата. В допълнение, уверете се, че времето за съня на детето наистина отговаря на индивидуалните му нужди, тъй като някои деца се нуждаят от по-малко сън, отколкото други и на това трябва да се обърне внимание при планирането на дневния и нощния сън.

- **В края на деня прилагайте ритуал на „успокояване“**

Около час преди лягане спрете всякакви активиращи дейности, не давайте на децата енергийни напитки. Създайте ритуали, които ще следват всяка вечер. Това може да бъде къпане, спокойна игра, леко хапване, разговор или четене на книга. Това има успокояващ ефект върху децата и намалява тревожността на раздялата.

- **Предварително предупредете децата**

Напомнете, че приближава време за спане 10-15 минути преди определеното време. Дайте възможност на детето да завърши започнатата дейност.

- **Останете твърди и игнорирайте протестите**

След като извършите всички ритуали, уверете детето си, че това е последното ви пожелание за лека нощ и вие знаете, че той/тя може да заспи в стаята си. Игнорирайте поканите да се върнете в стаята или хленченето (освен, ако детето е болно). Първоначално, протестът може да отнеме от пет минути до един час, но постепенно той стават по-кратък. Не изисквайте детето да заспива веднага, а го посъветвайте какво може да прави, докато заспи – да слуша тиха музика, да помисли за нещо, да разкаже нещо или да помечтае. На повечето деца отнема до половин час, за да заспят, така че е важно да ги научите да се справят сами.

- **Редовните „проверки“**

Ако едно дете постоянно ви кани в стаята, можете да му обещаете, че ще идвате на всеки пет или десет минути, ако то спре да крещи. Повечето деца са вече заспали още при втората „проверка“, но обещанието ви го успокоява и опазва от гнева и разочарованието.

- **Нощна светлинка и „специални“ предмети (плюшено мече, меко одеяло)**

Мека играчка, „специално“ одеяло дават на детето чувство за сигурност при лягането. Нощна светлинка може да помогне на детето, страдащо от страха от тъмнината. Не се притеснявайте,

че децата свикнат с тези неща. Това обикновено е преходна фаза в развитието.

- **Създайте програма на награди**

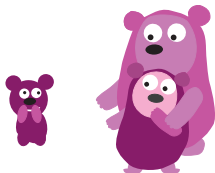
Можете да използвате награди за това, че детето е отишло да си легне навреме, за това, че е заспало и не е вдигнало шума в стаята му и така нататък.

- **Върнете детето в стаята му**

Ако детето ви излиза от стаята си, върнете го обратно веднага, без особено морализиране. Можете да използвате два метода на дисциплиниране. При децата в предучилищна възраст най-ефективното средство е прилагането на паузи, а при децата в училищна възраст – начинът е на следващия ден детето да става по-рано с толкова минути, колкото е прекарало извън стаята си предишната вечер.



Лъжата



Мама пече шоколадова торта. Когато звъни приятелката ѝ, тя точно се готви да излее глазурата. След като се връща в кухнята, мама намира значително намалено количеството глазура, а сгушена до масата, стои четиригодишната Боряна с целия нос и пръсти, омазани в шоколад. Когато мама я пита защо е яла глазура без разрешение, Боряна искрено твърди, че дори не се е доближавала до тавата със сладкиша.

Повечето родители се притесняват и не знаят какво да правят, когато децата започват да лъжат. Те се опитват да морализират и да наказват или обратното – да игнорират, надявайки се това да не се повтори. Но забравят едно важно нещо – децата лъжат по различни причини. Първо трябва да се разбере защо и след това да се търсят ефективни начини за справяне с лъжата.

Всички деца понякога лъжат. Първият вид лъжа е лъжата на изследователя – с нея децата проверяват границите. В известен смисъл това е първата стъпка към независимост. Вторият вид лъжа е целенасочен акт за прикриване на конкретно нарушение с цел да се избегне наказание. Третият – групата на малките лъжци – самохвалковци, които си приписват неизвършвани героични действия или несъществуващи таланти. Четвъртият вид лъжа е фантазирането – то е характерно за по-малките деца, които в тази възраст трудно разграничават фантазия от реалност. Дете в предучилищна възраст може да вини въображаемия си приятел, след като счупи любимата чаена чаша на майка си.

Какво да направим?

- **Без паника**

Опитайте се да запазите спокойствие и да приемате лъжата като още една проява на лошото поведение. Избягвайте заплахите и насилието. Ако сте сигурни, че детето е счупило играчка на брат си, спокойно констатирайте „Виждам, че си счупил играчката. Какво ще правим сега?“, вместо да настоявате за признание. Дори и възрастен, допрян до стената, е малко вероятно да признае вината си.

- **Използвайте позитивната конфронтация**

Ако детето в предучилищна възраст фантазира за кученце, което бащата е обещал да купи, вие бихте могли да кажете: „Знам, че мно-

го искаш да имаш кученце и вече се представяш, че го имаш.“ Или, ако детето ви обяснява, че това е Карлсон, който долетял и счупил един стъклен буркан от сладко, може да отговорите с думите: „Каква интересна фантазия ... А сега разкажи какво наистина се случи.“ На по-голямото дете, което лъже, опитвайки да избегне наказание, може да се каже: „Знам, че това не е истина. Лъжата няма да помогне тук. Нека да видим как можем да решим този проблем.“ Най-важният принцип е да се изясни истината чрез позитивната конфронтация, без да се налага детето да се защитава с лъжа.

- **Опитайте да разберете причината за лъжата**

Ако вашият син се хвали с постиженията си в детската градина или в училище, а вие знаете, че постиженията му са много посредствени, помислете, дали това не показва, че той не е в състояние да се справя с високите училищни или с вашите изискванията. Ако едно дете често лъже за постъпките си с цел да избегне наказание, уверете се дали налагате подходящи наказания. Не забравяйте, че целта на дисциплината е да научи детето да се държи правилно, а не причинява физическа или емоционална болка.

- **Използвайте общоприети дисциплиниращи мерки**

Приложете същите последици както и при лошото поведение, но ако детето лъже, то получава „двойни“ последици – и за нарушение, и за лъжа.

- **Показвайте подходящ пример**

Наблюдавайте себе си и избягвайте заговори от рода на: „Да не казваме на татко, че се задържахме при приятелката ми, ще кажем че закъсняването се дължи на задръстванията по улиците.“ Децата научават повече, повтаряйки нашето поведение, отколкото слушайки нашите указания.

- **Хвалете и насърчавайте честността**

Когато можете хвалете децата си, когато те открито признават грешките си. Ако детето постоянно лъже, въведете програмата за награди за почтеност и избягване на лъжата.



Хранителни разстройства

Семейството на шестгодишната Лора сядат на масата. Родителите започват разговор за днешните проблеми на работното място. Лора е надвесена над своята чиния с макарони, от време на време изяжда по една лъжица. Към края на вечерята майката забелязва, че Лора едва е докоснала храната си. „Какво става?“ „Мразя макарони!“ Възкликва Лора. Мама е изненадана, защото досега това е била най-любимата храна на Лора. „Ами изяж поне няколко лъжици, след това ще получиш десерт“, моли майката. „Не, искам десерт сега!“, крещи Лора. „Ако обичаш, дръж се нормално на масата“, намесва се татко. „Не искам да ям и това е!“. Лора хвърля лъжица и изтичва от стаята

Защо се появяват трудности с храненето?

Почти всяко дете в определен период от растежа започва да яде малко или става по-придирчиво към храната. Това може да е естествен етап от развитието. Апетитът, бързината на растеж и двигателно развитие могат да се променят с времето. В различните етапи на развитие децата се нуждаят от различно количество калории и е естествено да променят вкусовете си. Експериментите с храна могат и да са част от опознаването на околната среда, а отказът от храна може да е проява на независимост. Децата също понякога имитират възрастни членове на семейството, които са претенциозни към храната.

Родителите често се притесняват, че отказът на детето да се храни ще доведе до сериозни здравословни проблеми. Също могат да се обидят, ако детето не иска да яде ястие, което майката е приготвила дълго време. И в двата случая родителите могат да започнат да заплашват, да морализират, да изнудват емоционално или да наказват децата. За съжаление децата често възприемат отказа да ядат като тактика за контрол над родителите и това се превръща в обект на силови игри между децата и родителите.

Какво да направим?

- Отпуснете се



Спрете и помислете защо реагирате така бурно. Дали се страхувате, че това ще навреди на здравето на детето? Дали сте ядосани, че това е още едно проблемно поведение, с което не знаете как да се

справите? Дали това поведението напомня за другия член на семейството, който страда от хранително разстройство? Дали това е просто още един пример, че вашите усилия не се оценяват? Разбирайки какви емоции ви завладяват, ще можете да ги контролирате и да решавате проблема по-ефективно.

- **Оценете апетита на детето**

Не мерете апетита на детето според собствения си. По-малките деца трябва да ядат по-малки порции и по-често – пет, а не три пъти на ден. От другата страна, ако детето яде следобед, то може да не иска обилна вечеря. Ако се притеснявате за здравословното състояние на детето, консултирайте се с вашия педиатър, за да разберете дали съотношението на височината и теглото на детето е в рамките на нормалните граници.

- **„Не“ на честото хапване на нездравословна храна**

Излишно е да казваме, че всичките пуканки, чипсове и сладкиши нямат никаква хранителна стойност, но много добре „убиват“ апетита. Задайте време за хранене у дома (пет пъти на ден) и се уверете, че децата не се хранят по друго време. Това ще им позволи да усетят естествен глад и в същото време те ще знаят, че ако пропуснат едното хранене, ще трябва да почакаат до следващото.

- **Задайте ясни граници на времето за хранене**

Някои деца удължават времето за хранене, като ядат бавно, мърморейки или играейки си с храната. Задайте конкретно време за хранене и след изтичането му вземете чиниите от масата. Това ще позволи на децата да се чувстват отговорни за храненето си. Може дори да останат гладни до следващото хранене. Когато осъзнаят, че времето е ограничено, и усетят последиците от липсата на храна, могат да решат да се хранят в определеното време, вместо да се опитват да привлекат вниманието ви с отказ да ядат.

Ограниченото време за хранене може да е полезно и при по-малките деца, които трудно изкарват на масата същото време като възрастните. Когато определяте време за хранене, имайте предвид възрастта на детето. Например, за двегодишно дете оптималното време би било 10 минути.

- **Разрешавайте на детето да избира**

Ако детето ви е придирчиво към храната, дайте му алтернатива – предложете друго ястие, което е обсъдено предварително, за да няма конфликти с другите деца на масата. Чрез предоставяне на избор предотвратявате „силовата игра“. Така вие учите детето на компромис – умение, което ще бъде полезно при решаването на проблеми. Предлагайки като алтернатива любимата храна на детето, вие ще знаете, че то се е нахранило, и няма да се притеснявате, че гладува. От друга страна, когато детето осъзнае, че масата за хранене не е бойно поле, то може също така да се интересува от новите ястия и вкуса им.

- **Сервирайте малки порции**

Често родителите сервират порции според разбирането си за това, колко детето би трябвало да изяде, а не за това, колко гладно е то наистина. Когато детето не е гладно, то се ядосва, че насилствено му се пробутва храна. Нека детето ви само избере колко да яде. Ако контролирате това, което слагате в чинията, детето ще е по-малко склонно да се бори за това, което слага в устата. След като изяде по-малката порция, може да поиска още, вместо да се оплаква, че порцията му е твърде голяма.

- **Не обръщайте внимание на „ровенето“ в храната и лошите обноски на масата**

Може би е странно, но критиката, наказанията, обучаването на маниери на масата само засилват хранителните трудности и властовите игри. Децата много бързо разбират, че играта с храна, яденето с пръсти или отказът да опитват новите ястия са мощен инструмент за привличане на вниманието. Опитайте се да игнорирате лошите обноски на масата и не само се въздържайте от критика, но внимавайте какво е изражението на лицето ви или какво казвате на съседа си на масата.

- **Наградете детето за доброто поведение на масата**

Ако някое от децата ви „беснее“ на масата, похвалете другото за добро поведение. Когато обръщате внимание на правилното поведение, децата разбират, че няма нужда от лошо поведение.

Използвайте програмата за награди с предвидени награди за определен брой стикери.

- **Използвайте естествени и логически последици**

Вие не можете да принудите детето да яде, но можете да контролирате какво то яде по времето между отделните хранения. Гладът е естествена последица от липсата на храна навреме. Обяснете на децата: „Ако не свършиш с яденето, докато звънна със звънец, ще взема чинията ти и няма да получиш никаква храна преди вечеря.“ Неполучаването на десерт може да бъде логично последицие на неизядения обяд.

- **Дайте пример на детето си как да се храни правилно и здравословно**

Деца се учат като наблюдават възрастните. Придържайте се към правилния режим на хранене, избягвайте постоянното похапване и се опитайте да ядете храна, която отговаря на вашите хранителни и енергийни нужди.

- **Направете храненето приятно и радостно преживяване**

Семейното събиране на масата, дегустацията на нови ястия, общуването могат да бъдат приятно изживяване. Не прищипорвайте храненето, поднасяйте новите ястия без да упражнявате натиск те непременно да се опитат. Включвайте децата в пазаруването и готвенето, доколкото е възможно, в съответствие с тяхната възраст. Помислете за начини как атрактивно да представяте ежедневните и бързо омръзващи ястия. Избягвайте спорове или изясняване на взаимоотношенията на масата, опитвайте да поддържате приятелска атмосфера.







Човекът е най-сложният психически организъм на Земята. Той се ражда много слаб, само с вродени рефлекс и възможности да се превърне в човек. Рефлексите на новороденото са достатъчни само да приема грижата на майка си, но не и да оцелее самостоятелно. При други човешки характеристики, като език и комуникация, емпатия се постига само благодарение на дългосрочно и последователно общуване между възрастния и детето. Ето защо, ние не можем да говорим за деца, без да говорим и за родителите, особено за майката.

На примитивните същества са им достатъчни само вродените рефлекс, за да оцелеят. Например, рибите, излюпени от хайвер, са в състояние да оцелеят и да се препитават без майки и бащи, които да се грижат за тях. Вярно е, също така, че много рибки умират, преди да пораснат.

По-висшите животни се грижат за своите малки. Птиците топят яйцата си, хранят и се грижат за малките птиченца. За токущо излюпените птиченца е характерно моменталното запомняне на първата видяна гледка – един вид печат, който им помага да запомнят и след това да следват навсякъде майка си. Ако птиченцето е в състояние да следва майка си, то ще бъде защитено, нахранено и затоплено. Ако малкото, например, е отделено от майка си – цвърчи силно, понеже усеща заплахата за живота си, и вика родителите си.

Самките на бозайниците раждат малките си и за момент се отделят от стадото; по време на часовете, прекарани заедно, малкото запомня как изглежда майка му, запомня мириса, звука, който издава, вкуса на млякото ѝ и веднага щом стъпи на краката си, майката го гони на страни от нея. Никоя друга самка не допуска близо чуждото потомство, не го храни и го гони. Привързаността към майката е жизненоважна за оцеляването на малкото. Ако то разпознава майка си и я следва, тя се грижи за него: храни, затопля, почиства, защитава от враговете и го обучава да си намира храна. Изоставеното малко няма шансове да оцелее. То ще умре от глад или ще бъде изядено от хищници.

Човешкото новородено също не може да оцелее само. На човешката природа е присъща по-сложна **система на привързаност**. Новороденото не е в състояние дори да следва майка си. Но и то, както всички същества, чувства силно безпокойство за живота си, което може да се намали само от близостта на познат, силен и грижовен човек. Детето се опитва да повика майка си и да я задържи до себе си, използвайки разнообразни движения, изрази, звуци, поглед, усмивка, плач. Веднага след раждането детето попада в непозната, чужда среда, то силно плаче и не се ориентира. Успокоява се, сгушено до гърдите на майка си, стоплено, нахранено с мляко. В кратките часове на активност новороденото търси близостта с майка си.

Детето гледа майката в очите, помирихва я, слуша гласа ѝ, сърцебиенето ѝ, изживява нейните докосвания, когато го гаят, при смяна на пелените, при люлеене, носене. То запомня тези преживявания и иска пак да ги преживее. Когато се натрупа достатъчно количество от този опит, можем да видим ясно как детето разпознава майка си, как ѝ се усмихва, как се тревожи при раздяла с нея, а също, че избягва непознати хора. Майката също усеща сериозно безпокойство, грижа и отговорност за оцеляването на бебето, както и за създаването на истински взаимоотношения с него.

Психотерапевтът Джон Боулби, при работата си с тийнейджъри, извършили тежки престъпления, обръща внимание на изживяни от тях травматични раздели в ранно детство. За да разбере какво се случва в този ранен период, Боулби насочва вниманието си върху формиране на връзката между майката и бебето и на нейната загуба. Той първи описва теорията на привързаността. Боулби защитава позицията, че нуждата от привързаност на бебето към неговата майка е вродена и първична, конструираща социалния контакт (т.е. нежност, ласка, обич). Тази нужда е толкова необходима, колкото и чисто физиологическите (грижи за хигиената, храната). Веднъж формирана, привързаността има продължителен характер. Според Боулби: „За да разберем как се развива едно дете, трябва да разберем как то е било третирано през цялото си детство като човешко същество.“ Присъствието на фигурата на привързаност подобрява опознаването на околната среда и адаптирането към нея.

Мери Ейнсуърт, канадски психолог на развитието, наблюдава как бебе на 1-2 годишна възраст играят до майките си, как реагират при поява на чужд човек, на краткотрайно излизане на майката и при връщането ѝ обратно в помещението. В своите наблюдения Ейнсуърт групира децата по стила им на привързване. В момента се извършват научни изследвания, които се занимават с наблюдението на поведенчески реакции на деца и възрастни, наблюдение на области на мозъка, които се активират при общуване. При тези изследвания се използва метода на магнитния резонанс, както и отделяне на вещества, предаващи хормони и нервни импулси.

Известно е, че най-чувствителният период за формирането на привързаност е първата година. След раждането в организма на бебето има високи нива на окситоцин и майката особено силно стимулира необходимостта от близост и създаване на контакт. Новороденото изразява своите физиологични нужди, а майката опитва да разбере и удовлетвори сигналите му. Ако е постоянно на разположение на бебето и приема нуждите му като свои, тя се нагажда индивидуално към него, формира силна връзка, основана на взаимното разбирателство и доверие.

В човешкия мозък има зони на огледално отражение на тези неврони, които свързват помежду центрове за визуалните образи, контрола на движението и емоциите. Тази система помага на майката да разбере нуждите на детето си, а детето, усещайки удовлетворение на своите нужди и емоционалните реакции на майка си, се учи да общува и да разбира емоционалните изживявания на другите хора.

Привързването е устойчива, дългосрочна, емоционално важна и значима връзка, която се формира по време на продължителните взаимоотношения между детето и важния за него човек (обикновено единия от родителите).

Привързаността характеризира и стила на родителска грижа.

Стилове на привързаността на децата:

Сигурна привързаност – 50–60 %

Несигурна привързаност:

1. Несигурна избягващ тип – 20%
тревожен тип – 8–10 %
2. Дезорганизирана привързаност – 10–15 %

Сигурно привързаните деца имат доверие на родители си, могат открито да изразяват своите емоции и потребности и вярват, че родителите им постоянно ще бъдат наблизо и ще им помагат, когато те се нуждаят от тях. Такива деца са в състояние да се интересуват от света и да играят, когато са близо до родителите си. Те силно реагират на раздялата – спират да играят, плачат, искат да възстановят близостта, а

при завръщането на майка им се гушват, успокояват се и пак могат да играят. Родителите на сигурно привързаните деца обикновено са последователни, винаги на разположение, чувствителни към нуждите на детето.

Децата с несигурния избягващ тип привързаност нямат доверие на родителите си, чувстват се самотни, отхвърлени, задължени да се грижат за себе си сами, те твърде рано стават самостоятелни. Те също като сигурно привързаните деца се интересуват от света, способни са да играят, но при тръгването на майката не показват признаци на униние, а при връщането ѝ не търсят близост. Въпреки че те външно изглеждат спокойни, по време на раздялата в техния организъм се повишават нивата на стресовия хормон (кортизол). Така тези деца изпитват стрес, но не търсят помощ. Родителите на такива деца обикновено са отхвърлящи (ядосват се, когато детето пита за помощ или иска близост, твърде рано изискват от него да е самостоятелно), импулсивни са (бързо се нервират и често показват своето недоволство, грубо се държат с детето), или твърде контролиращи (искат всичко да върви според плана, замислен от тях: хранят детето насила, насила го слагат на гърнето и др.)

Децата с тревожна привързаност са постоянно притеснени за това дали родителите са наблизко, наблюдават настроенията им. Те не са в състояние да играят самостоятелно, когато са с родителите си, нуждаят се от много внимание, силно плачат, когато майката ги остави и при нейното завръщане са неутешими: плачат, бутат се в майка си или се бият. Родителите на такива деца често са непоследователни (излизат без да се сбогуват и без да уведомят, често променят възгледите си – ту позволяват нещо, ту забраняват), отхвърлят детето, за да го контролират (заплашват, че ще го изоставят само, или че ще го дадат на непознати, ако то не се подчини). Детето расте в постоянно напрежение.

Дезорганизираното привързване се случва, когато детето получава от родителите си както сигурност, така и страх. Това става, в случаите, при които децата са изложени на насилие у дома или в техния живот има болзени преживявания, които никой не им помага да преживеят, например, загубата на родител. Този стил се формира през първата година от живота и ако условията не се променят, и той не се променя през целия живот.

Безопасната привързаност е фактор, защитаващ психичното здраве. Такива деца са спокойни, интересуват се от околния свят, в зависимост от възрастта си съзряват и стават по-независими, учат се как да избягват опасните ситуации. Децата прехвърлят стила на безопасното общуване и в другите връзки, поради това имат доверие и на учителите си, уважават ги, могат спокойно да учат, ако е необходимо, да помолят за помощ и да използват различни стратегии, в зависимост от ситуацията.

Най-важната личност за детето става човекът, който е най-чувствителен към нуждите му и най-често общува с него. В повечето случаи

това е майката, особено когато е кърмено, но то може да се привърже и към човек, който не го кърми – към баща, баба, по-голяма сестра, детегледачка. За да бъде привързаността сигурна, в най-близкото обкръжение не трябва да има много хора, с които детето интензивно да общува. Ако за него еднакво се грижат повече от осем души, детето не може да отдели основния човек, не чувства, че принадлежи на някого или не усеща особена грижа. По този начин всяко бебе на „девет детегледачки“ има доверие на всички, дори на чужди хора, гушка се с всички, които са наблизко и не разпознава опасна ситуация, не се притеснява, когато полагащите грижи хора се сменят. В същото време то е ядосано, че всъщност не е на никого.

През първите месеци на живота детето се стреми да бъде по-близо до майка си, да се привърже към нея и опознае. То постепенно разбира, че майката е постоянно наблизко и когато трябва ще се погрижи за него; детето опитва да опознае света около него. Първоначално, когато е в ръцете на майка си, то се оглежда, посяга, усмихва се и увеличава движенията си, с които показва изненадата и радостта, когато наблюдава предмети, които се движат, излъчват звук или светлина. Порасналото бебе взима в ръце вещите, оглежда ги, слага ги в уста, играе си с тях. Още по-голямото дете успява да допълзи или да отиде до интересувания го обект и пак да се върне при майка си. За детето е важно да усеща майка си наблизко, за да може спокойно да изследва света и свободно да се връща при нея, за да сподели изживените впечатления или да се оплаче, да се успокои. Така постепенно увеличавайки разстоянието и времето, което прекарва настрана от майка си, забавлявайки се в играта и изследвайки околната среда, детето става по-самостоятелно и увеличава самоувереността си.



Така детето като че ли постоянно се върти в кръг: от сигурното пристанище – майка му, към непознатия интересуващ го свят и отново обратно към майка си. Когато едно дете отива да опознава околната среда е важно майка му да поддържа желанието му да изучава, да се възхищава на усилията му, на независимостта и откритията му, да се радва и да го защитава от потенциалните заплахи. Когато едно дете се връща при майка си след изживяване на нещо прекрасно или плашещо, е важно то да бъде посрещнато с радост, да се успокои, да се обсъди неговият опит.

Когато майката се страхува от инициативите на детето си, то или се губи в желанията си и не знае дали нещо наистина му е интересно, за да се отдели, или се страхува да напусне майка си и отказва да проучва самостоятелно. Така детето остава твърде зависимо от майка си, несамостоятелно, страховито. Когато майката се чувства неудобно, детето се стреми към близост във фазата на завръщането, детето намалява нуждата си от близост и вместо да получи гушкане и успокояване, продължава да играе, усещайки напрежение и самота.

Преуморено или изгубено в чувствата си, детето понякога се инати. В такива случаи е важно родителите да не оставят детето само, да останат заедно, докато разберат, какво се е случило, за да му помогнат да се успокои и да се върне към действието с новата гледна точка.

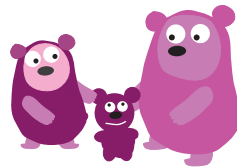
Привързаното дете, водено от естественото желание да опознае света, постепенно се отделя от майка си, като поддържа добри взаимоотношения и доверие, както и възможността да се върне, когато има нужда от помощ или утеха. В края на първата година децата създават собствен преходен обект от особена важност, който помага на бебето да остане за известно време само, когато майка му отсъства, или когато усеща по-голямо напрежение, например, когато трябва да си легне. Тези преходни обекти обикновено са меки играчки, пелени, одеяла или подобен предмет, осигуряващ успокоение. Тези неща престават да бъдат така важни, когато детето става по-зряло.

Привързането е присъщо не само на децата. От раждането до смъртта ние всички се стремим да бъдем в интимна и грижовна връзка с човек, който е важен за нас. Изживяването на тази връзка осигурява чувството на пълнота и сигурност. Ние изпитваме мъка и чувство на самота, ставаме несигурни, когато губим тази връзка. Отглеждайки децата, ние създаваме една връзка, като цяло се държим по същия начин, както са се държали нашите родители.

Сигурните родители предават на детето си сигурна връзка, несигурните – предават несигурна. Важно е да се осъзнае собственият опит и да се постареем да отгледаме сигурни деца, да не допускаме върху тях да се повторят травми, които самите ние сме преживели.



Съвети за майки и бащи за справяне със стреса



Родителите имат нужда от много търпение, благоразположение, здраве, подкрепа от роднини и други близки хора, както и от съвети от професионалисти при отглеждането на децата си.

Вие трябва да се грижите за собственото си здраве и благополучие, за да бъдете достатъчно добри родители. Никога не забравяйте собствените си нужди: почивайте, хранете се, спете, забавлявайте се. Това е от особено значение за майката или за друг човек, който прекарва цялото си време с бебето. Изтощението и прегарянето са последните неща, които бихте искали да изпитате.

Понякога бебето е болно, изморено или неспокойно. Вие току що сте го нахранили и го люлеете и не можете да разберете какво се случва с него. За да преодолеете стреса и да помогнете на детето си, Вие ще трябва да предприемете някои действия. Преди всичко вие ще имате нужда от:

- **Самоконтрол и търпение.** Не изпадайте в паника, направете няколко дълбоки вдишвания, отидете за известно време до балкона, изпийте една чаша чай, слушайте любимата си песен и след това предприемете други действия. Погрижете се да наглеждате вашето бебе през цялото това време.

- **Съвети от професионалисти.** Ако бебето ви плаче неспокойно и не можете да го утешите, обадете се на вашия педиатър, медицинска сестра или детски психолог. Ако имате нужда от съвет или подкрепа потърсете я без да се съмнявате. Вие не трябва да бъдете сами по време на трудности и безпокойство за бебето.

- **Подкрепа от приятели и роднини.** Допитайте се до съпруга си, майка си, сестра си или ваш приятел, който може да ви разбере. Полезно е да споделите вашите конкретни опасения с майки, които имат бебета на същата възраст.

- **Време за почивка.** Опитайте се да използвате възможността да спите докато бебето ви също спи. Научете се да отлагате / оставяте настрана другите задължения и да поспите заедно с детето си. Трябва да имате добър сън през нощта поне веднъж или два пъти седмично. Уредете това като потърсите помощ от другите членове на семейството си. Правете гимнастика, разхождайте се на открито с детето. Упражнявайте се на медитация, релаксация, йога. Молете се.

- **Доброто здраве.** Незабавно посетете вашия лекар, ако вие самите се нуждаете от медицинска помощ.

- **Свободно време и взаимоотношения.** От съвсем ранна възраст на бебето вие може да ходите на места, безопасни за него. Не се колебайте и позволете на своите роднини и приятели да гледат бебето Ви за някакъв период от време. Прекарвайте известно време заедно с вашия/та съпруг/а, излизайте заедно навън. Пускайте на свобода чувствата си, пейте и танцувайте.

На всяка майка и баща се случва да се изморят. Ако се научите как да се грижите за своите собствени нужди докато отглеждате детето си, родителството ще бъде много по-забавно.

Използвани източници:

„Необикновените години. Ръководство за преодоляване на трудности на родители с деца от 3 до 8 години“, Д-р Каролин Уебстър-Страйтън, Издателство „Ъмбрела Прес“.

„Позитивното родителство: готовност да възпитаваме здраво и щастливо дете (от раждането до третата година)“, Алвин Н. Еден.

<http://www.positiveparenting.com>

<http://kidshealth.org>

<http://www.triplep.net>

За повече информация:

www.sapibg.org

Национална телефонна линия за деца и родители **116 111**.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

OAK
FOUNDATION

Настоящата публикация е изготвена с финансовата подкрепа на Програма Дафне III на Европейската Комисия. Отговорност за съдържанието на тази публикация носи единствено „Център детска подкрепа“ – Литва, фондация „Ничии деца“ – Полша, сдружение „Институт по социални дейности и практики“ – България и по никакъв начин не може да се счита, че тя отразява становищата на Европейската комисия.

Тази публикация се осъществява и с финансовата подкрепа на Фондация ОУК в рамките на програмата „Детство без насилие – за една по-добра система за закрила на детето в Източна Европа“.

ISBN 978-954-2956-07-5



9 789542 956075