

За да разцвоят...

ИЛИ КАК ДА СЪЗДАДЕМ ЗА ДЕЦАТА СИ ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ЗА РАЗВИТИЕ



НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ НА ДЕЦА ОТ 0 ДО 7 Г.

Още с появата на детето всеки родител се изправя пред куп въпроси, които заплашват да го затрупат от първия ден: Какво да правя? Какво да не правя? Дали няма да му навредя? Кой е най-правилният начин да...?

С порастването на детето камарата въпроси продължава застрашително да расте: Какво да казвам и какво да премълчавам? Дали да му помагам или да го оставям да се справя само? Да го наказвам или да го награждавам?

И през цялото време стои големият въпрос: Как да направя така, че детето ми да израсне самостоятелен, успешен и щастлив човек?

Както знаем, децата не идват с инструкции за употреба. Тази книжка също не е ръководство, което можете да следвате буквално и което ще ви гарантира, че с няколко прости стъпки ще станете идеалния родител. В тези няколко страници ние споделяме с вас работещи подходи за създаване на среда, която подкрепя пълноценното развитие на децата, защото вярваме, че не трябва да дърпаме тревата да расте, а да я поливаме подходящо и да я подстригваме понякога, за да дадем простор на вътрешната ѝ сила да избуява сочна и зелена.

За по-голямо удобство сме разделили подходите на няколко области, подредили сме ги и според възрастта на децата, но както сами ще се убедите, областите често се припокриват. Идеята е една – да си поговорим за това какво да правим, какво да казваме, какви послания да отправяме към детето с нашето поведение така, че да създаваме подкрепяща среда във всяка област и да помогнем на детето да порасне като най-добрия възрастен, който може да стане.

Този наръчник е изработен благодарение на методиката „Насоки към семействата за постигане на сигурност при децата“, създадена от Фондация „За нашите деца“ с помощта на повече от 300 души, сред които деца, младежи и професионалисти в сферата на детското благосъстояние.



Золота на майката,
мястото на
бащата...



Все повече изследвания доказват, че активното включване и на двамата родители в грижите за децата създава среда на подкрепа и доверие, която помага на децата да се развиват възможно най-добре. Въпреки някои разпространени представи, че бащата започва да има роля едва след като детето поотрасне и започне да разбира, истината е, че бащата се включва още в момента, когато двойката започне да мисли за дете. Отношенията между партньорите са в най-голяма степен определящи за това доколко успешно те ще се справят впоследствие с ролите си на майки и бащи. Взаимното уважение и зачитане, любовта и здравословната връзка между майката и бащата осигуряват на детето пространство, в което то да се чувства сигурно и защитено и го предпазват от натоварването му с роли, с които не е в състояние да се справи – например, като партньор и най-близък приятел на един от родителите в случаите, когато другият родител отсъства от живота на семейството. В първите години функцията на бащата е да помогне на детето да се обособи от майката, да разбере, че е отделна личност. Бащата помага на детето да осъзнае своята идентичност и самостоятелност – това, че притежава собствено тяло, различно от тялото на майката, и собствен вътрешен живот, различен от този на майката.

За разлика от майката, която създава сигурността и уюта на малкия семеен свят, бащата е този, който разширява границите на семейството и въвежда детето в света извън дома. Бащата е и този балансьор, който помага на майката да не достига до вредни за детето крайности в грижата и привързаността към него.

Бащината функция е да помогне на детето да разбере, че има правила и закони, които регулират човешките взаимоотношения. Можем да наречем „здравословна бащинска строгост“ умението на родителя да прецени докъде на детето може да се позволи да експериментира с различни поведения, а къде трябва да се постави границата и съответно последователно да се отстояват тези правила. Това помага на детето да се ориентира в принципите, по които „работи“ светът и му дава сигурност, че нещата са предвидими и предсказуеми: определени действия водят до определени последиствия. От друга страна, ако бащата поставя правилата, то майката следи те да се спазват коректно, което е изключително важен баланс.

Когато фигурата на бащата, редом с майката, присъства активно в живота на детето, тя внася усещането за сигурност, стабилни семейни връзки и насърчава детето към старание и постигане на добри резултати. Като следствие малките деца, които имат подкрепата и на двамата родители, се справят по-добре в детската градина и училище и имат по-малко поведенчески проблеми. На по-късен етап от живота си тези деца имат по-добро психично здраве и по-удовлетворителен любовен живот. Това важи както за момчетата, така и за момичетата.

В периода на израстване детето минава през различни етапи на развитие. Понякога то е по-привързано към майка си, в други фази има нужда повече от баща си. В тази книжка разглеждаме как се случва това в различните възрасти и как можем като родители да създадем за детето подкрепяща среда в различни области

ОБЛАСТ:

Всекидневни грижи



Едва ли някой ще се изненада, ако кажем, че за да създадем за едно дете среда за пълноценно развитие, на първо място трябва да осигурим задоволяване на базовите му потребности: храна, дом, хигиена, грижа за здравето. Разбира се, всяко семейство прави това в съответствие с материалните си възможности, но като цяло ако на детето е осигурена здравословна храна, покрив над главата и грижа да се разболява колкото може по-рядко, а ако се разболее – да получава адекватна медицинска помощ, то можем да кажем, че родителите му се справят с тази задача.

Достатъчно ли е това обаче?

За да израсне детето спокойно и уверено в себе си и за да разгърне пълния си потенциал, е важно не само КАКВО му даваме, но и КАК го правим. Нека видим кои са **подкрепящите подходи** по отношение на **всекидневните грижи** в различните възрасти:

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

Основните всекидневни грижи за детето в този период са свързани с храненето, преобличането, къпането, приспиването.

Понякога родителите се придържат прекалено строго към определен подход в грижата за детето – кърмене или хранене с адаптирано мляко, хранене на поискване или по часовник, стриктен дневен режим или занимания, водени от детето и т.н. – без да отчитат реакцията на самото дете. Разбира се, те са водени от желание да направят най-доброто за детето си така, както те го разбират. Не са малко тези родители, които смятат, че детето все още е твърде малко, за да е в състояние да изразява собствено мнение по тези въпроси. Въпреки че такива родители осигуряват на детето си най-доброто от

тяхната гледна точка, често се оказва, че детето пораста неуверено или започва да се бунтува срещу родителите много отрано.

Когато родителите се опитват да открийват сигналите, подавани от детето, и променят собственото си поведение така, че да откликват на нуждите му, у детето се изгражда една здрава психична основа, която психолозите наричат „базисно доверие към света“. Въпреки че в тази възраст то все още не е в състояние да формулира нуждите си, съобразяването с неговите реакции от страна на родителите изгражда у него представата, че е значимо и заслужава уважение като личност. Тази рано изградена представа помага на детето по-късно да отстоява себе си в различни ситуации и да се развива пълноценно.

ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

С отделянето от майката и дома в тази възраст и с тръгването на детска градина детето навлиза в нов етап от развитието си, в който все повече осъзнава, че е самостоятелна личност. Ако продължаваме в ежедневиите грижи да се отнасяме към него като към бебе, ние подронваме самоуважението му и го правим неинициативно и плахо или наprotив – агресивно и незачитащо личното пространство на другите.

Когато детето проявява желание да се храни, облича, обслужва в тоалетната само, трябва да се заредим с търпение и да приемем бавното темпо и грешките в усвояването на тези умения като неизбежен етап от развитието му. Да чакаш мъничко да измъкне ръцете си от ръкавите на пулвера, да уцели лявата и дясната обувка, да разсипва супата, докато се опитва да я сервира... може да бъде доста изнервящо. Особе-

но ако се случва, когато бързаш за работа или да го заведеш на детска градина. Въпреки това ако знаем, че това е важен и неизбежен етап от изграждането на самоуважението му, можем да планираме времето си така, че да има кога детето да се учи да се грижи за себе си. Можем да направим пъстро табло с дневния му режим и да му помагаме да се научи да го спазва – така ще знае, че самостоятелно управлява времето си. В този период е важно да дадем възможност на детето да се научи да се къпе самостоятелно – това утвърждава усещането му, че собствено то му тяло му принадлежи и има право да не позволява чуждо докосване, ако това му е неприятно. Изграждането на това разбиране е ключово за способността на детето да се защитава срещу сексуални посегателства на по-късна възраст.

ОТ 5 ДО 7 ГОДИНИ

В тази възраст децата могат вече почти напълно самостоятелно да се самообслужват. Това е времето, в което можем вече интензивно да ги включваме в ежедневните грижи за дома. Участието им в грижата за другите ги кара да се чувстват значими и подобрява самоуважението им.

В предучилищна и ранна училищна възраст децата могат да участват както в приготвянето на храната, така и в сервирането ѝ и почистването след хранене. Когато им даваме възможност да украсяват тортата, да месят тестото, да нарежат с подходящ нож краставиците за таратора или да подредят приборите на масата, ние им показваме, че раз-

читаме вече на тях и ги признаваме за пораснали. Разбира се, трябва да отчитаме факта, че на тази възраст децата все още лесно губят концентрация и не умеят да планират дългосрочно, така че трябва да им възлагаме прости и краткосрочни задачи и да бъдем наоколо в случай на затруднение. Важно е да балансираме между натоварването на децата с отговорности в домакинството, развиващите занимания, които им осигуряваме като родители, и насъщната им нужда от свободно време за неорганизирана игра, в която да освободят натрупаната енергия и да разгърнат творческия си потенциал.

КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ПОДДРЕПЯЩА СРЕДА ВЪВ ВСЕКИДНЕВНИТЕ ГРИЖИ?

Поради своята зависимост от майката в най-ранната възраст детето сякаш няма особена нужда от активното присъствие на бащата. В действителност обаче таткото може да извършва част от ежедневните грижи за бебето наравно с майката и по този начин да показва на детето, че то е ценно и за него. Освен това подкрепата от страна на бащата прави и майката по-спокойна, дава ѝ възможност да се възстанови от изтощението от денонощните грижи за бебето и така осигурява на детето по-хармонична и подкрепяща среда.

Бащата може да окуражава детето при отделянето му от майката – в самостоятелно легло или стая. Таткото е много важен за детето и при изграждането на усещането му за неприкосновеност на тялото – когато мъжът участва в този разговор, детето разбира, че неговата неприкосновеност се отнася до

представителите и на двата пола. При посещение при лекар, особено когато се налага детето да претърпи някоя болезнена процедура, таткото може да сподели свое подобно преживяване с благоприятен изход или да представи неприятното изживяване като нещо, което ще се случи, но ще отmine. Така детето по-лесно ще възприеме необходимостта от медицинската намеса.

За децата в предучилищна възраст е особено важно бащата да ги включва в своите занимания по поддържане на домакинството. Така те не само развиват своята сръчност и умения, но и изграждат представата си за равния принос на мъжете и жените за ежедневните грижи за дома и семейството. Насърчителните думи на бащата могат да изиграят ключова роля за отношението към домакинските задължения както за момичетата, така и за момчетата.

ОБЛАСТ:

Безопасност



Всеки родител знае, че за да предпази детето си от нараняване или дори смърт, трябва да се погрижи на първо място да обезопаси дома си и да ограничи достъпа на детето до опасни прозорци и балкони, електрически уреди, режещи предмети, химикали, препарати, дребни предмети, които могат да предизвикат задушаване и т.н.

Достатъчно ли е това обаче?

За да расте детето спокойно и сигурно и за да разгърне пълния си потенциал, е важно не само да го предпазваме от опасности, с които може да се сблъска, но и самите ние да не създаваме у него чувството за повишена опасност. Ето някои от **подкрепящите подходи** по отношение на **безопасността** в различните възрасти:

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

Това е възрастта, в която децата имат най-слаба преценка за възможните рискове. Този факт, в съчетание с бурното им развитие и неуморното изследователско любопитство, води до повишен риск от битови инциденти, ако родителите не вземат специални мерки.

Поставянето на предпазни капачки на контактите, прибирането на всички опасни предмети, ограничаването на достъпа до опасни мебели, прозорци и балкони – това са само част от очевидните мерки за безопасност, които може да предприеме всеки родител. Доста трудно е да контролираме собственото си поведение така, че то да не представлява риск за детето: използването на физически наказания, груб език или заплахи изглеждат като работещи решения в ситуации, в които децата имат

неподходящо поведение, но в дългосрочен план тези подходи изграждат у детето представата, че светът не е безопасен и че не го приема, и то трябва да се превърне в жертва или насилник, за да оцелее. Когато родителят търпеливо обяснява защо определено поведение не е приемливо, детето възприема света като място, в което има правила, които трябва да се спазват, но това не означава, че самото то е без значение. Важна стъпка в подкрепа на пълноценното развитие на детето в тази възраст е то да бъде оставяно да поема ограничен кръг контролирани рискове, с които да се справя самостоятелно: падане при прохождането, самостоятелна игра по подходящи за възрастта му катерушки, отказване на натрапчивото внимание на непознати и т.н.

ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

В този период желанието на децата да изследват света излиза извън дома и семейството. Възможностите на родителите да ограничат кръга от опасности намаляват и на преден план излиза нуждата от изграждане на умения за самостоятелно справяне с рисковете.

Можем да предпазим детето от нараняване, като го научим да пада безопасно. Важно е да му обясним кои части най-вече да предпазва при падане и при удар – главата, шията, корема, гръбнака, слабите – и да му покажем как да го прави: чрез свиване на тялото на кълбо и слагане на ръцете върху лицето и главата. Понякога любопитството на детето го подтиква към нарушаване на някои от забраните, които родителите са въвели за негова безопасност. В такава ситуация караницата или наказанията събуждат съпротивите на детето и го подтикват още повече към нарушения, не защото иска да прави напук на роди-

телите, а защото има нужда да разбере какво ще се случи, ако забраната бъде нарушена. Можем да предотвратим част от тези експерименти със спокойни кратки обяснения за последствията от едно или друго действие. Добър начин е и четенето на приказки, придружено с разговор върху случките в тях, така че детето емоционално да преживее риска, без да се излага на него.

Важно е да помним, че по-малък брой забрани действат по-ефективно и да изберем кои са тези 3 или 5 „НЕ“, на които най-много държим – за останалото можем да оставим детето да експериментира под наше наблюдение. Ако детето пострада при инцидент, безполезно е да му обясняваме правилата за безопасност, преди то да се е успокоило – няма да ни чуе и разбере. Едва когато го успокоим, можем да обсъдим какво се е случило и как би могъл да го избегне занапред.

Това е възрастта, в която детето вече може да остава самичко за кратко, ако средата около него е достатъчно сигурна и самото то има изградени навици да се грижи за своята безопасност. Ако оставяме детето само у дома или на двора, дори и за кратко, непременно трябва да се убедим, че то помни правилата за безопасност, на които сме го учили и знае от кого и как да потърси помощ, ако се наложи. В тази възраст децата все още са водени преди всичко от емоцията и бързо забравят, затова правилата трябва да се преговарят всеки път.

Въпреки че децата вече са наясно с опасности като падане от прозорец или балкон или порязване с нож, може да ги пренебрегнат, увлечени от игра, затова продължава да е необходи-

мо да следим за обезопасяването на средата. Все още е много важно да държим далеч от достъпа на децата опасните предмети и препарати, като имаме предвид, че това е период на изследователска страст и желание да се подражава на възрастните. Кибрит, запалки, белина в бутилки от напитки, електрически уреди на достъпни места могат да подведат детето да нарани себе си или да нанесе сериозни щети на дома. Включването на детето в съвместни дейности с родителите, които предполагат използването на опасни предмети, ще създаде у него представа за безопасното им използване. Не трябва да забравяме обаче, че създаване на такива умения трябва да става задължително под надзора и с участието на възрастните.

КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ЗА БЕЗОПАСНОСТТА НА ДЕТЕТО?

По-бурните игри, които бащите играят с децата, помагат на най-малките да се чувстват по-смели да поемат рискове в по-късна възраст. Това важи както за момчетата, така и за момичетата. Децата, расли „под похлупак“, по-късно стават плахи и неинициативни или пък израстват прекалено самонадеяни, защото не са наясно с последиците. Бащите могат да научат децата да се грижат за своята безопасност, като ги учат на техники от спорта, наблюдават ги, когато се катерят по високи места и им показват как това да стане по-безопасно, водят ги сред природата, където заедно се справят с неудобствата и т.н. Важно е в тези ситуации детето самостоятелно да изпробва различни начини на справяне, но да знае, че при нужда ще получи помощ и подкрепа.

Обикновено бащите много от опасните

за децата уреди и инструменти. Важно е, когато работят с тях, да обясняват на децата както рисковете, така и начините за безопасно използване. Дори само присъствието и разговора с бащата по време на заниманията му създава у децата усещането, че опасните инструменти могат да бъдат използвани по безопасно, ако се спазват правилата. Това спомага за намаляване на тревожността и несигурността им и подкрепя желанието им за инициативност и творчество.

Не рядко обаче именно сред бащите се крие и рискът от използването на насилие за налагане на определено поведение на децата. Когато бащата, въпреки физическото си превъзходство, използва ненасилствени методи за възпитание, това създава у детето чувство за сигурност и доверие към света.

ОБЛАСТ:

Правила



Правилата в семейството са важна част от изграждането на емоционална стабилност у детето – така то добива представата, че светът е сигурно и предсказуемо място. Всяко семейство има своите правила и съзнателно или не родителите изискват от детето да ги спазва.

Достатъчно ли е това обаче?

Трябва да помним, че прекалено големият брой правила може да обърка детето и да го накара да се чувства несигурно и несправящо се. Затова е важно да обмислим и изберем най-важните правила, които детето трябва да спазва, а за останалите да се договаряме според ситуацията. Ето някои от **подкрепящите подходи** по отношение на **правилата** в различните възрасти:

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

В бебешката възраст въвеждането на правила се случва през създаването на режим и ритъм на деня на детето. Това може да бъде по-стриктен или по-свободен дневен график, който да е балансиран между нуждите на детето и нуждите на родителите, така че всички да се чувстват възможно най-добре. Следването на определен ритъм: време за сън, за игри, за разходка, за къпане – създава у детето усещане за подреденост и предсказуемост на света, успокоява го и го подготвя за последващото въвеждане на правилата на семейството. Когато детето проходи и проговори, свободата му на действие се увеличава и заедно с това се увеличава и нуждата от въвеждането на правила. Ако родителите са се погрижили

опасните или ценни предмети да са извън обсега на детето, ще се налага да му поставят по-малко забрани и по-рядко ще изпадат в конфликтни ситуации. В тази възраст най-добре е правилата да засягат от една страна режима на детето: време за лягане, миене на ръце преди хранене, помощ при прибиране на играчките и т.н. – и от друга страна, спазването на личното пространство на родителите: отделянето в самостоятелно легло или самостоятелна стая, достъпът до лични вещи на родителите. Тъй като децата в тази възраст все още лесно забравят правилата под влияние на емоциите, родителите трябва да проявяват непреклонност, но и търпение: да напомнят за границите без избухвания.

ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

В тази възраст децата вече са в състояние да разбират смисъла на правилата, ако той им бъде обяснен. Разговорът защо съществува едно или друго правило в семейството помага на детето да не го нарушава, да се ориентира в света и да не се чувства жертва на неясни външни сили.

Въпреки това се случва децата да пресъпят границите и това изправя родителите пред трудно решение: Как да постъпят в такава ситуация? Понякога изходът може да се намери в това да се остави детето да понесе последиците от действията си: например, ако не е прибрало играчката си и тя се е изгубила, родителят не купува нова, а разговаря с детето за причината за случката. Често родителите се чудят дали да наказват детето, ако наруши някое правило. В такава ситуация е важно

да си дадем сметка защо правилото е било нарушено: дали детето е забравило за него, дали не се опитва да ни даде сигнал, че се чувства пренебрегнато и неразбрано, дали правилото вече не е надживяло времето си... Ако все пак родителят реши да използва наказание като реакция срещу нарушаването на границите, трябва да знае, че прекомерното наказание – шамари, лишаване от храна, затваряне в тъмни и страшни места – поражда у детето страх, склонност към лъжа и прикриване, желание за отмъщение, но не и разбиране и приемане на правилата. При налагане на наказание трябва ясно да обясним на детето, че го наказваме заради конкретната постъпка, а не защото то е „лошо“ и да му помогнем да намери друго поведение в същата ситуация.

В тази възраст децата вече могат да направят връзка между причина и следствие и им е по-лесно да разбират логиката на правилата. Това означава обаче, че нараства тяхната нужда да разбират тази логика и да я обсъждат с родителите си.

Пригответе се да отговаряте на детските въпроси за необходимостта от едно или друго правило и се вслушвайте в аргументите на децата, ако не са съгласни с вас. Ако успявате заедно да договорите правилата така, че да са приемливи и за двете страни, ще

си спестите доста нерви впоследствие. Имайте предвид, че с порастването на детето част от правилата се променят: като започнем от отговорностите, които може да поема в домакинството и свършим с времето, което може да прекарва в занимания с таблет или компютър. Много полезни за създаване на навици да се спазват определни норми са игрите с ясни правила: „Не се сърди, човече“, „Змии и стълби“, игри с думи и т.н. В тази възраст децата много обичат такива игри и с жар отстояват спазването на правилата в тях.

КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ПО ОТНОШЕНИЕ НА ПРАВИЛАТА?

В бебешката възраст бащата помага за изграждането на чувството за предвидимост на света, като участва редовно в повтарящите се елементи от деня на детето: къпане, разходка, приспиване... Когато детето тръгне да изследва дома и света, ролята на бащата е спокойно и категорично да отстоява границите – той е символът на реда и правилата в съзнанието на малкия човек и авторитетът му помага на детето да се чувства защитено и сигурно. За целта бащата трябва да бъде последователен, но не и прибързан, избухлив или да се налага с насилие. Спокойният и категоричен тон е достатъчен, за да разбере детето, че правилото си е правило и точно в този момент не подлежи на предоговаряне. Същевременно ако бащата в спокойни моменти води с детето разговор за смисъла на правилата, до малкия човек стига силно послание: аз съм по-голям и по-силен, но зачитам твое мнение и това как се чувстваш. Това помага на детето да приема правилата по-спокойно и без съпротива. Важно е самите бащи с поведението си да дават

пример за спазване на правилата: не може да искаш от детето да подрежда обувките си в коридора, ако ти захвърляш своите където ти падне.

Бащата е един от любимите партньори точно за игрите с правила – децата обичат да мерят сили с него в територия, в която се чувстват равнопоставени с някой по-голям и по-силен. Примерът на бащата в тези игри изгражда у тях модел на поведение за цял живот – дали спазва правилата или се опитва да хитрува, как приема поражението, как празнува победата си, как се отнася към победените. Ако двамата родители имат разминаване по отношение на някое правило, детето лесно започва да ги манипулира. Особено често това се случва, когато родителите са разделени. Затова е важно двамата родители, независимо от семейната ситуация, да са договорили основните граници, които детето трябва да спазва и областите, в които всеки от тях може да има собствен набор от правила. Това помага на детето да не се чувства объркано и да има доверие и на двамата си родители.

ОБЛАСТ:

Емоции



Емоциите са важна част от същността на всеки човек, а за децата това важи с особена сила. Те в много по-голяма степен от възрастните са подвластни на чувствата си и много по-трудно ги разбират и управляват. Родителите реагират на емоционалните прояви на децата си по различен начин – обикновено, опитвайки се да ги овладяват или тушират.

Достатъчно ли е това обаче?

Ако човек не може да разбира и управлява емоциите си, това го кара да се чувства нестабилен, пречи му да взема правилните решения и го вкарва в конфликти с околните. За децата разпознаването, назоваването и осмислянето на емоциите е особено труден процес и в него те имат нужда от подкрепата на възрастните. Децата с развита емоционална интелигентност изграждат по-добри отношения с връстниците си, представят се по-добре в училище и израстват като по-успешни възрастни.

Ето някои от **подкрепящите подходи** по отношение на **емоциите** в различните възрасти:

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

В тази възраст детето няма почти никакъв контрол над емоциите си – по-скоро те го управляват, отколкото то тях. Това, което можем да направим като родители в този период, е да помогнем на детето да започне да разпознава основните емоции: радост, тъга, страх, гняв. Още докато бебето ни се усмихва, гука или свива устнички за плач можем да му говорим за чувствата, които виждаме изписани на лицето му. Нашият тон, думите, които му казваме и най-

вече емоционалната ни реакция му помагат да се ориентира в света на собствените си емоции, макар и още да не може да говори. Когато детето проговори, то с голям интерес играе на игри или слуша приказки, в които се говори за преживяванията и емоциите на героите. Това опознаване на света на чувствата на другите през разказани истории или разиграни ситуации помага на детето да разбере собствения си вътрешен свят и го успокоява.



ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

В тази възраст детето все по-често се среща и контактува активно с други деца. То научава, че другите хора, особено връстниците му, могат и да не откликват на неговите желания така, както е свикнало вкъщи. Това поражда у детето много агресивни чувства, които понякога водят до гневни изблици. Особено характерни са те за 3-4-годишните, които могат да стигнат до „истеричен рев“ и „тръшкане“, често на публични места.

Важното в подобен случай е родителят да остане в своята позиция на възрастен, да не реагира бурно, а да подкрепи детето да се справи с трудните емоции.

Трябва да знаем, че това е естественият път детето да се научи да понася своя гняв. Ако избликът се случи в магазин или на друго публично място, добре е спокойно и категорично да изведем детето далеч от струпването на хора. След това можем да клекнем на неговото ниво, да го прегърнем и да назовем емоцията, без да използваме много дълги фрази, например „Тук май има едно много ядосано дете“. Важно е да запазим спокойствие и да дадем възможност на детето също да се съвземе и успокои. Вероятно и на него, както на нас, преживяването е причинило силен дискомфорт.

В тази възраст детето започва да разбира не само собствените си чувства, но и чувствата на околните. Можем да му помогнем в това, като му даваме пример как се справяме със собствените си емоции. Когато сме ядосани на детето, вместо да крещим, можем да му кажем: „В момента съм много ядосан/а от това, което направи, трябва ми малко време да се успокоя. Ще поговорим за това по-късно.“ Този модел помага на детето да разбере, че негативните чувства са нещо напълно нормално, но човек може да управлява емоциите си и да не ги стоварва върху близките си по разрушителен начин.

Важна тема, която вълнува децата в този период, е смъртта и тъгата от загубата. Много родители я избягват, за

да предпазят децата от негативните преживявания, докато са още емоционално неукрепнали. Премълчаването на темата обаче кара децата да смятат, че има нещо нередно в преживяването на тъгата и не им помага да се справят с чувството на загуба. Затова е важно да говорим с тях, че в живота има радостни и тъжни моменти, че загубата е неизбежна част от житейския ни път. Не бива обаче да посвещаваме на темата прекалено много внимание. Обикновено някои прости обяснения вършат най-добра работа, например: „Той много те обичаше, но се случи нещо и той почина. Сега много ни липсва, но ние ще си спомняме за него и за това, какви хубави преживявания имавме заедно.“

КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ЗА ДЕТСКИТЕ ЕМОЦИИ?

Често се смята, че емоциите са запазена територия на майките. Обичайно бащите показват по-голяма нетърпимост към емоционалните изблици на децата, защото ги възприемат от една страна като предизвикателство към правилата и границите, а от друга – като заплаха за израстването им като емоционално стабилни хора. Всъщност неприемането на чувствата на детето го напруга още повече и повишава емоционалния градус, вместо да успокоява ситуацията. Ако бащата реагира с раздразнение или наказания на плача на детето или на гневните му изблици, ако отблъсква проявите на любов, особено при момчетата, „за да не станат лигьовци“ – в такъв случай детето се чувства неразбрано и неприето, а това нарушава базовото му доверие в света.

Ако бащата проявява разбиране към чувствата на малкия човек, опитва се да ги назове и се вслушва в неговата реакция, детето изгражда усещането, че неговият вътрешен свят е значим и става по-спокойно и емоционално стабилно.

Бащата може да има ключова роля за изграждането на емоционалната стабилност както на момчетата, така и на момичетата. По-бурните игри, които децата и татковците играят, събуждат и по-бурни емоции у децата – така в играта те се научават да се справят със страха, агресията, гнева. Освен това бащата насърчава децата да експериментират с нови преживявания и им помага да преодоляват страховете си от неизвестното, като им осигурява подкрепа и защита в новите ситуации.



Всеки родител се старее да осигури на детето си подходящите играчки, книжки и преживявания не само за да има занимания, с които да запълни времето му, но и да му помогне да се развива. Различните семейства имат различни материални възможности да отговорят на тази нужда на децата си и понякога това се превръща в област, в която родителите сякаш изпитват най-голямо чувство за вина: Осигурявам ли всичко необходимо за детето си, за да може то да се развива най-добре? Често това усещане за вина кара родителите да купуват нови и нови играчки и книжки, да записват децата си в нови и нови школи и клубове или дори да харчат над възможностите си, за да не бъде детето им „по-назад от другите“.

Достатъчно ли е това обаче?

Специалистите по детско развитие твърдят, че детето няма нужда от толкова много играчки, книжки и допълнителни платени занимания, колкото от времето и вниманието на родителите си, за да получава достатъчно стимули за развитието си. Разбира се, подходящо подобрите играчки и книжки помагат това да се случва по още по-добър начин, но не толкова материалите, които използваме, колкото начинът, по който го правим, помага на детето да развие пълния си потенциал. Ето някои от **подкрепящите подходи** по отношение на **стимулирането** в различните възрасти:

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

Все повече специалисти са съгласни, че това, което детето научава през първите три години от живота си, е ключово за цялостното му развитие впоследствие. На пръв поглед изглежда като че ли родителят няма много канали за общуване с детето в бебешка възраст: то не говори, не разбира какво му казват и сякаш има нужда само от храна и топлина. В действителност обаче в този период детето интензивно учи за света чрез възприемането на звуци, светлина, цветове, усещане за допир, овладяването на движенията на собственото тяло. Когато му говорим, гушкаме го, масажирате го, пеем му, подаваме му различни по форма, цвят, материя предмети – ние интензивно стимулираме работата на мозъка му. Едно от най-важните условия за пълноценното развитие на бебето е да му осигурим

възможност да се движи: да се обръща, пълзи, изправя, водено от вроденото си любопитство.

Когато детето проходи, важно е да държим далеч от достъпа му всички опасни предмети, за да не се налага да го ограничаваме в придвижването и изследването на света. Ако му осигурим подходящо облекло, с което да играе навън, можем да си спестим истеричните крясъци, когато то се озове с двата крака в локвата или се посипе от глава до пети с пясък. Това просто е неговият начин да опознава света.

Много ценни за малкото дете са и спокойните моменти, когато се е сгушило в мама или тате и слуша приказка – това стимулира уменията му да възприема и възпроизвежда речта, да разбира емоциите и начина, по който „работи“ светът.

ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

С порастването детето продължава да изследва и околния свят, и света на взаимоотношенията между хората. Все така продължава да е важно то да има свободата да се движи, да пипа, да има ежедневен досег с природата – слънце и дъжд, пръст и вода, листа и животинки. Всичко това го учи да открива връзките между предметите и явленията. За да може детето по-лесно да се ориентира в света, важно е то да открива ритмичността и цикличността на явленията – дневният режим, повтарянето на някои дейности в определени дни на седмицата, обясненията за сезонните явления и припомнянето на подобни преживявания насърчават логическото му мислене и уменията за откриване на връзките между нещата. В тази възраст избуява способността на децата да

творят нови неща от познати елементи. Ако им осигурим прости конструктори, дървени кубчета с различни размери или дори само разноцветни камъчета, ще се убедим, че могат да създават цели светове от тях. Участието на родителите в тези игри разкрива пред детето още възможности да използва играчките, но не бива родителят да налага своето виждане за играта – няма „правилен начин“ да направиш къща от легло, кораб от клечки или опашка на русалка от мидички.

Едно от най-ценните неща за стимулиране на развитието в този период е четенето и обсъждането на книжки. Това създава силна емоционална близост между възрастния и детето, развива абстрактното мислене на малкия човек и емоционалната му интелигентност.

Преходният период от детската градина към училището поставя пред детето достатъчно много предизвикателства – да се справи с всички нови изисквания, които стоят пред него, да свикне с нова среда, нови хора, нови правила. Това стимулира неговото развитие, но същевременно може да се окаже и твърде натоварващо преживяване. Важно е в този период родителите да не бъдат свръхвзискателни, да следят реакциите на детето и при сигнали за претоварване да се опитат да намалят дразнителите. Спазването на правилото „По-малко е повече“ може да се окаже печелив-

шата стратегия в тази възраст. Детето има нужда да „смели“ огромния обем информация, която се стоварва върху него, и допълнителните задачи могат да го обезсърчат. Това е периодът, в който много родители записват децата си на допълнителни занимания извън училището и детската градина – език, музикален инструмент, някакъв кръжок по изкуства... Важно е да се следи как детето реагира на тези допълнителни занимания и да се отложат за по-късен период, ако то стане прекалено нервно, агресивно или загуби любопитството си към света..



КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ПО ОТНОШЕНИЕ НА СТИМУЛИТЕ?

Няма развиващо занимание, което да не е подходящо за участие на бащите. Всяка игра, в която детето изследва и открива света от най-ранна възраст, може да бъде споделена с бащата и това да накара детето да я заобича още повече. Бащите имат много важна роля за насърчаване на изследователския дух както у момчетата, така и у момичетата – а често това се превръща в истинско забавление и за големи, и

за малки. Бащите обикновено са тези, които насърчават активното движение, буйните игри, заниманията със спорт – все дейности, които стимулират детето да опознава собствените си възможности. Огромно значение има ролята на бащата при избора на допълнителни занимания за детето – понякога неговият скептицизъм помага да не се стига до прекаляване с амбициите от ранна възраст.



За да се развива детето пълноценно, то има нужда да се преживява като отделна и самостоятелна личност, която има собствено значение и е зачитана от околните. Едно от важните условия това да се случи, е детето да има свое лично пространство в семейството. Обикновено родителите отделят кът или стая, която е на детето, осигуряват му лични вещи, играчки, пособия, като по този начин демонстрират зачитането на неговата самостоятелност.

Достатъчно ли е това обаче?

Осъзнаването за собствена стойност се случва в процеса на изграждане на идентичност – процес, който протича чрез взаимодействието на детето с околните и най-вече с родителите. Детето опознава себе си като се „оглежда“ в отношението на възрастните към него, то гради собствения си образ като следи реакциите на околните спрямо себе си. За да изгради детето здравословно отношение към своята идентичност, то трябва да получава позитивни послания за себе си, за своята принадлежност към семейството, пола и етноса си. Ето някои от **подкрепящите подходи** по отношение на **идентичността** в различните възрасти:

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

В ранната бебешка възраст детето все още няма представа за своята идентичност – то смята себе си за част от майката, затова и възприема всяка раздяла с нея болезнено и драматично. Ако майката спокойно и търпеливо му обяснява всеки път, че раздялата е временна, че тя ще се върне и отново ще бъдат заедно, тези обяснения се превръщат в ритуал, който го успокоява. Същевременно е важно поне от време на време някой друг освен майката да поема грижата за детето, за да може то да осъзнае своята автономност от нея. Това трябва да е човек, на когото детето има доверие и с когото се чувства добре, за да не се усеща изоставено и нежелано. При възможност най-добре е да е бащата. Не е препоръчително детето да се предава от човек на човек за продължително

време, защото това разрушава чувството му за привързаност и създава у него недоверие към света.

Отделянето на детето в собствено легло или в самостоятелна стая също му помага да осъзнае своята самостоятелност. Когато родителите очертават границите на своето лично пространство, детето започва да разбира, че и то има такива граници. Това обаче трябва да става без насилие, за да не се почувства детето „изхвърлено“ от живота на родителите си.

Когато родителите признават на детето правото да има собствени емоции, различни от техните, те подкрепят изграждането на неговата автономност и идентичност. Така детето осъзнава, че освен физически граници, неговата личност притежава и собствен вътрешен свят.

ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

Това е възрастта, в която детето изгражда представата си за своята семейна и полова принадлежност. То се интересува от разликите между половете и развива базисните си представи за тях. Родителите могат да помогнат на детето да изгради положителна представа за себе си като избягват негативни коментари за мъжете и жените по принцип: реплики като „Мъжете са ужасни“ или „Жените са глупави“ могат да изглеждат безобидни за този, който ги произнася, но да разколебаят оценката на детето за себе си. Същото се отнася и за квалификации на различни етноси.

За да изгради детето положителна представа за своята идентичност, трябва винаги, когато коментираме

неговото поведение, да разграничаваме нашата оценка за поведението от нашето отношение към детето. „Ти си лошо дете!“ означава за детето, че ние не го приемаме, не го обичаме и разрушава доверието му към нас. Когато искаме да прекратим неприемливото поведение, по-добре е да кажем: „Това, което правиш, не е правилно и искам да спреш.“

Деца преживяват много болезнено сравненията с други деца – братя, сестри, съученици, съседчета – и ги възприемат като предателство спрямо себе си. Затова когато коментираме поведението на детето, най-добре е да се ограничим само с неговите прояви, без да даваме за пример други деца.

С порастването на детето нараства и неговата способност да се справя самостоятелно с различни задачи. Това поставя родителя в ситуация да балансира между насърчаването на самостоятелността и подкрепата, когато тя е необходима. Златното правило е: „Не правете вместо детето нищо, което то може да прави само. Не изисквайте от детето нищо, което то все още не може да прави само. Подкрепяйте детето за всичко, което то се опитва да прави само.“ Съзнанието, че може самостоятелно да се справя с различни задачи, дори и дребни на пръв поглед – хранене, връзване на обувки, поливане на цветя – е важна част от изграждането на идентичността на детето като автономна личност. Това е и важна предпоставка за развиване на желанието му да усвоява нови умения.

По-голямата самостоятелност и включването на детето в изпълнението на някои домашни задължения може да подведе родителите да не зачитат нуждата от лично време на детето. Понякога, в желанието си да развиваме чувството за отговорност на децата, сме склонни да се отнасяме безцеремонно към техните занятия и да прекъсваме играта, гледането на филм или рисуването с поръчения, които те да изпълнят. В такъв случай детето възприема това като намеса в личното му пространство и незачитане на личността му и се бунтува. За да избегнем такива конфликти, най-добре е своевременно да предупредим детето, че ще имаме нужда от помощта му и да му дадем възможност да довърши заниманието си преди да се присъедини към нас.

КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В СЪЗДАВАНЕТО НА ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ПО ОТНОШЕНИЕ НА ИЗГРАЖДАНЕТО НА ИДЕНТИЧНОСТ?

Когато детето изгражда представата за своята идентичност, то има нужда както от женски, така и от мъжки модел пред себе си. И за момчетата, и за момичетата е от ключово значение как възприемат баща си: за момчетата това е примерът, на който съзнателно или несъзнателно ще подражават в своето възмъжаване, а за момичетата отношението на баща им към тях впоследствие ще се окаже определящо при избора на партньор. Затова зачитането на самостоятелността на детето, независимо от неговия пол, когато идва от страна на бащата, може да подкрепи изграждането на силна и уверена личност.

Бащата има голяма роля в процеса на

отделяне на детето от майката и осъзнаването му като автономна личност. Той може да бъде този възрастен, който се грижи за детето в отсъствието на майката, и създава у малкия човек спокойствие и сигурност и с друг, освен с мама.

Бащата може да бъде човекът, който определя границите на родителското лично пространство и насърчава детето при отделянето му в самостоятелна стая. Бащата има изключително голяма роля и за подкрепата на детето при изграждане на навиците за самостоятелно обслужване – неговото „Браво, справяш се!“ може да окрили детето за превземането на нови върхове по трудния път на порастването.



От най-ранна възраст детето получава най-ценната подкрепа за своето развитие в своето семейство. Отговорност на възрастните е да положат максимални усилия да създадат възможно най-добрите условия за порастването на малкия човек. В това участват както майките и бащите, така и разширеният кръг на семейството: баби и дядовци, лели, чичовци, други роднини. Понякога отношенията между тях са сложни, понякога в семейството се появяват нови хора, а други го напускат. В съвременния свят традиционният модел на семейство, в който майката и бащата си разпределят грижите и отговорностите и заедно отглеждат своите деца, често е поставен на изпитание от различни житейски, социални и икономически обстоятелства. Както и да се развива животът на възрастните обаче, детето има нужда от това да познава своето семейство и да чувства своята принадлежност към него. Ето някои от **подкрепящите подходи** по отношение на изграждането на представата за **семейството** в различните възрасти.

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

Това е възрастта, в която децата изграждат първоначалната си представа за семейството и ролите в него. За тях е важно да чувстват любов, грижа и сигурност. Въпреки че все още не могат ясно да разграничават различните роли на членовете на семейството, те усещат разликите в начина, по който общуват с тях майката, бащата, бабите и дядовците. Ако всички в семейството се отнасят с любов, търпение и разбиране към детето, то лесно свиква със смяната на лицата около него и не проявява висока тревожност при раздяла с майката. Въпреки това в бебешката възраст не се препоръчва

честата смяна на хората, които се грижат за детето – основният човек, който е ежедневно около него, независимо дали това е майката или бащата, трябва да бъде един и същ. Това помага на детето да развие базисно доверие към света и впоследствие да бъде по-спокойно и смело.

Когато детето тръгне на ясла, много важно е родителите му да прекарват достатъчно време с него, в което да играят заедно, да му четат, да го изслушват и да откликват на емоциите му. Така детето няма да се чувства изоставено и няма да се наруши чувството му за принадлежност към семейството.

ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

В тази възраст децата вече се ориентират добре в различните роли на възрастните в семейството и започват да правят сравнения между своето семейство и семействата на другите деца, които познават. Съвсем естествено е разликите да им правят впечатление и да пораждаат въпроси у тях. Ако детето пита защо приятелчето му има дядо, а то си няма или какво значи осиновено дете, най-добре е родителите да му обяснят с прости думи като максимално се придържат към истината. Детето ще приеме, разликите в семействата като нещо естествено и няма да се тревожи, че нещо не е наред с него. Дори и детето да не задава въпроси, добре е родителите да говорят с него за семейната ситуация, особено ако тя се отличава от обкръжаващите ги семейства: някой от родителите отсъства, детето

е осиновено, има братя и сестри от друг брак и т.н. Въпроси за тези особености се въртят в главата на детето, независимо от това дали ги изрича, и премълчаването на темата от страна на родителите кара детето да смята, че има нещо нередно и дори че вината за това е у него. Ако двамата родители са разделени, за детето е важно да чува и от майка си, и от баща си добри думи за другия родител. Когато някой от родителите напада партньора си пред детето, то се чувства лично застрашено, отхвърлено и необичайно, защото се идентифицира и с двамата си родители. В такъв случай, за да угоди на родителя, с когото живее и от страх да не бъде отхвърлено от него, детето е склонно да се откаже от връзката с другия родител, но това го наранява дълбоко вътрешно и го кара да се чувства непълноценно.

В тази възраст децата не само добре се ориентират в ролите и взаимоотношенията в семейството, но и започват да се интересуват от историята на рода си. Това е благоприятно време, в което родителите, бабите и дядовците да разкажат истории от семейните хроники, да споделят спомени за своето детство и младост – децата ще ги слушат с искрен интерес. Любопитството към света в тази възраст се превръща и в любопитство към себе си и своя произход – децата имат нужда да разберат откъде идват, за да изградят своята идентичност. Особено важно е тези разговори да се водят с осиновените деца, които

имат голяма потребност да знаят не само историята на семейството на осиновителите си, но и на биологичното си семейство, за да могат да се свържат със самите себе си.

Това е възраст, в която децата вече могат да разберат различни промени, които настъпват в семейството: заминаване на някой от членовете за продължително време, разделяла между родителите, загуба на някой близък. Важно е в такава ситуация на детето да се обяснява кратко и максимално близко до истината какво се случва, като винаги се подчертава, че отговорността е на възрастните, а не на детето.

КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ПО ОТНОШЕНИЕ НА СЕМЕЙСТВОТО?

Казват, че най-доброто, което може да направи един мъж за своето дете, е да обича майка му. В тази сентенция има голяма доза истина – когато отношенията между мъжа и жената са пълноценни и удовлетворяващи, те влизат в ролите си на майка и баща без да натоварват детето с очаквания и претенции, които то не е в състояние да понесе. Затова в семейства, в които има хармонични отношения между партньорите, децата растат по-спокойни и уверени в себе си.

В съвременния свят обаче отношенията в семейството могат да бъдат много динамични: партньори се разделят, появяват се нови, децата от един брак трябва да живеят с втори баща или нова майка, с доведени или природени братя и сестри... Този свят на сложни взаимоотношения може да бъде много объркващ за детето, ако то не получава подкрепа от страна на възрастните.

В такава ситуация е важно детето да не губи връзка с биологичния си баща, независимо в какви отношения са двамата с майката. За детето е много ценно при възможност да прекарва достатъчно време с баща си, за да се чувства свързано с него и спокойно. Дори когато бащата отсъства поради една или друга причина, за детето е от голямо значение да поддържа връзка с него – по пощата, в скайп или някакъв друг канал за комуникация. Същевременно възрастните трябва да направят всичко възможно детето да намери и друга значима мъжка фигура в своето обкръжение – втори баща, дядо, учител, треньор – който да му помогне да запълни липсата на бащата, когато той отсъства. Наличието на такава фигура не застрашава мястото на биологичния баща в живота и сърцето на малкия човек, но му дава сила и увереност, когато има нужда от нея.

ОБЛАСТ:

Сексуалност



Сексуалността е важна част от същността на всеки човек, но не е ли рано да се говори за сексуалност при децата? Кога е моментът, когато се пробужда техният интерес към собственото тяло, разликите между половете, различните роли на мъжете и жените? Има ли начин да говорим с тях по тези въпроси открито и същевременно да запазим тяхната невинност? Всеки родител се опитва да намери своите отговори на тези въпроси и всеки се чувства затруднен в тази тема. Повечето родители обясняват на децата си, че на света има мъже и жени, че момиченцата и момченцата са различни и когато пораснат, стават майки и татковци. В един момент децата сякаш се успокояват по тази тема и спират да питат за облекчение на родителите.

Достатъчно ли е това обаче?

Ако човек не познава и не разбира сексуалността си, се чувства несигурен, често дори непълноценен и много трудно изгражда отношения с партньор, а впоследствие – и семейство. За децата опознаването и приемането на собствената сексуалност е особено труден процес, в който често са лишени от подкрепата на възрастните. Затова те се опитват да компенсират липсата на такава подкрепа с разговори с връстници, търсене на информация от неподходящи източници или дори се доверяват на злонамерени възрастни, които умеят да завоюват доверието им. За да се избегнат тези рискове, важно е родителите да са на разположение на децата си при изграждането на представите им за сексуалността. Ето някои от **подкрепящите подходи** по отношение на **сексуалността** в различните възрасти:

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

Още от първите си дни детето открива, че тялото му произвежда различни усещания. Някои от тях са приятни, други – не. Детето започва да изследва усещанията си, когато се храни, когато го къпят или играят с него, впоследствие то започва да открива различните части на тялото си и да изгражда представата си за своята „телесност“ и за „телесно удоволствие“. В тази възраст детето все още няма осъзнаване за връзката на тези усещания със собствената му сексуалност, но то започва да изгражда отношение

към собственото си тяло. За да се отнася детето към тялото си с уважение, важно е и родителят да го прави с уважение – да се съобразява с реакциите на детето и да не го насилва да прави неща, които то не харесва. Когато детето започне да се опитва да говори, важно е родителят да назовава различните части на тялото, включително и половите органи, така, както е приемливо в обществото. По този начин детето няма да има затруднения да говори за своята сексуалност на по-късен етап от живота си.

ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

В тази възраст децата имат засилен интерес към половите различия и различните роли на мъжете и жените. Обичайни са въпросите за това защо момченцата и момиченцата са различни, откъде идват децата, каква е ролята на майката и таткото в този процес. Много важно е родителите да отговарят на тези въпроси спокойно, без притеснение, но и без да изпадат в излишни подробности – обикновено децата имат нужда от кратък и простицък отговор: „Момченцата имат пенис, а момиченцата – влагалище“, „Момченцата ще станат мъже, а момиченцата – жени“, „Бебето се ражда от корема на майката“, „Таткото дава на майката едно семенце, от което в корема ѝ пораста бебе“. Понякога любопитството на децата ги подтиква към игри на „Чичо Доктор“, в които се опитват да опознаят телата си. В такъв случай родителите е най-добре да поговорят с децата по темата, която ги вълнува, за да не се опитват да я изследват самостоятелно.

В тази възраст някои деца започват да мастурбират и това често кара родителите да се чувстват виновни и без-

помощни. Обикновено мастурбацията е форма на справяне със страхове или тревожност у детето и заплахите и забраните само засилват тези емоции. Родителите трябва да знаят, че това не е протиеостественно или признак на психично, морално или друго разстройство и е част от опита на детето да се справя с тревогата, напрежението и собствено то си любопитство. Това, което може да помогне на детето, е на първо време да се поставят ясни граници: „Това е нещо много лично и не е приемливо да се случва пред други хора“, след това да се потърсят причините за напрежението и тревожността на детето: те могат да са в чувството за отхвърленост поради професионалната ангажираност на родителите или появата на ново бебе, в прекалено големи изисквания към детето, в тревожност поради конфликт в семейството и още много други. Обикновено с отстраняването на причината за тревожност изчезва и нуждата на детето да мастурбира. Ако родителите не се справят с този проблем, най-добре е да потърсят помощ от специалист, вместо да наказват детето.

ОТ 5 ДО 7 ГОДИНИ

В тази възраст децата може отново да се върнат към въпросите за появата на бебетата и за начините, по които мъжете и жените са интимни. За съжаление средата около тях е пълна със сексуални послания и е неизбежно те да се опитват да се ориентират в тях. От най-голямо значение е родителите да са

винаги готови да говорят на тази тема, като акцентират върху емоционалната връзка между партньорите и връзката между секса и любовта. Децата имат нужда да чуват от родителите си, че сексуалните отношения са нещо повече от целувки и прегръдки, че в основата им лежи партньорството, взаимното зачитане и любовта.



КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ПО ОТНОШЕНИЕ НА СЕКСУАЛНОСТТА?

Взаимоотношенията между майката и бащата са моделът, към който ще се ориентира детето през целия си живот за изграждане на собствените си връзки. Затова от особено значение е двамата родители да показват взаимно зачитане и уважение дори в случаите, когато отношенията между тях са се изострили или те са се разделили. Около 3-годишна възраст децата започват да фантазират как ще се оженият/омъжат за родителя от противоположния пол. Това е част от тяхното порастване и изграждане на идентичност. Момиченцата започват да се опитват да се харесат на татко си, а момченцата – да го отстранят като пречка по пътя към сърцето на май-

ката. Поведението на бащата в тази ситуация е много важно за изграждането на бъдещата здравословна сексуалност на децата: той трябва да им покаже, че ги обича безусловно, но мястото на негов партньор е заето от майката и това не подлежи на преразглеждане. Бащата трябва да помогне на майката да отстоява същата позиция по отношение на момченцата и да не показва ревност или отхвърляне заради тези прояви на детето. Това спокойно отношение с ясно поставяне на границите и показване на безусловна любов към детето помага както на момченцата, така и на момиченцата да израстат този период и да изградят своята сексуалност.

ОБЛАСТ:

Дигитални умения



Изведохме тази тема като отделна област, въпреки че тя би могла да се вплете във всички останали. Мотивите ни са, че развитието на дигиталните умения е ново предизвикателство пред родителите, при което те не могат да се облекнат на опита на предишните поколения, а трябва самостоятелно да напипват правилната посока. Мнозина наричат днешните деца „дигиталното поколение“ поради факта, че много от тях се научават да използват съвременните технологии в една или друга степен още преди да са проходили. Много родители използват таблет, компютър или телефон, за да осигурят на децата си бърз достъп до забавления и игри.

Достатъчно ли е това обаче?

Повечето от съвременните устройства са направени така, че децата бързо и интуитивно се научават да боравят с тях. Още преди да тръгнат на училище много деца могат самостоятелно да си пуснат филм или игра и това кара родителите им да се успокояват, че детето се развива добре. Специалистите обаче предупреждават, че самото ползване на съдържание, достъпно през дигитални устройства, не е достатъчно условие за развиване на потенциала на детето по пълноценен начин. Участието на родителите в този процес е от решаващо значение. Ето някои от **подкрепящите подходи** по отношение на **дигиталните умения** в различните възрасти:

ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

В първите години от живота си децата обикновено имат ограничен достъп до дигиталните устройства в семейството: гледат телевизия или клипчета на компютъра/ таблета, играят онлайн игри или се забавляват с „умни играчки“. Понякога обаче родителите дават в ръцете на децата устройства, за да си осигурят малко спокойствие, без да си дават сметка, че боравенето с тях изисква родителска подкрепа. Някои деца се превръщат в самостоятелни потребители на интернет още на 2-3-годишна възраст – това ги ограничава до занимания без образователна стойност и ги поставя под риск от излагане на вредна информация. Освен това продължителното интензивно стимулиране на мозъка с бързо сменящи се изображения понижава способността на децата да се концентрират и им пречи за развиване на умения за учене за в бъдеще.

ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

На тази възраст детето активно ползва устройства с достъп до интернет, като дейностите обикновено се свеждат до играене на видеогри на компютъра или гледане на видео и снимки. Тъй като това е възрастта, в която децата са склонни да „влизат“ навсякъде, където имат достъп онлайн, то рискът да попаднат на неподходящо и вредно съдържание е много голям. Основните онлайн рискове са случайното попадане на порнография, жестокост, насилие или нецензурен език. Поради това е необходимо родителите да вземат мерки и да защитят „онлайн средата“ на децата, като инсталират подходящи за устройството програми за родителски контрол, които филтрират съдържанието. Много важно е родителите

В тази възраст е подходящо родителите да насърчават използването на дигитални устройства с образователни цели – игри, образи, клипчета и приложения за опознаване на света: цветовете, животните, звуците. При това трябва родителят да е заедно с детето, докато то ползва устройството, за да следи реакциите и емоциите му, да разговаря с него за случващото се и да му помага да отличи реалността от фантазията. Поради все още незрялата нервна система и възможността детето да се претовари, важно е родителят да съобрази режима на ползване на устройството с реакциите на детето – да създаде правила за ползване, които да съответстват на нуждите на детето от активно движение и опознаване на света чрез всички сетива, а не само виртуално.

да използват специализирани детски търсачки или регистрирани профили и настройки за защита на деца при ползване на другите търсачки и сайтовете за видеообмен (най-често децата гледат клипчета през Youtube). Родителите могат вече целенасочено да показват на децата конкретни стъпки и операции в интернет, които са в основата на дигиталните умения. Тъй като децата в тази възраст обичайно не могат да четат и пишат, родителите им показват как се търси информация през конкретна търсачка. Като виждат как с писане могат да достигнат до много информация като текст, картинки или видео, децата пожелават по-бързо да се научат да четат и пишат.

ОТ 5 ДО 7 ГОДИНИ

Въпреки че децата все още повече играят на игри, отколкото да общуват онлайн, добре е вече да се въведат основни правила за здравословно ползване на интернет: определено време онлайн, както и задължително редуване на сърфирането в мрежата с физическа активност и други занимания. Все повече деца на тази възраст имат достъп до социалните мрежи и с удоволствие си общуват с роднини и приятели и обичат да разглеждат съдържание като снимки и клипчета, качени от други хора. Изключително важно е родителите да подхождат отговорно към изграждането на „дигитална идентичност“ на децата, като внимават какви техни снимки качват, какви коментари пишат за тях и какво поведение онлайн показват на децата си. Сигурна онлайн среда за детето означава: родителите не качват

прекалено лична информация за самото дете; не публикуват снимки или клипчета, които детето може да определи като излагащи и унижаващи, когато порасне – колкото и сладки да са за родителите, никой тийнейджър не би искал приятелите му да видят голите му детски снимки или неуспешните му първи опити с велосипед на две колела. Родители са тези, които показват на детето през личен пример какво трябва да е поведението в мрежата – как се разговаря с другите хора, как се ползват емотикони и как могат да постъпят в определени ситуации.

На тази възраст децата могат вече да се научат и да създават дигитално съдържание – например да рисуват, да обработват снимки, да запаметяват файлове и да ги подреждат в собствени папки.

По всички въпроси, свързани с развиването на дигиталните умения на децата и рисковете за тях онлайн, можете да се свържете с консултантите на Националния център за безопасен интернет на телефон **124 123 или през сайта **safenet.bg****

КАКВА Е РОЛЯТА НА БАЩАТА В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА ПО ОТНОШЕНИЕ НА ДИГИТАЛНИТЕ УМИЕНИЯ?

Като използват всекидневни устройства и интернет вкъщи, и двамата родители показват на децата конкретни ролеви модели – не може да се забранява на детето да ползва таблет на масата по време на хранене, ако родителите му ползват телефоните си през това време.

Необходимо е между майката и бащата да има единодушие относно правилата за ползване на устройствата

от детето. Важно е родителите да разпределят помежду си времето, което прекарват заедно с децата в използване на устройствата. Много помага и ако родителите имат предварителна договорка какво ще показват и как ще тренират определено умение. Бащите обикновено с радост откликват на възможността да изиграят една игра на компютъра или да покажат на детето как да си добави на снимката цветна рамка със звездички.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ако в тази книжка сте намерили отговори на въпросите, които си задавате като родители – чудесно. Ако сте си задали нови въпроси и тепърва ще търсите отговорите им – още по-добре. Нашата цел е да ви предоставим нашия обобщен родителски опит, подплатен с изследванията на специалисти по детско развитие, а вие да решите какво от него можете да използвате, за да създадете своя уникален успешен семеен модел. Защото вярваме, че вие сте най-добрите родители за вашето дете. И можете да станете още по-добри.



НЯКОЛКО ДУМИ ЗА НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ „ДА БЪДЕШ БАЩА“

В световен мащаб все още много мъже остават извън грижите за децата поради различни причини. Съществуват обаче изследвания и много доказателства за това, че ангажираното и откликващо на нуждите на детето бащинство и мъжкото включване правят по-добър живота не само на децата и жените, но и на самите мъже. Положителното включване на мъжете влияе благоприятно върху равенството между половете и предотвратяването на насилието над деца.

„Да бъдеш Баща“ е национална кампания, целяща да фокусира вниманието на обществото върху значимостта на бащината роля за пълноценното развитие на детето. „Да бъдеш баща“ е част от международната кампания MenCare. Всичко за кампанията можете да видите на www.mencare.bg.

Да бъдеш **Баща**
НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ

СЪДЪРЖАНИЕ

2	РОЛЯТА НА МАЙКАТА, МЯСТОТО НА БАЩАТА
4	ОБЛАСТ „ВСЕКИДНЕВНИ ГРИЖИ“
7	ОБЛАСТ „БЕЗОПАСНОСТ“
10	ОБЛАСТ „ПРАВИЛА“
13	ОБЛАСТ „ЕМОЦИИ“
16	ОБЛАСТ „СТИМУЛИРАНЕ“
19	ОБЛАСТ „ИДЕНТИЧНОСТ“
22	ОБЛАСТ „СЕМЕЙСТВО“
25	ОБЛАСТ „СЕКСУАЛНОСТ“
28	ОБЛАСТ „ДИГИТАЛНИ УМЕНИЯ“

СЪСТАВИТЕЛИ:

Цвета Брестничка, Бойко Ценков, Мариета Радулова

РЕДАКТОРИ:

Яна Алексиева, Давид Кюранов

ГРАФИЧЕН ДИЗАЙН:

Лиляна Дворянова

Този наръчник е изработен благодарение на методиката „Насоки към семействата за постигане на сигурност при децата“, създадена от Фондация „За нашите деца“ с помощта на повече от 300 души, сред които деца, младежи и професионалисти в сферата на детското благосъстояние.

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ, 2018





Да бъдеш **Баща**

НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ



2018