



# БЛАГОДЕНСТВАЩОТО ДЕТЕ

Как да помогнете на своето дете да бъде  
щастливо и да се справя с трудностите?

РАБОТНА КНИГА ЗА РОДИТЕЛИ



# БЛАГОДЕНСТВАЩОТО ДЕТЕ

Как да помогнете на своето дете да бъде  
щастливо и да се справя с трудностите?

РАБОТНА КНИГА ЗА РОДИТЕЛИ

София – 2021

*Издава*

Държавна агенция за закрила на детето

*Автор*

проф. Румен Стаматов

*Рецензенти*

проф. Веселин Василев

проф. Надежда Маджирова

*Коректор*

Милена Караангова

*Предпечат*

Галя Герасимова

ISBN

## Въвеждащи думи

Когато се появят децата, всичко става различно. Започват да се безпокоите и да се питате дали правите най-доброто за своето дете. Нека да започнем с това: Какво според вас е най-важно за вашето дете: да бъде щастливо, здраво, успешно в училище, защитено и предпазено от неприятностите, да не се държи лошо, да има добри навици...?

.....  
.....  
.....



Какво мислите за благоденствието? Какво можете да направите за благоденствието на своето дете?

.....  
.....  
.....



Благоденствието прониква във всяка част от живота на детето. Това е нещо повече от щастие, от постижения и успехи и от справянето със слабостите и „лошото поведение“. Благоденствието открива пътищата за израстване, за справяне с трудностите и провалите, за развитие на силните страни и постигане на удовлетворение от живота.

Това ръководство ще ви помогне в опита да осигурите благоденствието на своето дете.

В него ще откриете начини:

- **КАК** да подпомогнете развитието на силните страни;
- **КАК** да изградите по-добри взаимоотношения;
- **КАК** да подпомогнете емоционалното благополучие и щастие, както и развитието на емоционалната компетентност;
- **КАК** да подпомогнете развитието на уменията за игра и учене, за постигане на успех и ангажиране с дейности, в които детето може да преживее свободата и да бъде себе си;
- **КАК** да подпомогнете развитието на устойчивост.

Ръководството ще ви запознае с различните начини за справяне с конфликтите, с неприемливите поведения и заменянето им с приемливи поведения, без да наранявате чувствата на детето и неговата автономност, както и за изразяване на вашите чувства, така че да бъдете чути.



Може би се питате защо благоденствие? Няма ли други по-важни неща? Благоденствието на детето е нещо, което ще ви открие накъде да поемете, какви решения да вземете, как да удовлетворите своите потребности и потребностите на своето дете, да запазите оптимизма при преследването на вашите цели и силата на надеждата, когато преминавате през трудностите. Благоденствието е жажда за живот, която произтича от стремежа на детето да разбере себе си, своите способности и какво може да постигне, какво е добро за него и как да се справи с неуспехите. Разбира се, благоденствието не гарантира, че светът ще върви по начина, по който ви се иска, но със сигурност дава начини на детето да се справи с трудните моменти и да се радва на живота.

## Изграждане на силните страни на вашето дете

Заниманието със силните страни е вълнуващо приключение, но и много предизвикателно. Помислете върху какво обръщате повече внимание – на слабите или на силните страни на вашето дете? За какво полагате повече усилия – да изкорените слабостите и лошите навици, които ви дразнят и притесняват, или да развиете силните страни на своето дете.

.....  
.....  
.....



Помислете и върху още нещо:

Дали изкореняването на слабостите се увенчава с успех и дали това е най-приятното нещо, с което да се захванете?

.....  
.....  
.....



Дали изкореняването на слабостите ще отведе вашето дете надалеч? Дали ще донесе успех, постижения, щастие и добри взаимоотношения?

.....  
.....  
.....



Това занимание може да ви изглежда мъдро, но всъщност благополучието, щастие, радостта и развитието на детето, зависи от силните страни. И силните страни не се появяват веднага на мястото на изкоренените слаби страни!

Ако искате да развиете силните страни на своето дете, ще трябва да извървите определен път.

Първо, опитайте да развие чувствителност към своите силни страни – осъзнаването на вашите силни страни ще ви помогне изключително много във взаимодействието с детето и особено, когато сте предизвикани, разочаровани или вбесени; не може да имате чувствителност към силните страни на вашето дете, ако нямата чувствителност към вашите силни страни.

Второ, опитайте да откриете силните страни на вашето дете и да развие разбиране за значението на силните страни за благополучието, щастието, усъвършенстването и оптималното функциониране.

Трето, опитайте да насърчите вашето дете в използването на силните страни в различните области от живота – игра, учене, развлечения...

### **С какво силните страни допринасят за развитието на детето?**

Силните страни са в основата на благополучието, оптималното функциониране и развитие.

Силните страни помагат на детето да изрази своята индивидуалност.

Силните страни осигуряват:

- благоденствие и щастие;
- удовлетворение от това, което детето прави – играта, ученето, забавлението, творчеството;
- добри взаимоотношения;
- позитивни преживявания;
- успех и удовлетворение от постигане на целите и усъвършенстване на уменията;
- успех в училище и развитие на способностите за учене;
- разширяване на опита и разширяване на знанието за себе си;
- чувството за автономност и компетентност;
- устойчивост при сблъсък с трудностите и неприятностите.

Използването на силните страни създава възходяща спи-

рала – засилва удовлетворението и успеха, които се превръщат в подтик към въвличането отново в различните активности – игра, забавление, учене, творчество.

Силните страни оформят характера, стила на учене, влияят върху емоциите, мисленето, изборите, поведението и оползотворяването на времето и запазването на нестихващото любопитство към света. Децата, които не разпознават и не използват силните си страни стават неспокойни, несигурни, разочаровани без интереси. Това е причина и за поява на скука, безпокойство, безсилие и въвличане в деструктивни поведения.

## Видове силни страни

Ето ви списък от силни страни, които са от важно значение за развитие на детето:

- **ЖИЗНЕНОСТ** – изразява се с енергията, с която подхождат към нещата, с любопитството към света;
- **ИГРИВОСТ И ЧУВСТВО ЗА ХУМОР** – изразява се в откритостта към играта и забавленията;
- **СМЕЛОСТ** – изразява се с отстояване на истината и въвличане в нови и предизвикателни неща;
- **ПОСТОЯНСТВО** – изразява се в продължаване напред, независимо от трудностите;
- **САМОКОНТРОЛ** – изразява се в подчиняване на импулсите и желанията на преследването на дълговременни цели, в търсене на нови начини за подобряване на представянето;
- **НАДЕЖДА И ОПТИМИЗЪМ** – изразява се във възприемане на бъдещето като пълно с възможности;
- **ЛЮБОПИТСТВО** – изразява се в интереса към нещата и как работят;
- **КРЕАТИВНОСТ** – изразява се в създаване на нови и различни неща;



- **РАЗШИРЕНО МИСЛЕНЕ** – изразява се чрез способността да се отчита гледната точка на другите;
- **ЕМОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ** – изразява се в регулацията на емоциите и изграждане на отношенията;
- **ЧЕСТНОСТ** – изразява се в отстояване на истината, дори когато е неприятно и изисква смелост;
- **ЩЕДРОСТ** – изразява се чрез въвличане в алтруистични постъпки и проява на емпатия към другите;
- **БЛАГОДАРНОСТ** – изразява се в оценяване и признаване на доброто, направено от другите;
- **ПРОШКА/ИЗВИНЕНИЕ** – изразява се чрез разкаянieto, съжалението и признаването на поведението, с което е наранил другите и желанието да го промени и запази отношенията;
- **СЪТРУДНИЧЕСТВО** – изразява се чрез съвместните дейности, решаване на проблеми и отговорността за изпълнение на своя дял от задълженията.

## Разпознаване на силните страни

Ако искате да откриете силните страни на своето дете, наблюдавайте това, което прави, и как го прави. Опитайте да отговорите на въпроса: Каква е:

- (1) честотата на използване;
- (2) силата на ентузиазма и енергията;
- (3) лекотата на прилагане на силната страна.

Ето още няколко белега, чрез които можете да разпознаете силните страни:

- **чувство за автентичност** („Това съм аз“) – представя най-доброто от себе си;
- **вълнение при използване** на силната страна;
- **бързо напредване в ученето**, тъй като това, което учи е свързано със силната страна;

Силни страни	(1)	(2)	(3)
Жизненост/плам			
Игривост/хумор			
Смелост			
Постоянство			
Самоконтрол			
Креативност			
Любопитство			
Разширено мислене			
Честност			
Емоционална компетентност			
Благодарност			
Щедрост/алтруизъм			
Прошка			
Сътрудничество			

- **непрекъснато изучаване на нови начини** за прилагане на силната страна;
- **копнеж да се действа в съответствие със силната страна**, погълнато е от това, което прави;
- **желание да използва силната си страна**, което не може да бъде отстранено;
- **прилив на сила и ентузиазъм**, не се чувства изтощено при нейното използване;
- **преследване на цели**, които са свързани със силната страна;
- **наличие на вътрешна мотивация.**

Ако сте отбелязали силните страни на своето дете, отделете като начало три от тях. И още по-конкретно – три силни страни, които считате, че най-добре определят вашето дете:



1. ....
2. ....
3. ....

Отбележете как ги е използвало досега в различните активности.

Изберете три от активностите, с които най-често детето е ангажирано:

(НАПРИМЕР – активност: **учене** / силни страни: **любопитство** / използване: **иска да научи повече по темата**)

Активност	Силна страна	Как използва силната страна
1.		
2.		
3.		

Как можете да помогнете на своето дете да използва тези силни страни по нов начин през дните от следващата седмица?

Ден	Силна страна	Описание на начина на използване
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Помолете детето да ви разкаже какво се е случило, когато е използвало силните страни, и как се е почувствало.

.....  
.....



Отношенията с другите са един от основните източници на щастие и успех. Отбележете как можете да помогнете на своето дете да използва всяка от трите си силни страни за подобряване на отношенията.

Силна страна	Описание на начина на използване
1.	
2.	
3.	

Изберете герой от приказка или филм, който е използвал своя силна страна в някаква ситуация. След това обсъдете с вашето дете:

- силната страна, която героят е използвал;
- какво е доброто, което се случило;
- какви чувства е изпитал героят;
- дали би искало то да използва същата силна страна.

Вече сте забелязали, че някои силни страни са по-слабо представени в профила на вашето дете. Отбележете една силна страна, която е слабо представена:

.....  
.....



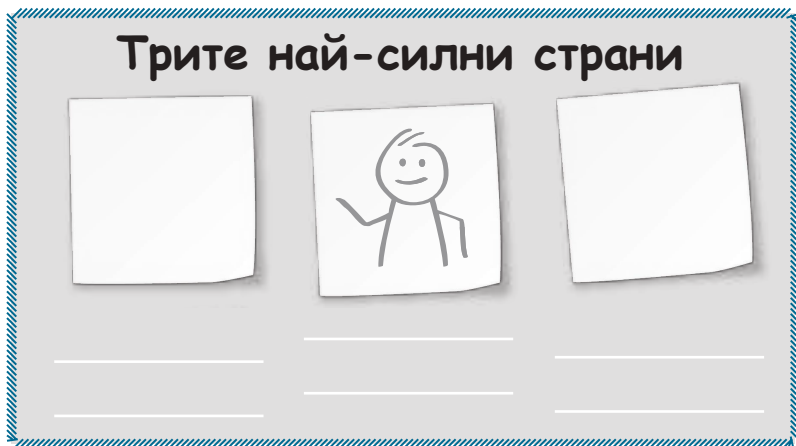
Отбележете кога за последен път е използвана успешно:

.....  
.....

В коя област:

.....

След като вече сте отделили трите най-силни страни, изберете три фотографии, които ги изразяват, направете паню на силните страни на своето дете и добавете към всяка снимка текст – сентенция или каквото предпочитате.



### • Как можете да помогнете за изграждането и използването на силните страни? •

- осигурете свобода на детето и възможности за задоволяване на любопитството; насърчавайте неговата самостоятелност – прекалената загриженост и поставените ограничения ограбват възможността за самостоятелни търсения и използване на силните страни;
- насърчете автономността и ангажирането с активности, които са предизвикателни и поглъщащи;
- осигурете време за игра и самостоятелно изследване на силни страни;
- осигурете възможности за редуване на игрите с различни активности – рисуване, конструиране...; не прекъсвайте детето, когато е погълнато от това, което прави;

- осигурете време за забавление;
- насърчете изследването и експериментирането;
- осигурете играчки и материали, които създават условия за упражняване на дадена силна страна;
- насочете детето към използването на силните страни в различните активности;
- подкрепете активностите, които детето извършва с ентузиазъм и удоволствие, както и положените усилия; наблегнете върху процеса, а не върху резултата;
- осигурете истории, игри, с които дадена силна страна да бъде изследвана чрез въображението;
- разкажете истории, в които героите са имали същата силна страна и могат да бъдат модели на подражание;
- осигурете позитивна обратна връзка, за да се уверите, че детето е разбрало, че неговите усилия са забелязани и оценени;
- създайте възможности за участие в доброволчески инициативи, в които детето да използва своите силни страни, без да изпитва необходимост от стриктно изпълнение;
- ограничете пасивното прекарване на времето – например, гледане на телевизия;
- споделете с детето вашите страсти и какво ви мотивира, така че то да разшири своята перспектива и да сравни интересите си с тези на другите;
- споделете нещата, които са ви радвали, когато сте били на възрастта на вашето дете, и защо имат значение за вас; помогнете да разбере как дадена силна страна е помогнала на другите; това укрепва чувството за индивидуалност.

Ето една активност за осъзнаване на силните страни:

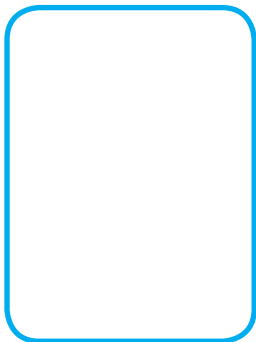
### **Героят в мен**

Поставете снимката на вашето дете във фигурата на героя



След това поговорете с детето, че всеки герой има силни страни, и отбележете три силни страни.

След това помолете детето да разкаже истории, в които в различни ситуации героят използва своите силни страни, и да ги нарисува.



# Емоционалното благополучие на детето

Емоционалното благополучие е част от цялостното благополучие и щастие на детето и издава енергията и ентузиазма, с които то се впуска в изследването на света.

Емоционалното благополучие на вашето дете зависи от:

- отношението между отделните епизоди на позитивни и негативни емоции, преживени през деня;
- емоционалната компетентност, необходима за поддържане и разширяване на отношения;
- сигурното привързване, което създава чувство на подкрепа, защита и доверие; когато се чувства сигурно, обичано и уверено във вашия отклик, детето става открито към света, негативните емоции отстъпват място на позитивните, което засилва мотивацията за ангажиране с различни активности и запазване на оптимизма.

Изграждане на доверие и сигурност:

- показвайте чувствителност към потребностите и чувствата на вашето дете и запазвайте спокойствие – ако сте ядосани, разочаровани или притеснени, не бихте могли да внесете успокоение и да откликнете адекватно на нуждите;
- показвайте разбиране и приемане на изпитваните от детето чувства; успокоявайте чрез думи и телесна близост – по този начин детето ще извлече три важни урока:
  - о ще започне да разпознава собствените си емоции, виждайки вашия отговор;
  - о ще започне да се доверява, да разбира, че е прието, и ще се почувства спокойно;
  - о ще започне да разчита на вашата подкрепа;



- помагайте на детето да разпознае какво чувства, без да изпитва вина или очакване за неодобрение; назовавайте емоциите, които изпитва: „Чувстваш се ядосан, защото вали и не можеш да играеш в парка“;
- изразете готовност да помогнете на детето да се справи с изпитвания стрес и го подкрепете в процеса на справянето;
- създавайте безопасно пространство за възвръщане на спокойствието, предложете успокояващи дейности, които ще помогнат за намаляване на физиологичната възбуда;
- изпращайте ясни послания, че мощните чувства не се наказват или отхвърлят, но деструктивно поведение не е приемливо;
- изследвайте заедно какво се е случило и обсъдете различни начини на реагиране;
- напомняйте на детето за силните страни и го насърчете да ги използва, за да се разсее или за да разреши проблема;
- убедете се, че не изпитва страх от отхвърляне; уверете го, че сте готови да му помогнете, че не бива да се притеснява, че няма да бъде прието, ако не се справя добре, или че „лошото поведение“ може да го отдалечи от вас.

И още няколко думи за доверието:

- бъдете автентични – правете това, което изповядвате като вярвания и ценности;
- слушайте малките неща сега, за да ви разказва по-късно големите неща (може да не ви е интересно какво се е случило в детската градина, или защо тази играчка е толкова страхотна, но все пак проявете интерес) - това е израз на уважение;
- бъдете честни – ако сте твърде заети, е наистина изкушаващо да кажете, че зоологическата градина е затворена за посещения, но по-добре кажете истината;

- спазвайте обещанията, които сте дали – ако сте обещали да прочетете приказка преди лягане, не забравяйте да го изпълните; не забравяйте, че вие сте това, което обещавате, ако не можете да изпълните това, което сте обещали, не обещавайте;
- отдайте значение на процеса, а не на резултата (“Ти много се постара, за да подредиш пъзела”) – това ще придаде по-голяма ценност на усилията;
- създавайте рутини – пораждат усещане за сигурност и безопасност.

### Извикване на позитивни преживявания

Можете да усилите позитивните преживявания на детето, като се обърнете към миналото, настоящето и бъдещето.

Помолете детето да отбележи:

три хубави неща, които се случиха:

– през **изминалата** седмица

.....

.....

.....



– през **настоящата** седмица

.....

.....

.....

и които очаква:

– през **идващата** седмица

.....

.....

.....

### *Подхранване на позитивните емоции в ежедневието на детето*

Животът в настоящето – толкова характерен за децата, не винаги е изпълнен с дълбочина на преживяванията. А това ограбва трайността на въздействието. Насочването към позитивното, което се случва в настоящето, увеличава възможността да бъдат уловени и удължени позитивните преживявания. Това създава повече позитивни преживявания и по-късно – по-лесното им извикване от паметта.

Може да подпомогнете извикването на позитивните емоции, като:

- насърчите детето да играе, което ще му помогне да използва силните си страни и да развие позитивен образ за себе си, както и начин на мислене, който вдъхва увереност в собствените способности;
- бъдете готови да се включите в игрите на детето с идеи или действия, които биха провокирали въображението;
- създавайте специални моменти и развлечения – прекарвайте повече време заедно, в съвместно правене на различни неща, които извикват позитивни емоции;
- обърнете внимание на усилията и постиженията на детето;
- насърчавайте използването на силните страни и отбележете, че осъзнавате значимостта на това, което детето прави;
- открийте какво създава радост и го кара да се смее, осигурете време и възможност да прави това, което му създава истинско удоволствие и го изпълва с ентузиазъм;
- внимавайте за вълнението – да не премине в свръх възбуда;
- отделете време за разходки на открито.

Ето няколко начина за насочване на вниманието към позитивното :

- наслаждавайте се заедно – направете нещо заедно с

детето, за да изпитате наслада – обърнете внимание на всяко малко нещо – например да се насладите заедно на нещо малко и вкусно – вземете малко парче шоколад и бавно отбележете всичко – аромата, цвета, формата, сладостта..., след което бавно го изяжте, споделете това, което сте открили и изпитали заедно.

- създавайте албуми и дневници – насърчете го да прави колажи от снимки, отразяващи събития, свързани с позитивни емоции – това ще помогне на детето да се потопи в самата активност и да извлече позитивни емоции;
- създайте кутии за съкровища – това могат да бъдат предмети или рисунки от събития, които са извикали незабравими преживявания, по-късно можете заедно да разглеждате „съкровищата“ и да преживявате позитивните емоции;
- насърчавайте детето да си представи това, което прави, и резултата от това, което прави; след това го помолете да отбележи как ще се чувства, след като е постигнало това, което е искало – например, как ще се почувства, ако на тържеството е разказало приказката, или ако е направило рисунка, с която е зарадвало болно дете...
- насърчавайте създаването на истории от изминалия ден, които предизвикват радостно чувство – разказването на истории отключва потока на позитивните емоции.

Ето няколко въпроса, които ще помогнат на детето да създаде такава история:

Представи си, че си на място, което е много красиво:

.....  
.....  
.....

Какво виждаш?.....

Какво чуваш?.....

Какво чувстваш?.....



Затвори очи и тихо се порадвай на тази картина.  
Сега вече можеш да отвориш очи и да излезеш.  
Можете да използвате и релаксацията.

### **Начини за развитие на емоционална компетентност**

Емоционалната компетентност обхваща:

- разпознаване и разбиране на собствените и чуждите емоции;
- регулиране на емоциите;
- вземане на решения и регулиране на поведението;
- изграждане на добри взаимоотношения;
- емпатия към емоциите и потребностите на другите, което води до изграждане на добри взаимоотношения.

Развиването на емоционална компетентност рядко се постига без подкрепата на родителите.

Детето се нуждае от вас, за да:

- се чувства прието, сигурно и в безопасност;
- се чувства уверено, че ще бъдете на разположение, когато се нуждае от вас, за да се справи със силните емоции;
- овладее физиологичната възбуда;
- овладее потока на мощните емоции, които могат да подкопаят това, което е замислило да направи;
- устои на силата на емоционалните импулси и изкушения;
- се научи да разпознава и назовава изпитваните емоции;
- се чувства успокоено и подкрепено;
- разгледа всеки аспект от своето поведение и да намери добро решение.

Ето различни упражнения и активности, с които можете да помогнете на децата да разберат и управляват своите емоции?

### *Разпознаване на емоциите*

Покажете на детето изразите на различни емоции (вижте таблото с изобразените емоции). Помолете го да ги назове, след което да разкаже история, разкриваща отделно избрана емоция.

*Намери правилните думи, за да изразиш как се чувстват другите*

Прочетете различни изречения и оставете детето да завърши, като посочи изпитваната емоция:

Изречение ..... място ..... за изпитваната от героя емоция

**НАПРИМЕР:**

*Анета се разхождаше в парка със своята приятелка, когато изпусна своя сладолед. Тя се разплака и се почувства .....*

*Ивайло скачаше и пляскаше с ръце. Беше много....., защото получи награда от състезанието.*

*Когато се прибра вкъщи, Лили намери счупена играчката си. Тя се почувства.....*

Можете да създавате истории, които да се свързват с различни емоции.

### **Всички сме специални**

Тази активност ще помогне на детето да мисли по-позитивно за своите близки, приятели или съученици и да изрази своята признателност.

Поканете детето да направи карти за приятелство с помощта на цветна хартия, флумастери и други декоративни предмети.

Помолете го да избере свой приятел или съученик, на когото да напише нещо хубаво. Ако още не може да пише, помолете го да довърши изречението: „Мисля, че си специален, защото...“ или „Харесвам те, защото...“ или просто да нарисува нещо или вие запишете отговора.

Поговорете с учителката, да ви посочи име на дете, което е непопулярно, или се чувства самотно, след което помолете вашето дете да напише на картичка няколко топли думи към това дете и да му я подари.

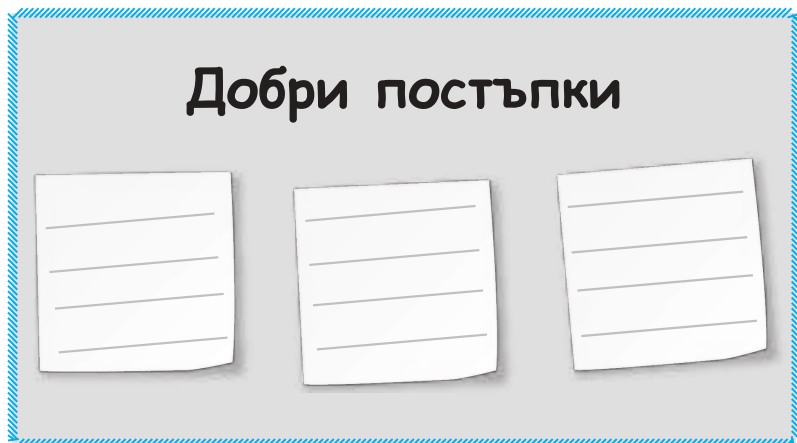
### **Деяния на доброта**

Тази активност ще помогне на детето да бъде съпричастно към другите. Обяснете колко е важно да бъде добро към другите и колко много неща може да прави, за да изрази своята доброта.

Дайте примери за малки прояви на доброта – успокоение, споделяне на играчки, взаимно помагане при приготвяне на домашните...

Насърчете детето да помогне, когато възникне необходимост.

Направете заедно табло, на което да отбелязвате актовете на доброта, или книга за отбелязване на направените добри неща. Помолете детето да сподели как се чувства след направеното добро и как са се почувствали другите, на които е направено доброто.

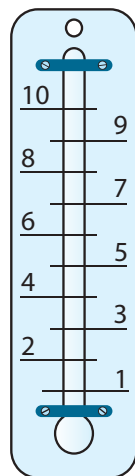


### **Термометър за измерване силата на емоциите**

Тази активност може да помогне на детето да разпознае силата на своите чувства и да се научи как да се справя с тях.

Детето отбелязва емоцията, която изпитва, и силата на тази емоция, като използва скалата от 1 до 10, където 1 е най-слабо изпитваната емоция, а 10 – най-силно изпитваната.

Можете да поговорите какво може да направи, за да запази щастието.



### **Изразяване на чувствата**

Тази активност може да помогне на детето да влезе в контакт със своите чувства и да разпознае какво го прави щастливо, тъжно или ядосано.

Помолете го да направи три маски от хартия, представляващи три емоции: щастие, тъга и гняв (могат да се изобразят и по-сложни емоции).

След това помолете да избере една от маските и да разкаже история, когато се е почувствало по този начин, както и колко силна е била изпитваната емоция.





## **Медитация**

Детето може да легне на пода или да седне удобно. Помолете го да затвори очи и да си представи, че е на място, където се чувства спокойно и щастливо.

След това продължете:

Затвори очи . . . вдишай дълбоко. . . отпусни тялото си. . . представи си топъл, дъждовен ден. . . слушай дъждовните капки, които капят бавно и вълшебно от небето. . . Дишай . . . погледни облаците отгоре. . . виж как слънцето наднича отзад. . . Усети спокойствието на деня. . . представи си дъга в небето. . . цветовете на дъгата . . . как искри и блести. . . представи си как се изкачваш по дъгата... посегни с ръце към мечтите си. . . как се издигаш все по нагоре към ясното синьо небе . . . как хващаш мечтите си в своите ръце.

## **Медитация – вариант**

Отпусни се . . . затвори очи . . . представи си, че си звезда, която блести ярко на нощното небе. . . вдишай дълбоко. . . издишай всичко лошо, защото си звезда, блестяща в тъмното небе. . . вдишай . . . представи си как летиш към всички звезди все по-високо в небето. . . издишай . . . вдишай дълбоко и си представи своите надежди и мечти в нощното небе. . . издишай.

## **Дълбоко дишане**

Това упражнение е много полезно за освобождаване от стреса. Десет дълбоки вдишвания и издишвания могат да направят чудеса! Полезно е също и за отслабване на гнева.

## **Изхвърляне**

Тази активност ще помогне на детето да изрази мислите си, като ги запише на лист и се освободи от тях, чрез смачкване и изхвърляне на листа.

Дайте на детето ленти от цветна хартия, на които да запише всяка гневна или обезпокоителна мисъл или чувство и / или може просто да драска върху лентата.

След това детето разкъсва хартията, смачква я и я изхвърля в кофата за боклук.

### ***Моята гледна точка***

Прочетете „Приказката за трите прасенца“. Обсъдете склонността да виждаме нещата от една гледна точка, и обяснете, че е необходимо да вземем предвид и гледната точка на другите.

Можете да продължите това упражнение, като четете на детето откъси от приказки или разкази, и след това го помолите да обясни гледната точка на героя. Помолете го да си представи, че е на мястото на някой от героите, и да разкаже какво чувства. След това да си представи, че е другият герой и как се чувства и какво мисли той.

Можете да разнообразите упражнението, като помолите да разкаже историята последователно от гледната точка на единия герой, след това от гледната точка на другия, и да сподели как се е чувствало.

### ***Създаване на истории с различни гледни точки***

Тази активност ще помогне на детето да преживее различията в гледните точки. С едно изречение детето представя една гледна точка, вие трябва да отговорите с едно изречение, като представите различна гледна точка:

„Ивайло не иска да играе с мен“.

„Ивайло не е добре“.

### ***Слушане на музика***

Пуснете различни откъси от музикални произведения и обсъдете с детето какви емоции се събуждат у него. След това можете да го помолите да нарисова това, което изпитва.

## ***Игри с различни сценарии***

Създайте сценарии, с които можете да пресъздавате отделните гледни точки и да търсите различни решения на ситуацията. Например: „Най-добрата ти приятелка се премести в друго училище. Сега нямаш приятели в училище. Чувстваш се самотен и тъжен. Какво можеш да направиш?“.

## ***Разиграване с кукли***

Осигурете на детето разнообразни материали – дървени лъжици, чорапи, с които да прави кукли, или използвайте кукли. Насърчете го да използва куклите, за да разиграва сценарии от истории, или проблеми, възникнали в детската градина, класната стая или у дома, и да сподели чувствата, които изпитва.

## ***Разработване на сценарии***

Можете да предложите сценарии или истории от приказки и разкази, в които детето да измисля различен финал (варианти на решения).

След това обсъдете вариантите, защо е избран този вариант и емоциите, които са породени. Например, може да прочетете приказката за Пепеляшка до там, където героинята трябва да реши как да постъпи с мащехата и двете си доведени сестри, и детето да предложи възможен край.

Сценарият може да е свързан и със случаи от реалния живот.

## ***Моделирание с пластилин***

Емоционалното изразяване е част от емоционалната интелигентност.

Работата с пластилин е релаксираща. Детето може да изрази своите чувства или да отслаби напрежението и стреса, като използва този материал.

Пуснете релаксираща музика като фон.

Дайте на детето топка пластилин.

Помолете детето, докато мисли за силното чувство, което е изпитвало наскоро, да създаде някаква форма.

След като формата изсъхне, помолете да изрази още по-ясно изпитваните емоции, като ги изрисува върху формата.

### ***Изразяване на чувствата чрез рисуване***

Осигурете време за рисуване, помолете детето да изрази чрез рисунки чувствата, които изпитва от определени събития, и да ги обозначи с думи. Обсъдете изпитваните емоции и какви детайли могат да се добавят за тяхното още по-силно изразяване – например дъжд при тъга, слънце при радост, вулкан при гняв....

Може да разглеждате заедно картини на известни художници и да обсъждате емоциите, които са изобразени, например „Мечта“ на Пикасо.

Можете още да предоставите материали от списания, от които да се правят колажи и да се обсъждат чувствата. Материали могат да се използват за създаване на реални истории, близки до опита на детето, и да се разсъждава за чувствата на персонажите.

### ***Подаване ръка за помощ***

Изберете заедно с детето човек, на когото може да се помогне – може да е възрастен или болно дете, приятел, баба, дядо...

След това помолете детето да посочи с какво може да помогне, да направи план как ще помогне и кога.

След като обсъдите плана, насърчете детето за неговото изпълнение.

### ***Моите приятели***

Обсъдете значението на приятелството. Какви качества трябва да има приятелят? Как може да бъде добър приятел?

Обсъдете истинското приятелство, като използвате примери от литературата или киното.

След това обсъдете какво може да направи за свой приятел (това могат да бъдат малки жестове).

Насърчете го да направи нещо за свой приятел и след това да сподели какви чувства е изпитало.

### **Проследяване на последиците от собствените постъпки върху другите**

Много от действията, които детето извършва, са извън обсега на осъзнаване на последиците върху другите.

Когато сте свидетели на постъпките на детето, насочете вниманието му към ефектите, които са произвели върху другите, и обсъдете чувствата, които са предизвикали. Това може да се отнесе не само към лошите, но и към добрите постъпки.

ПРИМЕР:

„Какво се случи, когато взе играчката на брат си? Развали я и брат ти е много разстроен. Какво можеш да направиш?“

„Когато отстъпи своята играчка на Ивайло, какво се случи. Как се почувства Ивайло? ... Беше ли радостен?“

### **Добро действие за деня**

Поговорете с детето, изберете едно действие, с което да изрази своята доброта към другите деца, и го запишете на таблото:

**Добро действие за деня**

Бъди  
причина  
някой да се  
усмихне

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Позитивните отношения с вашето дете

Позитивните отношения са като градина с прекрасни цветя, които изискват непрекъснатата грижа. За да запазите позитивните отношения с вашето дете, ще ви е необходимо да обърнете внимание на позитивните комуникации и начина на решаване на конфликтите.



Позитивните комуникации изискват:

- посвещаване на време за разговори с детето, когато ще трябва да отдадете цялото си внимание да изслушвате това, което то ви споделя;
- чувствителност към изпитваните от детето чувства;
- приемане и разбиране;
- доверие, че може да се справи със ситуацията и своите проблеми, да бъде разумно и отговорно;
- подкрепа и насърчаване;
- посвещаване на време за съвместни занимания, развлечения, забавления, които са източник на позитивни емоции, които разширяват мисловния и поведенческия репертоар на детето и откритостта към света.

Позитивните комуникации са свързани със способността да *слушате* и способността да *изразявате* своите емоции в различните ситуации – независимо дали са приятни, или неприятни.

### *Справяне с неприемливи поведения и конфликти*

Конфликтите и несъгласията с определени поведения са неизменна част от отношенията. Това ще ви изправи пред предизвикателството как да се справите с неприемливите му поведения и как да разрешите проблемите, които възникват между вас и вашето дете. За да запазите позитивните отношения, ще трябва да се научите:

- да разрешавате проблемите и конфликтите по взаимно приемлив начин, което ще постави на изпитание изкушението да използвате своята сила;
- да разграничавате поведенията, които са неприемливи, и причините, поради които са неприемливи.

## Позитивни комуникации

Ако искате да изградите позитивни комуникации със своето дете, започнете с отделяне на време за разговори, посветени на теми, които са значими за детето. По време на разговорите запазете чувствителност към емоциите, потребностите и гледната точка на своето дете.

Върнете се във времето и отбележете колко време на ден посвещавате на детето си, за да разговаряте:

.....  
.....  
.....



Отбележете за какво разговаряте. За кого е важна темата на разговорите – за вашето дете или за вас?

.....  
.....  
.....



Позитивната комуникация изисква:

- *синхронизиране лице-в-лице* – силната връзка се изгражда от взаимните синхронизирани контакти очи-в-очи, усмивката и смеха;
- *топлота* – топлината в гласа говори повече от думите, топлият тон успокоява и вдъхва чувство на безопасност; топлотата е основен градивен елемент на разбирателството и сътрудничеството;
- *физическа близост* – докосването, гушкането, когато са взаимно приемливи, са много успокояващи, заставането на височината на детето по време на игра и разговорите, укрепва още повече близостта;



- *принадлежност и закрила* – сигурността възниква, когато детето е с вас или с някой, когото познава, или в среда, която познава; потребността от принадлежност и приемане е изключително важна, необходимостта от безопасност и защита е особено силна в ситуации, в които детето се отправя към изследване на непознатото;
- *съвместно внимание* – споделянето на опита е елемент на позитивната комуникация и включва взаимно привличане на вниманието – може да привлечете вниманието на детето към нещо, което е интересно, както и детето може да привлече вашето внимание – редуване на взаимното привличане на вниманието е от голямо значение за съвместните занимания;
- *реципрочност* – различните обмени на действия, изказвания, погледи, усмивки и др. задълбочават връзката;
- *подкрепа при поява на предизвикателства* – ученето на нови неща може да е трудно и разочароващо, поради това подкрепата, която не засяга автономността, вдъхва увереност и запазва мотивацията на детето;
- *насърчаване и похвала* – помага на детето да разбере, че го разбирате и подкрепяте.

Много от разговорите с детето са провокирани от събития, които са предизвикали различни позитивни чувства. Откликът на посланията, издаващи позитивни преживявания, е с огромно значение за комуникациите.

Шели Гейбъл идентифицира четири вида реакции към посланията, изразяващи добра новина, от които само единият предлага истинска и добра подкрепа;

- активен и конструктивен отговор;
- пасивен и конструктивен отговор;
- активен и разрушителен отговор;
- пасивен и разрушителен отговор.

*Активен и конструктивен отговор*

„Страхотно, искам да знам всичко, разкажи ми какво точно направи и как се почувства, след като всички казват, че без теб нямаше да спечелят състезанието“.

Синхронизацията е изключително пълна, изказването е придружено с топъл тон на гласа и усмивка; това насърчава детето да продължи да споделя.

*Пасивен и конструктивен отговор*

„Много добре“.

Няма опит за създаване на контакт или да се поискат повече подробности. Невербалните знаци са ограничени и трудни за разпознаване; това обезкуражава детето да продължи да споделя.

*Активен и разрушителен отговор*

„Само че не си получил оценка за това, което си направил. Това показва, че когато полагаш усилия, можеш да направиш добри неща“.

На вербално и невербално равнище комуникацията е негативна и враждебна; това разрушава желанието на детето да споделя.

*Пасивен и разрушителен отговор*

„Ще си прибереш ли нещата от дивана?“.

Темата е избегната, невербалната комуникация е уклончива и с ограничен зрителен контакт; това създава обърканост и детето не е сигурно дали е изслушано и дали да продължи да споделя.

Припомнете си случай, в който вашето дете е споделило с ентузиазъм нещо радостно, от което е гордо, и го отбележете:

.....  
.....  
.....



Опитайте да откликнете позитивно и да изразите подкрепа, като използвате активен и конструктивен отговор

.....  
.....  
.....



## Благодарността

Децата, както и възрастните, много лесно забелязват лошите неща. Но заедно с лошите се случват и много добри неща – не само големи, но и чудни малки неща.

Благодарността е начинът, с който изразяваме отношението към добрите неща, които са се случили, и които другите са направили, и е един от пътищата за запазване на добрите отношения

### *Създайте буркан за благодарност*

Трябва ви голям прозрачен буркан и купчина листове. Нека всеки от вас пише (или рисува) няколко пъти седмично нещо, за което е благодарен. Това могат да бъдат малки неща като любимия шоколад, или големи неща, като време, прекарано с баба и дядо. В края на седмицата прочетете заедно благодарствените бележки.

### *Бъдете модел на благодарност*

Детето обича да подражава на своите родители. Когато в ежедневието взаимодействате казвате „Благодаря“, това насърчава детето да последва примера.

Когато пишете благодарствено писмо на някого, когато детето познава, оставете го да добави няколко думи.

### *Благодарствени писма*

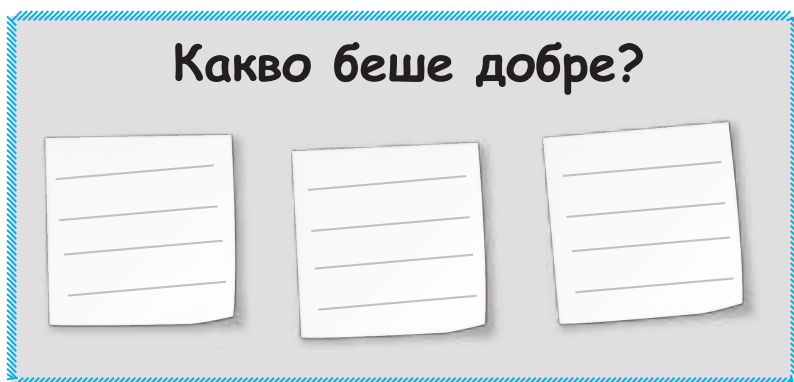
Насърчавайте детето да пише свои благодарствени картички или да прави благодарствени подаръци за хора, които са се докоснали до живота му – учители, треньори...

Помогнете му да развие благодарствена нагласа. Това ще засили позитивните комуникации и благополучието.

### *Какво беше добре?*

Това е покана към детето да отбележи три добри неща, които са се случили през изминалия ден или седмица.

Можете да направите пано, в което заедно да отбелязвате в края на седмицата добрите неща, които са се случили, и които е преживяло. Нека детето да разкаже доброто, което се е случило, след което го запишете на лист и поставете на паното.



Можете да направите книга, в която заедно с детето всяка седмица да отбелязвате добрите неща.

### *Изброяване на три добри неща*

Като семейство направете ритуал за споделяне на три добри неща, които са се случили през изминалия ден. Това е идеалният начин за свързване по време на вечеря или преди лягане. Просто попитайте детето: „Какво те направи щастливо днес? За какво можеш да благодариш?“. И не забравяйте и вие да споделите за какво сте благодарни, особено за малките неща, които са се случили.

**Благодаря!**



.....

.....

.....



**Благодаря!**

.....

.....

.....

**Благодаря!**



.....

.....

.....

## Хумор

Чувството за хумор обогатява с много позитивни емоции и придава очарование на комуникациите. Доброто чувство за хумор е сила, на която детето ще може да разчита за помощ през целия си живот:

- да вижда нещата от много перспективи, различни от най-очевидните;
- да бъде спонтанно и да погледне на нещата от забавната страна;
- да мисли по нестандартни начини;
- да вижда отвъд повърхността на нещата;
- да се наслаждава и участва в игровите аспекти на живота;
- да не се взима твърде на сериозно.

Детето с добре развито чувство за хумор е по-щастливо и по-оптимистично, има по-високо самочувствие и може да се справя по-добре с предизвикателствата. Детето, което оценява и проявява чувство за хумор, е по-харесвано от своите връстници и по-способно да се справя с неприятностите.

Чувството за хумор предизвиква повече позитивни емоции и прави живота по-забавен.

Можете да предизвикате веселото настроение и прояви на хумор, като използвате различни начини.

- използвайте различни игри – напишете на лист две неверни, силно преувеличени неща за себе си, и едно вярно нещо. Например: „Веднъж, като летях в небето, срещнах Питър Пан и разговаряхме дълго за новия ми телефон...“, след това бавно ги споделете с детето и го попитайте кое от това, което сте разказали, е вярно и кое не е, после си разменете ролите – сега детето трябва да разкаже три неща и вие да отгатвате кое е вярно и кое – невярно, това предизвиква смях;
- обърнете внимание на хумора и на неговото значение,

- като използвате различни филми и разказани истории;
- насърчете събирането и споделянето на забавни събития, които са се случили през изминалия ден;
  - насърчете упражняване на забавни неща;
  - насърчете забавленията, закачките и игрите, които са източник на радост и веселие – погледнете на хумора като на вид игра, направете списък с неща, с които да се забавлявате, отделете предмет или играчка, която може да се използва за създаване на игрово настроение или закачка (например много големи очила, смешна шапка...);
  - смейте се заедно, като посещавате увеселителни места или като гледате комедии или забавни филми, подходящи за възрастта на детето ;
  - насърчавайте словесния хумор – игра с думите, започнете със събиране на забавни истории, изрази на словесен хумор, търсене на двусмислени думи или фрази;
  - обръщайте внимание на проявите на хумор – на забавните неща от ежедневието;
  - направете заедно табло за записване на забавни и смешни неща
  - напишете заедно списък с „главоболията“ и как може с помощта на хумора да се справя с тях.

## **Извинението**

Извинението и последвалата прошка са един от пътищата, чрез които детето може да запази отношенията.

Извинението:

- възстановява доверието;
- разкрива загриженост за отношенията;
- задълбочава разбирането за приемливи и неприемливи поведения, както и че с определения може да се наранява;

- засилва чувствителността към поведението в бъдеще.

Можете да помогнете за изграждането на уважение, като започнете с:

- обсъждане на извинението като постъпка на доброта, чрез която изразяваме съжалението за това, което сме направили; че не е достойно да се наранява;
- обсъдете ефектите и преживяванията, настъпили вследствие на причиненото нараняване;
- обсъдете чувствата, които детето изпитва – съжаление, вина, срам, и дали изпитваните чувства са истински;
- обсъдете бъдещото поведение, как да избегне нови наранявания в подобни ситуации;
- предизвикайте емпатия, като помолите детето да се постави на мястото на наранения, и да сподели какво изпитва, или да сподели какво би изпитало, ако беше на мястото на наранения;
- демонстрирайте актове на извинение, което ще помогне на детето да осъзнае значението на извинението;
- разказвайте и обсъждайте истории за извинението.

Заедно с детето изберете ситуация, която изисква поднасяне на извинение, и преминете през следните стъпки:

Аз съжалявам за .....

(описание на поведението)



Това беше лошо, защото .....

(описание на чувството, което е предизвикало)

В бъдеще аз ще .....

(описание на бъдещото поведение)

Поднасяне на извинението с думите „Извинявай“.



## Поведението на детето

Позитивните отношения могат да бъдат поставени на изпитание, когато се сблъскате с неприемливи поведения на детето.

Разграничаването на поведенията, които можете да приемете или не можете да приемете, ще ви спести много неприятни емоции и ще ви помогне да изберете как да постъпите по най-добрия начин.

Отбележете няколко поведения на вашето дете, които спокойно можете да приемете, и дори ви радват. Какво точно казва или прави вашето дете.

*Поведение, което мога да приема*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Отбележете няколко поведения на вашето дете, които не можете да приемете, които ви дразнят, притесняват, разстройват, разгневяват или ви създават проблеми. Посочете какво точно казва или прави то, без да давате оценка за качествата на детето.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*От какво се определя вашето отношение към поведението на детето?*

Със сигурност три неща оказват влияние върху приемането или неприемането на поведението на вашето дете:

- способностите и уменията на детето, свързани с поведението;
- вашето вътрешно състояние и изпитвани емоции;
- мястото, в което се разиграва поведението.

### **Способностите на детето**

Какво е вашето отношение към описаните по-долу поведения на детето? Кои поведения ще приемете и кои – не?

*Ани е на 7 години и иска да гледа още от филмите на таблетата, а утре трябва да става рано за училище.*

приемливо

неприемливо

*Сами е на 5 години, не ходи на училище и сутрин спи до късно, иска да подреждате заедно новия пъзел, което ще отнеме още един час.*

приемливо

неприемливо

*Сами е на 12 години, може добре да кара колело и иска да кара с останалите деца на улицата, затворена за автомобили.*

приемливо

неприемливо

*Ивайло е на 4 години, все още кара колелото неуверено, и иска да кара в парка с по-голямото дете на вашите приятели.*

приемливо

неприемливо

### **Вашето състояние**

Приемането или неприемането на поведението на вашето дете зависи от това как се чувствате в момента, дали сте изморени, напрегнати, забързани или отпочинали – от емоциите, които изпитвате.

Отбележете как ще приемете поведението на своето дете, когато се чувствате различно. Ще приемете или не поведението?

*Поведение на детето*

Детето иска да играете заедно с новата игра.

*Вашето състояние*

Изпълнени сте с прилив на радост и сте се затъжили за детето .....

.....

Чувствате се изморени и напрегнати .....



*Поведение на детето*

Детето тича в стаята и играе шумно.

*Вашето състояние*

Чувствате облекчение от изминалата седмица и сте доволни от утрешните почивни дни .....

Изнервени сте от задръстването по пътя за дома и от непредвидените разходи .....

*Поведението на детето*

Детето настоятелно иска да му четете от книгата с приказките

*Вашето състояние*

Уморени сте от изминалия ден и сте с главоболие.

.....

Отпочинали сте след приятна разходка в парка и среща с вашите приятели .....

Сега отбележете случаите, в които бихте приели или не поведението на своето дете:

Случаи, в които бихте приели поведението:

.....

.....

.....

Случаи, в които не бихте приели поведението:

.....

.....

.....

### ***Мястото, в което се разиграва поведението***

Колкото и да ви изглежда странно, вашето отношение към поведението на детето може да бъде повлияно и от мястото, където се намирате. Отбележете какво е отношението ви към следващите поведения:

#### *Поведение на детето*

Детето яде бисквити с шоколад

#### *Място*

Във вашето легло в спалнята, на белите възглавници.

.....  
.....



На кухненската маса, като оживено говори с брат си.

.....  
.....  
.....

#### *Поведение на детето*

Детето е разхвърлило своите дрехи и книги

#### *Място*

Навсякъде в хола и дивана

.....  
В своята стая  
.....

Сега отбележете кои от поведенията на вашето дете биха били приемливи или неприемливи, когато се случват на различни места:

<b>Поведение</b>	<b>Място, в което мога да го приема</b>	<b>Място, в което не мога да го приема</b>
1.		
2.		
3.		

4.		
5.		

### ***Последици от приемането и неприемането на поведението на вашето дете***

Приемането или неприемането на поведението на детето ще предизвика определени емоции, може да превърне неприемането във ваш проблем и да ви подтикне към предприемане на определени действия, за да го превърнете в приемливо. Както вече се досещате, това ще повлияе неизбежно и на общуването.

Нека да погледнем на поведенията малко по-различно, като запазим разделението на поведенията на приемливи и неприемливи.

*В пространството на приемане* могат да се обособят:

- поведения, които са свързани с проблеми у детето;
- поведения, които не са свързани с проблеми.

*В пространството на неприемането* могат да се обособят:

- поведения на детето, които са проблем за вас;
- поведения, които са проблем за вас и вашето дете.

Това разграничение предполага няколко различни типа умения, които ще са ви необходими, за да се справите:

- умения, насочени към подпомагане на детето само да намери решение на своите проблеми;
- умения, насочени към поддържане на отношенията;
- умения за осмисляне на ситуацията, в която поведението на детето се е превърнало във ваш проблем;
- умения за разрешаване на конфликтите, така че да се чувствате взаимно удовлетворени.

Проблемните поведения засягат или вашите потребности, или потребностите на вашето дете. Това повдига един интересен въпрос: ***Чий е проблемът?***

## Пространство на приемане

## Пространство на неприемане



Как ще се справите с отговора на този въпрос? Ето няколко поведения. Отбележете на кого принадлежи проблемът – на детето (Д), на вас като родители (Р), на детето и на вас (Д и Р) или просто това поведение не е свързано с проблем (не Д и Р).

1. Детето ви е притеснено, че няма да го изберат да участва за тържеството по случай празника на мама.
2. Детето ви е разгневено, че сестра му използва новия му таблет.
3. Детето е оставило калните маратонки в средата на антрето и на вас е останало задължението да почистите.
4. Детето ви е опаковало подаръка за своята баба и иска да видите как го е направил.
5. Детето ви закъснява от партито, вие го чакате в колата, за да се приберете в къщи, но това ви коства разпривия с полицаите, защото спирането на това място е забранено.
6. Детето ви започва да плаче, докато лекарят привързва раната му.
7. Детето ви е още сънено и се облича бавно, закъснявате за детската градина и за работата си.
8. Детето ви иска да му купите нов телефон, а вие искате да спестите парите, които сте получили като бонус.

9. Детето ви иска да използва вашия компютър, за да играе, а на вас ви трябва, за да довършите презентацията си за утрешния ден.

10. Детето ви иска да играе вкъщи с новата кола, вие искате да отиде заедно в парка на разходка и да кара там колело.

11. Децата ви обсъждат дали за празниците ще вали сняг и дали да направят снежен човек.

Ако сте готови, може да проверите вашите отговори с отговорите, отбелязани по долу:

проблемът е на детето	1, 2, 6
проблемът е на родителя	3, 5, 7
проблемът е на детето и родителя	8, 9, 10
няма проблем	4, 11

*Как да помогнете на своето дете?*

Когато вашето дете има проблем, кой според вас трябва да го разреши?

.....  
.....



Една от трудностите, с които ще се сблъскате, когато сте свидетели на проблемите на своето дете, произтича от изкушението да ги разрешите вие.

Помислете какво би се случило при опита да разрешите проблемите на детето. Според вас, какви биха били последиците за детето?

.....  
.....

Откъде идва желанието да решавате проблемите на своето дете, вместо да го подпомогнете в опита му да се справи самò:

.....  
.....

Ако сте приели, че ще извървите заедно с детето си пътя при опита самò да се справи със своя проблем, ще са ви необходими две неща:

- определени нагласи;
- определени умения.

***Нагласи, необходими в подпомагане на самостоятелните търсения на детето:***

- *откритост към собствените преживявания* – можете ли да разпознаете, приемете и изразите своите чувства, да бъдете истински, без да изпитвате безпокойства, свързани с вашето дете;
- *приемане на чуждите преживявания* – можете ли да разграничите чувствата на детето, да ги приемете и да не позволите да бъдете погълнати от тези чувства, да не бъдете зависими от неговите чувства и потребности – да не се плашите от неговите стракове, да не сте засегнати от неговия гняв, да не сте зависими от това, което иска и изпитва;
- *доверие* – можете ли да се доверите на способностите и силните страни на детето, да му дадете свобода да бъде себе си;
- *разбиране* – можете ли да влезете във вътрешния свят на детето, без да пренебрегвате това, което е ценно и значимо за него, можете ли да разберете чувствата, които изпитва, дори когато за самото него тези чувства са неясни и объркани;
- *одобрение* – можете ли да приемете детето такова, каквото е, или приемате само отделни аспекти и открито или мълчаливо не приемете аспектите, които ви безпокоят, плашат или разочароват;
- *свобода от заплахите от оценките на другите* – можете ли да се освободите от негативните оценки на другите, свързани с вашето дете, да се свободите от чувството



за вина за провал като родител;

- *съсредоточаване върху силните страни* – можете ли да се отнесете към детето си като към отговорно човешко същество, притежаващо способности и силни страни, които ще му помогнат да се ангажира с позитивни поведения.

**Умения, необходими в подпомагане на самостоятелните търсения на детето**

Включват:

- умения за разпознаване на преживяванията, свързани с изпитвания проблем чрез сензитивност към поведението и изказванията на детето;
- умения за подкрепа в търсенето на решения.

Преди да продължим, отбележете три проблема на вашето дете:

.....  
.....  
.....



Отбележете поведенията, които издават всеки от тези проблеми:

.....  
.....  
.....

Отбележете изказванията, които издават всеки от тези проблеми:

.....  
.....  
.....

## **Как откликваме, когато децата изпитват силни чувства и преживяват своите проблеми?**

Когато се опитваме да откликнем – да проявим загриженост и съпричастност към ставащото с детето, ние правим това, като изпращаме различни словесни послания.

ПРИМЕР:

дете: „Много е горещо“.

родител: „Не се събличай. Облечи си пуловера“.

дете: „Горещо е!“

родител: „Казах, облечи си пуловера!“

дете: „Не, горещо ми е!“

Колкото и да ви звучи невероятно, но поради начина, по който откликвате, вашата загриженост може да не се преживее както очаквате от детето.

Дългата история от проучвания върху общуването с децата показва, че съществуват няколко вида „отговори“, които могат да се превърнат в препятствия при опита на детето да намери отговорите на своите проблеми.

**Томас Гордън ги разделя в няколко групи:**

- **съвети, предлагане на решения;**
- **предупреждения и заплахи;**
- **укори и назидания;**
- **заповеди и насоки;**
- **изтъкване на доводи и мъмрене;**
- **осъждане, критикуване, обвинения;**
- **похвали;**
- **епитети, подигравки;**
- **диагнози и анализи;**
- **успокоение, съчувствие;**
- **ровене, разпитване;**
- **оттегляне, разсейване, сарказъм.**

Въпреки че това са най-често срещаните начини за общуването с детето, защо не са ефективни?

КОМЕНТАРИИ:

### **съвети, предлагане на решения**

ПРИМЕР: „Това, което бих направил, е...“; „Ами намери си друг приятел“; „Защо не вземеш новата игра, ще ти мине по-бързо“

#### **ефекти:**

- намекват, че детето не е способно само да разреши проблема си;
- ограничават възможностите само да преосмисли проблема, да потърси различни решения и да ги пробва;
- предизвикват зависимост от родителя или отхвърляне.

### **предупреждения и заплахи**

ПРИМЕР: „Скоро няма да си намериш приятели, ако...“; „Само посмей отново да хвърлиш мечето и ще видиш какво ще ти се случи!“; „Само още една дума да чуя и заминаваш в стаята си!“

#### **ефекти:**

- издават неприемане;
- могат да предизвикат страх или подчинение;
- могат да предизвикат омраза, гняв или отчуждение.

### **укори и назидания**

ПРИМЕР: „Ако винаги постъпваш така, скоро ще...“; „Време е да се научиш да постъпваш честно...“; „А ти си оправи езика“

#### **ефекти:**

- създава чувство за осъждане и вина;
- засилва защитата на собствената позиция и опозиционното реагиране;
- може да доведе до отдръпване или отчуждение.

### **заповеди, насоки, нареждания**

ПРИМЕР: „Спри да се самоизмъчваш...“; „Престани да говориш така на сестра си!“; „Отивай да си оправиш стаята!“

#### **ефекти:**

- издава неприемане;

- подкопава самооценката;
- подкопава отговорността;
- може да предизвика съпротива и опърничаво поведение.

### **изтъкване на доводи и мъмрене**

ПРИМЕР: *„Затова не си прав...“*, *„Истината е, че...“*, *„Когато сестра ти беше на твоите години, имаше много повече домашни от теб“*.

#### **ефекти:**

- провокират търсене на противоположни доводи;
- провокират нежелание да слуша повече;
- могат да породят чувство за малоценност.

### **осъждане, критикуване, обвинения**

ПРИМЕР: *„Може би ти пръв си го обидил...“*, *„Като знам колко си немарлив...“*, *„Не мислиш разумно...“*

#### **ефекти:**

- създават чувство за некомпетентност, малоценност, карат детето да се чувства глупаво;
- пораждаат страх от негативни оценки и разправии, което прекъсва разговорите;
- подкопават самооценката – детето може да започне да мисли, че е лошо, или да породи желание да отвърне с обида.

### **охвали, съгласие**

ПРИМЕР: *„Много добре си се справил...!“*, *„Знам – сестра ти е несъобразителна!“*, *„Аз пък смятам, че си красива“*.

#### **ефекти:**

- свързани са с високи очаквания от родителите;
- могат да се преживеят като израз на покровителствено отношение или като начин на манипулиране;
- могат да предизвикат безпокойство при несъответствия между начина, по който детето възприема себе си, и начина, по който го възприема родителят.

### **епитети, подигравки**

ПРИМЕР: „Лигльо!“ „Държиш се като бебе“, „Слушай бе, глупак“

#### **ефекти:**

- могат да породят чувство, че е недостойно и необичано;
- могат да подкопаят възприемането на себе си;
- могат да породят ответна реакция, изразена също с поставяне на етикет.

### **диагнози и анализи**

ПРИМЕР: „Мисля, че проблемът ти е, че...“, „Просто днес си изморен...“, „Ти просто завиждаш на Мери“.

#### **ефекти:**

- могат да засилят чувството на безсилие и заплаха;
- могат да предизвикат недоверие;
- прекратяват разговорите поради страх от изкривяване на това, което детето казва.

### **успокоение, съчувствие**

ПРИМЕР: „Не плачи, ще станеш по-голям“, „Не се тревожи, всичко ще бъде наред“, „На всички се случва“

#### **ефекти:**

- могат да породят чувство, че не е разбрано;
- отричат истинските чувства и силата, с която се преживяват;
- могат да предизвикат силни чувства на недоволство и враждебност поради неразбирането.

### **ровене, разпитване**

ПРИМЕР: „С кого беше...?“, „Какво направи...?“, „Как се случи...?“, „От кога мислиш така“

#### **ефекти:**

- тъй като тези послания съдържат потенциална критика, детето премълчава много от нещата, или не отговаря;
- създават безпокойство и страх, тъй като детето не може да разбере накъде ще продължи разговорът;
- могат да отклонят детето от проблема, поради опита да отговаря на различните въпроси.

## **оттегляне, разсейване, сарказъм**

ПРИМЕР: „Нека да говорим за нещо по-приятно...“, „Престани, умник такъв...!“, „Не си го и помисляй“.

### **ефекти:**

- детето разбира, че трудностите трябва да се избягват;
- детето може да достигне до заключението, че проблемите му не са важни;
- детето не е открито, когато преживява трудности.

## **Слушане, което издава разбиране**

Едно от най-важните неща за детето е да разбере, че е разбрано. Това е достатъчно, за да се успокои, почувства прието, обичано и да се отправи към търсене на решения за своя проблем.

Разбирането се изразява в уменията да слушаме. Има три начина, чрез които можем да слушаме, когато детето се опитва да сподели своите преживявания:

- мълчание;
- пасивно слушане;
- активно слушане.

### **Мълчание**

Мълчанието помага на детето да сподели, без да бъде прекъсвано, своите проблеми, преживявания, въпроси, нещата, които го вълнуват.

Мълчането не показва със сигурност на детето, че го слушате. Поради това, когато се появят паузи в разказа на детето, е необходимо да се вмъкнат знаците на одобрение (независимо дали са словесни или несловесни), с което препотвърждате, че слушате внимателно.

### **Пасивно слушане**

Изразява се в пестеливи словесни изказвания, които показват, че сте открити и отдали цялото си внимание да изслушате това, което детето иска да ви сподели: „Аха“, „Разбирам“...

Пасивното слушане може да бъде форма и на насърче-

ние детето да продължи да разговаря или дори да започне да разговаря:

„Искаш ли да ми разкажеш повече за това?“

„Изглежда, че това силно те вълнува.“

„Искаш ли да поговорим за това?“

„Интересно ми е това, за което разказваш.“

Пасивното слушане се изразява в *отворени въпроси и изявления*, които не са *оценъчни*.

### **Активно слушане**

Този начин на слушане е необходим, когато детето има проблем или изпитва силни чувства и се нуждае от разбиране.

Активното слушане дава възможност на детето:

- да се освободи от силата и натиска на емоциите, които са обсебили мислите му, и да се върне спокойно към своя проблем;
- да открие истинския проблем – споделянето често започва с излагане на проблема, който не е задължително да е целият проблем или дори истинският проблем;
- да разреши своя проблем – осъзнаването на „истинския проблем“ вече прави много по-лесно разрешаването му.

*Как детето представя своя проблем?*

Между представения от детето в началото проблем и истинския проблем често съществуват несъответствия, поради многослоевостта на самия проблем в процеса на излагането му.

<i>представен проблем:</i>	„Мразя я. Не искам повече да ми е приятелка“.
<i>втори слой:</i>	„Всички й обръщат внимание“.
<i>трети слой:</i>	„Толкова й е лесно да получава внимание“.
<i>истински проблем:</i>	„Искам да мога и аз да създавам лесно приятелства“.



*Какво е необходимо за активното слушане?*

- желание да слушате;
- желание да разберете;
- желание да се фокусирате върху преживяванията на детето, а не върху вашите преживявания;
- доверие в способностите на детето, че може само да намери решение на своя проблем.

*Кога не е необходимо да използвате активното слушане?*

Не винаги е необходимо да се използва активното слушане. Това са ситуациите, когато:

- детето не подсказва, че има проблем;
- нямате желание да откликнете, или сте заети, или се занимавате с нещо важно;
- поведението на детето е неприемливо за вас или сте раздразнени или наранени от него;
- вашият проблем е належащ и не ви позволява да се съсредоточите върху проблема на детето си;
- вашето дете се нуждае просто от информация, която можете да дадете;
- вашето дете излага проблем или преживявания, които са ясни и конкретни – в този случай мълчанието и одобрението биха били по-подходящи.

Когато използвате активното слушане, е необходимо да избягвате повторението на едни и същи думи, които бързо ще



породят раздразнение у детето. Например: „Чувстваш се...“ и повтаряте само тези думи.

*Активно слушане*

- *свързано с чувства:* „Чувстваш, че...“, „Изглежда, че...“, „Звучи като че ли...“,
- *свързано с факти:* „Чувстваш се..., относно...“, Начинът, по който виждаш нещата, е... и това е....“

ПРИМЕРИ:

„– Кака ми взе мечето /плаче/  
– А това не ти е приятно, нали?  
– Да.“

„– Вече няма да съм на детска градина и няма с кого да играя. Не знам какво да правя, толкова ми е скучно.

– Детската градина ти липсва и се чудиш какво да правиш, за да ти е забавно.

– Да, ама не мога да измисля нищо.“

Ето един по-разгърнат разговор, в който майката използва активно слушане:

ДЕТЕ: Представяш ли си, цял ден не иска да играе с мен!

РОДИТЕЛ: Ядосан си нещо на брат ти.

ДЕТЕ: Да, вече не искам да играя с него. Не искам да го виждам.

РОДИТЕЛ: Толкова си му ядосан, че не искаш повече да го виждаш.

ДЕТЕ: Да, ама ако не го виждам, няма с кого да играя през ваканцията.

РОДИТЕЛ: Няма да ти е хубаво да си сам и да няма с кого да играеш.

ДЕТЕ: Да, ама май ще трябва да го търпя, много ме дразни.

РОДИТЕЛ: Искаш да си с него, но се дразниш.

ДЕТЕ: Преди не му се ядосвах, защото ме слушаше и правеше това, което исках. Сега не мога да го командвам.

РОДИТЕЛ: Вече не иска да го командваш.

ДЕТЕ: Да, вече не е бебе.

Може би първият ви сблъсък с активното слушане ще ви обезкуражи, но по-важното е да слушате с истинска отдаденост и съпричастност.

#### *Приемане на чувствата*

Позитивната комуникация изисква да приемете всички чувства, които детето изпитва. Понякога това е сериозно изпитание, особено ако изпитваните чувства са негативни и бурни.

Какво може да направите?

- *отдайте внимание на детето и на това, което ви казва.*
- *признайте правото му да се чувстват така („Аха!“, „Ясно“, „Разбирам“) тези прости думички, съчетани с топло и грижовно отношение, ще помогнат на детето да се вгледа в своите чувства; не отричайте изпитваните чувства, това само ще разстрои повече детето.*
- *обозначете словесно изпитваното от детето чувство, това води до успокояване, защото вие сте признали и разбрали изпитваното чувство и следователно правото да го изпитва;*
- *оставете да изрази своето желание във фантазиите си.*

Ето няколко изказвания на дете, направени пред родителите му. Прочетете изказванията и определете:

- с една или две думи – какво изпитва детето;
- какво би могъл да каже родителят, за да покаже, че приема и разбира чувствата на детето.

Изказване на детето	Чувство	Изказване на родителя
<i>Учителката ми се разкрещя, че съм закъснял.</i>	<i>притеснение</i>	<i>Това те е притеснило</i>
Така ми се иска да не влиза повече в моята стая да ми пипа нещата.		

Толкова много исках да рисуваме, но госпожата каза, че днес ще репетираме за празника. Толкова скучно беше.		
Мери ме покани на рождения си ден, но не знам дали да отида...		
Жана вече няма да е в нашето училище, а ми беше най-добрата приятелка		

ОТГОВОРИ:

гняв  
обърканост  
разочарование  
тъга

Сякаш си ядосан на сестрата ти.  
Изглежда, че имаш съмнение дали да отидеш на рождения ден на Мери.  
Изглежда, че това много те е разстроило.  
Това, че Жана няма да учи повече във твоето училище, много те е натъжило.

Може тези отговори да ни изглеждат странни, но успокояват децата.

Опитайте през следващата седмица да проведете разговори с децата, в които да приемете и признаете изпитваните чувства.

Отбележете как се е почувствало вашето дете и как сте се почувствали вие

.....

.....

.....



Винаги ли е необходимо да реагирате съчувствено?

Не, съчувственото отношение е необходимо, когато детето иска да разберете как се чувства, но когато разговорът е свързан с обмен на информация, това не е необходимо.

Може ли да се използва въпросът „Защо се чувстваш така?“, Проблемът е, че детето не може да ви каже каква е причината да се чувства така – не знае или не иска да каже, а това само увеличава дискомфорта.

Може ли да се каже просто „Разбирам как се чувстваш“? В такива ситуации детето би отговорило „НЕ, не разбираш!“.

Какво ще стане, ако не разпознава точно какво изпитва детето? Това е нормално, детето ще ви коригира, а по-късно ще оцени усилията ви да го разберете.

Как да реагирам, когато изказванията са силни и неприемливи „Мразя те“, „Ти си глупак...“. Можете открито да споделите, че не приемате тези думи, и че бихте искали чувството да бъде изразено с други думи.

## Наказанията

Когато децата с някаква завидна упоритост не искат да ви чуят, не ви остава нищо друго, освен да прибегнете до наказанията. Това е начин да ги мотивирате и промените поведението, което не ви харесва. „Престани да тичаш и не пипай нищо от рафтовете“, „Дръж се за количката“, „Върни бонбоните на мястото, чу ли, казах да ги върнеш“, „Е, сега вече няма да ти купя шоколад...“.

Да наказваш или да не наказваш?

Защо бихте наказали своето дете? С колко от тези отговори бихте се съгласили:

*Ако не го накажа, ще ми се качи на главата.*

*Ако го накажа, ще разбере, че не трябва повече да постъпва така.*

*Само от това разбира.*

Върнете се в своето детство и опитайте да си спомните как сте се чувствали, когато са ви наказвали?

.....  
.....



Ето ви една интересна идея – проблемът с наказанията е, че отдалечават детето от това, което е направило, от съжалението за това, което е направило, и намерението да поправи нещата, тъй като е заето с отмъщението, негодуванието, омразата.

С какво можете да замените наказанието?

- *покажете начин да бъде полезно*: вместо „Стига си ровил и не взимай повече чипсове“ – посочете начин да бъде полезно – „Ще ми помогнеш, ако избереш три ябълки“;
- *изразете силно неодобрение, без да критикувате характера на детето*: вместо „Държиш се отвратително, няма да играеш на компютъра, като се приберем“, изразете своето неодобрение – „Не ми харесва да тичаш и да се блъскаш в хората, които също искат да пазаруват“;
- *представете очакванията си*: вместо „Дразниш ме, като пипаш нещата от рафтовете и тичаш“, представете очакванията си – „Очаквам, когато отидем в магазина, да стоиш до мен“;
- *покажете как да поправи нещата*: вместо „Виж, всичко е на земята“, покажете как да ги оправи – „Внимателно ги вдигни от пода и ги постави на мястото им“;
- *дайте му избор*: вместо „Ако продължаваш да тичаш, това е последното ти идване в магазина“, предоставете избор – „Можеш да седнеш в количката или да вървиш до мен“;
- *вземете мерки* – „Докато пазарувам, ще стоиш в колата с баща си, за да се приберем по-бързо вкъщи“;
- *позволете да изпита последствията от своите действия* – „Днес няма да дойдеш в магазина, защото тичаш между рафтовете и не мога да пазарувам. Следващия път ще те взема“.

Между *наказанието* и *преживяването* на *естествените последици от поведението* съществуват различия. Когато прибягвате до наказанието, вие съзнателно лишавате детето от нещо за определен период от време, за да му дадете някакъв урок. Последиците са естествен резултат от собственото поведение и може да се сърди само на себе си.

И още нещо – когато изразявате неодобрение, детето може да се почувства много разстроено и виновно. Това означава, че е добре да не достигате до границата на злоупотребата.

ба с властта, която имате. Би било добре, ако неодобрението се съчетае с посочване на начините, по които детето може да оправи нещата.

Как да помогнете на себе си?

Любовта и грижата засилват чувствителността към проблемите, преживяванията, потребностите и желанията на вашето дете. Когато е разстроено или измъчвано от проблеми, вие откликвате и полагате усилия да помогнете.

Какво обаче се случва с вашите собствени чувства и потребности? От опит знаете, че поведението на децата създава не само радост, но и неприятности – може да ви натъжи, разгневи, разочарова, да засегне вашите потребности, планове, желания.

Това, което е съществено за отстояването на вашите нужди, е *саморазкриването*. Това е лесно, когато срещнете разбирание и съгласие по отношение на вашите нужди, но нещата стават значително по-сложни, когато се натъкнете на несъгласия, съпротиви и неразбиране от вашето дете? В тези ситуации, когато се чувствате пренебрегнати, много лесно бихте избухнали или бихте се затворили.

Саморазкриването зависи от доверието във вашето дете – доверие, че ще ви разбере и подкрепи. Ако искате вашите послания да стигнат до вашето дете и да бъдете разбрани, три неща са важни:

- *автентичност* – това, което казвате, трябва да изразява това, което мислите и чувствате; посланието, което ще изпратите, не трябва да е противоречиво;
- *пределна яснота* – казаното трябва да е кратко, просто и разбираемо;
- *съобразяване с възможностите и света на детето* – когато изпращате посланието, трябва да сте „настроени“ към детето, към неговите думи, преживявания и опит.

Отбележете позитивните ефекти от саморазкриването за вас и вашето дете:

.....

Ефекти от саморазкриването:

- ще ви помогне за *по-доброто разбиране на собствените ви чувства*, нужди, вярвания и ценности, както и да влезете във връзка със собственото си Аз;
- ще ви помогне *да бъдете честни със себе си* и отговорни към собствените си потребности;
- ще ви помогне *да се почувствате разбрани* – вашето дете ще е наясно с вашите емоции, нужди и ценности и с вашата позиция по определени въпроси;
- ще ви помогне *да замените напрежението и несигурността* и да внесете по-голяма стабилност в отношенията с детето;
- ще помогне на вашето дете *да развие нагласа на саморазкриване* – да бъде пряко и искрено в изразяването на собствените емоции;
- ще помогнете детето *да развие чувствителност към вашите нужди*, от какво се нуждаете, какво цените, както и към начините, по които може да откликне – така ще намалите неочакваните неприятни изненади;
- ще ви помогне *да засилите доверието и загрижеността* и да изградите по-добри взаимоотношения с детето.

Може би ще се запитате винаги ли е необходимо да разкривате своите истински чувства и мисли? Отговорът зависи от това, защо го правите. Ако това ще допринесе за подобряване на отношенията, тогава си заслужава.

Изразяване на истинските чувства, желания и нужди

В ежедневието ние изразяваме своите емоции, желания и нужди чрез два вида послания, обозначавани като *Аз-послания* и *Ти-послания*. Ефектите от използването на тези послания са много различни.

*Аз-послания*

Това са послания, с които изразяваме ясно собствените си истински емоции, мисли, очаквания, желания и нужди.

Аз-посланието включва:

- необвинително описание на това, което детето прави или казва, и което ви създава проблем;
- описание на конкретните нежелани ефекти от поведението върху вас;
- изпитваните от вас чувства, породени от поведението на детето.

Ако искате да използвате Аз-посланията:

- опишете поведението такова, каквото е;
- отбележете чувствата, които поражда у вас, и как се отразява върху вас;
- отбележете какво ви коства това поведение – сили, време..., отнема ви възможността да направите това, което искате да правите, или предизвиква загуба на неща.

Аз-послание:

- назовете с думи поведението такова, каквото е;
- назовете с думи това, което чувствате;
- назовете с думи какво ви коства това поведение.

*„Когато....., се чувствам....., защото.....“*

Отбележете три ваши нужди

.....  
 .....  
 .....



Сега ги изразете чрез Аз-послания

.....  
 .....  
 .....

Кога може да използвате Аз-послания?

Аз-посланията могат да се използват, когато искате да изразите отношението към неприемливо поведение на вашето дете.

ПРИМЕР: *„Когато се качваш с мръсните обувки на дивана, се притеснявам, че ще се измърси и ще ми отнеме много време,*



за да го почистя“. „Страхувам се, че ще се спъна и ще ти счупя играчката, ако не я махнеш от антрето“.

Чрез Аз-посланията детето разбира истината, а това е изключително ценно.

Аз-посланията могат да се използват, когато искате да изразите вашите нужди и желания.

ПРИМЕР: „Имам нужда малко време да остана сама, за да довърша костюма за рождения ден на брат ти“, „Бих искал да знам дали искаш утре да се разходим в парка, за да мога да реша с какво ще отидем.“

Аз-посланията могат да се използват, когато искате да изразите своите позитивни или негативни чувства.

ПРИМЕР: „Оценявам, че беше тих, докато успокоявах сестра ти“, „Харесвам рисунката, която си направил, за да зарадваш баба си“, „Не се чувствам много добре, когато всичко е разхвърляно, защото трябва да оправя всичко, а трябва да изведа бебето на разходка“, „Чувствам се притеснен, когато закъсняваш, и това ми пречи да си върши работата.“

### *Ти-послания*

Случвало ли ви си е да си мислите, че вашето дете ви взема за най-големия враг, който го кара да прави това, което не иска („Измий си ръцете, Имаш салфетка, По-тихо, Не викай, Прибери си нещата, Сигурен ли си, че си си прибрал играчките, Заспивай,...“) или да не прави това, което иска („Не ритай стола, Не скачай на дивана, Не хвърляй играчките по земята...“, след което заема позиция „Ще правя каквото искам“, последвана от незабавния отговор „Ще правиш каквото ти казвам“) и бъркотиите започват. В подобни ситуации, когато ви е кипнало, вероятно бихте използвали Ти-послания, за да изразите своите чувства.

Това, са оценки, етикети, предложения, отправени към детето.

ПРИМЕР: „Много си глупав, как може да се държиш така с брат си, който е толкова малък“, „Ако не спреш да риташ топката в стаята, ще те изпъдя навън“, „Стига си хленчил, че

ме заболя главата“, „Много си добричък – на мама помощника“.

Всички тези послания са оценъчни, започват с „Ти“ и съдържат някакво неодобрение или упрек, отправен към поведението на детето, с който заявявате как се чувствате.

С посланието, отправено към детето (Ти-послание): „Защо не можеш да си играеш сам“, родителят иска да каже „Много съм изморен и искам да си почина, сега не ми се играе“.

В тези ситуации Ти-посланията често се съчетават с познатите ви вече:

- *укори и обвинения* – „Не можеш ли поне веднъж да направиш нещо както трябва, никога не слушаш, колко пъти трябва да ти повтарям...“;
- *поставяне на етикети* – „Толкова ли си глупав, не можеш да риташ топка в стаята“, „Как може да си толкова лош, защо го блъскаш...“;
- *заплахи* – „Само още веднъж да си пипнал вазата, ще видиш какво ще ти се случи“, „Ако не се obuеш веднага, тръгвам без теб“...;
- *заповеди* – „Веднага да си прибереш нещата от стола“, „Отивай да си миеш зъбите“...;
- *назидания и проповеди* – „Може ли да си толкова груб, ако искаш другите да са добри с теб, ще трябва и ти да се държиш добре“...;
- *предупреждения* – „Не се качвай на стола, ще паднеш, Внимавай ще разлееш сока“...;
- *мъченически изявления* – „Ще престанеш ли да крещиш, полудявам от теб“;
- *сравнения* – „Защо малко не можеш да приличаш на брат си, винаги си прибира нещата“;
- *сарказъм* – „Това ли успя да напишеш, дано учителката ти да може да разчита неща написани с краката, аз още не мога“;
- *пророчества* – „Продължавай да се държиш така неприятно, скоро никой няма да иска да играе с теб“.

Използването на Ти-посланията води до няколко неприятни последици:

- не издава ясно какво точно изпитвате;
- поражда защитно реагиране, което се изразява в отговорно отговаряне или затваряне в себе си;
- съдържа нотка на обвинение, което може да е с различна сила.

Опитайте сега да изразите чрез Аз-послание отношението към поведението на детето. Отбележете чувствата, които поражда у вас, и как това поведение се отразява върху вас...

#### ПРИМЕР

*поведение:*

когато оставяш вратите отворени

*ефекти:*

стаята изстива и ще настинеш

*чувства:*

притеснение

Аз-послание:

*„Когато оставах вратите отворени се притеснявам, защото стаята изстива и ще настинеш“.*

#### СИТУАЦИЯ:

Вашата приятелка ви е дошла на гости и искате да си поприказвате. Детето играе с барабан и вдига шум, който ви пречи да разговаряте и ви дразни.

Аз-послание

.....  
.....  
.....



#### СИТУАЦИЯ:

Прибирате се от работа у дома и виждате всички дрехи разхвърляни и масата, покрита с разпилени бонбони. Раздразнени сте от това, че трябва да вървите след него и да прибирате всичко.

Аз-послание

.....  
.....  
.....



СИТУАЦИЯ:

Вашето дете отново започва да скача с обувките на дивана, който току-що сте почистили. Виждате мръсните следи от обувките и сте ядосани.

Аз-послание

.....  
.....  
.....

Сега отбележете пет поведения, които не можете да приемете, техните ефекти върху вас и чувствата, които извикват у вас. След това изразете своето отношение чрез Аз-послание.

поведение

ефекти

чувства

.....  
.....  
.....

Аз-послание

поведение

ефекти

чувства

.....  
.....  
.....

Аз-послание

поведение

ефекти

чувства

.....  
.....  
.....

Аз-послание

поведение                      ефекти                      чувства

Аз-послание

поведение                      ефекти                      чувства

Аз-послание



Кога Аз-посланията не действат?

Въпреки че Аз-посланията са по-ефективни от Ти-посланията, в определени ситуации не винаги действат.

Това се случва:

- когато Аз-посланието е непълно;
- когато съдържа скрито Ти-послание – „Ядосан съм, защото не мога да си почина, когато телевизорът гърми, така че го спри!“ (добавянето на „Така, че го спри“ съдържа обвинение и даване на решение);
- когато Аз-посланието не отразява силата на изпитваните от вас чувства (в тази ситуация просто изпратете посланието отново, като втория път наблегнете на силата на чувството);
- когато детето е заето със своите потребности, които са важни за него;
- когато Аз-посланието се преживее с чувство на вина и породи защитно реагиране – дори и най-добрите Аз-послания могат да накарат детето да се почувства наранено, изненадано, притеснено – в тази ситуация отбележете, че разбирате, че се чувства наранено.

Когато използвате Аз-посланията, е важно да бъдете автентични – да изразите истинските си чувства и да не се разочаровате, ако не последва незабавен отклик от вашето дете, което ще ви върне към познатите начини на реагиране.

Дали децата ще започнат да откликват, когато използвате Аз-послания. Отговорът е „Не“. Но това е начинът да се обърнете към светлата им страна – към техния интелект, инициатива, отговорност, чувство за хумор и способност да откликват на чуждите потребности.

Ето още едно упражнение, което ще ви помогне да преживеете различието между двете послания:

Влизате в спалнята и виждате, че вашето дете е използвало червилото ви, за да рисува.

Отбележете с Ти-послание своите чувства:

.....  
.....

Сега опитайте да изразите чувствата си с Аз-послание:

.....  
.....

Отбележете три поведенчески прояви, които ви разстройват и ядосват:

.....  
.....  
.....

Изразете своите чувства, като използвате Ти-послания:

.....  
.....  
.....

Изразете своите чувства, като използвате Аз-послания:

.....  
.....  
.....



## Какво да правите с конфликтите?

Колкото и да ви се иска, не бихте могли да избегнете конфликтите. Тежките спорове и сблъсъци, които завършват с караници, възмущения, огорчения, повтарящи се отново, правят отношенията почти непоносими. Това, което можете да направите, е да се научите как да ги разрешавате, така че да запазите добрите отношения с децата.

Спомнете си един конфликт с вашето дете, който е продължил твърде дълго, и отбележете какво стои в основата – дали е сблъсък на потребности или на решения?

.....  
.....  
.....



Повечето от конфликтите възникват, не защото се появява непримирим сблъсък между вашите потребности и потребностите на детето (вие се опитвате да попречите на това, което детето иска, а детето – на това, което вие искате), а защото начините, с които искате да задоволите нуждите, са неприемливи. Родителите и децата стигат до конфликт, защото не успяват да съобщят за своите нужди, и всеки опитва да ги задоволи по начина, който е избрал. Така, несъвместимите решения създават конфликти.

В основата на решаването на конфликтите стои взаимното признаване на нуждите, както и на тяхното задоволяване. Но с това се появява следващото предизвикателство – възможно ли е при сблъсъка, да се задоволят както вашите нужди, така и нуждите на детето. И вие, и детето да се почувствате удовлетворени, и да научите нещо повече един за друг.

### **Стъпки за решаване на конфликтите**

#### *Определяне на проблема*

Това е най-критичната част в решаването. Назоваването на проблема изисква не оценъчно да кажете това, което искате

да кажете. Опитайте да предадете ясно каква е вашата нужда – би било добре, ако използвате Аз-послание, както и да покажете, че разбирате нуждата на детето. Ако не сте сигурни в позицията на детето, помолете го да ви я опише. За това ще ви е необходимо *активното слушане*.

Когато определяте проблема, ще ви е необходимо да проявите чувствителност и разбиране към чувствата на своето дете, защото опитът, да се говори за проблема, може да предизвика раздразнение, недоволство или защитно реагиране. Важното е да се уверите, че сте разбрали гледната точка на детето, и че сте представили ясно своята гледна точка, че вашите нужди са ясно изразени. След това да се уверите, че и вие, и детето приемате проблема така, както сте го определили, и че ще опитате да го разрешите. Уверете се, че детето разбира, че вие опитвате да търсите решение, в което всички нужди ще бъдат задоволени по приемлив за всички начин.

#### *Генериране на решения*

Това е частта от решаването на проблема, която изисква креативни усилия. В началото е трудно да се стигне до добро решение, но това създава тласък към намиране на по-добри решения. Когато търсите взаимно приемливи решения, започнете първо с детето – то да предложи решение, и след това предложете вашето. Запишете всички предложени решения, за да ги обсъдите по-късно. Когато изслушвате предложените от детето решения, не критикувайте и не поставяйте етикети. Отбележете няколко възможни решения, преди да започнете да ги обсъждате – „Виждам, че това решение не ти допада много, но нека да го оставим засега, по-късно, ако искаш, може да го махнем“. Просто търсите не решение, а най-доброто решение. Ако нещата с търсенето на решения зациклят, можете да се върнете отново към напомнянето на потребностите, това обикновено дава тласък отново да се търсят приемливи решения. Когато се натрупат достатъчно разумни решения, може да преминете към следващата стъпка.



### *Оценка на решенията*

Това е частта, в която трябва да проявите честност. Ще трябва да обсъдите дали има причини решенията да не проработят, дали са справедливи и изпълними? За това отново ще ви е необходимо да слушате с разбиране и да проявите чувствителност към изпитваните емоции. В процеса на оценяване могат да се появят нови решения, или да се внесат промени във вече предложените решения. Неуспехите от изпробването на някои от решенията ще ви покаже доколко решенията са подходящи и доколко ще бъдат следвани.

### *Определяне на най-приемливото решение*

Обсъждането на решението трябва да завърши със съгласие и приемане. Изборът на решение завършва обсъждането и често съдържа съчетание от няколко предложения. Избягвайте да убеждавате детето да приеме решение, което не е избрано от него. Това решение ще се окаже неприемливо и вероятността да не го изпълни голяма. Това се отнася и за вас, не приемайте решение, за което не сте напълно съгласни.

### *Приложение на решението*

Приемането на решението е нещо различно от изпълнението. Поради това е необходимо да поговорите за самото изпълнение: кой, какво и кога ще направи. За това ще ви е необходимо доверие към детето, че ще изпълни отговорно това, което трябва да направи, и не повдигайте въпроса за последствията, ако не го направи. Ако все пак не изпълни това, което е обещало да направи, можете да използвате Аз-посланията, за да го върнете към тях. Можете да предложите помощ, за да запомни плана. Избягвайте навлизането в капана на напомнянето и натякването на възложените ангажименти – това само ще предизвика неприятни чувства, но не и отговорност. Въроръжете се с търпение и използвайте Аз-послания, докато детето разбере, че няма да се примирите с неизпълнението на поетите ангажименти.

### *Оценка на резултатите*

Не винаги взетите решения се оказват най-добри. Понякога ще откриете, че нещо не работи добре, и че ще трябва да внесете известни промени или да потърсите различно решение. В тази част е важно да останете открити към изпитваните чувства и към възможностите за промени – открити към решения, които са взаимно приемливи.

Ако решите да използвате този начин на решаване на конфликтите и да изоставите предишните начини, ще ви е необходимо да проведете няколко разговора с вашето дете и да обясните как смятате да постъпите, да разсеете подозренията или нежеланието да опита нещо различно. За да си осигурите успех, ще трябва да направите няколко неща:

- опитайте да вземете решение за нещо заедно (например как да прекарате заедно почивния ден) и разкажете за този начин на намиране на решение, за да може детето да изгради известна представа;
- споделете с детето, че искате да обсъдите един проблем („Загрижен съм за това какво трябва да вземем, за да се почерпим“);
- помогнете да разбере, че е важно взаимно да сте доволни от резултата – помолете детето да сподели своите нужди, като изразите загриженост, и споделете и вашите нужди, както и че искате да намерите най-доброто решение за всички; бъдете търпеливи и проявете разбиране относно различните чувства, които детето изпитва;
- опитайте да обясните как искате да разрешите проблема, като отбележете накратко всяка една от стъпките, които трябва да извървите заедно;
- постигнете съгласие за начина, по който ще решите проблема.

### ***Нужди и решения***

Едно от трудните неща при справянето с конфликтите е разграничаването на нуждите от решенията и разпознаването на самите нужди.

В повечето ситуации, когато ви попитат за нуждите, вие ще говорите за решенията:

*„Искам нова игра.*

*Искам да играя с батко.*

*Искам да си прибереш нещата от пода.*

*Трябва да поставим правила за играенето с таблета“.*

Освен това, много от исканията не са нужди:

*„Искам да ме оставиш на мира.*

*Искам шоколад.*

*Искам да легнеш, веднага след като свърши филма.*

*Искам нова кола“.*

Всички тези нужди и искания са всъщност решения.

Добавянето на специфични неща (материални продукти) изкривяват още повече разбирането на нуждите. Предметите са решения, а не нужди: „С този телефон, ще бъда много популярен“. Ако искате да разграничите нуждата от решението, започнете с въпроса: „С какво ще помогне това на мен или на моето дете? или „Какво ще ми донесе това?“.

Изказането „Искам всички да вечеряме заедно и без мобилни устройства на масата“ е решение, а не нужда.

Отговорът на въпроса: „Какво ще ми донесе това?“, ще ви помогне да разпознаете вашата нужда – имам нужда да прекарам повече време заедно и да се насладя на разговорите.

Използвайте този въпрос, за да разпознаете вашата нужда. Това ще ви е необходимо за по-доброто формулиране на проблема.

### **Упражнение за определяне на нуждите**

Определете във всяка от следващите ситуации основната нужда на детето и тази на родителя. След това решението на детето, решението на родителя и отбележете възможното решение, като се съобразите с нуждите на детето и на родителя (не оценявайте възможните решения, просто опитайте да предложите решения).

## ПРИМЕР

### Ситуация:

Вие сте в сладкарница с двете си деца, които са на десет и на три години. Всички избирате парчета торти, които са доста големи. Очевидно парчето торта е много голямо за вашето по-малко дете и вие решавате да разделите вашето парче с него. Когато чува какво поръчвате, малкото дете започва да протестира и със силен глас казва, че иска отделно парче торта, като заявява „Аз съм голям!“.

### *нужди на родителя:*

Да се забавляват всички заедно.

Да не прави излишни разходи.

### *нуждите на детето:*

Да се чувства голямо.

Да има нещо свое.

### *решение на родителя:*

Да разделят парчето торта.

### *решението на детето:*

Да получи като останалите цяло парче торта, протестира и плаче.

### *алтернативни решения:*

Да се поръча нещо от детското меню.

Да се поръча малко парче торта.

### Ситуация:

Вашето дете ви пита дали може след вечеря да играе със своя приятел, който живее на горния етаж. Вече имате план да пазарувате от МОЛ-а, и съобщавате, че трябва да отидете заедно, а утре ще играят заедно. Детето е недоволно и започва да хвърля дрехите и да се размотава.

### *вашата нужда:*

### *нуждата на детето:*

### *вашето решение:*



*решение на детето:*

*алтернативни решения:*



**Ситуация:**

Вашето дете иска да играе на компютъра. Вие не сте доволни, защото не можете да довършите отчетите, които трябва на другия ден да представите в работата си.

*вашата нужда:*

*нуждата на детето:*

*вашето решение:*

*решение на детето:*

*алтернативни решения:*

**Ситуация:**

Детето иска да излезе навън да играе. Времето е студено. То е облечено леко и вие се притеснявате да не настине. На молбата ви да си облече пуловера, отговаря „Няма!“. Това не ви харесва.

*вашата нужда:*

*нуждата на детето:*

*вашето решение:*

*решението на детето:*

*алтернативни решения:*

Нека да обобщим:

### **Стъпки за разрешаване на конфликтите:**

#### *първа стъпка – определяне на проблема*

- изразете своите нужди, като използвате Аз-послания;
- отбележете нуждите на детето, като използвате активно-то слушане;
- обобщете своите нужди и нуждите на детето, за да се уверите, че са включени всичките.

#### *втора стъпка – генериране на решения*

- насърчете детето да предложи решения;
- предложете свои решения;
- направете списък с всички предложени решения, независимо от това колко са разумни и приемливи;
- не оценявайте предложените решения, докато съставяте списъка.

#### *трета стъпка – оценка на решенията*

- обсъдете открито всяко решение;
- отбележете решенията, които смятате за приемливи и изпълними;
- превърнете неприемливите решение в приемливи.

#### *четвърта стъпка – обсъждане на най-приемливите решения*

- уверете се, че заедно с детето разбирате решението, което сте избрали и което ви изглежда най-приемливо;
- напомнете отново за своите нужди и тези на детето;
- запишете избраното решение.

#### *пета стъпка – прилагане на решението*

- отбележете кой какво и кога ще свърши;
- говорете с детето, ако не се придържа към решението.

#### *шеста стъпка – оценка на резултатите от решението*

- определете дали решението допринася за вашите нужди и за нуждите на детето;
- бъдете открити към промяна на решението, ако се окаже, че не допринася достатъчно, или ако се появят нови обстоятелства.

Сега опитайте да разрешите конфликта с детето, като използвате отбелязаната в стъпките последователност:

### *Определяне на проблема*

.....  
.....



*моите нужди*

*нуждите на моето дете*

.....  
.....

### *Генериране на алтернативни решения*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

### *Оценка на решенията*

приемливо • неприемливо • да се промени, за да стане приемливо

.....  
.....  
.....

### *Избор на решение*

.....  
.....  
.....

### *План за изпълнение*

Кой

.....  
.....

Какво прави

.....  
.....

Докога го прави

.....

.....



*Оценка на резултатите от приложеното решение*

.....

.....

.....

.....

### **Погрешните цели**

*История, завършила с разправии*

Майката на Явор разговаря със своята приятелка, с която не са се виждали от дълго време. След като седат в дневната, тя моли детето да играе тихо, за да разговарят спокойно. Детето започва да играе с колата на пода и след малко започва да вдига шум, като движи колата напред-назад и по дивана. „Ще престанеш ли да вдигаш шум?“ – казва майката, „Не мога да разговарям!“. Стреснат, Явор спира. Но след малко отново се чува познатият шум от колата. И отново, но вече сърдито – „Казах ти да престанеш!“. Явор спира за малко и отново подновява своята игра. Майката, вече ядосано – „Казах ти да пристанеш!“. Става, взима колата и Явор чува: „Ако искаш да стоиш в стаята, намери нещо друго, с което да играеш“.

Майката на Явор е загубила търпение, разговорът с нейната приятелка е прекъснат, настроението ѝ е развалено. Може да си каже: „Защо винаги се случва на мен? Не знам какво ми идва да го направя!“.

Какво е накарало Явор да не се вслуша в думите на майка си?

За да разберете поведението на детето, трябва да видите към какво се стреми. Може би се опитва да привлече вниманието върху себе си, да се наложи или нещо съвсем друго. Да предположим, че иска да му обърнат внимание. Тогава разправиите и виковете ще бъдат победа за Явор. Макар и да не го осъзнава, това, към което се е стремил, е постигнато. Ре-



зултатът е великолепен. Успял е да принуди своята майка да се занимава с него. Това може да е „тайната“ на неговото поведение. Явор има за цел да привлече вниманието и постъпва в съответствие с тази цел. Когато се поддаде на настроението и отговори с разправии, викове, заплахи, майката задоволява неговия стремеж. Зад причинените неприятности се прокрадва едно несъзнателно тържество: „Виждаш ли, по-всяко време мога да те отделя от това, което правиш. Можеш да ми се ядосаш, да ми се караш и да ме набиеш, но важното е, че си с мен и ми обръщаш внимание. Аз не съм отхвърлен, аз съм приет“. Майката на Явор можеше лесно да избегне тази клопка, ако беше разбрала желанието му да почувства топлина и сигурност. В действителност, със своето поведение само е насърчила погрешното поведение на своето дете.

***Съществуват четири погрешни цели, които детето преследва.***

#### *Стремеж към превличане на внимание*

Всички деца се нуждаят от внимание. Привличането на вниманието става погрешна цел, когато детето започне да вярва, че само по този начин може да получи внимание и да се почувства сигурно и прието.

Малката Софи е открила прекрасен начин да привлича вниманието на своята майка. Тя иска непрекъснато да ѝ рисува в новата книжка с картинки и се чувства радостна. В този случай би си казала: „Виж моя нов номер... Нарисувай ми отново още една картинка... и още една!“. Рисуването на картинки не е предизвикано от желанието да получи помощ, а само от желанието да привлече вниманието на своята майка.

#### *Борба за власт*

РОДИТЕЛ: Време е за лягане, загаси телевизора.

ДЕТЕ: Моля ти се, мамо, нека да погледам още малко, много е интересно.

РОДИТЕЛ: Добре, но само докато свърши (след няколко минути филмчето свършва).

РОДИТЕЛ: Време е да лягаш вече.

ДЕТЕ: (мълчи и продължава да гледа)

РОДИТЕЛ: Казах, отивай да лягаш!

ДЕТЕ: Искам да гледам още малко (започва да плаче).

РОДИТЕЛ: Събличай се и заминавай в леглото!

ДЕТЕ: (продължава да реве)

родител: (ядосано) Веднага заминавай!

Всичко в поведението на детето казва: „Аз ще те накарам да постъпиш така, както аз искам“. Тази цел е погрешна, защото детето иска да утвърди себе си, като използва сила. Мисли, че позицията на сила е единствената, чрез която ще намери място сред другите. Това поведение е резултат от наблюдение на поведението на родителите, когато са използвали сила. Гневът на майката е поражение. Плачът и хленченето на детето са победа, тъй като майката е загубила самообладание. Силовото решаване на проблемите, което се е превърнало в непрекъснати битки, само е развило упорство у детето.

### *Отмъщение*

Когато не може да привлече вниманието на родителите, детето ще опита да постигне това, като създава различни неприятности. Ще опита да използва сила. Ако и това не успее, ще се насочи към следващата погрешна цел – отмъщението. Когато е изпълнено с чувства на отмъщение, детето вярва, че ще утвърди себе си, като нарани родителите си така, както те са го наранили.

Преди да си легне, Мери се разхожда по всички стаи, като обяснява, че си търси блузата. Виждайки нейното разтакаване, бащата на Мери ѝ казва да побърза. Пропускайки това, което е казал, Мери се провиква от хола: „Хвани ме де, ако можеш!“ (опит да привлече вниманието). Малко раздражено, бащата на Мери ѝ казва да си облече блузата и да ляга. На тези думи Мери отговаря с „Няма!“ и започва да се тръшка на земята (опит за използване на сила). Вече ядосан, баща ѝ отива при нея, облича блузата ѝ и я завежда в леглото, като ѝ казва, че вече е твърде късно, и че отдавна е трябвало да заспи, защото утре ще става рано, за да отиде в детската градина. Мери взема своето мече и вместо обичайното „Лека нощ, татко!“, казва

на мечето: „Мечо, само теб обичам и мама, кога ли ще се прибере?“

След тези думи бащата на Мери се чувства наранен.

### *Преувеличаване на слабостите*

Тази погрешна цел се забелязва, когато през по-голяма част от времето детето се оплаква и се чувства обезкуражено. Оплакването е също начин, чрез който детето се опитва да се утвърди пред родителите. То вярва, че е безпомощно, и така избягва много от нещата.

РОДИТЕЛ: „Искаш ли да нарисуваш такава къща?“

ДЕТЕ: Не! Не мога.

РОДИТЕЛ: Опитай, не е трудно.

ДЕТЕ: Не, нарисуй ми ти.

РОДИТЕЛ: Покажи ми каква къща можеш да нарисуваш.

ДЕТЕ: Не, не мога да рисувам къща.

Защо детето не иска да нарисува къща? Защо е толкова обезкуражен? Когато е бил по-малък, Илиан се е опитвал да нарисува къщата на Зайо Байо, но всички, и мама, и татко, и батко, са му казвали: „Не така. Покривчето трябва да е по-голямо...“. Това се е повтаряло за много от нещата, които опитвал да направи и Илиан все повече се отчайвал.

За да не се стигне до обезкуражаване, родителите е трябвало да променят своята помощ. На упорството да рисува къщичката по този начин, е било достатъчно да отговорят: „Тя е много малка за Зайо Байо, и няма да може да спи“.

### ***Как можете да разпознаете погрешните цели?***

За това, ще ви е необходимо да се обърнете към своето поведение, което е отговор на поведението на детето. Вижте:

- своя отговор към поведението на детето;
- своите чувства;
- как детето отговаря на вашия отговор към поведението, което демонстрира.

Отговорите на тези три въпроса ще ви помогнат да разпознаете погрешните цели.

### *Вниманието*

При опита на детето да привлече вниманието ви, може да се почувствате раздразнени, да се карате или увещавате. Получило желаното внимание, детето може временно да прекрати това, което прави, но по-късно вероятно ще поднови опитите, като използва по-разнообразни начини (дразнене, капризничене, плач...), за да привлече отново вашето внимание.

### *Борба за власт*

При опита да постигне тази цел, детето провокира вашата раздразнителност и гняв. Чувствате, че вашият авторитет е поставен на изпитание, и сте предизвикани да се наложите. Опитвате да го накарате да направи това, което искате. Може временно да спре, но по-късно отново ще започне да прави това, което иска, може привидно да се съгласи, но после отново всичко ще се повтори. Ако продължавате битката, а детето не отстъпва, вече затвърждавате разбирането за силата като ценност.

### *Отмъщението*

Ако чувства, че спрямо него е проявена несправедливост, чувства обида и болка, детето ще потърси отмъщение (може да се държи грубо, наранява, нагрубява...). Вашият отговор вероятно ще бъде емоционална нараненост. Ако продължавате да сте разгневени, ще опита да отвърне с още по-голямо желание за отмъщение.

### *Преувеличаване на слабостта*

Обикновено детето преувеличава своята слабост, защото е отчаяно и обезверено. Опитва да накара останалите да не очакват нищо от него. Вие се чувствате отчаяни, готови „да вдигнете ръце“ от него, защото не откликва на опитите ви да го промените.

Когато опитвате да проследите целите, които вашето дете преследва, трябва да имате предвид следните неща:

- детето може да използва едно и също поведение за различни цели – може да гледа как подреждате пъзела, и това да е опит да привлече вашето внимание, но може да е израз на преувеличаване на безпомощността;

- детето може да преследва своята цел с различно поведение – да упражнява своята сила, като плаче или като се тръшка на килима и отказва да направи, това което сте казали.

### **Как може да избегнете погрешното поведение?**

Това зависи от вашето поведение

#### *Вниманието*

- избягвайте да обръщате внимание – винаги, когато детето го търси, покажете, че ще получи внимание, когато се държи добре, а не когато капризничи и плаче. Може да обърнете внимание по начин, по който не очаква;
- не се гневете.

#### *Борба за власт*

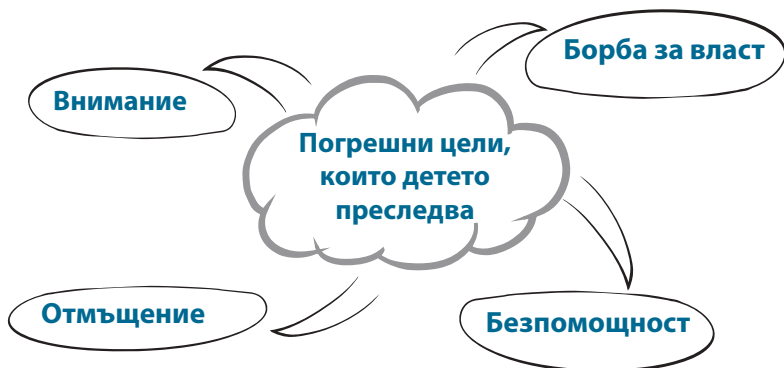
- избягвайте борбата и предизвикателствата;
- не се гневете.

#### *Отмъщението*

- изградете доверие и взаимно уважение, не се опитвайте да отвръщате;
- не се наскърбявайте.

#### *Безпомощността*

- не критикувайте;
- не се отчайвайте, съсредоточете се върху силните страни.



Сега отбележете погрешните цели, които откривате у  
своето дете

.....  
.....  
.....  
.....

Отбележете как бихте насърчили поведението, което не е  
изградено върху погрешните цели

.....  
.....  
.....  
.....



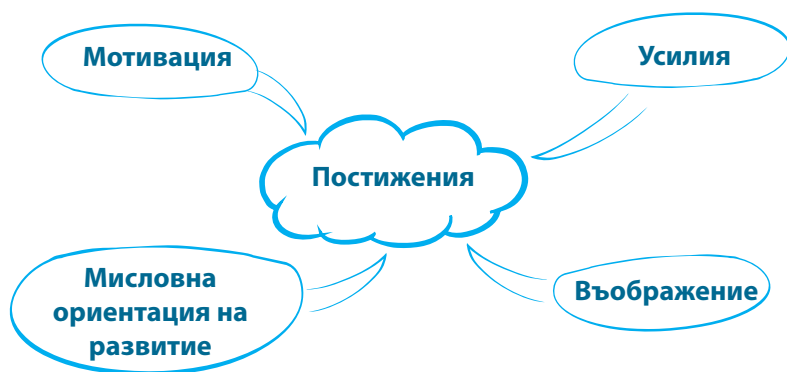
# Игра, учене и постижения

Постиганията са също част от благоденствието. Във времето на детството постиженията са свързани с играта, ученето и креативността.

Ученето е част от оптималното функциониране и едно от най-важните неща е да „научите детето как да учи“.

Какво е необходимо на детето, за да учи, и да изпитва удовлетворение от ученето?

- мотивация за учене, която обхваща любопитството, интересите, потока;
- усилия;
- мисловна ориентация на развитие;
- творчество и въображение.



## Мотивация и учене

Деца не са обременени и са изпълнени с любопитство към света. Когато са спокойни, сигурни и въодушевени, те нахлуват в света и започват да изследват това, което ги обкръжава.

Мотивацията разкрива енергията, ентузиазма и постоянството, с които детето се впуска в преследването на целите.

Ако мотивацията е слаба, детето ще започне да избягва това, което трябва да прави, или ще бъде принудено да го прави, което ще ограничи свободата и самостоятелността.

Нека да разграничим два вида мотивация: вътрешна и външна.

### *Външна мотивация*

Това е мотивация, която е свързана с външен подтик. Детето ще се ангажира с определена активност (изпълнение, решаване на определена задача), не заради удовлетворението от самата активност или водено от своите интереси, а от нещо външно на самата активност – обикновено познатите ви награди или наказания.

### *Вътрешна мотивация*

Това е мотивацията, която отразява стремежа на детето да направи нещо заради самото преживяване. Можете да я откриете навсякъде – в рисуването, разказването, играта, в изучаването на роля за новата пиеса,...Това е мотивацията, в която детето преживява удоволствие и удовлетворение от това, което прави, което извира от самото изпълнение, в което се чувства свободно, което идва от дълбините и от интересите. Това мотивационно състояние може да се обозначи и като „само-мотивиране“.

Вашето дете ще е самомотивирано:

- когато планира и организира това, от което се нуждае, за да започне;
- когато има цел, която може да назове;
- когато напредва с малко подбутване;
- когато продължава да се занимава без прекъсване, продължително време;
- когато предпочита да е независимо и иска за кратко помощ;
- когато е удовлетворено от постигнатото /резултатите.

Вашето дете няма да бъде самомотивирано:

- когато не е наясно с целта и задача;
- когато не се наслаждава на процеса;
- когато се предава лесно при поява на трудности;



- когато не преживява удовлетворение от решаването на задачата.

### **Как да насърчите вътрешната мотивация или самомотивацията?**

Това е много крехка мотивация и лесно може да се подкопае. За да запазите тази мотивация:

- дайте свобода на детето;
- избягвайте различните принуди, външен контрол, съблазнителните обещания, подкупването;
- определете ясно целта на активността – какво трябва да направи и какво ще научи;
- насърчавайте самостоятелното поставяне на цели и търсенето на необходимата информация;
- насърчавайте самостоятелното планиране на процеса – изработване на план за решаване на задачата;
- осигурявайте обратна връзка върху напредъка и процеса – какво работи добре;
- обърнете внимание на грешките като възможност да се научи нещо.

Децата имат три начина да оценят напредъка си, когато се сблъскат с ново умение:

- собственото чувство за прогрес – което често е ненадеждно поради ограничения опит и отсъствието на стандарт за сравняване;
- удовлетворението, което получават от задачата, което също е крехко поради естеството на ученето, изпълнено с предизвикателства и неудовлетвореност;
- вашият отговор на усилията – когато коментирате усилията в положителна светлина, довели до успех, детето получава силно послание за своята компетентност, това засилва чувството за контрол и желанието да продължи да се занимава; когато наблягате на областите, които се нуждаят от подобрене или предлагате промени, детето лесно загубва чувството за независимост и компетентност /“за можење“.

Подкрепата, която е насърчаваща и информативна, е изключително деликатна. За това ще ви е необходимо:

- топло отношение – детето бързо усеща, когато вярвате в него;
- емоционална сензитивност – да откривате и разсейвате страховете и несигурността;
- насърчаване задаването на въпроси и търсенето на самостоятелни решения;
- използване на открити въпроси, които отразяват и подпомагат изграждането на собствени разбирания;
- емпатия – да възприемете ситуацията през очите на детето;
- уважение – безусловно приемане на детето такова, каквото е в момента, независимо от трудностите, през които преминава;
- оптимизъм, който поддържа убеждението в доброто бъдеще, когато настъпят трудности;
- ентузиазъм, който ще помогне да направи скучната тема интересна и полезна.

### *Зона на разтягане*



След като покажете изображението на вашето дете, можете да обясните, че

- зоната на комфорт съдържа нещата, които можем да правим добре и с лекота; използвайте думите „Лесно... Вече го знам... Вече го мога“, и че

- разтегната зона съдържа неща, които още не можем да правим добре, и които изискват усилия; използвайте думите „Трудно... Правя грешки... Усилия“.

Основното послание е:

„В зоната на комфорта правим това, което можем да правим добре, с лекота, изпитваме радост и се чувстваме добре, но ако стоим твърде дълго, ще започнем да изпитваме скука и да се чувстваме отегчени“.

Помолете детето да изброи активности, които са от зоната на комфорта.

След това обяснете, че в зоната на разтягането се срещаме с предизвикателствата; задачите, които трябва да решим, са трудни и можем да направим грешки. Но ако продължим, не се откажем и положим усилия, ще научим неща, които по-рано не сме могли да правим.

Помолете детето да избере активност от тази зона, и обсъдете как може да започне да я овладява.

Идеята на това упражнение е детето да се развълнува, да е предизвикано и погълнато от това, което ще прави.

### *Поддържане на любопитството*

- давайте задачи, които съдържат новост, сложност, неяснота, разнообразие и изненада;
- поставете детето в ситуации, които са в противоречие с притежавания опит и умения;
- насърчавайте самостоятелността;
- давайте задачи, които са предизвикателни – които леко надвишават текущите му умения;
- насърчавайте играта;
- включвайте самостоятелното вземане на решения;
- насърчавайте отговорността;
- давайте необходимата информация за задачата и заявете вашите очаквания, давайте обратна връзка;
- обърнете внимание върху подобрението и процеса на учене;

- обърнете внимание на значимостта на усилията;
- изразете съпричастност, подкрепа и топло отношение;
- не критикувайте, насърчавайте отворения диалог.

### *Насърчаване на самостоятелността*

Насърчаването е един от начините за засилване на самостоятелността, за справяне със собствените проблеми и учене от собствените грешки. По-лесно е да се каже, отколкото да се направи. Може да наблюдавате как детето опитва самò да си обуе обувките или да подреди елементите от конструктора, но само няколко секунди по-късно вече сте се притекли на помощ или поднесли обичайния съвет. Сигурно си казвате – защо трябва да го оставя да преживее провала или да греши, когато се изисква само да послуша това, което му казвам. Какво лошо има в това да го предпазя от грешки, в края на краищата има толкова малко опит. В това е проблемът. Когато твърде дълго детето е зависимо от вас, това поражда определени чувства. Поставете се на мястото на своето дете, което всеки ден слуша следния поток от думи: „Дай да те обуя, Ела да ти облека блузата, Не искам да играеш с това момче, не ми харесва как говори, Написа ли си домашното...“

Как бихте се почувствали?

.....

.....

.....

.....

.....



Когато децата са поставени в ситуация на зависимост и са им позволени много малко неща, обикновено изпитват чувство на безпомощност, недоволство, притеснение, гняв. Това може да ви изправи пред дилемата – да продължа да правя нещата за моето дете дори вместо самото него, да го науча, покажа.... и изправя срещу враждебността, или да насърча самостоятелността и опитам да се справя с безпокойството.

Какво можете да направите, за да насърчите самостоятелността и отговорността на вашето дете?

- *предоставяйте възможност да избира* – „Време е да тръгваме, какво искаш – да се пуснеш по пързалката или да се качиш още веднъж на въртележката“, „Кога искаш да рисуваш – преди или след като си прибереш нещата?“;
- *демонстрирайте уважение към усилията, които полага*: вместо „Какво толкова трудно има с този пъзел“, отбележете „Подреждането на пъзела изисква търпение и не е лесно да се открият всички елементи“;
- *не задавайте прекалено много въпроси* – вместо: „Какво учихте днес, играхте ли на двора, изяде ли си всичко, защо не...“ просто кажете „Радвам се, че си вкъщи“;
- *не оставяйте без отговор въпросите, които ви задава* – вместо да отговорите на въпроса: „Откъде идва снегът?“, кажете: „Много е интересно как мислиш?“, не бързайте да отговаряте на всички въпроси, това насърчава детето да търси самò отговори и да започне разговор;
- *насърчавайте да търси самостоятелно решения, като се осланя не само на вашата намеса* – Вместо да предложите решение, когато детето ви е съобщило „Виж, папгалът е болен, какво да направя“, отговорете: „Дали продавачът в магазина, от който го купихме, няма да ти каже какво да направиш“;
- *не обезкуражавайте* – вместо: „Не искам да останеш разочарован, защото нямаш умения да караш колело“ като отговор на споделеното от детето желание да участва в състезание с колела, позволете да изследва и да опита – „Искаш да участваш, много е хубаво да опиташ“.

Когато опитвате да предпазите детето от разочарованията, вие го предпазвате и от надеждите, стремежите, усилията, мечтите и радостта от постигнатото.

Ето няколко изказвания, които не насърчават самостоятелността. Опитайте да ги промените, така че да насърчите самостоятелността, като използвате отбелязаните начини:

***Измий си ръцете веднага***

Предложете избор

.....  
.....  
.....



***Защо се мъчиш толкова с тези копчета на жилетката.***

***Ела ще ти помогна***

Покажете уважение към усилията на детето

.....  
.....  
.....

***Добре ли прекара на рождения ден на Кети? Какво правихте? Каква беше тортата? Имаше ли много деца? Беше ли забавно? Защо?***

Не задавайте твърде много въпроси

.....  
.....  
.....

***Защо слънцето свети?***

Не бързайте с отговора на въпроса

.....  
.....  
.....

***Изобщо не знам как да направя този макет***

Насърчете детето да потърси информация извън дома

.....  
.....  
.....

***Искам и аз да свиря на пиано***

Не обезкуражавайте

.....  
.....  
.....

### **Още малко за насърчаването**

Сигурно изпитате известна съпротива и безпокойство от насърчаване на самостоятелността на детето. В повечето от случаи съпротивата е породена от:

- недостигащото време – по-лесно и по-бързо е да го направите вместо него;
- чувството, че неговите неудачи са ваши неудачи – трудно е да наблюдавате как обичаното дете е оставено да се мъчи или да прави грешки, когато сте убедени, че само няколко думи могат да му спестят болката и разочарованието;
- предаване пред изкушението да предоставите готов отговор на отправления към вас въпрос „Какво да правя?“.

Има обаче една по-сериозна причина. Тя е свързана с дълбоката радост и удовлетворение, че детето изпитва огромна нужда от вас, и със страха, че когато стане самостоятелно, няма да има нужда от вас. Не е лесно, когато сте дали всичко от себе си, когато сте обгърнали с любов, когато сте успокоявали, откликвали, да приемете, че един ден няма да има нужда от вас.

Опитайте сега да отговорите на следния въпрос: Има ли нещо, което правя вместо моето дете, което то може да направи самò?

.....  
.....  
.....



Какво бихте направили, за да прехвърлите тази отговорност върху детето?

.....  
.....  
.....

Ето няколко допълнителни начина за насърчаване на самостоятелността:

- не се намесвайте в дреболиите от бита на детето – изказвания от вида: „Не се навеждай толкова, когато пишеш; Смени си дрехите, с това ли ще играеш...“, водят до реакция от типа „Стигаааа!“, което означава „Остави ме не мира“;
- не говорете за *детето* в негово присъствие – „Обича да играе, с всички се разбира“;
- не отговаряйте вместо детето – на въпроса: „Харесва ли му новото училище?“, отговорете „Той знае най-добре“;
- демонстрирайте уважение към евентуалната готовност на своето дете, дори когато още емоционално и физически не е готово да се справи с това, което иска;
- не използвайте твърде често „Не“ , когато можете да го замените с „Да“.

Алтернативи на „Не“-то:

- предоставете информация – вместо: „Не можеш да играеш“, може да кажете „След малко ще вечеряме“;
- опишете проблема – вместо: „Не мога да те заведа на кино“, отговорете честно „Бих искала, но трябва да отида до леля ти“;
- заменете „Не“ с „Да“ – вместо: „Не, още не си си написал домашното“, кажете „Да разбира се, след като си пишеш домашното“;
- не бързайте и помислете – вместо: „Не, не можеш да играеш на двора“, кажете „Нека да помисля“.

### ***Наградите и още малко за мотивацията***

Какво мислите за следното твърдение:

*„Наградите могат да доведат до краткосрочен подем, но с времето този ефект се разсейва и още по-зле – може да отслаби дълготрайната мотивация към започнатото начинание“.*



Това е заключението на Едуард Деси след многогодишни проучвания върху мотивацията.

Нека да започнем с въпроса: Защо награждаваме или наказваме децата? Дали това е ефективно?

Какво мислите?

.....

.....



Ето няколко причини, поради които мотивацията, основана на награди и наказания, невинаги е ефективна:

- наградите могат да превърнат една интересна задача в досадна, да подкопаят мотивацията, зад която стоят интересите на детето;
- наградите могат да ограбят радостта от самата активност;
- наградите от типа „Ако..., то...“ изместват смисъла – извършването на активността е подчинено на получаването на наградата и ограбва удоволствието, в дългосрочен план това нанася сериозни вреди – ако опитате да насърчите детето да учи математика, като му плащате за всяка страница решени задачи – сигурно за кратко време ще стане усърдно, но не по-малко сигурно е, че ще изгуби интерес в дългосрочен план;
- наградите от типа „Ако..., то...“ не подобряват изпълнението;
- наградите могат да се приемат като знак, че изискваната активност е неприятна;
- наградите могат да усилят краткосрочното мислене – че всичко трябва да е бързо и лесно (ако обещавате награда на детето, за да прочете три книги, със сигурност ще избере по-лесните и по-тънките, може би няма да прочете повечето от тези книги и още по-малко би превърнало четенето в страст за цял живот).

*Кога наградата върши работа?*

Наградата може да е полезна, когато е неочаквана и предложена след завършването на задачата. Просто заменете

„Ако..., то...“ със „След като“ „След като вече приключихме ..., бих искала да те заведа на ледената пързалка“. Не забравяйте, че наградите могат много лесно да се превърнат в награди от вида „Ако..., то...“ и да подкопаят мотивацията, която е свързана със самата активност.

### **Укрепване на смелостта и честността**

Смелостта е черта, от която вашето дете ще се нуждае през целия си живот. Смелостта може да помогне на детето да израства с вяра в себе си, да открие един свят на безкрайни възможности.

Може да помогнете за развитието на смелостта, като използвате следните упражнения и активности:

#### *Запознаване със смелостта*

Разкажете история за смелостта на герой от приказка или филм, обсъдете значението на смелостта, различните прояви на смелост и как е повлияла на героите. Обсъдете връзката между страх и смелост.

Можете да направите книга на смелостта, в която да отбележите различните ѝ прояви, предложете на детето да я украси.

#### *Дърво на смелостта*

Направете заедно дърво на смелостта, което да виси на стената. Изрежете голяма дървесна форма от кафява и зелена хартия и залепете няколко мини магнита в различни точки на дървото. Изрежете няколко фигури на ябълки от червена хартия. Напише прояви на смелостта върху различните ябълки: „Опитвам нови неща“, „Защитавам слабите“, „Казвам истината“... Залепете магнити на гърба на всяка „ябълка“. Накрая на седмицата детето може да добавя или премахва ябълки, въз основа на смелостта, която е демонстрирало.

#### *Насърчавайте въвличането в нови активности.*

Насърчавайте започването на нещо ново, да не се отказва, дори когато мисли, че не е готово – това подхранва смелостта.

### *Изправяне срещу страховете.*

Поговорете за това, от което се страхува. Може би съседите имат приятелско, но доста голямо куче, което се страхува да погали. Може би се страхува да опита да кара колело, въпреки че иска да опита. Помогнете да се изправи срещу страха си, като обсъдите какво точно го кара да се страхува. Говорете как смелостта дава сила да се изправи срещу страховете. Уверете го, че смелостта означава не да не се страхува, а да не позволява на страха да го победи (страхът го спира да опитва нови неща, да постъпва правилно).

### *Подгответе го за новите дейности.*

Започването на нещо ново (например, постъпване в училище) може да предизвика безпокойство. Разговаряйте предварително с детето за това, което ще се случи. Както се казва в песента на тигърчето Даниел: „Когато правим нещо ново, нека поговорим за това, което ще направим“.

### *Говорете за смелостта, сякаш тя вече е тук.*

Говорете за смелостта, сякаш тя вече е тук. „Знам колко си смел.“ „Обичам да взимаш трудни решения понякога, дори когато е по-лесно да се откажеш.“ „Може да не се чувстваш смел, но знам какво означава за теб да правиш това.“

*Насърчавайте прояви на смелост, свързани с грижа за по-слабите.*

Да се застане в защита на по-слабо или неоправдано дете, е също проява на смелост. Обсъдете ситуации, в които се изисква проява на този вид смелост, и подкрепете детето да я прояви.

### *Насърчавайте самостоятелното мислене.*

Отклонението от общоприетите решения и очаквания също е проява на смелост. Отбележете проявата на смелост, когато детето направи нещо различно, и не е сигурно дали ще го възприемат другите – рисунка, разказ, решение, защита...

*Отбелязвайте процеса, а не на резултата.*

Наблягането върху процеса намалява страха от провал. Това укрепва смелостта.

*Насърчавайте желанието за приключения.*

В приключението детето научава нови начини на правене и мислене. Впускайки се в приключението, детето се изправя пред предизвикателства, изискващи откриване на способности за справяне, и находчивост, което е част от смелостта.

*Празник на смелостта*

Въведете седмичен семеен ритуал – около масата на вечеря, всеки споделя нещо, което е направил през седмицата. Това е възможност да покажете на детето, че смелостта се проявява различно, и че не е лесно да бъдем смели. Това е начин детето да поеме риск да направи нещо, което иначе не би искало да направи.

*Смелостта да направиш това, което е правилно*

Понякога детето приема, че да направиш нещо страшно, е израз на смелост (например, с приятели да гледа страшен филм). Правенето на правилните неща също е израз на смелост – да не наранява, да не нарушава правилата, да не прави това, за което ще съжалява... Да се каже „Не“ на нещо, което счита, че не е правилно, не е лесно и това е проявява смелост. Обсъдете ситуации и начини как да каже „Не“.

## **Честност**

Това е черта на характера, която ще помогне на детето да изгради отношения на доверие, да е отговорно към това, което прави, и към начина, по който го прави, да е вярно на това, което обещава.

***Какво можете да направите, за да насърчите честността?***

*Насърчавайте искреността.*

Когато разберете, че детето не казва истината, споме-

лете какво знаете, и че очаквате честност, след което дайте възможност да намери начин да се поправи. Не поставяйте етикет „Лъжец“.

В някои ситуации може да помогнете на детето да признае чувствата, които стоят зад лъжата – страх, безпокойство, смущение, вина. Обсъдете честността като акт на смелост и отговорност – нещо, към което си струва да се стреми.

#### *Напомнете важността да се казва истината.*

Напомнянето, че е важно да казва истината, преди да започнете да разговаряте за случилото се, увеличава желанието да бъдем честни. Нека детето да знае, че да се казва истината, е важно и смело. Когато ви каже истината, особено ако му е било трудно, не забравяйте да му благодарите за честността.

#### *Разказвайте истории.*

Четете класически или съвременни приказки, посветени на честността. Обсъдете случващото се в представените истории: какви са последиците, може ли да се вярва на героите, които са излъгали... Помолете детето да нарисова различни картини, отразяващи как би се почувствало, ако приятелите постъпят честно, и как, ако постъпят нечестно.

Можете да обсъждате реални истории на честно и нечестно поведение и как това се е отразило на детето. След това може да нарисова картина по споделената история.

#### *Игри за разпознаване на честността*

Правилото на играта е: казвате три неща, от които едно е не-истинно, детето трябва да познае, кое е неистинното. След това се разменете. Повторете няколко пъти, който познае най-много неистини, печели.

Напишете на отделни карти различни истории и помолете детето да избере как да постъпи – по честен или нечестен начин. След това обсъдете последиците от двата начина.

#### *Ролеви игри*

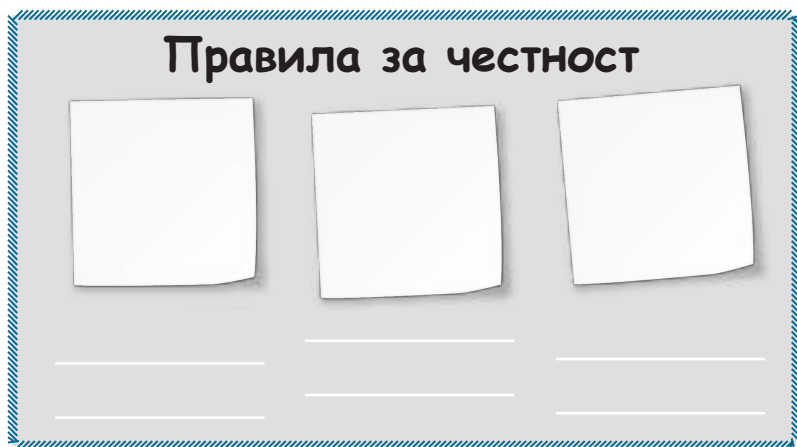
Напишете диалог, който поставя героя в ситуация, в която трябва да вземе решение, какво е правилно да напра-

ви (например героят е на парти и иска да играе със същата играчка, с която играе друг герой). Обсъдете кои от избраните поведения ще бъдат справедливи и честни.

Заедно с честността може да разговаряте и за справедливостта – да се отнася еднакво към всички.

### *Табло с правила за честност*

Направете табло и обсъдете заедно правилата, които трябва да следва, за да е честно и справедливо. Помолете детето да избере и постави картинки, които разкриват честността и справедливостта, и да ги залепи върху таблото. Поставете таблото на видно място, за да напомня на детето за правилата.



### *Обсъждане на мисли за честността*

Напишете следните думи: „Не е честно да искаш от другите да направят това, което сам не си готов да направиш“. Обсъдете значението на тази мисъл и как помага на детето да бъде по-добро. Можете да го помолите да обмисли ситуация, която смята за несправедлива, и след това да измисли решение как да премахне несправедливостта.

Насърчете детето да измисли своя собствена мисъл за честността и справедливостта, която да постави на видно място. Например: „Бъди винаги честен“.

### *История за честността и справедливостта*

Вземете една водна чаша, пълна с вода, едно яйце, една чаша, наполовина пълна със сол, и лъжица.

Поставете внимателно яйцето в чашата с вода. И кажете на детето, че яйцето е някой (може да му поставите име), към когото не се отнасят справедливо. Потъналото на дъното яйце е изображение как би се чувствал някой, към когото се отнасят несправедливо, който е изоставен, малтретиран, победен, ограбен, неоценен, необичан.

Извадете яйцето от водата и го оставете настрана.

Започнете да добавяте по една супена лъжица сол във водата. Докато разбърквате, кажете на детето, че солта, това са различните начини, по които може да се покаже справедливост спрямо другите.

Помолете детето да даде примери за прояви на справедливост (спазване на правилата по време на игра, споделяне, проява на честност, уважение, помагане на някого, към когото се отнасят несправедливо...).

След като добавите цялата сол, поставете яйцето отново във водата и то вече няма да потъне! Обяснете, че сега яйцето е подкрепено с доброта и „задържано“ от справедливостта.

## **Мисловни ориентации**

Представете си мисленето, изразено с думите: „Аз не мога да направя това“ и „Аз мога да направя това“. Различието е наглед много малко, но с огромно влияние – засяга емоциите, поведението, мотивацията за учене и отношението на детето към самото себе си.

Начинът на мислене може да се нарече мисловна ориентация. Децата могат да изградят две различни мисловни ориентации.

Първата мисловна ориентация е свързана с вярването, че способностите, качествата, талантите и интелигентността са фиксирани.

Втората мисловна ориентация е свързана с вярването, че способностите, качествата, талантите и интелигентността могат да се развиват, и че успехът идва с учене и упорито упражняване.

Ето и различията между тези два вида мисловни ориентации:

*Мисловна ориентация, която разглежда способностите, талантите и интелигентността като фиксирани*

*„Аз не съм добър в това“, „Не съм добър по литература“, „Не съм добър в пеенето“.*

*Мисловна ориентация, която разглежда способностите, талантите и интелигентността като развиващи се*

*„Аз ще се науча да правя това“, „Ще стана по-добър по литература“, „Ще се науча да пея по-добре, ако продължа да се упражнявам“.*

Ето още няколко изказвания, които издават тази мисловна ориентация:

*„Аз правя грешки, но следващия път ще се справя по-добре“, „Все още не мога да се справям, това е прекалено трудно, но ще се науча“, „Всеки ден ставам малко по-добър“, „Това ще ми отнеме повече време и усилия, но ще започна да го правя по-добре“.*

Мисловните ориентации създават различно отношение към:

- ученето;
- усилията;
- трудностите и грешките;
- успеха.

Ако вярва, че способностите са фиксирани, детето :

- ще преживее трудностите като плашещи;
- ако трудностите са продължителни, ще промени очакванията и ще започне да избягва тази активност;
- ще започне да отрича важността на тази активност и съответно на натрупването на опит;



- ще прави все по-малко опити да търси ефективни начини за справяне;
- ще избягва постоянството, усилията и експериментирането.

Ако вярва, че способностите могат да се развиват чрез упражнения, детето:

- ще преживее трудностите като предизвикателства – трудностите вече са не нещо плашещо, а източник на нови знания и на възможност за подобряване на представянето; детето ще се почувства по-силно и по-уверено;
- усилията и упоритостта се преживяват като част от развитието;
- ученето и упражняването се превръщат в източник на радост.

Ето няколко упражнения и активности, с които можете да промените отношението на детето към грешките, усилията и успеха.

*Активности, свързани с промяна  
на отношението към грешките*

Грешките създават неприятни преживявания и фрустрации, но заедно с това помагат на детето да продължи да учи и израства. Показват как може да продължи да учи.

Когато преживява неуспех, помогнете на детето да отговори на следните три въпроса:

Какво не е наред?

Какво можеш следващия път да направиш по-добре?

Какво можеш да научиш от това?

Понякога грешките показват, че са необходими повече усилия и упражнения. Обръщането към грешките и ученето от грешките е един от най-добрите начини нещата да се правят по-добре.

Много от фрустрациите на детето се появяват от това, че нещата не могат да се променят, или че не може да постигне това, което иска.

Помогнете на детето да разграничи това, което може, и което не може да контролира. Напишете заедно на малки листчета неща, които може и които не може да контролира, и го помолете да ги постави в съответните кутии:



След това помолете детето да отбележи има ли начин някои от картите от кутията „Аз не мога“, да отидат в кутията „Аз мога“. Разбира се, има неща, които не могат да бъдат контролирани – дъжда.

*Как да направя ситуацията по-добра*

Изберете две картини и заедно с детето ги разгледайте (например, цвете в саксия, на което листата започват да капят, куче, което е на дъжда).

След това помолете детето да посочи начини, чрез които ситуацията може да се промени към по-добра.

Помолете детето да посочи две ситуации, които не могат да се променят, и може ли да погледне на тях по различен начин.

*Да поговорим за грешките*

Помолете детето си да разкаже за някоя от грешките, които е допуснало.

Моята грешка	Какво научих

След това обсъдете какво е научило от грешката. Това ще помогне да преживее грешката като възможност да научи нещо.

Когато детето допусне грешка, не винаги разбира какво точно не е правилното. Можете да му помогнете, като дадете подходяща обратна връзка.

Подходящата обратна връзка не бива да засяга способностите – това би натъжило детето. Тя е във формата на предложение какво би могло то да направи по различен начин, за да подобри това, което прави.

*Продължителните неуспехи*

Понякога успехът идва след много неуспехи. Това означава, че детето не трябва да се отказва и да продължава да опитва отново и отново.

Помолете да си представи ситуация, в която многократно е претърпяло неуспех (например не са му дали роля в пиесата).

След това да ви разкаже как се е чувствало и какво може да направи, за да подобри ситуацията.

.....

*Най-доброто, което може да се случи*

Започването на нещо ново е придружено с неувереност и страх от провал.

Помолете детето да сподели нещо, което иска да направи, но се страхува да не се провали.

.....  
.....  
.....



След това го помолете да си представи най-доброто, което може да се случи, ако постигне това, което иска (да говори пред всички деца; да покани дете, с което иска да играе; да започне да свири на музикален инструмент...).

Кое е най-доброто, което може да се случи?

.....  
.....  
.....

(карта, на която е записан въпросът)

След това помолете да си представи най-лошото, което може да се случи

.....  
.....  
.....

Спокойният разговор за най-лошото предизвиква успокоение.

*Силата на упражняването*

За да се стигне до успех, е необходимо постоянно, продължително упражняване за развитието на способностите и таланта. Помолете детето да избере нещо, което иска да овладее. След това обсъдете какво трябва да упражни, за да стане добро.



### *Все още*

Понякога упражняването изисква време. В този процес ключовата дума е „Все още“ („Все още не мога да правя това“).

Дайте на детето не много сложен пъзел, който може да подреди за по-малко от десет минути. След това го насърчете да опита да подреди пъзела за все по-малко време и отбележете прогреса в намаляване на времето. Подобно на пъзела, всяка активност се подобрява с непрекъснато упражняване.

## **Усилия, цели, страст и постоянство**

На какво според вас се дължи успехът? На таланта? На случайността? На усилията?

Анджела Дъкуорт посвети много години в търсене на отговора на този въпрос. Това, което откри, е, че по пътя към успеха усилията са изключително важни. Усилията са необходими за превръщане на таланта в умения и за постигане на успех.

**талант x усилия = умения**  
**умения x усилия = успех**

Забележете, по пътя към успеха усилията се появяват два пъти!

Какво представляват усилията?

Това е:

**страстта и постоянството в преследването  
на дълговременните цели**

Три неща разкриват усилието:

- целите, които детето преследва;
- страстта, която е свързана с интересите, с това, което е значимо за детето;
- постоянството, което е свързано с целенасоченото упражняване, насочено към отстраняване на несъвършенствата и слабостите в изпълнението.

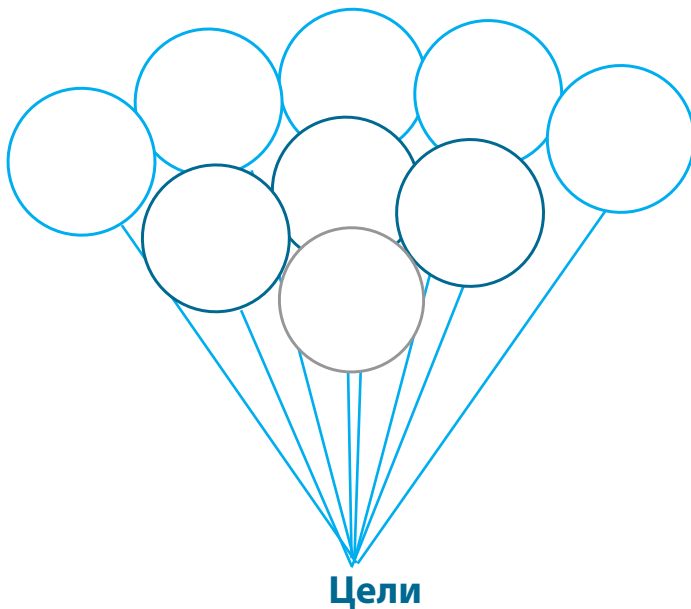
Какво можете да направите, за да подпомогнете развитието на твърдостта и усилията?

*Активности в областта на целите*

Едно от най-важните неща по пътя към успеха са целите, които детето преследва. Чрез целите може да научи много неща и най-вече как да взема решения.

Какви са целите на вашето дете?

Помолете го да ви каже какви са неговите мечти или цели, които иска да постигне през следващата седмица или година (например, да се научи да кара колело, да чете, да свири на инструмент....)



Отделете три цели, като използвате флумастер. Това е изключителна стъпка към подтика как да бъдат постигнати.

След това обсъдете с детето дали избраните цели са:

- *специфични* – какво точно искаш да постигнеш?
- *измерими* – как ще разбереш, че си постигнал своята цел?
- *постижими* – целта, която искаш, трябва да можеш да постигнеш във времето и с усилия;
- *релевантни* – заслужава ли си да посветиш толкова много усилия на постигането на тази цел?
- *обозрими във времето* – какъв е крайният срок за нейното постигане?

### **Цел 1**

Преценете заедно с детето дали целта отговаря на тези изисквания:

специфична

неспецифична



измерима

неизмерима

постижима

непостижима

заслужаваща

не заслужаваща

обозрима във времето

необозрима във времето

По същия начин обсъдете и останалите две цели.



*Как да постигне избраната цел?*

Изборът на цели е само половината от пътя, останалата половина е свързана с изготвяне на план за нейното постигане. Това включва четири стъпки:

- желание;
- резултати;
- трудности;
- план.

Указания:

- *желанието* е изпълнено, когато е избрана целта (може отново да отбележите целта);
- *резултати* – това е най-хубавата част – помолете детето да си представи, че вече е постигнало своята цел: Какви чувства ще изпитва? Колко гордо ще бъде? Какво ще бъде различното? Отделете време за това.
- *препятствия* – обсъдете с детето всички възможни препятствия, които могат да се появят пред придвижването към целта, това могат да бъдат включително изпитвани чувства или мисли;



- *план* – изгответе заедно с детето план за главните пречки, които сте отбелязали, като използвате следната формула.

Ако .... (препятствие), *тогава ще* ..... (действие).

Върнете се към избраната цел и отбележете всички стъпки:

Желание .....

Резултати .....

Препятствия .....

План .....

*Какво можете да направите за усилване на страстта и постоянството?*

Страстта зависи от това доколко преследваната цел съвпада с интересите на детето. Само тогава целта е значима и събужда страстта. Ако искате да поддържате страстта, помогнете на детето да свърже целта или това, което трябва да направи, с това, което е интересно и значимо за самото него.

След като се уверите, че целта е значима за детето, насърчете го да постоянства, което означава многократно упражняване във времето, докато се подобри изпълнението.

### ***Креативност***

Когато мислим за уменията, които детето трябва да овладее, за да постигне успех в училище, обикновено се сещаме за четене, писане и смятане. Към тези способности непременно трябва да добавите и креативността, която се проявява във всяка област, и без която не е възможно постигането на успех.

Креативността е процес, в който се създава нещо, което не е съществувало преди това. Детето проявява креативност, когато:

- изпробва нови идеи или начини за правене на нещата;
- понесено на своето въображение, измисля различни истории;
- възприема нещата по различен начин;
- търси различни начини за решаване на проблемите.

## *Упражнения и активности за развитие на креативността*

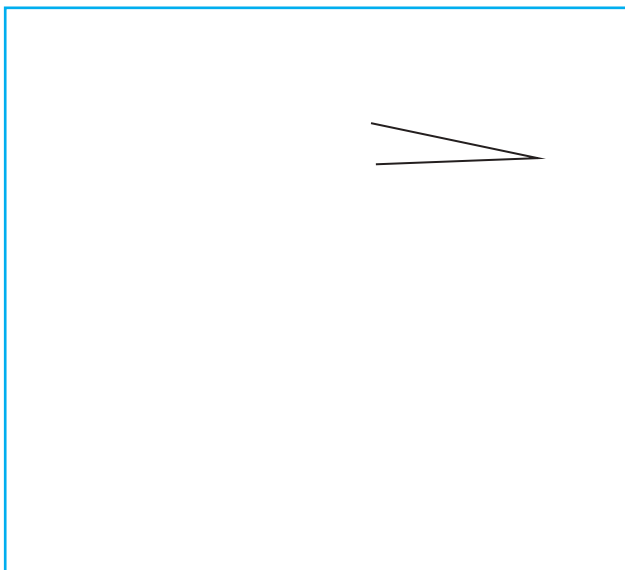
Упражнения и активности, свързани с образи и действие

### *Какво можеш да направиш*

Покажете на детето различни предмети (кутия за обувки, дървена лъжица, кламер, балон...) и го помолете да ви опише предмета. След това го помолете да разкаже за какво би могъл да използва предметите. Например, за какво може да използва кутията за обувки. Насърчавайте детето да отбелязва освен обичайната, и други употреби на предмета, който сте показали. Ако се затруднява, можете да му помогнете с въпроси: „Ако промениш кутията по някакъв начин, за какво още може да се използва?“ (Например, ако постави врата и прозорци, може да стане къща за Зайо или Мечо...).

### *Завърши моята рисунка*

Нарисувайте нещо на лист хартия и помолете детето да завърши рисунката по начин, който прецени.



### *Каква е тази рисунка*

Помолете детето да ви разкаже какво е нарисувано на листа, на който предварително сте изобразили някаква форма. Можете да покажете различни рисунки, създадени от вас.



### *Каква е тази емоция*

Насърчете детето да избере една емоция и го помолете да я пресъздаде с различни движения, (например, ако е радостта, как ще се движи; ако е тъга...), може да използва и различни цветни ленти, а вие трябва да отгатнете коя е пресъздадената емоцията.

### *Какво е това*

Покажете на детето различни схематични фигури (например кръг), изобразени на лист. След това го помолете да ви каже какво може да представлява (например земята, слънцето, чиния, чинийка, ръба на чаша, буквата О...).

### *Позволете малко бъркотия*

Съберете всички стари дрехи и ги сложете на една голяма купчина. Това е бъркотия, която си струва, повярвайте! След това помолете детето да направи тоалет и да го облече. Попитайте го в какъв герой се е превърнало.

След като приключите, кажете на детето, че сега ще бъде Пепеляшка, и заедно оправате бъркотията.

### *Предоставете възможности за рисуване*

Изобразителните дейности са чудесен начин за изразяване на креативността. Предоставете различни материали и оставете детето свободно да създава това, което пожелае. Ако искате да го провокирате, помолете да пресъздаде някаква тема.

### *Довърши рисунката*

Тази игра включва последователно добавяне на детайл, като продължение на първоначален детайл от всекиго от вас. Колкото по-богата става рисунката, толкова повече креативност се изисква. Детайлите, които ще добавите, могат да насочат съдържанието на рисунката в съвсем различна посока. За тази игра ще ви трябват листове хартия и моливи или флумастери.

Започнете първо вие, като нарисувате нещо произволно, и подайте листа на детето, за да добави нещо по свое желание, след това продължете, като се редувате.

### *Театрални игри*

Осигурете време на детето да играе ролеви игри с различни играчки. Тези игри са чудесен начин за развитие на креативността, тъй като помагат на детето да замества предметите – в играта шалът става бебе, столът – кон на рицаря, който отива да спаси принцесата...

### *Упражнения и активности, свързани със словото*

#### *Назови колкото можеш повече неща*

Назовете определено качество или състояние, и помолете детето да ви открие колкото може повече неща, свързани с това, което сте назвали. (например: „Назови колкото можеш повече неща, които са сини“, „Назови колкото можеш повече неща, които могат да зарадват приятел“, „Какво можеш да направиш, когато си радостен? Какво още?“, „Какво можеш да направиш с една мида?, Какво още?“...).

Можете да превърнете упражнението в игра „Назови повече“. Изберете една произволна дума (кръг, жълто...) и всеки от вас да назове по едно нещо, свързано с думата. Печели този, който е назвал повече предмети.

#### *Какво би се случило, ако...*

Дайте на детето различни сценарии, за да създаде истории. „Какво би се случило, ако...“ (ако гардеробът може да лети; ако играчките бяха истински; ако печката можеше да яде палачинки...) „Какво можеш да направиш, ако...“ (искаш да зарадваш мама; ако попаднеш в беда; ако искаш да намериш приятел; ако си забравил подаръка за рождения ден на баба...).

#### *Разказване на необичайни истории*

Това може да бъде обединяване на части от различни приказки, или на герои от приказки, и някакъв предмет (например Червената шапчица и вертолет, след което да създаде история), или промяна на действията и характера на героите от приказките...

#### *Разказване на приказки с нов край*

Детето обича истории с добър край. Изберете приказка, прочетете я на детето, но не до края. Като стигнете до това място, попитайте как би я завършило по различен начин – да измисли свой собствен край.

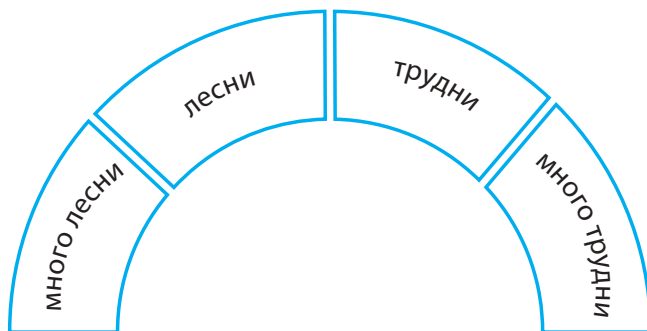
#### *Решаване на проблеми*

Пресъздайте различни проблемни ситуации и помолете детето да намери решение. Нарисувайте къщата на едно от трите прасенца в пламъци и помолете детето да намери решение. Когато оценявате направеното от детето, наблюдайте върху процеса, а не върху продукта. Помолете да ви разкаже за своето творение и отбележете какво е открило (например: Забелязах, че когато наслои зеленото, се получи по-тъмен цвят...).

### *Вземане на решения*

Замисляли ли сте се колко решения взема вашето дете всеки ден. Помислете върху тези решения и колко от тях са лесни, колко – трудни.

Разгледайте фигурата и обсъдете с детето решенията, които са: много лесни; лесни; трудни; много трудни и ги отбележете.



*много лесни... например между неща за закуска  
лесни... какво да прочета, на какво да играя  
трудни... какво да подаря на сестра си за рождения ден  
много трудни... дали да участвам отново на олимпиадата след последния провал*

### Трудни решения

Понякога е трудно да се вземе решение, защото трябва да избираме между две еднакво привлекателни неща. За да вземем трудно решение, трябва да изменим следния път:

#### Събиране на информация

- каква информация е нужна;
- кого мога да помоля за помощ;
- къде мога да потърся повече информация.

#### Проверяване на всички за и против

- какви са позитивните последици;
- какви са негативните последици.

#### Обмисляне на последиците от взетото решение

- как това решение ще повлияе на другите;
- как това решение ще те накара да се чувстваш.

След като запознаете детето с пътя, който трябва да извърви при вземането на решение, изберете решение, което трябва да вземе, и заедно извървете пътя.

## Пътуване по пътя на решението

Решението, което трябва да взема

.....  
.....



събиране на информация

Какво е важно, Какво трябва да обмисля,  
Как моето решение ще засегне другите

.....  
.....

какви ще бъдат последиците (за и против)

как ще се почувствам

.....  
.....

решение.

## Устойчивост: възстановяване след неуспехите

Колкото и да искате, не може да предпазите своето дете от нараняванията, провалите, разочарованията, от трудностите, с които неизбежно ще се сблъска. Не можете да промените света, но можете да подготвите детето за света, в който ще живее. Това означава да помогнете за развитието на устойчивост.

### Какво означава устойчивост?

Това е способността на детето:

- да продължи уверено напред, независимо от неприятните обстоятелства;
- да се възстановява от неуспехите, да не се пречупва, да се изправи отново, както дървото, което се накланя от силния вятър.

Задръжете тази картина с дървото – това е, което искаме от детето – да може да се изправи отново, когато преминава през неприятности и трудности.

### Какво трябва да знаете за изграждането на устойчивост?

Устойчивостта е основана едновременно на външни подкрепи и на вътрешните силни страни.

*Външни подкрепи*

- грижовни отношения;
- позитивни ролеви модели;
- подкрепа от училището и различни центрове, както и подкрепа от връстниците.



### *Вътрешни сили*

- самоконтрол;
- мисловни способности;
- увереност;
- позитивна перспектива;
- отговорност и приобщеност.

*Грижовни отношения* – помагат да се чувства обичано, разбрано, прието и защитено от наранявания.

*Позитивни ролеви модели* – помагат да види как другите постоянстват, запазват спокойствие и гъвкавост при справянето с всекидневните предизвикателства.

*Ресурси на общността* – помагат да получи помощ и подкрепа при справянето с трудностите; търсенето на помощ е израз на сила – всеки се нуждае от помощ понякога.

*Самоконтрол* – помага за справянето с разочарованията, притесненията и фрустрациите, за по-лесното фокусиране върху целите, за завършване на това, което е предприело, за проява на търпение по отношение на нещата, които очаква или иска.

*Мисловни способности* – помагат да провери своите допускания и да открие нови начини за възприемане на предизвикателствата, да реши проблемите и да се разбира по-добре с другите.

*Увереност* – помага да повярва в своите способности да преодолее трудностите и да събере смелост да опита нови неща.

*Позитивно виждане* – помага да управлява предизвикателствата с надежда и оптимизъм.

*Отговорност и приноси* – помага да развие чувство за цел, която укрепва и мотивира преминаването през трудностите и болезнените преживявания.

## Как можете по най-добрия начин да помогнете за изграждането на устойчивост?

Нагласи, които ще ви помогнат в изграждане на устойчивост у вашето дете:

- нагласа на позитивно отношение към живота;
- нагласа на увереност;
- нагласа на подкрепа;
- нагласа за приемане чувствата на детето;
- нагласа на разбиране – неосъдително отношение;
- нагласа на загриженост;
- нагласа на признаване ценността на детето
- нагласа на съсредоточаване върху силните страни и развитие на интересите;
- нагласа за прекарване на повече време с детето – предлагане на активности и развлечения за организиране на свободното време и игри за развитието на способностите и силните страни и избягване на претоварването, което поражда продължителен стрес.

### Активности за изграждане на устойчивост

*Активности за изграждане на грижовни отношения*

- демонстрирайте внимание и топлина;
- играйте с детето си;
- утешавайте;
- слушайте с интерес;
- бъдете емпатийни;
- бъдете подкрепящи – внимателно планирайте стъпките, които детето трябва да извърви, за да развие своите умения;
- създавайте чувство на сигурност, което се асоциира с подкрепа, когато се чувства уязвимо и крехко поради сблъсък с трудностите;

- насърчайте търсенето на задачи, при които съществува баланс между предизвикателства и възможности; въвличане в активности, които са много отдалечени от зоната на комфорта на детето създава ненужен натиск, и завършва с обезкуражаване;
- четете и разказвайте на своите деца истории, в които героите показват състрадание, доброта и разбиране към другите;
- насърчете търсенето на помощ;
- прочетете или разкажете истории за герои, които са потърсили помощ.

#### *Активности за развитие на самоконтрол:*

- осигурете пълноценен сън;
- осигурете физически занимания и упражнения за релаксиране;
- упражнявайте дълбоко дишане;
- насърчете включване в игри, които подпомагат потискането на импулсивното поведение;
- четете или разкажете истории, в които героите използват самоконтрола;
- променете ситуацията – премахнете предварително това, което би предизвикало изкушение, насърчете детето да обмисли предварително какво може да направи, за да „промени ситуацията“ (например, „Когато е време за прибиране на играчките, започваш да се размотаваш, какво можеш да направиш?“);
- насочете вниманието към последици от действията върху другите и върху себе си във времето;
- поставяйте ясни граници;
- изграждайте рутини и ритуални действия;
- насърчете визуализирането на позитивните последици от поведението;
- насърчете постоянството и регулярното извършване на действията, докато се превърнат в навик;
- научете детето на прости начини за справяне с импулси-

те („Когато се почувствах гневен, поех дълбоко въздух и брой до четири.“, „Когато ме чакаш, може да играеш, да пееш, да си представиш ...“); помогнете му да изрази с думи това, което не може и което не може да прави (например: „Когато съм ядосан, не трябва да удрям брат си, но мога да играя с топката“);

- отбелязвайте проявите на самоконтрол, когато се изкуши да отговори по един начин, но се въздържа, признайте проявения самоконтрол (например: „Искаше ти се да удариш брат си, когато се ядоса, но се спря! Постъпи много добре!“).

#### *Активности за развитие на мисловни способности*

- играйте игри от вида “Какво би се случило, ако...?” – това са игри, които подтикват детето да мисли върху своите действия и върху това как да се справи с дадена ситуация по позитивен начин;
- насърчете го да си представи друг начин, по който може да постъпи в ситуацията; да осъзнае, че има повече от един начин;
- четете и разказвайте истории, в които героите са постъпили по необичаен начин; можете да използвате различни материали, за да оживите историята.

#### *Активности за изграждане на увереност*

- насърчавайте детето да продължи да опитва и да не се отказва;
- отбелязвайте, че грешките не са страшни, че това е начин да се учи;
- насърчавайте ангажирането с активности, в които може да упражнява силните си страни;
- осигурете време за игри, в които могат да се упражняват способностите, гъвкавото мислене и креативността;
- насърчавайте ангажирането с предизвикателни задачи, което ще помогне за преживяване на прогреса в усъвършенстването;

- предоставяйте възможности за избори и самостоятелно вземане на решения;
- избягвайте критикуването и фиксирането върху слабите страни и неуспехите;
- не допускайте създаването на чувство на вина и срам;
- разказвайте истории от приказки или филми, в които героите са развили своите силни страни и увереност.

#### *Активности за развитие на позитивно отношение*

- насочвайте търсенето на позитивното, когато ситуациите са разочаровачни;
- насърчавайте благодарността;
- насърчавайте възприемането на красивото в природата;
- насърчавайте шегите и забавленията;
- насърчавайте оптимистичното отношение;
- разказвайте истории от приказки или филми, в които героите оценяват и търсят позитивното във всекидневния живот.

#### *Активности за развитие на отговорност и загриженост за другите*

- насърчавайте чувствителността на детето към нуждите на другите;
- насърчавайте го да мисли как да помага на другите;
- въвлечете детето, когато помагате на другите („Искаш ли заедно да напазуваме за дядо ти и да отидем да го видим“);
- насърчавайте участието в проекти, допринасящи за благо на общността (включване в подготвяне на курабиите за празника в детската градина, в украсата за празника в класа...);
- насърчавайте проявите на щедрост;
- разказвайте истории, в които героите са въвлечени в алтруистични постъпки, и обсъдете преживяванията;
- насърчавайте добрите импулси („Благодаря, че ме пре-

- гърна, когато вчера се чувствах тъжна. Точно това ми трябваше, за да се почувствам по-добре”);
- делегирайте отговорности, подходящи за възрастта: да си прибира играчките, да оставя книжките обратно на местата на рафта, да полива цветето, да сгъва своите дрешки, след като ги извадите от сушилнята, и да ги прибере в шкафа...;
  - насърчавайте да „бъде помощник“ – думите „Ще бъдеш ли помощник?“ подхранват чувството на независимост и отговорност и са много по-мотивиращи от думите „Помогни ми да почистим стаята“.

## Литература

- Гордън, Т. (2000). Трениране на успешни родители.(2000). София: ИК Колибри.
- Стаматов, Р. (2020). Вашите силни страни. Как да постигнете успех и да бъдете щастливи в недостигащото време. София: ДАЗД.
- Стаматов, Р., Сарийска, Св. (2017). Пътица към щастие-то. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.
- Стаматов, Р., Сарийска, Св. (2015). Силата на самоконтрола. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.
- Фабер, А., Мазлиш, И. (2008). Как да говорим така, че детето да слуша – и да го слушаме така, че да говори. София: „Изток – Запад“.
- Gottman, J.M. & DeClaire, J. (1997). The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child. New York, NY: Simon and Schuster.
- Reivich, K. & Shatté, A. (2002). The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles. New York, NY: Broadway Books.

# Съдържание

Въвеждащи думи

3

Изграждане на силните страни на вашето дете

5

Емоционалното благополучие на детето

15

Позитивните отношения с вашето дете

29

Игра, учене и постижения

86

Устойчивост: възстановяване след неуспехите

119



