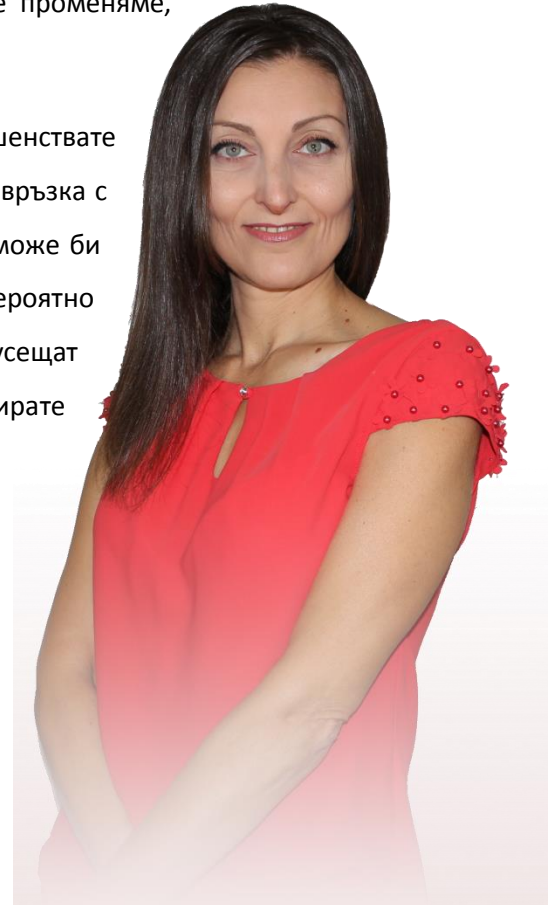


## **„Трудно ≠ невъзможно – за родители“**

Родителството се случва за първи път на Всеки, който се е сдобил с наследник. Ще се осмеля да кажа дори, че колкото и деца да има човек сякаш всеки път му е първи, защото децата са различни. Ето защо се учим в движение и пак така допускаме грешки, но в това е очарованието и щастието да имаш дете. То ни прави по-добри хора, ние се променяме, растем заедно с децата ни.

Вие, които четете тези редове, вярвам, че желаете да усъвършенствате взаимоотношенията със своите деца. Може би имате чудесна връзка с тях, но бихте желали да имате още по-успешно общуване. А може би усещате, че не сте достатъчно близки, а толкова Ви се иска. Вероятно част от Вас имат и не особено стройно и гладко общуване и усещат несигурност и неудовлетвореност. На каквото и ниво да се намирате в комуникацията си с децата, надявам се, че темите които засягам, ще ви бъдат полезни и всеки ще намери своята комбинация от техники и правила. Никой не казва, че е лесно, но от друга страна, не е и непостижимо. Защо при всички нас има грапавини в общуването? Защото това е диалектиката на общуването изобщо? Съвършенството не съществува никъде, затова няма как да очакваме съвършена комуникация с всички, включително и с децата ни.



*Анелия Атанасова*

*Авторката на статията „Трудно ≠ невъзможно – за родители“ Анелия Атанасова е академичен директор и експерт по чужди езици в онлайн платформата Интензивно.ком. Бизнес НЛП Мастер Практик, сертифициран от ИТА (International Trainers Academy of NLP) и трениран от Магдалена Николова, НЛП Треньор, НЛП Тренинг Център (NLP Training Center). Завършва специалност „Български и Английски език“ в Пловдивски университет „Паусий Хилендарски“ през 1997 г., през 2012 г. „Информационни технологии в медийната индустрия“ в Университет по библиотекознание и информационни технологии в София и към „Московския държавен университет по печата “И. Фьодоров” в Москва. Има опит като учител, методик и консултант в сферата на чуждоезиковото и онлайн обучение. Организатор и лектор е на събития, семинари и уебинари за учители, ученици и родители.*

## КАКВО Е ВАЖНО В НАЧАЛОТО:

1. Важно е да знаем какво да очакваме. Ако мислим, че всичко ще тече по вода, вече поставяме на нестабилна основа всичко което следва. Не очаквайте да няма препятствия, ще има, но трябва да сте подготвени как да ги преодолеете.
2. Какво имате като общуване с децата си и какво очаквате да се промени в положителна посока? Да си дадете сметка каква е актуалната ситуация и каква очаквате да стане.
3. Какво сте готови да промените, за да се получи? Ако не сте доволни от настоящата комуникация, значи с тези средства сте постигнали това и е нужно да промените инструментите, за да постигнете желаните резултати.
4. За да осъществите промяна в общуването Ви с Вашите деца в някаква посока, е нужно да излезете от зоната си на комфорт, необходима е последователност и дисциплина при прилагането на правилата и съветите.

Никой не е казал, че ще е лесно, но нищо, което си струва да се направи, не е лесно. А за децата ни всичко си струва. Всъщност, май е най-струващото си от всички човешки дейности.



**1. КАКВА Е РОЛЯТА НИ КАТО РОДИТЕЛИ?** За какво сме нужни на децата си? За да говорим за взаимоотношения, нека да конкретизираме ролята ни на родител. Според мен, ролята ни на родители е да направляваме, да разчистваме пътя на детето си, но с израстването му, все повече да се отдръпваме. Ролята ни е да учим детето по такъв начин, че то да поеме самостоятелно. Добрият родител става излишен в момента на съзряването на детето си. НО, много важно НО: ако е обучил, възпитал и научил на добродетели детето си преди това, дал му е незаменимото, което всички хора получаваме от родителите си – правилната насока. След това нека само да взема решения, но не и преди да сме изпълнили основния етап. В този основен етап, наречен възпитание, се крият всички подводни камъни. Там имаме съмнения, грешки, колебания и несигурност.

Защо? Една от причините е, че никой не ни е учил как да бъдем родители. Ето защо, често имаме погрешни очаквания. Дори да сме запознати с правилата, не сме последователни, дисциплинирани и не ги изпълняваме правилно.

**Извод:** Трябва да се обучаваме, да четем, да ходим на семинари, да ползваме специалисти. Нужна ни е информация, за да знаем какво можем да очакваме, а не да преследваме вятъра. То този начин ще се развием не само като родители, но и като личности и ще придобием качествата, нужни да прилагаме правилно правилата.

## 2. СТРУВА СИ ДА ПОМИСЛИМ ЗА НЕЩО, ЗА КОЕТО НЕ СИ ДАВАМЕ ЧЕСТО СМЕТКА ИЛИ ИЗОБЩО



**НЕ СМЕ СЕ ЗАМИСЛЯЛИ:** Защо когато се роди детето ни сме най-щастливите хора на света, а малко време след това не възприемаме детето си като най-хубавия подарък от съдбата, а гледаме на него като на даденост, нещо, което е ежедневно и НЕспециално? Какво се променя само дни след раждането и ни кара да имаме различен поглед? Нали това дете с всеки изминал ден всъщност би трябвало да ни

става все по-ценно! Би трябвало да го обичаме и ценим все повече, но на практика стигаме до negliжиране, конфликти, грубости. Как това се променя в нас? Свикваме ли? Може би. Забравяме за изконната ценност, която ни е поверена – живота на едно беззащитно същество. Дали това е причината? За да не свикваме, всеки ден е необходимо да си припомним кое е най-важното за нас в живота.

Ако Ви се случва да повишавате тон или нагрубявате детето си, някой трябва да ви каже “Хей, какво правиш, това е обичното ти дете, твоето продължение, детето, което те направи най-щастливия човек на земята, когато се роди.” Няма кой да Ви го каже, освен Вие самият. Когато сме ядосани или стресирани, мислим само за това, фиксираме се и забравяме всичко друго, а това „всичко друго“ е там, не е изчезнало.

За да сте осъзнати, когато конфликтът настъпи, осигурете си по някакъв начин този глас да звучи във Вас, за да реагирате възможно най-разумно и да не съжелявате след реакцията си.

Ако Ви е трудно, може да си напишете положителните утвърждения на лист, да ги залепите навсякъде, където ходите през деня – на монитора си, на масата, бюрото, стените, хладилника, вратата. Тази лесна техника можете да ползвате за всичко, което желаете да не забравяте във всеки един момент – цел, стремеж, мечта, думи на чужд език, който изучавате.

**Извод:** Намерете начин да си напомняте колко обичате детето си, точно в моментите, когато отрицателната емоция във Вас е в най-голяма доза, така от една страна ще простите на него по-лесно, ще решите конфликтната ситуация по конструктивен начин, с любов, а и няма да имате повод по-късно да се самообвинявате и да се сърдите на себе си.

## 3. ЗАЩО Е НОРМАЛНО ДЕТЕТО ДА НЕ СЕ ИНТЕРЕСУВА ТОЛКОВА ОТ НАС, КОЛКОТО НИЕ ОТ НЕГО?

Защо не е равна любовта на детето към нас и нашата към него? Забелязали ли сте, че колкото повече пораста, то все по-малко се интересува от Вас като родители и все повече се

изживява извън дома. Диалектиката на живота е такава. Вашето дете се грижи вече за своето бъдещо семейство, подготвя се да обича своите деца повече от родителите си. Не можем да искаме друго, няма да ни се даде, не е здравословно, ако се тормозим на тази тема. Ние сме до време, но през това време, което ни е дадено, нека да го оползотворим възможно най-пълноценно и полезно за тях, а и за себе си.

**Извод:** Осъзнайте природата на нещата и ги приемете. Обичайте децата си толкова силно, колкото можете, но не се старайте да ги привързвате към себе си повече отколкото те сами искат, защото това означава да им подрежете крилата и да ги оставите безпомощни, когато вече Вас Ви няма.

#### 4.ВЪЗПИТАНИЕТО Е „РАБОТА“, КОЯТО НЯКОЙ ТРЯБВА ДА СЪВЪРШИ МЕТОДИЧНО И



ПОСЛЕДОВАТЕЛНО. За работата ни се подготвяме с обучение, с практика. За родителството няма такава, поне не формална. Просто правим каквото сме виждали, но не е достатъчно. Какво виждаме? Виждаме позитивни и негативни примери – нашите собствени родители, приятели или роднини.

Как го повтаряме? Съзнателно и несъзнателно.

Кои са рисковете на повторението без знания? Да повторим нещо, което не е добър пример.

Кои са плюсовете? Да повторим успешна практика, която ще даде удовлетворяващ резултат.

Ако без много да мислим просто повтаряме, което сме виждали от родителите си, няма да развием взаимоотношенията си с детето ни, а само ще повторим модела. Редно е да имаме принос ние, като по-модерни и по-млади хора от нашите родители. Тази промяна става с допълнително учене, информиране, мислене и усилия в тази посока, а не инертност и липса на активност. Ако ние не се погрижим за децата си, все ще се намери кой да го направи – обществото, приятелите му, някой, на когото нямаме доверие. Това означава, че нямаме право да се сърдим, ако някой е поел тази отговорност вместо нас – длъжни сме да се примирим с характера и ценностите на човека, когото не сме възпитавали ние. Затова, ако не ни харесва този сценарий, нужно е да се потрудим, ежедневно да вършим работа, последователно, отговорно. Няма да ни е лесно, защото ще трябва да се лишим от нещо – от спокойствие, от свобода, но знаете, че личният пример е най-въздействащ при възпитателния процес.

*Пример: Родител иска детето му да чете книги, но той самият не хваща книга никога.*

*Родителят иска детето му да не гледа непрекъснато телевизия и да си губи времето, но той самият постоянно гледа всеки ден и телевизорът непрекъснато е включен.*

*Родител пуши, но се конфронтира с детето си, защо то пуши.*

*Готови ли сме да се променим, за да е адекватна личността ни на личността, в която искаме да оформим детето си?*

**Извод:** Нужно е да се променим, да се усъвършенстваме като личности, за да сме достойни да възпитаваме с примера си.

## 5. ВАЖНОСТТА НА СЕМЕЙНАТА СРЕДА. КОЙ ВЪЗПИТАВА – ОБЩЕСТВОТО ИЛИ СЕМЕЙСТВОТО ИЛИ И ДВЕТЕ?

Краткият отговор е - и двете, с уточнението, че приоритетът може да е към едното. От кого зависи? От нас, родителите. Ако вярвате, че средата възпитава повече, може и да сте прави, но не знаете какъв ще е крайният резултат, има опасност да се изненадате неприятно. Твърде е неразумно да разчитаме на някой



друг да свърши нашата работа. Влияние върху детето ни оказват обществото, училището, неговите приятели, но нека ние сме винаги на мястото си и да следим процеса, да направляваме, да се интересуваме от живота на детето си. Как? С въпроси, с проява на внимание, с любопитство. Дори да не е много приятно на детето Ви да питате, нека знае, че не Ви е все едно. Въпреки това, задавайте въпроси как е минал денят, искайте да се запознаете с приятелите им, провеждайте всеки ден по-кратки или по-дълги разговори. Имайте го като конкретна важна задача. Не винаги ще се получава гладко и естествено, но принципът е важен – да проявявате интерес. След време, когато изпитате нужда за нещо сериозно да знаете нещо повече и да си общувате с детето си, ще Ви е много трудно, ако не сте проправяли по малко пътя всеки ден. Ако мога да използвам една метафора – НЕ допускате пътят към душата на детето Ви да обрасне с храсти. Почиствайте този път по малко всеки ден. Тази инвестиция ще Ви се върне многократно. Обществото не може да не възпитава, но не разчитайте само на това. Сега е моментът да си дадете сметка Вие общувате ли достатъчно време и качествено с детето си? Дали си разменяте повече от две изречения на ден? Дали общувате на ниво „ценности“ или само на ниво „околна среда“? Най-истинското и дълбоко общуване е, ако си говорите за смисъл, духовност, вярвания, ценности, идентитет. Особено при тийнейджърите, много важно е да си разговаряте за идентитет – кой съм аз, каква е ролята ми, каква е мисията ми? В този период от съзряването, тези са въпросите, на които тийнейджърите търсят отговори и им е много трудно да ги намерят сами. Нека им помогнем. Понякога не се иска нищо повече, от това да ги изслушаме. Дори не е нужно да си даваме мнението. Нашата роля е да възпитаваме в доброта и добродетели. Разчитаме и на училището, но каналите, по които текат двата вида възпитание са различни и не може единият да замести другият; и от двата имаме нужда, минимум. Книгите са трети канал. Много е ценно родителят да препоръча

конкретна книга на детето си. Ако четем и ние книгите, които са го развълнували, ще стигнем много по-лесно до съкровени кътчета в душата му и ще общуваме с по-голяма лекота.

**Извод:** Възпитанието на децата върви по много канали, не ги пренебрегвайте, не ги омаловажавайте и не ги зачерквайте. Полезни са – в определена доза. За да харесвате човекът, в който се превръща Вашето дете ВИЕ трябва да направите така, че да сте най-важният фактор в изграждането му като личност.

**6. КОЙ Е ПО-ВАЖЕН - АЗ ИЛИ ДЕТЕТО?** Разбира се, че за да се грижим пълноценно за детето си, необходимо е ние като родители да сме в добро физическо и психическо здраве, да сме стабилни във финансов и интелектуален план и да знаем какво искаме. В противен случай, няма да сме полезни на детето си. Фокусът ни е в детето, но не и да игнорираме всички останали наши роли и да се фиксираме само на него. Ние сме пълноценни личности и ни е нужна и друг вид провокация, имаме много повече измерения. Нашите деца ще са толкова по-щастливи и безгрижни, колкото ние като личности сме пълни, осъзнати и удовлетворени. Пренебрегването на своите собствени желания и нужди понякога е крайност, която е добре да избягваме.



**Пример:** Лишаваме се от професионално израстване, защото смятаме, че така няма да сме отдадени на семейството и децата си. Отказваме се от обучение, защото децата ни също се обучават, а на нас времето ни е минало да се учим. Когато имаме подобна дилема, нека си изясним в дългосрочен план как би се развил единият и другият сценарий и дали ще сме полезни на семейството си в по-далечно бъдеще.



**Извод:** За никого не е добре да се откажем да живеем пълноценно, само защото вече имаме дете. За да възпитаем една интелектуално и душевно богата личност, ние първо е необходимо да сме се обогатили.

## **7. УЧИМ ЛИ НИЕ САМИТЕ, РАЗВИВАМЕ ЛИ СЕ?**

Има хора, които не са учили нищо след като са завършили образованието си. Малка е вероятността да са добри родители. Успехът в родителството зависи от степента ни на усъвършенстване, а това не става само с

интуиция, доброта и добри намерения. Животът експоненциално се забързва и ние сме длъжни адекватно да спазваме скоростта, което се случва с непрекъснато получаване на знания. Правим ли го, ще покажем добър пример на децата си.

**Извод:** За да учат децата ни, да им дадем личен пример и ние да учим през целия си живот. Ако искаме да сме по-добри в нещо (например родителството), учим и се запознаваме с начини как да го направим по-успешно.

**8. АКО ДЕЦАТА НИ СА НАЙ-ВАЖНИТЕ В ЖИВОТА НИ, КАК ГО ИЗРАЗЯВАМЕ?** Голяма обич и добри намерения не стигат и интелигентното и интуитивно дете го разбира. Много е важно да казваме „Обичам те“, но нека да е придружено и с дела, на практика. Да проявяваме разбиране, съчувствие, да изискваме в същото време, да се интересуваме от живота, да съветваме, да се грижим в духовен, физически и интелектуален план. Само да обичаме не е достатъчно.

Много родители не смятат за нужно да казват на децата си „Обичам те“. Мислят, че се подразбира, а може да имат друга причина – например, че така ще разглежат потомците си. Тези думи носят огромна енергия и вашето дете има нужда да черпи непрекъснато от нея. Нужно е да го храните с нея всеки ден, без да спирате. Така създавате невидимите



нишки, които ще водят до щастието на вас самите и на детето ви. Част от това щастие са отношенията между вас – което представлява всъщност родителството. Така му показвате как да обича и своите деца в бъдеще. Чували сте фразата „Децата се целуват само, когато спят“. Аз не смятам за правилно да криете чувствата си, напротив, колкото по-непринудени сте, толкова по-здрава, в прекия и преносния смисъл, е връзката с децата ви. Физическата близост, прегръдката дава, здраве и дълголетие. Известно ви е, че хората, които са прегръщани повече като деца, са по-здрави, по-щастливи, с по-високо самочувствие и живеят по-дълго.

**Извод:** Да покажем красотата на света и на живота на детето си. Да покажем важните неща. Любовта е извор на живот и няма причина да си я спестяваме заради криворазбрана строгост или гордост.

**9. ЗА ДА НЕ ЗАДЪЛБОЧИМ ПРОБЛЕМА, НЕОБХОДИМО Е ДА РЕАГИРАМЕ НАВРЕМЕ.** Когато забележим нещо притеснително по отношение на детето си, необходимо е да реагираме веднага. Независимо дали има връзка с физическото здраве или с душевното. Ако веднага се заемем с въпроса, няма опасност да стане голям и неуправляем. Навременната реакция важи за всичко, с което се занимаваме, но най-вече да го прилагаме за децата ни, тъй като там загубите и нежеланите последици ще са най-болезнени за нас.



*Пример: Ако не ни харесва как се държи с нас или с други хора, веднага провеждаме разговор, след време пак, търпеливо, без да се ядосваме, че не е възприело преди. Повтаряме и направляваме колкото пъти е нужно. Ако го оставим без да реагираме, навикът ще се втвърди и когато поискаме да го изкореним, ще е почти невъзможно.*

*Извод: „Малкото зверче“ да не се игнорира, защото ще стане „голям звяр“, който ще ни изпъди от живота на детето ни, ще ни отдалечи.*

## **10. ДЕЦАТА ИМАТ ЕДНА ОСОБЕНОСТ: НЕ ВЪЗПРИЕМАТ САМО ОТ ЕДНО ПОСЛАНИЕ, А ТРЯБВА ДА ИМ СЕ НАПОМНЯ ЧЕСТО.**

Това е особеност на детската психика, което с годините се променя. Ако имаме информация за това, няма да се нервирате и ядосваме, когато детето ни не е чуло нещо, а е дало вид, че го чува и възприема. Необходимо е да останем спокойни и уравновесени, да повтаряме колкото пъти е нужно. Напълно в реда на нещата е детето ни да не възприема от едно съобщаване. В един момент ще се убедим, че дава резултат. Нека сме търпеливи.

**Извод: Повтаряме със спокоен тон, колкото пъти се налага.**

## **11. ДА НЕ СЕ СТРАХУВАМЕ ДА ПОЛЗВАМЕ СПЕЦИАЛИСТИ, АКО Е НЕЖНО - ПСИХОЛОЗИ, ТЕРАПЕВТИ И ЛОГОПЕДИ.**

Много често ние самите не сме толкова квалифицирани, за да се справим сами. Ако осъзнаем, че не можем, най-разумно е да дадем път на хора, които разбират повече от нас. Практиката ми ме среща с родители, чиито деца имат видим и безспорен проблем, но те се държат все едно, че не съществува. Заравянето на главата в пясъка е лоша услуга, която правим на детето си. Ако имаме нещо за коригиране, по-добре веднага да реагираме и да го спасим навреме. Ако проблемът се задълбочи, ще нанесем трайни вреди на психиката му, което един любящ родител не би искал да причини.

*Пример: Родител знае, че детето му се нуждае от помощ при логопед, но не прави нищо и не възнамерява да направи. Причините за това поведение биха могли да са много. Може би не вярва, че ще му се помогне, или няма доверие на специалистите, или гордостта не му позволява да признае, че детето му се нуждае от помощ. Резултатът от всички тези причини е, че страда детето. Нещо, което може да се коригира с минимални усилия, например до 7 годишна възраст, след време ще е трудно и много травмиращо за всички.*

**Извод: Да видим нещата в истинската им същност и да се обърнем към професионалисти, ако е нужно.**



## 12. ДЕЦАТА НИ СА ЛИЧНОСТИ,

ДА ГИ УВАЖАВАМЕ. За да искаме да бъдат уважавани личности, когато пораснат, трябва ние да ги уважаваме и да ги учим да изискват уважение. От нас се започва. Ние сме изворът към достойнството и самочувствието на децата ни. Няма нужда да им говорим на „бешки“, не е нужно да сме по-закрилящи от необходимото. Нека им дадем самостоятелност и уважение когато са малки.



Невръстната възраст не е причина да подценяваме някого. Децата са просто малки, но им дължим уважение и отношение като към пълноценни същества. Пренебрежителното отношение ще се обърне срещу нас и срещу света по-късно.

Ако спорим с детето си, аргументираме се, но както бихме се аргументирали пред възрастен човек. Няма значение дали детето ще възприеме съзнателно аргументите, но самия ни глас и готовността ни да му обясняваме спокойно и като на възрастен, подсъзнателно ще го убеди и ще се съгласи с нас.

**Извод:** Много е важно подходът ни към детето да е с уважение като към пълноправна личност, каквато всъщност е.

## 13. КЪМ ДЕЦАТА СИ ДА СЕ ОТНАСЯМЕ КАТО КЪМ КЛИЕНТИ.



Всички Вие, родители, познавате правилата на клиентски ориентирано поведение, защото или работите с клиенти или Вие самите сте такива. По тази причина знаете как да спечелите клиент или какво би Ви спечелило като такъв. Всъщност същите принципи важат и за комуникацията с децата ни. Влезте в ролята на търговец, който иска да „продаде“ на Вашето собствено дете добро възпитание и ги приложете. Представете си, че искате да убедите децата си да правят или не правят нещо. Ако действате с подобно на продавачи на стоки или услуги, може да се изненадате

от положителния резултат. Направете си експеримент! Не губите нищо, напротив. А аз Ви уверявам, че тази презумпция работи.

**Извод:** Децата, както и клиентите ни, са хора, на които ние искаме да предадем успешно конкретно послание. Да намерим приликите и да приложим правилата за клиентите върху децата си.

**14. ПРИЯТЕЛИ НА ДЕТЕТО СИ ИЛИ АВТОРИТЕТИ?** Често родители изпадат или в едната или в другата крайност – да са много деспотични или да са много либерални. Да сме много строги очевидно не е добър вариант. Нека да обърнем по-сериозно внимание само на едната крайност – когато се опитваме да сме техни приятели. Това може и да успее като метод за известно време, но в дългосрочен план трудно ще проработи. Вие все пак държите да сте и родител, когато Ви се наложи, нали? Ако през по-голямата част от времето се държите като връстник на детето си, няма да Ви се получи да сте родител и да отстоявате позицията си на такъв, когато е нужно. Авторитетът Ви ще е вече застрашен. Бъдете родители (с авторитет) на детето си, защото приятелите то само ще намери.



**Извод:** Да си родител означава да балансираш между мека строгост и категорична нежност. Това не е равно на приятелство, това е родителство. Крайностите тук не са във ваша полза.

**15. ФЕЙСБУК, СОЦИАЛНИ МРЕЖИ, ИНТЕРНЕТ НЕ Е ЗА ДЕЦА.** Запознаването на децата ни от рано с интернет, социални мрежи, компютърни игри и изобщо разкриването пред тях на дигиталния



свят, е решение, което всеки родител взема за себе си, дали и кога да го направи, но нека се има предвид следното: интернет и социалните мрежи представляват територия, която не е особено за деца. Ползването им от ранна възраст притъпява креативността им. Разбирам, че има много игри и материали за деца в мрежата, но това не означава, че за детето Ви е напълно безобидно да му хвърлите таблета и да се отглежда чрез него.

По-ценно е да излезете с него на разходка сред природата и да прекарате няколко часа заедно, откривайки естествения свят. Светът на екраните, които забавляват детето Ви в продължение на часове може да е примамливо за някои от Вас, защото сте свободни през това време, но това не е инвестиция в правилната посока за детето Ви. Доказателствата по темата сочат, че интернет и електронните игри губят време, създават нереална среда, различна от истинския свят и неоформеният детски мозък. В следствие на това подрастващите правят грешни причинно

следствени връзки, оставащи понякога за цял живот. Ако на по-късен етап се запознаят с дигиталния свят, тези рискове намаляват. Интернет, социални мрежи, компютърните игри представляват свят, който изглежда полезен за децата, но в дългосрочен план не се оказва такъв. Ако сте преценили, че е ползотворно за детето Ви да борави с това от ранно детство, бъдете бдителни и следете всичко, както и състоянието на детето Ви във всеки момент.

**Извод:** По-добре е да запознаем децата си със света на интернет на един по-късен етап, когато са по-осъзнати и сами могат да правят правилни преценки за това, което могат да видят там, вместо да ги хвърлим на опасности, когато още не са в състояние да се защитят. Все пак ако имате желание да им разкриете предимствата на мрежата, бъдете заедно докато те сърфират, за да ги насочвате и предпазвате.

## **16. СЪХРАНЯВАНЕ НА КРЕАТИВНОСТТА** Как се създава умението да мислим „извън кутията“?

Отговорът е почти очевиден: заниманието с изкуство четене на художествена литература, рисуване, спорт, театър, музика, пеене или свирене на инструмент; заниманието с някаква наука. Доказано е, че деца, които по-късно започват да ползват интернет и високите технологии, са

много по-креативни от другите. Колкото повече мозъчни връзки образуват децата, и то от ранна възраст, толкова по-изобретателни, комбинативни и гъвкави ще са. Гъвкавостта на тялото се получава със спорт, а гъвкавостта на мисленето се постига с интелектуални дейности и с изкуство. Фитнес на мозъка правите така,



както давате чрез спорта здраве и тренирате тялото си. Не трябва да избираме – тяло или мозък. И двете, всичко е свързано и е едно цяло. Спортът също създава умения за комбинативност, за свежест на мисълта и за изобретателност. Мозъкът и тялото са свързана система и действат като скачени съдове.

**Извод:** Осигурете на детето си естествена среда, в която да разгърне както интелектуалните си способности, така и да използва пълноценно тялото си. Това ще бъде предпоставка за развиване на креативността и гъвкавостта му, които са нужни през целия живот на човека във всички сфери.

## **17. ЗАГУБАТА НА ЗНАНИЯ ПРЕЗ ДЪЛГИТЕ ВАКАНЦИИ.** Ученическите ваканции са както полезно

време за възстановяване на силите, така и узаконена форма на бездействие, зад паравана “Аз съм във ваканция, заслужавам да почивам, цяла година съм учил.” **Това е илюзия.** Ваканцията е време за личностно развитие, за занимания с изкуство, спорт, среща с интересни хора, четене и образование с материали, за които няма време през учебния период. Това не е учене в пълния смисъл, а усвояване на знания, важни за живота. Идеалното време да се учат да живеят - умения, които в училище не се преподават.



Ваканциите са точното време за това. Има време за забавления, както и за подготвяне за живота. През всяка дълга ваканция препоръчвам да си поставяте с детето си цел, която в края на ваканцията да е постигната. Например да се научат да играят тенис или да готвят или да вършат доброволчески труд, да помагат на някой в нужда. Има и друга причина да не се оставяме на безметежно губене на време и просто „почиване“. През дългите ваканции децата губят голяма част от наученото през учебно време. Получава се много голяма разлика в интензитета на занимания в двата различни периода. Затова, за да не губят инерция, препоръчително е да предложим на децата си да проявят отговорност към други дейности, да имат система за обучение, подобна на училищната. Биха могли да се занимават с теми, които са близки до учебните предмети в училище, но от друга гледна точка.

**Извод:** Децата трябва да са ангажирани и по време на ваканцията с неща, за които нямат време през учебната година, но и с дейности подобни на училищните, но под различна форма. Така няма да има загуба на знания, или ако има - тя ще е минимална, а разликата в натовареността на училищния и ваканционния период ще се намали и настройването от свободно време към сериозни задължения ще е плавно.

## **18. ДА ПОСТАВИМ ГРАНИЦИ, ДА ЗНАЯТ ДО КЪДЕ ИМ СЕ ПРОСТИРАТ ПРАВАТА.** Тези граници би

трябвало да се променят на определен етап с израстването на детето. Както на всички ни е известно всяка крайност носи риск. Ако Вашето дете има прекалено много ограничения е неприемливо, както и ако няма никакви – също. За да се адаптира по-пълноценно в средата всяко човешко същество е необходимо да спазва граници, свързани със самия него, както и с другите. Това е много специфично за всеки родител – докъде ще се простират свободите и ограниченията на хората, които възпитавате. В зависимост от възрастта на детето Ви, тези граници са различни и се увеличават с порастването, разбира се. Не е лошо да поставяме тези граници, за да не растат егоцентрични и неуважителни, незачитащи или арогантни. Тук се намесва и емоционалната интелигентност – доколко детето да допуска другите в собствения си свят и доколко да навлиза в света на другите. Всичко това са граници, но това е всъщност диалектиката на човешките взаимоотношения.

*Пример: Ако детето ви е на 3 години и си играе с играчка, важно е да му се напомня, че тя трябва да се пази и да се прибира след игра, от където я е взело. Когато детето чупи съзнателно играчката, това не бива да се толерира, а по подходящ начин да му покажем, че и други ще си играят с нея и трябва да е*



*здрава, както и да я остави на точното и място. Подреждането на пространството е навик, който също от ранна възраст се оформя и е свързано с границите между нас и другите.*

**Извод:** Целият ни живот е свързан с непрекъснато спазване на граници. Това е цената, която плащаме, за да живеем в общество, а не сами. Цената не е непосилна, дори е полезно да я плащаме, защото сме социални същества и ни е нужно да общуваме със себподобните ни. Добре е децата ни да започнат да се адаптират по отношение на тези граници още от съвсем малки.

### **19. ЗА ДА СМЕ РОДИТЕЛИ, ОЗНАЧАВА ДА ИЗЛИЗАМЕ ЧЕСТО ОТ ЗОНАТА СИ НА КОМФОРТ.**

Не е възможно да ни е комфортно винаги. За нас е полезно да го знаем и да го приемаме спокойно, което всъщност е нашето израстване. Ако целта ни е да усъвършенстваме отношенията с децата ни и с другите хора около нас, не се получава, ако си стоим на едно място, познатото и защитеното. Ако се осмелим да видим какво става отвъд познатата ни зона, може да се изненадаме приятно, че не е толкова страшно, напротив, вълнуващо е. Да откривате детето си всеки ден, е предизвикателство, но и отговорност, която се налага да поемете, да проявите смелост. Много лесен начин за справяне със зоната на комфорт е непознатото да го направите по-бързо познато. Така от зоната „ИЗВЪН“, ще се превърне във „ВАШАТА“ зона, вече своя нова зона, в която се чувствате комфортно. Това представлява развитието, към което, вярвам, бихте искали да вървите в ролята си на родители и в другите си роли.



**Извод:** Колкото по-често излизаме от зоната си на комфорт, толкова повече учим и се развиваме, а децата ни са най-истинските ни учители.

### **20. ДА НЕ ЩАДИМ ДЕЦАТА СИ, ДА ГИ НАТОВАРВАМЕ С УМСТВЕНИ И ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОСТИ.**

Те могат да възприемат и повече. Знаете ли как Исландия се е избавила от пушешките и пиещите

младежи? Учените в Исландия изяснили какви биохимични процеси предизвикват зависимости и за 20 години съкратили с няколко пъти броя на пушеците и пиещите младежи. Учените решили да открият занимания, които стимулират същите процеси в мозъка по естествен път. Учениците били включени в програма за безплатни класове по всеки вид спорт или изкуство, които те искали да учат. Танците, музиката, рисуването или спорта също предизвикват биохимични процеси в мозъка, които позволяват по-успешно да се справят със стреса. Целият този процес бил подкрепен и от правителството на Исландия, като били забранени реклами на цигари и алкохол. Днес Исландия оглавява класацията на европейските страни, в които тийнейджърите водят най-здравословен начин на живот, Страната успяла да съкрати броя на редовно пиещите младежи от 48 % на 5 % , на пушеците от 23% до 3 %.

Формулата е да се действа, да се прави нещо непрекъснато, да не оставяте много празно поле на децата си. Нека са ангажирани, това ги кара да поумняват, да порастват, за се образуват, да се адаптират и да усвояват полезни умения. Те сами ще си намерят време за забавления и не се двоумете дали да им запълните деня с много различни видове дейности. А какви да са те? Вие заедно с децата си ще решите, но нека да са интелектуални и спортни. Нека не отсъства едното от тях, за да има добър баланс. Разбира се през цялото време следете реакцията на детето Ви, може да се чувства претоварено, но преди да видите такива признаци, не ги щадете. Това ще Ви се отплати в близко бъдеще.



**Вместо извод:** Думите на Волтер: „Работата ни избавя от три велики злини: скука, порок и нужда.“

### Децата са наши учители.

Много често просто трябва да ги слушаме и да им се доверяваме. Понякога те ни показват верния път и е нужно само да се вгледаме в тях.

Нека знаем, че не винаги истината е в нас, само защото сме по-големи и по-опитни; да не ги подценяваме, а ако сме затруднени, да търсим отговора в нашето собствено, обично дете.