

Разгърни потенциала си като родител

РОДИТЕЛСКИ КОМПАС

15 ключа за отглеждане
на уверено, спокойно и свързано дете



Пътеводител и работна книга
за четене, писане и преживяване

Съдържание

УВОД

Какво ще откриеш в пътеводителя?

За кого е този Пътеводител?

Част I. 15 ключа към вътрешния свят на детето

Глава 1: Основи на връзката

А. Да чува какво му казваш

Работен лист за родителя: да чува какво му казваш

В. Граници — моите и твоите

Работен лист за родителя: граници - твоите и моите

С. Когато детето се противопоставя – силата на волята

Работен лист за родителя: когато детето се противопоставя

Глава 2: Емоционален свят

А. Изразяване на емоциите по уравновесен начин

Работен лист за родителя: емоционална регулация

В. Преминаване през трудности

Работен лист за родителя: преминаване през трудности

С. Да не страда, когато не съм до него

Работен лист за родителя: да не страда, когато не съм до него

Глава 3: Вътрешна сила и идентичност

А. Удобно да бъде себе си

Работен лист за родителя: удобно да бъде себе си

В. Самоуверено и със самочувствие

Работен лист за родителя: самоуверено и със самочувствие

С. Щастие и доброта

Работен лист за родителя: щастие и доброта

Глава 4: Умения за живот и взаимодействие с другите

A. Проявява любопитство и желание за действие

Работен лист за родителя: проявява любопитство и желание за действие

B. Адаптивно и адекватно

Работен лист за родителя: адаптивно и адекватно

C. Справяне с предизвикателства

Работен лист за родителя: справяне с предизвикателства

D. Споделяне и търсене на подкрепа

Работен лист за родителя: споделяне и търсене на подкрепа

Глава 5: Взаимоотношения и свързаност

A. Емпатия и състрадание

Работен лист за родителя: емпатия и състрадание

B. Уважение към родителя

Работен лист за родителя: уважение към родителя

ЧАСТ II

Как да успеем да постигнем успех в 15-те ключа?

1. Въведение

2. Присъствие и будност в ежедневието

3. Съзнателно разбиране

4. Усещане и чувстване - връзка с тялото и емоциите

5. Състрадателно приемане: към себе си и към детето

ЧАСТ III

15-те ключа и връзката им с вътрешния свят на родителя

1. Защо децата са огледала на вътрешния свят на родителя

2. Как да работим със собствените си вярвания и травми

3. Как да работим със себе си в момента на тригър

4. Ако родителят излекува вътрешното си дете, детето у дома се успокоява

5. Силата на соматичния подход – връзка с тялото и емоциите

6. Соматичният подход – когато работим с тялото, за да има връзка

Послеслов: Пътят към детето минава през нас

- 1) Когато работим с тялото се учим отново да усещаме
- 2) Методът е прост, умението е практика
- 3) Соматичният подход работи с всяко предизвикателство
- 4) И най-ценното: работата със себе си е най-големият подарък, който даваме на детето

УВОД

Когато се появи едно дете, ние го гледаме като чудо.

Като дар.

Като нов свят, който се разгръща пред очите ни.

И после, съвсем неусетно — от грижа, тревога, умора, опит да направим „най-доброто“ — започваме да гледаме на него по друг начин.

Искаме от него да бъде по-спокойно, по-смело, по-послушно, по-уверено... и затова започваме да го насочваме, поправяме, оформяме.

Но детето не е глина.

То е човек — цял, чувствителен, интуитивен.

Човек със свой вътрешен свят, своя мъдрост, своя скорост, своя истина и личен път тук на Земята.

То усеща тялото си, следва импулсите си, преживява света с всичките си сетива...

Но още няма език, чрез който да преведе всичко това в думи.

И затова емоциите му излизат чрез поведение — силно, шумно, тихо, объркано, упорито.

Не, за да ни затрудни, а защото се опитва да разбере себе си в света, в който расте.

И точно в тези моменти се раждат нашите трудности като родители.

Не, защото сме „грешни или недобри“, а защото никой не ни е учил да гледаме на детето като на субект — отделна личност с автономна вътрешна вселена.

Истината е проста:

Детето не е проект, който трябва да оправим.

Детето е човек, с когото се срещаме всеки ден и минута.

Като терапевт и като родител виждам това ежедневно:

детето не страда, защото е „трудно“,

а защото се опитва да ни покаже кой е — по начин, който още не умее да изрази.

А ние не се чувстваме объркани, защото „не знаем как да възпитаваме“,

а защото никой не ни е учил как да бъдем в контакт със себе си, докато отглеждаме друг човек.

Никой не ни е казвал:

„Ти си достатъчен.“

„Не трябва да си перфектен, за да си добър родител.“

„Твоите чувства имат значение.“

„От теб не се иска да влизаш в роля, а да останеш свързан със себе си.“

И когато ние, като деца, сме били прекъсвани, пречупвани, „оформяни“, днес, като родители, ни боли, когато детето се опитва и се бори да бъде себе си.

Затова създадох наръчника **„Родителския компас“** — не като система за контрол, а като пътеводител към себепознание и връзка.

Какво ще откриеш в пътеводителя-компас?

Този пътеводител не е списък със съвети и не е още една „правилна формула“. Той е покана за постепенно завръщане – към себе си, към връзката, към онова вътрешно място, от което родителството става по-спокойно и по-истинско.

Три части, които постепенно те отвеждат там, където винаги си искал да бъдеш – в състояние на сигурност, яснота и вътрешна опора.

Части, които те водят към теб самия – мястото, от което можеш да срещнеш и разрешиш всяко предизвикателство.

★ Част I: 15 ключа за отглеждане на уверено спокойно и свързано дете

В тази част 15те ключа са разпределени в пет обособени глави:

- Основи на връзката,
- Емоционален свят,
- Вътрешна сила и идентичност,
- Умения за живот и взаимодействие с другите,
- Взаимоотношения и свързаност

Това са местата, в които родителят и детето най-често се „разминават“: самоувереност, чуване, граници, емоции, смелост, адаптивност, воля и други.

Всеки ключ съдържа:

- ясна, достъпна теория
- реални примери
- думи и реакции, които можеш да приложиш още днес
- работни листове, които водят към дълбока промяна

Това е частта, която помага ежедневието да стане по-леко.

Забележка:

- Част I няма за цел да навлиза много подробно и в дълбочина по засегнатите теми. На места може да се наложи да препрочитате написаното по няколко пъти или да потърсите допълнителна информация от други източници.

★ Част II и ЧастIII: Вътрешният свят на родителя

Тук се случва истинската промяна-трансформация, защото нито една техника не работи, когато вътрешният свят на родителя е напрегнат, несигурен или претоварен.

В тази част са разгледани основополагащи теми като:

- Какво означава присъствие;
- Как да разбираме детското поведение през нуждите;
- Как да слушаме тялото, за да не реагираме автоматично;
- Как да изградим опора в себе си, вместо да търсим контрол навън.

Това е частта, която прави вътрешния свят на родителя по-тих, по-сигурен и по-свързан.

За кого е този Пътеводител?

- За родителя, който иска да излезе от реакциите.
- За родителя, който иска да разбира, а не да се бори.
- За родителя, който иска да даде на детето си най-ценното — **жив пример за автентичност, спокойствие и вътрешна опора.**

Когато родителят се връща към себе си, детето се връща към него.

Това е силата на „Родителския компас“ — да ви върне един към друг по път, който е истински за вас.

Част I. 15 ключа към вътрешния свят на детето

Как да подкрепим детето, за да изгради онова, което вече носи в себе си?

Глава 1: Основи на връзката

А. Да чува какво му казваш

“Детето не ме чува какво казвам”: може би до болка познато предизвикателство за почти всяко семейство. Тема, за която всеки родител търси решение — защото е наистина изнервящо да говориш, а отсреща да няма отговор, действие или реакция.

Когато детето „не чува“, най-често приемаме, че проблемът е в него - в ината, разсеяността или нежеланието му да сътрудничи.

Но в действителност чуването не е въпрос на обяснения. То е процес, който се случва през осъществената връзка: родител-дете.

Чуването не започва от ушите на детето - то започва от усещането в него:

- „Виждат ли ме?“
- „Свързани ли сме?“
- „Безопасно ли е да бъда себе си?“

И тук идва важната част, която често пропускаме: детският мозък работи по различен начин от възрастния:

- той може да обработи само малко количество информация наведнъж. Когато подадем няколко инструкции или говорим докато детето е заето, то възприема само първата част, а останалото дори не е чуто;
- вниманието лесно се пренасочва;
- емоциите му са по-силни от логиката;
- играта, фантазията и движението „поглъщат“ слуха;
- детето филтрира всичко, което е казано с напрежение;
- детето чува най-добре, когато родителят е свързан, ясен и спокоен.

Детето *не е длъжно* да чува всичко, но винаги чува това, което е поднесено от родител, който е тук и сега.

Когато родителят говори от:

- раздразнение
- бързане
- натиск
- умствен хаос
- дълги обяснения,

...детето всъщност не чува думите, а *емоцията зад тях*.

1. 7 реални причини децата „да не чуват“

... *И нито една от тях не е “инат” или “мързел”*

1) Мултиинструкциите претоварват мозъка

Детето може да запамети само една-две поставени задачи наведнъж. Когато получи три, чува първата и блокира не от нежелание, а от претоварване.

2) Може да не е в „режим на приемане“

Ако играе, фантазира, строи, рисува то е в друг мозъчен ритъм. Думите буквално „минават покрай него“.

3) Не сте осъществили връзка с детето в момента на говоренето

Когато детето не се чувства видяно, зачетено, значимо, валидирано, като защитна реакция, то спира да чува.

4) Емоцията на родителя “заглушава” съдържанието на казаното

Тонът и телесното напрежение на родителя се усещат много по-осезаемо от детето отколкото самите думи.

5) Детето има нужда от време, за да обработи информацията

След като нещо е казано, детето има нужда от 3–5 секунди, за да превключи вниманието си. Повтарянето на задачите или задаването на въпроси на секундата, го обърква още повече.

6) Детето „не чува“, защото то самото *не се чувства чуто*

Когато детето е имало нужда или емоция, които не са били признати, то естествено затваря слуха си. Тялото му казва: „Първо ме виж, после ми говори.“

7) Детето има други ценности и собствено мнение на база усет

Детето не мисли като възрастен. То не подрежда света по логика, а по усещане. Когато не „чува“, често не е непослушание, а избор, воден от вътрешна мотивация:

- то следва своя интерес;
- то се ръководи от телесен усет;
- то избира това, което е важно за него в момента.

Детето не отказва от инат, а защото неговият вътрешен свят казва: „Това е важно за мен сега.“ Когато уважим неговите ценности и приоритети - дори за минута - чуваемостта се увеличава многократно.

2. Пример: когато говорим много, детето чува малко

Майка споделя, че синът ѝ „не я слуша“, когато е време за излизане.

Как звучи нейната инструкция: „Облечи се, оправи раницата, обуй обувките, сложи шапка, не забравяй бутилката, хайде, бързаме!“

Детето:

- чува първото
- блокира
- изглежда „непослушно“

Когато разбихме задачата на мини стъпки:

- „Обуй чорапите.“ (пауза)
- „Сложи обувките.“ (пауза)
- „Вземи раницата.“,

...момчето започна да чува и да действа спокойно.

Проблемът не е в детето. Проблемът е в обема, темпото и емоцията.

3. Практика: базови умения за чуваемост

Едно от нещата, на които можем да обърнем внимание е начинът, по който говорим, а именно спазването на последователността:

★ *свързване → 1 инструкция → Пауза → Проверка*

→ Стъпка 1 — Първо се свържи

- клекване до нивото на детето или тяло, обърнато към детето
- поглед в очите
- леко докосване (не е задължителен елемент)
- отразяване: „Виждам, че строиш кула.“

→ Стъпка 2 — Привлечи вниманието и кажи само едно нещо

Примери:

- „Искам да ти кажа нещо, може ли? Остави молива на масата.“
- „Мими, може ли за малко внимание? Обуй обувките./Сложи чашата в мивката.“

→ Стъпка 3 — Изчакай 3–5 секунди

- Не повтаряй.
- Не ускорявай.
- Остави мозъка да обработи.

→ преброй до 10 :)

→ Стъпка 4 — Обратна връзка дали и какво е разбрало

- „Разбра ли?“
- „Мога ли да ти помогна да започнеш?“
- „Коя беше задачата?“
- „С кое можеш да започнеш?“
- „След 5 или 10 мин ще го направиш?“

4. Когато детето „не чува“, но всъщност казва: „Не съм чул.“

Понякога детето не реагира след като сме му казали нещо. Това не означава, че детето се съпротивлява, а че изпитва емоция и не знае какво да я прави:

- тъга

- претоварване
- несъгласие
- умора
- нужда от още време
- нужда от контакт
- нужда да задоволи своя нужда първо

В тези моменти изказвания, които отразяват това, което виждате, т.е. неговото моментно състояние, правят чудеса:

- „Тежко ти е, виждам го.“
- „Искаш още да играеш.“
- „Ядосан си. Тук съм.“
- „Чувам те. След това тръгваме.“

Когато детето се почувства разбрано и във връзка вътрешният му свят се променя и съпротивата му намалява. Тогава е по-склонно да сътрудничи.

5. Фрази, които “лекуват” чуваемостта

✗ Вместо: „**Колко пъти да повторя?**“

✓ **Кажете** → „Каж ми какво чу?“

✗ Вместо: „**Не ме слушаш!**“

✓ **Кажете** → „Имаш ли нужда от малко време, за да превключиш?“

✗ Вместо: „**Направи го веднага!**“

✓ **Кажете** → „Готов ли си да започнеш?“

✗ Вместо: „**Хайде бързо, казах ти!**“

✓ **Кажете** → „Първо тази стъпка. После следващата.“

6. Размисъл

Чуването не е действие: **чуването е състояние.**

Когато между родител и дете има връзка, тишина, яснота и малко думи, детето чува родителя *не от страх, а от доверие.*

Работен лист за родителя: да чува какво му казваш

1. Как детето ми „чува“ в ежедневието?

Отбележете ✓ това, което наблюдавате, когато говорите на детето:

- чува само първата инструкция
- изпълнява, но бавно
- пита „Какво каза?“
- преструва се, че не е чуло
- съпротивлява се
- блокира
- прекарва много време в игра и „не чува“
- чува добре, когато съм спокоен/спокойна
- чува, когато говорим очи в очи
- чува, когато е ангажирано
- друго

2. Как говоря, когато искам да бъда чул?

Отбележете ✓ начина, по който говорите:

- давам по няколко инструкции наведнъж
- говоря, докато то е заето
- повтарям веднага
- повишавам тон
- обяснявам дълго
- питам: „Защо не ме слушаш?“
- давам една инструкция
- свързвам се първо
- изчаквам
- казвам малко, ясно и спокойно
- друго

→ *Какво бих искал да променя?*

3. Какво се случва в детето? - кратък анализ

Попълнете според последна ситуация или тази, която най-ярко си спомняте:

→ *Детето беше ангажирано с/правеше:*

→ *Това, което исках от детето беше:*

→ *Как реагира детето:*

→ *Как реагирах аз:*

→ *Какво беше нужно всъщност (на детето / на мен):*

4. Практика: Една инструкция, пауза, проверка

Попълнете шаблона:

1) **Стъпка 1** – Свързване: как ще го направя?:

2) **Стъпка 2** – Инструкция - кратка:

3) **Стъпка 3** – Пауза (3–5 секунди): изчакване без повтаряне

Кое/какво може да ми напомня да не повтарям веднага или да изисквам веднага?

4) **Стъпка 4** – Проверка с някоя от фразите или лична такава:

- „Разбра ли?“
- „Имаш ли нужда от помощ да започнеш?“
- „Коя беше задачата?“
- Друго:

5. Фрази, които можете да замените

→ Вместо: „Колко пъти да ти повторя?“, мога да казвам:

→ Вместо: „Не ме слушаш!“, мога да казвам:

→ Вместо: „Направи го веднага!“, мога да казвам:

→ Вместо: „Хайде, бързо, казах ти!“; мога да казвам:

→ Вместо: „.....“, мога да казвам:

6. Тренировка за чуваемост — 3 малки стъпки

Попълнете:

→ *Ще се свързвам първо посредством.....:*

→ *Ще давам само една задача*

→ *Ще изчакам преди да повторя:*

7. Наблюдение

Наблюдавайте взаимодействието и попълнете за няколко дни

Ден / Инstrukция / Как я подадох / Как реагира детето / Какво научих

8. Лични изводи

→ *Детето ме чува най-лесно, когато аз...*

→ *Моята задача от процеса на “чуване” е да...*

→ *Една промяна, която ще приложа още днес:*

В. Граници — моите и твоите

Как детето учи къде свършва светът на другия и къде започва неговият собствен?

1. Защо темата за границите е трудна за родителите?

Много родители живеят с въпроси като:

- „Давам ли твърде много свобода?“
- „Слагам ли достатъчно граници?“
- „Твърде строг или твърде мек съм?“
- „Границата, която задавам правилна ли е?“
- „Как да удържа границата?“

Истината е по-проста, отколкото изглежда: **Деца не учат граници от думите ни. Учат ги от нашите собствени граници чрез поведението ни, т.е. напр. дали си позволяваме да казваме “Не” и колко близо допускаме хората до себе си.**

Както живеем себе си, така учим детето да живее себе си.

2. Какво всъщност са границите?

Границите НЕ са:

- наказание
- контрол
- забрани
- „Не може!“
- „Стига!“

Границите са рамка, която дава сигурност - за родителя и за детето. Те са начин родителят спокойно да каже какво му е нужно, а детето да разбере как да бъде с него.

Енергията на една здрава граница звучи така:

- **“Това съм аз.**
- **Това ми е нужно.**
- **До тук мога.**
- **И оттук нататък започваш ти.”**

Или казано по друг начин:

- Когато родителят има вътрешна яснота относно себе си, детето веднага се успокоява.
- Когато родителят се колебае или реагира, детето започва да тества, да бута, да проверява до къде може да стигне.
- Това НЕ е непослушание. Това е търсене на: **„Сигурно ли е тук? Устойчив ли си? Мога ли да се опра?“**

3. Границите не са стена. Те са мост.

Една здрава граница дава на детето три дълбоки послания:

1. **„Ти си в безопасност.“**
2. **„Аз съм стабилен - можеш да разчиташ на мен.“**
3. **„Твоите нужди и чувства също са важни.“**

И тогава детето постепенно учи:

- да казва „не“
- да уважава своите и чуждите нужди
- да различава кога прекрочва граница
- да не прави компромиси със себе си, за да бъде харесано

Границата е акт на любов, а не на контрол.

4. Пример от практиката: „Постоянно ме прекъсва“

Майка споделя: „Всеки път, когато говоря по телефона, дъщеря ми започва да ме дърпа, да плаче, да настоява.“

Обичайното ѝ изречение е: **„Не виждаш ли, че говоря?! Остави ме на мира!“**

Резултатът?

- още повече плач
- протест
- обвинения
- усещане за хаос и вина

В процеса тя осъзна, че няма собствена ясна граница, макар да се опитва да изисква такава от детето.

Въведохме малък ритуал:

Когато майката е на телефона:

- детето може да я докосне леко по ръката;
- или да ѝ даде бележка → това е сигнал: „Имам нужда от теб.“

Какво се промени:

- границата стана предсказуема;
- майката спря да се стяга вътрешно;
- детето разбра ритъма и се успокои.

Когато границата е ясна, детето се подрежда. Когато е хаотична, детето се бори.

5. Най-големият тест за границите

Често казваме: „Детето ме предизвиква.“ Но всъщност: **детето не тества нас - тества нашата връзка със самите нас.**

Предизвикателното поведение всъщност пита:

- „Чуваш ли своето „не“?“;
- „Уважаваш ли себе си?“;
- „Знаеш ли какво ти е нужно?“;
- „Можеш ли да ме поведеш, без да ме нараниш?“

Когато родителят постави лична граница, детето учи: **„Аз също имам право на граници.“**

6. Как да поставим здрава граница: 4-стъпков модел

01. **Стъпка 1:** Успокойте тялото

Намерете начин да успокоите тялото преди да говорите с детето. Обърнете внимание на самите себе си, на усещанията в тялото и на дишането. Ако тялото е напрегнато, детето чува напрежението, не думите. Ако тялото иска разтягане, движение, вода, оставане в усещането - просто му дайте нужното преди да говорите.

02. **Стъпка 2:** Използвайте кратки изречения

- „Не.“
- „Сега не.“

→ „Това не е окей за мен.“

Ако детето пита и иска информацията относно границата, разбира се, че може да поясните, но без излишни обяснения, оправдания и лекции. Когато обяснявате, наблюдавайте тона си, позата на тялото и дали реално това, което казвате отговаря на вътрешното ви състояние.

Ако искате да кажете “Не”, а от вътре ви е трудно да откажете, то детето чува вътрешната вибрация.

03. **Стъпка 3:** Запазете присъствие

Няколко основни правила показват на детето, че докато задавате граница, сте хем твърди, хем разбиращи:

- Останете близко до детето.
- Нека тонът е нисък.
- Погледът да бъде спокоен.
- Енергията стабилна.

04. **Стъпка 4:** Приемете емоцията на детето

Емоцията на детето показва неговото преживяване в момента, а задаването на границата няма общо с чувството му. То е просто израз на случващото се в него: всеки има право на чувства.

Най-доброто, което можем да направим, е да отразим емоцията без да внасяме личен елемент, да минимизираме или преувеличаваме това, което изпитва детето:

- „Много си тъжен - разбирам.“;
- „Трудно ти е - виждам колко си ядосан.“;
- „Тук съм - много се засрами. Ела.“

7. Когато детето реагира бурно, границата НЕ е грешна

Сълзите, протестът, гневът не означават, че границата не работи, не е правилна или има нещо грешно.

Те означават, че:

- детето среща разочарование;
- нервната му система се пренастройва;
- учи се на нова структура;

- преработва промяната.

Това е развитие. Не е провал.

Важното и същественото в този момент за детето е да останете до него и да разберете и приемете емоцията му. То реагира не, защото не ви харесва или обича, а защото е нужно да преработи нещо, ставащо в него.

8. Пример: „Но аз искааааам!“

Дете: „Искам още телевизия!“

Родител: „Иска ти се още — виждам и чувам.“

(пауза) „И все пак телевизията свърши. Мога да съм до теб, докато ти е трудно.“

Това е здрава граница: ясна, мека, човешка, стабилна.

9. Когато границите са прекалено много

Понякога проблемът не е липсата на граници, а тяхната прекомерност.

Родители, които:

- поставят правила за почти всичко;
- коригират всяко поведение;
- имат нужда „всичко да е под контрол“;
- трудно понасят хаос, шум, грешки или различие;
- вярват, че „ако няма рамка, детето ще се разпадне, няма да стане “човек” от него и пр.“

Родителите често правят това от любов, тревога и желание да предпазят. Ефектът обаче върху детето може да бъде също толкова ограничаващ, колкото и при липсата на граници.

1) Какво преживява детето при прекомерни граници?

Когато всяко движение, избор или изразяване е регулирано отвън, детето:

- започва да се съобразява вместо да усеща;
- търси „правилния отговор“, вместо собственото си усещане;
- се страхува да сгреши;
- губи връзка с вътрешния си компас;
- става или прекалено послушно, или бунтовно;
- се адаптира външно, но се отдалечава вътрешно;

- не развива саморегулация, а зависимост от контрол.

Прекомерните граници “звучат” така:

- „Така се прави.“
- „Винаги по този начин.“
- „Няма избор.“
- „Не е сега моментът.“
- „Ще стане, когато аз кажа.“

По този начин детето постепенно научава:

- „Някой друг знае по-добре от мен.“
- „Не мога да се доверя на себе си.“
- „По-безопасно е да не пробвам.“ и др.под.

10. Какво всъщност означава „здравословна граница“?

Здравословната граница не е списък със забрани и не е постоянен контрол над детето. *Тя е израз на вътрешната яснота на родителя.*

Здравословна граница означава, че родителят:

- знае къде свършва той и къде започва детето, т.е той ясно заявява вътрешната си позиция и не очаква детето да усеща само какви са границите;
- поема отговорност за своите нужди, капацитет и граници;
- изразява границите ясно, спокойно и последователно.

Здравословните граници:

- пазят връзката , а не я прекъсват;
- служат за опора, върху която детето може да се отпусне;
- не изискват послушание, а дават ориентация;
- запазват себевръзката, тялото и достойнството;
- не унижават, не плашат и не засрамват;
- не са, за да атакуват детето;
- не включват прекалено обясняване;
- не включват оправдания от страна на родителя;
- не се поставят в гняв или вина;
- идва от вътрешна яснота, не от страх;
- не унижават, не заплашват, не контролират;
- не изискват подчинение, а дават ориентация.

Здравословната граница “казва”:

- „Аз съм тук.”
- „Ето това е възможно.“
- „До тук мога.“
- „Това не е безопасно / не е ОК за мен.“
- „Ще бъда до теб, докато мине.“

Много от здравословните граници включват и право на избор, когато това е възможно — не защото детето „трябва да избира“, а защото така се учи на отговорност, ориентация и връзка със себе си. Когато изборът е възможен, той превръща границата от контрол в сътрудничество.

Здравословната граница не винаги изглежда по един и същи начин. Понякога тя е ясна рамка без избор. Понякога включва избор. А понякога - пространство, в което детето може да намери своя път, без да губи сигурността на връзката.

1) Здравословна граница без избор

Използва се при задаване на правила и инструкции относно:

- безопасност
- тяло: хигиена, здраве
- базови ценности
- уважение

Изглежда/изразява се като:

- „Това (не) е позволено.“
- „Няма да позволя...“

При здравословните граници без избор рамката е ясна, стабилна, без договаряне. Това *не е строгост*, а **сигурност**.

Примери:

- „Не се удряме.“
- „Няма да караме без колан.“
- „Не позволявам да ми говориш така.“
- „Мием си ръцете, като се приберем от разходка.“
- „Мием зъбите преди лягане и след ставане.“

В тези случаи няма избор и това *пак е здравословно*.

✓ Посланието е: „Има граница. И аз я държа спокойно.“

2) Здравословна граница с избор.

Използва се, когато:

- ситуацията го позволява
- няма риск
- искаме детето да участва, а не да се подчинява

Изглежда/изразява се като: „Това трябва да се случи. Можеш да избереш как / кога / по кой начин.“

При здравословните граници с избор, рамката е на родителя, а начинът е в ръцете на детето.

Примери:

- „Това трябва да се случи. Можеш да избереш как.“
- „Сега не мога. След 10 минути или след 20?“
- „Говорим спокойно. Искаш ли да опиташ пак?“

→ Тук рамката е ясна, но детето има право на участие, не просто на подчинение.

3) Здравословна граница с пространство

Това е по-дълбока форма на граница с избор. Тук вече не даваме конкретни опции, а се **доверяваме на детето и неговата вътрешна същност, потенциал и посока**. Това е граница, която не държи детето „в ред“, а го държи **в контакт със себе си**.

→ *Границата* казва: **„Ето докъде е безопасно.“**, т.е. родителят държи **рамката, посоката**

→ *Пространството* казва: **„Как ще стигнеш дотам – можеш да откриеш сам.“**, т.е. детето има избор в рамката, само открива как.

Използва се, когато:

- детето има капацитет, т.е.:
 - може да чуе думите ни (дори и да не се съгласи),
 - не е напълно залято от емоция,
 - задава въпроси или мисли на глас,
 - показва любопитство, а не паника,
 - може да направи малка пауза преди действие,
 - не търси спасение, а ориентация
- искаме да подкрепим саморегулацията и вътрешния компас

- процесът е по-важен от резултата

Бележка:

Детето **няма капацитет**, когато:

- плаче неудържимо;
- крещи, хвърля, замръзва;
- е в истерия или силен страх;
- повтаря „не мога“, „не знам“, „страшно е“;
- тялото е напрегнато, дишането е плитко;
- търси родителя като котва, не като наблюдател.

В тези моменти даването на **пространството не помага**. В този момент детето има нужда от:

- ясна граница;
- присъствие;
- и най-вече водене отвън.

Посланието, когато задаваме граница с пространство е:

- „Ето докъде е рамката.“
- „Как ще стигнеш дотам - можеш да откриеш сам. Имам ти доверие“

Това е най-зрялата форма на граница. Тя не води детето - тя му *позволява да води себе си*.

Даваме пространство на детето, не защото „така е правилно“, а защото детето **има способността да го носи в този момент**.

Какво НЕ е граница с пространство?

- „Прави каквото искаш.“ (липса на рамка)
- „Ще стане точно така.“ (липса на избор)
- „Защото аз казах.“ (липса на връзка)

II. Примери за граници

- Конфликт с друго дете

Ситуация: Детето е обидено или ядосано след конфликт (2–6 г. или по-голямо, но в силен изблик).

Родител: „Няма да позволя да се удря или обижда. Виждам колко си ядосан. Ела при мен. Ще останем заедно, докато това мине.“

Или:

„Стоп. Не е безопасно да удряш. Аз съм тук. Нека подишаме заедно / да те държа / да поседнем.“

Какво прави родителят, казвайки горните неща:

- поема част от регулацията;
- забавя темпото;
- предлага тялото си като опора;
- не очаква избор, решения или „правилен начин“.

Посланието, което детето получава:

- „Чувствата ти са силни, но не си сам в тях.“
- „Аз мога да те държа, когато още не можеш сам.“
- „Емоцията не е проблем — ще мине.“

Това е граница без избор, но с много връзка.

Ситуация: Детето е обидено или ядосано след конфликт, но започва да има капацитет (*преходна форма – 4–7 г., или по-голямо дете в умерено състояние*)

Родител: „Няма да позволя да се удря или обижда. Виждам, че ти е много трудно. Искаш ли да остана до теб или да имаш малко време сам?“

В този случай изборът е малък и защитен, но родителят остава наличен.

Ситуация: Детето е обидено или ядосано след конфликт, но има капацитет (*по-голямо дете, регулирано или почти регулирано*)

Родител: „Няма да позволя да се удря или обижда. Как искаш да се справиш с това, което чувстваш? Аз съм тук, ако имаш нужда.“

В този случай родителят:

- не управлява;
- не води процеса;
- не „дърпа“ детето към решение.

Даването на пространство при границите и избора не е възрастово, а съобразено със състоянието. Дори голямо дете няма капацитет за избор, когато нервната му система е в защита. Тогава първо идва опората, после пространството.

Ето кратко обобщение на казаното:

- ★ Малко дете / силна емоция → задаване на граница + *опора*
- ★ Преходно състояние → задаване на граница + *ограничен избор*
- ★ Регулирано дете → задаване на граница + *пространство*

→ **Ситуация:** Играчките трябва да се приберат.

Граница с пространство: „Играчките трябва да са прибрани преди лягане. Ти избери как и в какъв ред.“ (по цветове, по категории, с музика, бавно, бързо)

В случая рамката е ясна, а начинът е свободен.

→ **Ситуация:** Детето трябва да си подготви чантата за утре.

Граница с пространство:

- „Утре си на училище“. → Това е рамката.
- “Как и кога ще си подготвиш чантата – можеш да решиш ти.“

Какво се случва тук:

- родителят не се отдръпва;
- няма контрол;
- няма инструкции;
- детето има пространство да организира себе си.

→ **Ситуация:** Детето отлага домашните, но не е в истерия.

Граница с пространство: „Домашните трябва да бъдат направени днес. Ти прецени кога си готов и как искаш да започнеш.“

Ако се бави прекалено: „Виждам, че още не си започнал. *Искаш ли сам да си дадеш време или да измислим заедно рамка?*“

В случая даването на пространството не е изоставяне или свобода, а оставане наличен, когато детето има нужда от родителя.

→ **Ситуация:** Детето иска да направи нещо „по неговия начин“.

Граница с пространство: „За мен е важно да е безопасно. Ако това е спазено – можеш да пробваш.“

В случая детето учи: „Имам право да изследвам, не само да изпълнявам.“

→ **Ситуация:** Когато детето вика, настоява или говори грубо

✗ **Нездравословно:**

- „Стига веднага!“
- „Как смееш да ми говориш така!“
- „Ако не млъкнеш, ще видиш!“

✓ **Здравословна граница:** „Не мога да говоря, когато ми крещиш. Ще те чуя, когато говориш по-спокойно.“ (спокойно, без отстъпване, без заплахата)

Посланието към детето: „Ти си важен, но и аз съм важен.“

→ **Ситуация:** Когато детето иска нещо, а родителят е изчерпан

✗ **Нездравословно:** „Добре, добре, само млъкни...“ → следвано от раздразнение и вина

✓ **Здравословна граница:** „Сега съм много уморена и имам нужда от тишина. След 10 минути ще съм с теб.“

Посланието: „Нуждите ми имат значение и не застрашават връзката ни.“

→ **Ситуация:** Когато детето не спира да прекъсва

✗ **Нездравословно:**

- „Виждаш ли, че съм заета!“
- „Колко пъти да ти казвам?“

✓ **Здравословна граница:** „Сега говоря по телефона. Можеш да ме докоснеш по ръката и ще ти дам знак, че те виждам.“

Посланието: „Границата е ясна и предвидима – не е наказание.“

→ **Ситуация:** Когато детето не иска да съдейства

✗ **Нездравословно:**

- „Веднага го направи!“

- „Защо винаги трябва да се дърпаш!“

✓ Здравословна граница: „Това трябва да се случи. Можеш да избереш как – сега или след 5 минути.“

Посланието: „Рамката е моя, изборът е твой.“

→ **Ситуация:** Когато детето навлиза в личното пространство

✗ **Нездравословно:**

- „Остави ме!“
- „Махай се!“

✓ Здравословна граница: „Имам нужда от малко пространство. Ще дойда при теб, когато съм готова.“

Посланието: „Близостта не означава сливане.“

→ **Ситуация:** Когато родителят усеща, че се жертва

✗ **Нездравословно:** Изразява се в това, че родителят преглъща, лишава се, не дава израз на нуждите си, което води до натрупване и след това избухване.

✓ Здравословна граница: „Днес няма да правя това. Имам нужда да си почина.“

Посланието: „Грижата за себе си е част от любовта.“

→ **Ситуация:** Лягане

Граница: „В 21:00 е време за сън.“

Пространство:

- „Искаш ли да избереш приказка или тиха музика?“
- „Да изгасим лампата заедно или ти сам?“

Посланието: „Аз пазя ритъма. Ти участваш.“

→ **Ситуация:** Екранно време

Граница: „Екранът е до 30 минути.“

Пространство:

- „Искаш ли да ги използваш наведнъж или на два пъти?“

- „Ти избираш кога – след училище или вечер.“

Посланието: „Ограничението не е контрол, а грижа.“

→ **Ситуация:** Социални ситуации

Граница: „Трябва да поздравим.“

Пространство: „Със ‘здравей’, с махане или с усмивка – ти избираш.“

Посланието: Поздравът е важен, но начинът може да е твой.“

→ **Ситуация:** Помагане вкъщи

Граница: „Всеки участва.“

Пространство: „Искаш ли да бършеш масата или да поливаш цветята?“

Посланието: „Ти си част, не подчинен.“

12. Граници и правила – важно разграничение

Тези две понятия често се смесват, но не са едно и също.

Границите са:

- свързани с личните нужди, капацитет и отговорности
- живеят в родителя
- не подлежат на преговор, когато са свързани със сигурност и самоуважение

Примери за граници:

- „Не позволявам да ме удряш.“
- „Имам нужда от почивка.“
- „Няма да крещя.“
- „Не е безопасно да излизаш сам.“

Границата не наказва. Тя **пази**.

Правилата са:

- договорки за съвместно съжителство
- начин да организираме ежедневието
- гъвкави и променяеми

- могат и е добре да се създават **заедно с детето**, според възрастта му

Примери за правила:

- кога се прибират играчките
- как използваме екраните
- правила за семейно време

Правилата могат да се обсъждат, коригират и променят с времето.

Когато детето *има глас* в правилата то:

- се чувства зачетено;
- поема повече отговорност;
- разбира смисъла, а не само формата;
- спазва по-лесно договорките.

Пример:

Вместо: ✗ „В 8 да си в леглото! Точка.“

Кажете: ✓ „От колко сън имаш нужда, за да се чувстваш добре утре? Какво време за лягане би било разумно според теб?“

→ Границата е: „Сънят е важен.“

→ Правилото се създава **заедно**.

13. Кратка проверка

Преди да поставите граница или правило, задавайте си тези въпроси:

- Това, което слагам, граница ли е или правило?
- Свързано ли е с моята сигурност и капацитет — или с нуждата ми от контрол?
- Оставям ли пространство детето да избере как да бъде в рамката?
- Къде мога да заменя контрола с доверие?

14. Размисъл

Границите са любов в действие. Те учат детето, че:

- родителят е стабилен;
- детето е важно;
- връзката е сигурна;
- всички имат право да съществувате в този дом.

Когато родителят уважава собствените си граници, детето учи най-важния урок:
„Моята стойност не зависи от това да бъде удобен.“

Работен лист за родителя: граници - твоите и моите

Как да поставям граници спокойно, ясно и без вина?

1. Моите граници като родител: Разпознаване

Отбележете с ситуациите, в които най-често усещате, че *собствените* ви граници се преминават:

- Когато ме прекъсва, докато правя нещо
- Когато настоява, въпреки че съм казал/а „не“
- Когато иска внимание в момент, в който нямам капацитет
- Когато повишавам тон, за да бъде чут/а
- Когато правя нещо „насила“, за да няма конфликт
- Друго:

2. Как реагира тялото ми в този момент?

Тялото винаги сигнализира, преди умът да разбере. Поспрете и се запитайте какво усеща тялото:

- напрежение в гърдите
- стягане в корема
- чувство на преливане / претоварване
- гняв / раздразнение
- желание да избягам от ситуацията
- замръзване
- друго:

3. Какво всъщност ми е нужно в тези моменти?

Запитайте се какво всъщност ви е нужно в тези моменти. Понякога нуждата не може да бъде удовлетворена от детето, а от нас самите. Дайте си време, усетете я и я заявете:

- време
- тишина
- пространство
- помощ
- по-бавно темпо
- уважение към думата ми
- яснота
- друго:

4. Какво искам да кажа, но не си позволявам?

Понякога вътрешният глас е толкова тих, че не го чуваме. Поспрете и усетете какво наистина искате в тези моменти. И не, това не ви прави “лошата” майка или “неправещата” майка, а майка, която започва да се връща към себе си, показвайки процеса на детето си.

Примери за вдъхновение:

- Имам нужда да довърша това спокойно.“
- „Не мога да отговоря веднага.“
- „Сега не е моментът.“
- „Ще съм с теб след 5 минути.“

→ Това, което аз искам да кажа:

5. Формулиране на моята нова граница

Използвайте модела:

„Когато ____, аз се чувствам _____. Имам нужда от _____. Мога да го направя след ...
/Днес не може да ... / Ситуацията не позволява да ... / друго

Моя версия:

6. Как ще напомням за границата без конфликт?

Изберете или добавете свой ритуал

- докосване по рамото
- кратка дума или напомняне („стоп“, „пауза“, „след малко“)
- визуален знак / жест
- предварително договорено правило
- бележка или картичка
- друго:

7. Границите на детето: Какво всъщност казва поведението му?

Отбележете ✓ как реагира детето, когато поставяте граница:

- протест → може би е нужда от предвидимост
- прекъсване → може би е нужда от внимание / контакт
- настояване → може би е нужда да бъде видяно
- плач → може би е нужда от съпровод
- затваряне → може би е нужда от пространство
- „не чува“ → може би е нужда от връзка преди думи
- друго:

8. Как мога да уважа неговата нужда, без да се отказвам от своята?

Пример: „Разбирам, че искаш да говориш сега. Аз имам нужда да довърша разговора. Ще съм с теб веднага щом приключа.“

→ *Моя версия:*

9. Какво послание искам да получи детето чрез моята граница?

- „Ти си важен.“
- „Аз също съм важен/а.“
- „Може и двамата да сме добре.“
- „Не е нужно да се бориш за моето внимание.“
- „Можеш да се опреш на мен.“
- Друго:

10. Моята малка промяна

Опишете какво по-различно започнахте да правите? Какво можете да спрете да правите? Какво забелязахте като цяло във вашето поведение и това на детето?

11. Наблюдение през седмицата

Опишете ситуации и тяхното развитие:

Ден / Ситуация / Как изразих границата / Реакция на детето / Какво научих

12. Моите лични изводи

→ *Кога ми е по-лесно?*

→ *Какво още е трудно?*

→ *Къде видях промяна в детето?*

→ *Къде видях промяна в себе си?*

Утвърждение

„Когато уважавам собствените си граници, детето ми научава, че и неговите са ценни.“

С. Когато детето се противопоставя – силата на волята

Има моменти, в които детето казва „Не!“ твърдо, шумно, категорично. И ние като родители вследствие на това усещаме напрежение, страх, безсилие и започваме да си мислим: „Защо се държи така? Какво правя грешно?“

Но противопоставянето не е инат.

- Не е каприз.
- Не е „лош характер“.

Противопоставянето е раждащата се **воля**.

Това е мястото, където детето започва да се усеща като отделен човек. Мястото, където се появява първият вътрешен глас: **„Аз съм. Аз мога. Аз избирам.“**

1. Какво е волята?

Волята е вътрешният импулс, чрез който човекът-дете:

- започва да усеща кой е;
- различава собственото си желание от чуждите очаквания;
- заявява: „Това съм аз“;
- започва да създава своя посока.

Това „НЕ“ е биологичен и психологически механизъм, наречен **контраволя (counterwill)**.

Контраволята се активира, когато детето се чувства:

- притиснато
- контролирано
- лишено от избор
- правещо нещо различно и по-интересно
- е в силна емоция
- разбрано „наполовина“
- в напрежение
- далеч от родителя

И тогава се появява онова познато:

- „Не искам!“
- „Сега няма!“
- „Остави ме!“

- „Ще го направя по-късно!“

То не е срещу нас. То е запазване на **“себе-то”**.

2. Защо детето казва „не“?

1) Защита на автономията

Детето не отхвърля родителя. То всъщност защитава малката, новородена и все още непозната част в него: „Искам да реша сам; Искам да разбера до къде съм, колко съм“

2) Усещане за натиск

Колкото повече натиск усеща детето, толкова повече контраволя се проявява.

3) Прекъснатото усещане за връзка

Когато детето не усеща връзка с родителя, то не се чувства видяно, чуто, зачетено, признато и съответно няма да сътрудничи, а ще се противопоставя.

4) Претоварена нервна система

Когато детето се усеща претоварено, напр. при умора, свръхстимулиране или глад, то казва „не“, защото няма капацитет да се справи.

5) Бързо темпо на родителя

Бързането - понякога и ненужно, е един от най-силните задействащи фактори, които въздействат на съпротивата на детето.

6) Липса на избор

Когато детето има избор - дори и минимален, то усеща, че има контрол. Това “храни” волята му. Когато няма избор, нервната система на детето преминава в режим на съпротива.

7) Нужда да започне да се усеща като самостоятелен човек

Понякога казаното „не“ е просто вътрешна проверка: „Все още ли аз решавам за себе си?“ Така детето расте благодарение на собствения си вътрешен барометър.

3. Как изглежда контраволята в ежедневието?

- Малки деца (2–5 г.)
 - „Не искам обувки!“
 - „Не! Аз сам!“
 - „Няма да тръгна!“
- Ученици (6–10 г.) - Протакане, спорене, отлагане, затваряне.
- Юноши - Спорове, дистанция, затворени врати, смяна на тона.

Като родители ние често мислим:

- „Прави го нарочно.“
- „Манипулира.“
- „Не ме уважава.“

В същото време под поведението има само едно послание: *„Искам да бъда чут. Искам да бъда аз.“*

4. Примери

01. Малко дете – обувките

✗ Когато кажем: „Обуй обувките.“ и детето отговори: „Не!“, това не е заради обувките, а заради липсата на избор.

✓ Ако вместо това кажем: „Искаш ли сам да ги обуеш или да ти помогна?“ → контраволята се успокоява

02. Ученик – домашното

✗ Когато кажем: „Направи си домашното.“, детето би могло да каже: „Не мога!“ Следват напрежение и отлагане,

✓ Ако вместо това кажем: „Кое искаш да направиш първо?/Кога искаш да започнеш?“ → това активира свободната волята, не защитата.

03. Тийнейджър – разговор

✗ Когато кажем: „Ще говорим СЕГА!“, детето автоматично отговаря със затваряне.

✓ **Ако вместо това кажем:** „Бих искала да поговорим. Кога за теб ще е ок?/Кога можеш след 5 мин или следобяд?“ → това връща автономията и в същото време оставя границата.

5. Разлика във видовете избор: реален и псевдо

В родителството често говорим за това „да даваме избор“. Истината обаче е, че има два вида избор - и само единият успокоява контраволята

01. Нереален избор - псевдо-избор

Това е избор, който изглежда като свобода, но всъщност не докосва волята на детето.

Примери:

- „Червената или синята блуза?“
- „Тази чаша или онази?“
- „Тук или там ще си измиеш зъбите?“

Какъв точно е проблемът с псевдо-избора?

→ В подобни случаи детето няма реален избор *дали* нещо да се случи, а само *в коя* „опакровка/форма“ то ще бъде.

Това се усеща като контрол, а не като участие.

Затова при силно „не“ или съпротива тези избори **не работят**.

02. Реален избор - истински избор

Истинският избор дава автономия вътре в рамката. Той включва детето в процеса, а не само в декоративни опции.

Примери за реален избор:

→ *Избор във времето*

- „Сега или след 5 минути?“
- „Искаш ли още една минута игра?“

→ *Избор в начина*

- „Искаш ли да започнеш сам или заедно?“
- „Първо обувките или първо якето?“

→ *Избор в последователността*

- „С кое искаш да започнеш?“

→ *Избор в участието*

- „Как предпочиташ да го направим?“

→ *Избор за пауза*

- „Имаш ли нужда от минутка, преди да започнем?“

Този вид избор:

- успокоява нервната система;
- връща на детето усещането: „Аз съм участник“;
- сваля съпротивата, защото волята е уважена.

Как да разберем дали изборът е реален?

Истинският избор дава на детето участие в процеса - не в дребния детайл.

- Ако изборът *променя как ще стане нещо*, това е реален избор. Той създава сътрудничество и подхранва волята.
- Ако *променя само външната форма* (цвет, място, предмет), изборът е нереален. Той създава послушание и е вид контрол

6. Практика: Как да работим с волята?

01. Дайте избор, но истински

Не „червената или синята блуза?“ А реални избори:

- „Сега или след 5 минути?“
- „Ти започваш или аз?“
- „Как искаш да го направим?“

Избор = отваряне на волята.

02. Първо се свържете с детето, а след това подайте инструкция

Преди „прави“, трябва да има „виждам те“, т.е. да има установена връзка с детето:

- докосване
- клекване

- „Тук съм.“
- „Готов/а ли си?“

03. Забавете темпото - една пауза понякога променя всичко.

04. Уважавайте детското „не“

То не е крайна позиция. То е сигнал, че нещо става в детето. Можете да попитате:

- „Искаш още време?“
- „Не си готов/а.“
- „Искаш сам да решиш?“

05. Показвайте *воля*, а не *власт*

Децата следват родител, който е:

- спокоен
- ясен
- стабилен
- последователен

Без крясъци.

Без лекции.

Без заплахи.

7. Финална мисъл

Контраволята не е пречка. Тя е вход. Вход към:

- по-дълбока връзка;
- по-ясни граници;
- по-малко натиск;
- по-голяма автономия.

Детето не казва: „*Не искам да направя това.*“ То казва: „*Искам да остана себе си, докато го правя.*“

Работен лист за родителя: когато детето се противопоставя

1. Поглед към мен като родител

Когато детето казва „НЕ“:

→ *Какво усещам в тялото?*

- напрежение
- яд
- безсилие
- контрол
- бързане
- друго:

→ *Какво вярвам за себе си в този момент?*

- „не ме уважава.“
- „прави го нарочно.“
- „изпускам контрола.“
- „ако сега не реагирам, ще стане още по-зле.“
- друго:

→ *Каква моя потребност е засегната?*

- спокойствие
- ред и структура
- нужда да бъда чут/а
- нужда да се случи сега
- друго:

2. Какво се случва в детето?

Отговорете кратко:

→ *На какво всъщност казва „не“?*

→ *Какво може да му е трудно?*

→ *Каква потребност стои под поведението?*

- избор
- автономия
- уважение
- пауза / темпо
- връзка
- предвидимост
- друго:

3. В/за какво мога да дам избор?

Завършете:

→ *„Мога да дам избор между...“*

→ *„Мога да забавя темпото, като/когато...“*

→ „Мога да върна връзката, като...“

→ Друго:

4. Моят нов отговор

→ Напишете един кратък отговор, който би уважил и вас, и детето:

5. Осъзнаване след ситуация

След изминала ситуация, направете разбор и отговорете на следните въпроси:

→ Какво научих за себе си?

→ Какво научих за детето си?

Глава 2: Емоционален свят

А. Изразяване на емоциите по уравновесен начин

Емоционалната интелигентност се предава, не се преподава.

1. Защо децата не могат да регулират емоциите си сами?

Децата не се раждат с умението да овладяват емоциите си: те усещат много, преживяват дълбоко и реагират импулсивно. И това е напълно нормално.

За да може едно дете да преживее емоцията уравновесено, то се нуждае от пример как да го прави, т.е. от **нервна система до себе си, която знае как да се саморегулира**.

В ежедневието, детето буквално се *закача* за нервната система на родителя. Това е биология, не „възпитание“:

- Когато родителят е способен да възстанови баланса си, детето се успокоява по-бързо.
- Когато родителят е напрегнат, детето губи опора и реагира още по-силно.
- Когато родителят се плаши от емоциите, детето започва да ги възприема като опасни.
- Когато родителят избягва чувствата, детето се откъсва от своя естествен вътрешен барометър.

Емоциите идват при детето като внезапен вътрешен порив. То няма как само да ги регулира или разбира.

Родителят от своя страна би могъл да бъде (служи като) стабилната точка, която казва чрез присъствието си, приемането и разбирането си: „Това, което става е нормално. Ти си в безопасност.“

2. Защо детето „избухва“?

Детето избухва не защото „прави напук“, а защото нервната му система се опитва да се справи.

Ето какво реално се случва с детето:

- нервната му система е незряла
- импулсът за реакция идва преди мисълта
- мозъкът не може да забави реакцията

- емоцията е твърде силна
- тялото реагира първо
- липсва вътрешен език, с който детето да разбере какво става
- няма умение за саморегулация

Няма дете, което да умее да „се контролира“. Има дете, което преживява повече, отколкото може да отработи и обработи и дете, което не намира/няма пример за това как да го стори.

3. Примери: Как изглежда емоционалната регулация на различни възрасти?

Емоцията се проявява различно според възрастта, но нуждата е една и съща: *детето да бъде „държано“ от спокойствието, присъствието и защитата на родителя.*

01. Малко дете (2–4 години)

→ **Ситуация:** Детето плаче силно, хвърля играчка, крещи „Не искаааам!“, тръшка се на пода.

✗ Обичайната реакция

- „Стига, стига! Нищо ти няма!“
- „Спри веднага!“
- „Ако не се успокоиш, тръгваме!“

Какво всъщност става с детето:

- Детето се плаши, защото емоцията става още по-силна;
- Детето прави това, което идва като импулс от тялото му;
- Малките деца *не могат* да спрат изблик на емоция по команда.

✓ Реакция на съзнателен родител

Родителят се доближава бавно, кляка, поема въздух.

Родителят отразява това, което вижда:

- „Трудно ти е.“
- „Искаше да стане по друг начин.“
- „Мислиш, че е несправедливо.“

Родителят задава рамка: „Няма да ти позволя да хвърляш по мен. Ако искаш да хвърлиш - ето възглавница.“

По този начин родителят присъства без натиск и изпраща посланието: „Тук съм. Дишам с теб.“

Какво се случва в детето?

На тази възраст:

- емоцията буквално „залива“ мозъка;
- импулсът е по-бърз от мисълта;
- не съществува език за чувствата.

Нервната *система на детето просто прегрява*. Когато родителят успее да се балансира, детето започва да се регулира чрез него.

02. По-голямо дете (8–11 години)

→ **Ситуация:** Прибира се от училище, хвърля раницата, казва: „Мразя всичко! Няма да ходя повече!“

✗ Обичайната реакция

- „Не драматизирай!“
- „Какво за Бога ти става?!“
- „Винаги правиш така!“

Какво всъщност става с детето:

- Детето се затваря.
- Чувства срам, неразбиране, самота.

✓ Реакция на съзнателен родител

Родителят прави пауза, стъпва стабилно - успява да се балансира, понижава гласа.

Родителят отразява това, което вижда:

- „Изглежда ти беше наистина тежко.“
- „Нещо те е наранило/претоварило/дошло в повече.“

Родителят задава рамка: „Няма да хвърляш раницата. Остави я тук — когато си готов, ще ми разкажеш.“

По този начин родителят присъства без натиск и изпраща посланието: „Тук съм. Когато си готов, ще те чуя.“

Какво става с детето?

На тази възраст на преден план излизат и работят:

- самооценката
- чувствителността към справедливост
- социалният натиск
- страхът от провал
- желанието да бъде прието

Когато родителят забележи и отбележи какво се случва вътре в детето, а не се фокусира само върху външно привидното поведение, детето започва да усеща разбиране и естествено омеква и се отваря.

03. Тийнейджър

→ **Ситуация:** Затваря се в стаята и казва рязко: „Остави ме намира! Нямам нужда да говорим!“

✗ Обичайната реакция

- „Не ми говори така!“
- „Ставай веднага, ще говорим!“
- „Докога ще се криеш в тази стая?!“

Какво всъщност става с детето:

- Връзката се къса.
- Тийнът преживява всичко като натиск и загуба на автономия.

✓ Реакция на съзнателен родител

Родителят не нахлува без разрешение в стаята. Не използва сила.

Родителят отразява това, което вижда:

- „Изглежда ти трябва пространство.“
- „Виждам, че ти идва в повече.“

Родителят задава рамка: „Ще вечеряме в 7. Ще се радвам да дойдеш, когато си готов.“

По този начин родителят присъства без натиск и изпраща покана: „Аз съм наблизо. Можеш да дойдеш при мен, когато поискаш.“

Какво става вътре в тийнейджъра?

- емоциите са силни като при 3-годишно;
- импулсите са водени от реакцията;
- нуждата от автономия е огромна;
- срамът се активира лесно;
- чувствителността към тона, погледа и натиска е силна.

Тийнът не се отдалечава, защото не обича родителя, а защото се опитва да намери себе си.

Родителят, който остава стабилен, се превръща във вътрешната опора, към която тийнът може да се върне при нужда.

04. Как изглежда общият модел?

→ 2-4г

- *Как се проявява емоцията:* тръшкане, плач, хвърляне...
- *Какво е нужно:* безопасност, присъствие, прост език

→ 8-11г

- *Как се проявява емоцията:* гняв, затваряне, избухливост...
- *Какво е нужно:* валидиране, пространство, ясни рамки

→ тийн

- *Как се проявява емоцията:* затваряне, рязкост, изолация
- *Какво е нужно:* уважение към автономията, без натиск, отвореност

4. Практика: Регулирай себе си първо

Преди да реагирате, обърнете се към себе си и:

- поемете бавен, дълбок дъх;
- отпуснете челюстта;
- натиснете леко стъпалата към земята;
- поставете ръка на сърцето/корема;
- усетете тялото си и това, което иска да ви каже.

Ако успявате да правите това упражнение в ежедневието си дори и без провокация, връщането в баланс в трудна ситуация, ще е плавно и лесно. Това всъщност е началото на емоционална регулация: както при вас, така и при детето. Посланието, което излъчвате в този момент е: „Ти си в безопасност. Аз те държа. Не се борим, а преминаваме през това заедно.“

5. Как да отговорим на изблик

01. **Стъпка 1:** Оставам в тялото: обръщам се към дъха, усещам земята под себе си. Припомням си утвърдителна фраза като напр.: “Това не е заплаха за никого.”; “Всичко е наред.” Оставам в това състояние, за да мога да се балансирам.

02. **Стъпка 2:** Отразявам емоцията едва след като съм се балансира. Ако я отразя от състоянието си на реакция, резултатът няма да е ефективен.

- „Ядосан си.“
- „Боли те.“
- „Искаше да стане другояче.“

Когато детето се почувства разбрано, емоцията му започва да спада наполовина. Разбира се, може да задава въпроси, да изказва думи, които да попаднат в графата “обидни, неприемливи”, но то го прави, защото няма друг начин, за да се изрази.

03. **Стъпка 3:** Задавам рамка, не наказание

- „Няма да ти позволя да удряш. Тук съм до теб.“
- „Не е безопасно да хвърляш по мен. Ето възглавница.“

Рамката задава какво може да се прави, а балансът в родителя - сигурността и защитата, че всичко е наред.

04. **Стъпка 4:** Оставям бурята да премине

Емоцията има начало, пик и край. Когато не я прекъсваме с коментари, заплахи и контрол, тя преминава.

6. Размисъл

Децата не се научават как да балансират от думи и приказки. Те се научават как да се успокоят от:

- нашия дъх
- нашия темпо

- нашия начин как стоим
- нашата способност да не се разпаднем в трудното
- нашето вътрешно състояние

Истинската емоционална интелигентност звучи така:

- ★ Мога да чувствам.
- ★ Мога да преживявам.
- ★ Мога да бъда себе си и в бурята.
- ★ Така разбирам и следвам себе си.

Работен лист за родителя: емоционална регулация

Способен съм да подкрепям детето, като регулирам себе си

1. Как реагира детето ми в емоция?

Отбележете ✓ това, което виждате най-често:

Външни реакции

- крещи
- хвърля предмети
- удря / блъска
- тича / бяга
- затръшва врати
- плаче силно
- „замръзва“
- става свръх весело
- търси ме непрекъснато
- търси разсейване (играчки, екран)
- друго

Вътрешни реакции

- затваря се
- мълчи

- казва „Не знам“
- гледа встрани
- „изключва“
- друго

2. Какво се случва в моето тяло, когато детето е в силна емоция?

Отбележете ✓ всичко вярно за вас:

- стягане в гърдите
- напрежение в раменете
- стискане на челюстта
- ускорен пулс
- задържам дъха
- облива ме топлина
- слабост в тялото
- желание да „избягам“
- желание да контролирам
- замръзване
- друга телесна реакция:

3. Моите автоматични реакции

Когато детето се разстройва, аз често:

- повишавам тон
- поучавам
- бързам да спра емоцията
- давам решения
- заплашвам / предупреждавам
- сравнявам
- отдръпвам се
- започвам да обяснявам дълго
- започвам да дишам по-дълбоко

- оставам спокойна
- отразявам чувството
- друго:

→ *Какво бих искал да правя по-рядко?*

→ *Какво бих искал да правя по-често?*

4. Какво стои под емоцията на детето?

Попълнете според последна реална ситуация:

→ *Какво се случи (фактите):*

→ *Как реагира детето:*

→ Каква емоция виждам под поведението?

- гняв
- тъга
- страх
- срам
- объркване
- друго

→ Каква потребност-нужда може да стои под тази емоция?

- връзка
- предвидимост
- пространство
- почивка
- помощ
- разбиране
- избор
- безопасност
- друго:

5. Моят баланс — как да регулирам себе си?

Попълнете ваш личен план за регулация:

→ **Дъх** - Как ще дишам, за да се успокоя?

→ **Стойка/тяло** - Как/на какво да обърна внимание на тялото си? Как мога да застана с повече стабилност?

Дума / мисъл, която мога да си кажа: (напр. „Не е лично“)

6. Как да отразя емоцията на детето?

Напишете фрази, които искате да използвате по-често:

→ **За гняв:** пример: „Ядосан си. Аз съм тук съм.“

→ **За тъга:** пример: „Тъжно ти е. Разбирам.“

→ **За страх:** пример: „Страшно ти е. Ще го минем заедно.“

→ **За срам:** пример: „Трудно ти е да говориш за това. Тук съм.“

→ **Други ваши лични фрази:**

7. Моята реакция, когато детето има нужда от рамка/граница

→ *Опишете конкретна трудна ситуация:*

→ *Какво правя обикновено:*

→ *Какво бих искал да правя вместо това: (спокойна, ясна, кратка граница, без гняв)*

8. Наблюдение през седмицата: опишете вашите наблюдения

Ден / Ситуация / Как реагирах / Как реагира детето / Какво научих

9. Лични изводи — моето родителско израстване

→ *Най-трудното за мен е/беше:*

→ *Промяната, която забелязах в детето:*

→ *Промяната, която забелязах в себе си:*

→ *Една малка стъпка, която ще приложа още днес:*

В. Преминаване през трудности

Как детето се учи да носи емоционалното трудно, без да остава само? → Устойчивост в преживяването

Докато предизвикателствата ни учат как да действаме в света, трудностите ни учат как да бъдем със себе си.

Трудните моменти са част от човешкия път както за големи, така и за малки. Тежестта им обаче не идва от самата трудност. Тя идва тогава, когато човек остава сам в нея.

Когато едно дете не е само в трудното, вътре в себе си то усеща нещо много важно: *вярването, че трудността може да бъде преживяна.*

И оттук се ражда вътрешната увереност - не че няма да има трудни моменти, а че: *„Мога да премина през каквото и да е и няма да остана сам в това.“*

1. Кога трудното става непоносимо за детето?

Не когато загуби.

Не когато сбърка.

Не когато не му се получи.

Детето страда, когато детето няма човек, който да я понесе заедно с него в моменти като:

✗ няма място за чувствата си → „Стига сега, не е моментът.“

✓ вместо: „Виждам, че ти е трудно. Тук съм.“

✗ е коригирано в уязвим момент → „Ако беше по-внимателен, нямаше да стане.“

✓ вместо: „Нека видим как си и после ще говорим.“

✗ е набързо успокоявано → „Хайде, мина вече, няма за какво да плачеш.“

✓ вместо: „Разочарован си. Това боли - разбирам“

✗ остава само в преживяването → „Отиди, успокой се и после ела.“

✓ вместо: „Мога да постоя с теб, докато отmine.“

✗ чува, че чувството му е „глупаво“, „прекалено“ или „неподходящо“ → „За това ли ревеш?“, „Голям си вече за такива неща.“

✓ вместо: „За теб това е важно. Разкажи ми.“

2. Всеки човек преживява нещата различно и това е нормално

Две деца могат да преживеят едно и също събитие по различен начин. Това не означава, че „едното преувеличава“ или, че другото е „по-силно“. Това означава, че двата вътрешни свята са различни и че, и двата са валидни.

Когато родителят уважава индивидуалната реакция на детето, той му дава най-важното:

- вътрешна безопасност;
- разрешение да бъде такъв, какъвто е;
- усещане за стойност, дори когато е разстроено.

3. Пример: Загуба в игра

Дете губи игра и плаче. Хвърля. Крещи: „Не искам повече!“. Това е неговият начин да преживее разочарованието.

Какво НЕ помага:

✗ „Не плачи, какво толкова?“

→ Детето чува: „*Не трябва да чувствам това.*“

✗ „Виж другите – те не реват.“

→ Детето чува: „*С мен има нещо нередно.*“

Как изглежда съзнателният отговор:

✓ Родителят сяда наблизо, спокойно и казва „*Боли да загубиш. Сигурно е тежко. Аз съм с теб.*“

→ Детето чува:

- „*Мога да чувствам.*“
- „*Не съм сам.*“
- „*Това минава.*“

И тук се случва истинското учене. Не как да побеждава, а как да преминава през трудното.

4. Практика: Дайте пространство на емоцията

Следващият път, когато детето преживява труден момент, заменете:

✗ „Не плачи.“

с ✓ „Виждам, че ти е тъжно.“

✗ „Спри, нищо не е станало.“

с ✓ „Разочарован си. Трудно е.“

✗ „Престани, омръзна ми.“

с ✓ „Ти си важен за мен, и когато ти е трудно.“

✗ „Айде, стига.“

с ✓ „Аз съм тук. Не бързае.“

Когато родителят премахне вътрешното „трябва“ и „не трябва“, емоцията се движи свободно и преминава.

5. Как детето се учи да преминава през трудности?

Детето се учи да преминава през трудности чрез преживяване, не чрез съвети.

Детето започва да разбира как може да се справя, когато:

- чувства, че емоцията му има място;
- преживява трудното в присъствие на човек, който не се плаши;
- разбира, че не губи връзката, когато е разстроено;
- някой отразява вътрешния му свят без критика.

В тези моменти детето научава:

- „Мога да се разстройвам.“
- „Мога да греша.“
- „Мога да продължа.“
- „Аз съм цял, дори когато не е лесно.“

Преминаването през трудността се превръща в мост (разбиране на) към себе си.

6. Размисъл

Трудните моменти не изчезват, когато ги избягваме. Изчезват, когато ги преживеем в присъствието на човек, който в действителност има способността да разбира и приема ситуацията без *намесата на личните си възприятия*.

Невербалните, а понякога и вербалните послания лекуват:

- „Не се страхувам от твоята емоция.“
- „Аз съм тук до теб.“
- „Ти си цял и когато ти е трудно.“
- „Не е нужно нещата веднага да стават.“
- „Дай си времето, от което имаш нужда.“
- „Можеш да реагираш.“
- „Имаш право да чувстваш.“
- „Имаш право да грешиш.“

По този начин трудното престава да бъде заплаха и се превръща в пространство за свързване.

Работен лист за родителите: преминаване през трудности

Когато е трудно: как оставам до детето, без да бягам и без да поправам?

1. Как детето ми преживява трудното?

Отбележи ✓ това, което разпознаваш най-често:

- плаче
- ядосва се / крещи
- затваря се и мълчи
- обвинява себе си или другите
- казва „Не мога“ / „Няма смисъл“
- търси прегръдка
- иска веднага решение
- отказва да продължи
- друго:

2. Как реагирам аз в тези моменти?

Когато детето ми е в трудност, аз най-често:

- бързам да го успокоя
- омаловажавам преживяването
- давам съвети
- коригирам поведението
- ядосвам се
- замръзвам / отдръпвам се
- оставам и слушам
- отразявам чувството
- изчаквам
- друго:

→ Как бих искал да реагирам по-често? - опиши

3. Какво всъщност е трудно за детето?

Помисли за конкретна ситуация и попълни:

→ Ситуация:

→ *Какво преживя детето?*

→ *Каква емоция разпознавам да стои под поведението на детето?*

- тъга
- разочарование
- страх
- срам
- безсилие
- болка
- друго:

4. Упражнение: Присъствие вместо „оправяне“

Завърши изреченията:

→ *Вместо да казвам:*

→ *бих искал да кажа:*

Вместо да бързам да реша ситуацията, мога да:

- остана до/за детето
- дишам бавно
- отразя чувството
- си напомня, че това ще мине

- дам време
- друго:

5. Как да остана с детето, когато му е трудно?

Отбележи какво най-много ти помага, когато си с детето в трудна за него ситуация:

- да не приемам емоцията лично
- да си напомня, че детето не ме атакува
- да си напомня, че не го прави нарочно
- да се заземя
- да забавя темпото
- да мълча и да присъствам
- да не бързам да „оправям“
- друго:

6. Практика за седмицата

→ *Едно различно нещо, което ще направя следващия път, когато на детето му е трудно: (опиши)*

7. Лични изводи

→ *Разбирам, че за моето дете трудното е:*

→ *Когато аз ...*

→ *, детето*

→ *Следващият път искам да си напомня:*

С. Да не страда, когато не съм до него

Детето вярва, че светът е безопасен, когато родителят излъчва спокойствие.

Страданието при раздяла не идва само от раздялата.

Много родители се тревожат, когато детето плаче при раздяла: в детската градина, при лягане, когато излизат за час или когато оставят детето с друг възрастен.

Но голяма част от детското страдание не идва от самото отделяне, а от това, което се случва **вътре в родителя**.

Най-често детето отразява:

- тревожността на родителя;
- вината: „Дали е редно да си тръгна?“;
- вътрешното колебание;
- липсата на яснота и предвидимост;
- отсъствието на ритуал;
- когато детето усеща тревогата (или друга емоция) на родителя и я преживява като своя;
- твърде рязък преход от „заедно“ към „отделно“.

Деца улавят вътрешното ни състояние много по-точно от думите ни.

Ако родителят се разделя, но вътре носи: страх, вина, напрежение, бързане или тъга, детето преживява това като:

- „Не е безопасно без теб.“
- „Нещо не е наред.“
- „Ако ти си несигурна, и аз трябва да се страхувам.“

Това не прави детето „прилепчиво“. То просто реагира на вътрешния свят на родителя.

1. Защо някои деца се разстройват повече при раздяла?

Обикновено причината е комбинация от няколко фактора:

- **Родителска тревога** – дори минимална, тя се предава телесно
- **Непредвидимост** – раздялата е хаотична или различна всеки път
- **Липса на ритуал** – няма „котва“, която да носи сигурност

- **Трудност с преходите** – някои деца имат нужда от повече време
- **Предишен стрес или загуба** – преживявания, които са разклатили усещането за сигурност (болничен престой, внезапни раздели, чести промени, напрежение у дома)
- Детето усеща и започва да се **идентифицира с чувствата** на родителя

2. Пример от практиката: Бебето, което плачеше при всяка раздяла

Майка споделя, че бебето ѝ плаче силно всеки път, когато тя излезе от стаята – дори за минута.

При разговор се оказва:

- тя носи силна тревога;
- изпитва вина, когато не е с детето;
- връща се при първия звук;
- казва „Само за малко“ с тъга в гласа;
- тялото ѝ се стяга при всяка раздяла.

Бебето в действителност не реагира на отсъствието ѝ. То реагира на **вътрешното ѝ състояние**.

Когато майката започва да излъчва:

- „Сигурна съм.“
- „Ти си на безопасно място.“
- „Връщам се при теб.“,

с яснота в гласа и спокойствие в тялото, плачът намаля до няколко секунди.

3. Практика: Малки ритуали правят големи чудеса

Има нещо, което може да намали тревожността и това е създаден и повтаряем ритуал за раздяла. Той служи като **емоционален мост**, след който страните знаят, че за кратко време няма да са заедно.

Създайте ваш любим ритуал. Той може да бъде::

- прегръдка;
- целувка по челото;
- думи като: „Ще се върна след като...“;
- тайно ръкостискане;
- сърце нарисувано на ръчичката;
- две дълбоки вдишвания заедно;

- кратка песничка;
- друго

Когато създавате ритуал, е важно:

- ритуалът да е кратък
- ритуалът да е предвидим
- родителят да не се връща да „провери“

Всяко връщане носи посланието: „Може би наистина е страшно.“

4. Детето страда повече от нашата реакция, отколкото от раздялата

Обръщайте внимание на състоянието си, какво усещате и изпитвате, когато се разделяте с детето, за да разберете по-лесно след това неговата реакция. Най-силните послания са невербалните:

- тонът;
- темпото;
- дишането;
- изражението;
- напрежението в тялото.

Когато родителят казва: „Всичко е наред“, но вътре вибрира: „Не мога да си тръгна“, детето „чува“ вибрацията и енергията, а не самите думи.

5. За размисъл

Раздялата сама по себе си не е проблем. Проблем е това, което се случва в нас по време на раздялата.

Детето започва да се успокоява не, когато родителят знае „какво да прави“, а когато:

- е в тялото си;
- е центриран;
- има доверие в процеса;
- не се жертва;
- излъчва стабилност;
- знае какво се случва и може да го контролира.

Товага детето е способно да остане в случващото се с доверие и защита и усещайки:

- „Мама е добре.“
- „Татко е спокоен.“
- „Мога да бъда тук.“
- „Ще се върнат.“
- „Аз съм в безопасност.“

Работен лист за родителя: да не страда, когато не съм до него

1. Как реагира детето ми при раздяла?

Отбележете ✓ това, което най-често наблюдавате:

- плаче силно
- плаче кратко и се успокоява
- хваща се за мен, не ме пуска
- мълчи и се вцепенява
- пита многократно „Кога се връщаш?“
- казва „Не искам да ходя!“
- изпада в паника при раздяла
- има телесни реакции (болка в корема, напрежение, гадене)
- остава спокойно / продължава играта
- друго:

2. Как аз преживявам раздялата?

Отбележете ✓ това, което е вярно за вас:

- тревожност
- вина
- бързане
- стягане в тялото
- съмнение („дали е окей да го оставя?“)
- желание „да не плаче“

- колебание
- спокойствие
- доверие
- друго

→ *Какво усещам в тялото си при раздяла?* (напр. стягане, тежест, ускорен пулс, празнота)

→ *Какви мисли минават през ума ми?*

3. Поглед към мен като родител: Какво детето може да отразява от мен?

Останете в покой и попълнете откровено:

→ *Когато детето плаче, вътре в мен се появява:*

→ *Най-трудното за мен в раздялата е:*

→ Детето вероятно усеща от мен най-вече:

- напрежение
- вина
- страх
- бързане
- колебание
- спокойствие
- доверие
- друго

4. Моят ритуал за раздяла

Изберете **1-2 ритуала**, които ще използвате **винаги по един и същ начин**:

- прегръдка + „Връщам се при теб.“
- целувка по челото
- „Две дълбоки вдишвания заедно“
- специално ръкостискане
- рисуване на малко сърце върху ръката
- кратка песничка
- фраза: „Ти си на сигурно място. Аз се връщам.“
- друго:

→ Моят конкретен ритуал:

5. Какво мога да правя по различен начин?

Попълнете:

→ Когато детето плаче, аз:

→ Когато тръгвам, си напомням:

→ Няма да правя повече:

6. Практика: 3 дни наблюдение

Всеки ден записвайте на кратко:

Как протече раздялата / Как реагирах аз: / Как реагира детето: / Какво забелязах:

7. Лични изводи

Завършете изреченията:

→ *Най-голямото ми осъзнаване във връзка раздялата е, че:*

→ *Детето реагира по-спокойно, когато аз:*

→ *Нещото, което ще продължа/спра да правя, е:*

Глава 3: Вътрешна сила и идентичност

А. Удобно да бъде себе си

1. Децата не стават автентични – те остават “себе си”, ако им позволим

Истината е, че децата се раждат цели, пълни, достатъчни, значими, стойностни. Като човешки същества не им липсва нещо, за да проявят себе си и да успеят да съществуват по най-добрия за същността си начин.

Деца идват на света с “вграден” вътрешен компас – характер, усещане за себе си, емоции, реакции, творчески пориви, любопитство, дарби и таланти. Грешките, трудностите и неуспехите по пътя не ги правят по-малко ценни индивиди. Напротив, това са моменти за израстване и учене от човешкия им път, а не доказателство за недостатъчност.

Още от първите месеци бебето просто “е” - то съществува без въпроси или чудене дали е достатъчно значимо. То не се преструва. Не играе роля. Не се опитва да се хареса. Плаче, когато му е трудно. Сее се, когато е радостно. Настоява, когато има нужда.

Чрез нас – родителите – детето постепенно започва да си отговаря на два ключови въпроса:

- *Безопасно и сигурно ли е да бъда себе си?*
- *Обичан ли съм такъв, какъвто съм?*

Деца живеят в автентичност, докато не срещнат причина да я заглушат. Когато усетят, че средата не е достатъчно защитена, започват да се адаптират, за да оцелеят и за да останат свързани с най-близките. И го правят не, защото искат да ни манипулират, а защото искат да:

- ★ останат свързани.
- ★ бъдат приети.
- ★ не разочароват.
- ★ бъдат „удобни“.

Човек - независимо дали е дете или възрастен - който живее "себе си" прави следните неща:

- дава място, разбира и приема всичко в себе си: силните страни, трудностите, моментите, в които не знае, не може или се колебае, без да се опитва да се поправя или крие.
- знае, че стойността му не зависи от това колко е удобен за другите, дали отговаря на очакванията или дали се държи „както трябва“.
- позволява си да чувства това, което чувства и да го приема като важно и истинско, вместо да го отхвърля или съпротивлява..
- вярва на себе си - на усещанията, интуицията и вътрешния си глас, дори когато не са удобни или одобрени отвън.
- може да казва „трудно ми е“, „имам нужда“, „не знам“, „не искам“, „не е моето“ без да се чувства по-малък, слаб, виновен или недостатъчен.

→ *Детето не се учи да бъде себе си от думите ни, а от това дали ние самите си позволяваме да бъдем истински, автентични и себе си. Когато родителят живее своята автентичност, детето остава свързано със своята.*

2. Защо автентичността на родителя е ключът?

Автентичността е дом, а не цел. Детето не учи как да бъде себе си от това, което му обясняваме. То се учи от това, което вижда, а именно: че ние си позволяваме да бъдем себе си.

Когато детето вижда родител, който:

- не признава, че му е трудно;
- се прави на „силния“, „винаги спокойния“, „всичко знаещия“;
- прикрива тъга, страх или умора;
- постоянно се поставя на заден план;
- прави компромиси със себе си, за да няма конфликт;
- се страхува да сгреша или да изглежда „несвършен“,

... то започва да залага подсъзнателни вярвания за себе си като:

- „Не е безопасно да показвам какво наистина чувствам.“
- „Ако ми е трудно, по-добре да го скрия.“
- „Любовта идва, когато съм удобен.“
- „Трябва да се контролирам, за да ме приемат.“
- „По-добре да не разочаровам, отколкото да бъда себе си.“
- „Грешките са нещо лошо.“
- „Чувствата трябва да се държат под контрол.“

- „Аз не съм достатъчен.“

И без някой да му го е казал директно, детето започва да се отдалечава от себе си и от своята същност.

Но когато детето вижда родител, който е човешки и цял:

- признава умора;
- допуска несъвършенства;
- поставя граници;
- говори зряло за чувствата си;
- почива, когато е нужно,

то научава:

- „Нормално е да бъда човек.“
- „Мога да бъда себе си.“
- „Не е опасно да съм истински.“

3. Примери от ежедневието

✗ Преструвка:

„Нищо ми няма. Добре съм.“ (а вътре всичко кипи)

→ Детето чува: *Чувствата не трябва да се показват.*

✓ Автентичност:

„Днес ми е трудно. Уморена съм. Имам нужда от малко време, после съм с теб.“

→ Детето чува: *Да съм уморен не е лошо. Трудното е поносимо.*

✗ Преструвка:

„Силните не плачат.“

→ Детето чува: *Лошо е да си уязвим.*

✓ Автентичност:

„Понякога и аз плача, когато ми е тъжно. Това ми помага да ми олекне.“

→ Детето чува: *Нормално е да чувствам.*

✗ Преструвка:

„Винаги се усмихвай, дори и да не ти е до усмивка.“

→ Детето чува: *Трябва да се преструвам, за да бъда харесван/обичан.*

✓ Автентичност:

„Днес нямам настроение за много разговори. Не е заради теб.“

→ Детето чува: *Мога да бъда честен и пак да съм обичан.*

4. Практика: „Аз съм“ изречения

Тази практика създава вътрешно място за самоусещане.

→ *За мен като родител:*

„Аз съм...“ → избери 3–5 качества, състояния или усещания, които са истини за теб

1. Аз съм...

2. Аз съм...

3. Аз съм...

→ *За детето: трите „Аз съм...“ които искаш да му подари твоето родителство*

1. Аз съм...

2. Аз съм...

3. Аз съм...

5. Размисъл

Когато живеем себе си, децата разбират, че и те имат право да бъдат себе си. Не чрез лекции. Не чрез наставления. А чрез нашия пример.

Детето не иска перфектен родител. То иска истински родител.

Автентичният родител казва без думи:

- „Тук е безопасно да си ти.“
- „Не е нужно да се преструваш.“
- „Ти си уникален – и това е напълно достатъчно.“

Работен лист за родителя: удобно да бъде себе си

1. Как живея аз своята автентичност?

Моля, отговори без самокритика, с отвореност и разбиране.

→ *В кои моменти се преструвам пред детето си?*

→ *Какво всъщност чувствам тогава?*

→ *Какво бих искал/а да мога да казвам, а не си позволявам?*

2. Кои са моментите, в които съм автентичен?

→ *Кога последно бях автентичен/на пред детето си?*

→ *Как реагира то?*

→ *Какво научих от този момент?*

3. Как подкрепям детето да бъде себе си?

→ *В кои ситуации детето се затваря или се старая да бъде „удобно“?*

→ *Какво според мен го кара да крие същността си?*

→ *Как мога да му покажа, че е безопасно да бъде истинско?*

4. Ежедневна практика за автентичност

→ *Днес си позволявам да бъда истински, като...*

→ *Днес показвам на детето си, че може да бъде себе си, като...*

5. Лични изводи

→ *Какво забелязах в детето си, когато аз бях по-истински/автентичен? (напр. когато признах, че съм уморен, когато казах как се чувствам, когато не се преструвах)*

→ *Какво искам да продължа да правя?*

→ *Какво искам да спра да правя?*

→ *Какво ме изненада?*

В. Самоуверено и със самочувствие

1. Връзка и разлики: самоуважение, самочувствие и самоувереност

Когато говорим за самочувствие, често смесваме три различни, но свързани понятия: **самоуважение, самочувствие и самоувереност**.

Ако не правим разлика между тях, рискуваме да подкрепяме детето в грешна посока.

→ **Самоуважението** е знанието и усещането за това *кой съм*. Това е основата, усещането за уникалност, стойност и право да съществувам. Това е автентичността, същността ни и “себе си”.

→ **Самочувствието** е отношението към себе си, т.е. как се възприемам и как съм научен да се отнасям към себе си. Какво вярвам за себе си?

То се гради върху самоуважението и отразява усещането: *„Имам/нямам стойност/значимост/достатъчност“*

→ **Самоувереността** е свързана със способностите, дарбите, вродения талант и опита, а именно: в какво ми бива, какво мога да направя, как се справям с предизвикателствата и трудностите. Самоувереността е движението навън: *как влизам и взаимодействам със света с това, което съм*.

Трите термина не съществуват поотделно, а са взаимосвързани:

- **Самоуважението** е коренът - основа - ядро.
- **Самочувствието** е усещането за стойност/значимост, която при липса на корен постоянно е под влиянието на околния свят
- **Самоувереността** е знанието и убедеността, че ме бива, защото имам талант и дарба.

2. Как се изгражда самоуважението

Самоуважението се заражда още, когато се родим. Всяко дете идва на този свят с дълбокото усещане, че “е” и че това е напълно достатъчно.

В първите години родителите естествено се възхищават на детето. По-късно често се появява желанието да го „коригират“ – от любов, тревога, очаквания, личен опит или страх. И точно тук започва ключовата роля на родителя: **да навигира детето по пътя към себе си, без да го отклонява от вътрешния му център - автентичността му**.

Самоуважението носи вътрешните послания:

- „Аз съм.“
- „Аз имам значение.“
- „Аз имам право да бъда.“
- „Аз съм равен с другите.“

То е тясно свързано с базовите човешки потребности:

- да бъда чул;
- да бъда видян;
- да бъда зачетен;
- да бъда обичан;
- да бъда приет такъв, какъвто съм.

Когато детето получава време, внимание и автентично присъствие, то започва да:

- разбира чувствата си;
- разпознава потребностите си;
- се доверява на вътрешните си усещания и лична интуиция;
- изгражда личен език за това, което преживява;
- разбира себе си, да се приема и да живее себе си.

3. Когато детето е виждано, чувано и разпознато

Едно дете да бъде „видяно и чуто“ означава някой да разпознае това, което преживява, без да го поправя или оценява. В този момент то започва да разбира (докосва се до) собствената си стойност чрез огледалото на значимите възрастни около него: родители, близки роднини.

Когато има кой:

- да вижда;
- да слуша;
- да дава пространство;
- да подкрепя усилието, а не само резултата;
- да остава и при грешка,

... детето успява да:

- опознава вътрешната си стойност - основата;
- не се сравнява болезнено;
- не се срива при неуспех;

- вижда грешките като уроци, а не като доказателство за „недостатъчност“.

4. Когато детето не е виждано, чувано и разпознато

Ако детето не среща отражение на истинското “себе си”, то започва да търси стойност отвън. Това често води до:

- зависимост от похвали;
- страх от грешка;
- стремеж да се хареса на всяка цена.

Похвалите, когато са свързани само с резултата, учат детето на: „Постигам, за да бъда видян.“

Постоянната корекция и критика учат детето на: „Каквото и да направя не стига.“

И двете отклоняват детето от вътрешната му опора.

5. Самоувереността – вярата, че „мога“

Самоувереността се ражда, когато детето:

- вярва и знае, че има таланти;
- познава талантите си;
- има право да пробва;
- не се срамува от грешките;
- не се сравнява постоянно, за да доказва колко е;
- знае, че не е нужно да е “добро” във всичко.

Когато самоуважението е стабилно, детето знае: „Може да не ми се удава всичко, но това не определя стойността ми.“ Това дава свободата детето свободно да:

- опитва;
- учи;
- развива се;
- остава в процеса.

6. Финален акцент

Самоуважението, самочувствието и самоувереността са взаимосвързани. Основата обаче е самоуважението.

То се изгражда, когато в детството детето е видяно, чуто и подкрепено такова, каквото е в действителност, а именно: не е поправяно, за да стане „по-добро“, „по-удобно“ или „някой друг“, който не познава и не усеща като себе си. Самоуважението заражда вярването: **„Аз съм. Аз имам значение. Аз мога.“**

Самоуважението е основата, която изгражда здрави корени. Корени, които държат човека стабилен дори в бурите, в които самочувствието може да се разклати или срине. И точно тогава, когато външната оценка липсва или боли, човек усеща и знае, че е цял, че има избор, че има възможност, че заслужава и че стойността му не се определя от това как го виждат другите, а от връзката със самия него.

Работен лист за родителя: самоуверено и със самочувствие

1. Поглед към мен като родител

Помисли за последна ситуация, в която ти беше трудно с детето.

→ *Какво се случи?* (опиши накратко ситуацията)

→ *Какво усетих в себе си в този момент?*

- напрежение
- вина
- безсилие
- яд
- страх, че „не се справям“
- друго:

→ *Какъв вътрешен глас се появи?* (напр. „Не съм достатъчна“, „Трябваше да реагирам по-добре“)

→ Как това усещане влияе на начина, по който гледам/отнасям се към детето си?

2. Как виждам детето си

→ Напиши 5 неща, които описват детето ти такова, каквото е: (характер, интереси, качества – не постижения)

→ Кои са 3-те силни страни на детето ми, които виждам ясно?

→ В кои моменти по-често го коригирам, поправям или сравнявам?

→ Какво всъщност искам за детето си в тези моменти?

3. От „поправям“ към „виждам“

Попълни:

→ *Вместо да казвам....*

→ *Мога да кажа....* (напр. Вместо: „Можеше и по-добре.“ → „Видях колко усилия вложи.“)

4. Самоуважение в действие

Какво показвам с поведението си? Отбележи кое искаш да започнеш да правиш по-често:

- Забелязвам процеса, не само резултата
- Давам пространство за грешки
- Питам детето как то се чувства в това, което прави
- Спирам да сравнявам
- Оставям детето да бъде различно от очакванията ми
- Напомням си, че стойността му не зависи от успеха

→ *Свободно място за размисъл:*

5. Предизвикателство за седмицата

Избери **едно**:

- Всеки ден ще назовавам нещо, което виждам в детето си, без оценка
- Ще се въздържа от корекция в момент на емоция
- Ще попитам: „Как ти беше?“ вместо „Защо не...?“
- Ще спра и ще си напомня: „*Детето ми не е личен проект.*“
- Друго:

6. Въпроси за размисъл

Попълни с едно-две изречения:

→ *Какво в детето ми ми е най-трудно да приема?*

→ *Как това е свързано с нещо мое?*

→ *Какво бих искал детето ми да вярва за себе си, когато порасне?*

7. Утвърждения (по избор)

Можеш да избереш едно за себе си и едно за детето:

За мен:

- Аз съм достатъчен/достатъчна.
- Имам право да се уча.
- Не е нужно да съм перфектен родител.
- Друго

За детето:

- Ти си ценен такъв, какъвто си.
- Не е нужно да се доказваш.
- Имаш право да бъдеш себе си.
- Друго

8. Моят личен извод от тази глава

→ *Нещата, които искам да запомня:*

9. 10 практични насоки за изграждане на самоуважение у детето

(Чеклист – отбележи кои вече прилагаш)

- Не приемам нещата лично**, когато детето говори или реагира емоционално. (Напомням си, че това е израз на вътрешен свят, не атака към мен.)

- Оставам центриран, когато общувам** и наблюдавам собствения си вътрешен глас и вярвания. (Какво казвам за себе си в този момент?)
- Давам си време**, когато емоцията надделява – не бързам да „оправям“ ситуацията.
- Благодаря на детето, че ме е избрало за родител.** (Напомням си, че връзката ни е път за взаимно израстване.)
- Казвам и показвам на детето, че е ценно такова, каквото е**, не само когато се справя добре.
- С него съм в преживяванията му**, а не само в резултатите.
 Питам:
 - „Как ти беше?“
 - „Как се почувства?“
 - „Как виждаш себе си в това?“
- Разпознавам моментите, в които оценявам, сравнявам или етикетирам**, особено при силна емоция и търся по-свързан начин да се изразя.
- Когато има трудност или проблем**, питам:
 - „Ти какво мислиш?“
 - „Какво би предложил?“
 - (Давам място на вътрешния му глас.)
- Не поемам болката му вместо него.** Не я омаловажавам, но и не я нося вместо детето – просто съм до него.
- Слушам, когато иска да сподели**, без да го прекъсвам, поправям или поучавам.

Малка бележка: Не е нужно да прилагаш всичко наведнъж. Самоуважението се изгражда в малки, повтаряеми моменти на виждане, чуване и приемане.

С. Щастие и доброта

1. Щастието не се „дава“ – то се разкрива

Децата идват на света естествено свързани със своето вътрешно усещане за радост, мир и доброта. Те не се нуждаят да бъдат „научени“ да са щастливи - те **са** щастливи.

Това щастие не идва от постижения или външни обстоятелства, а от простия факт, че са свързани със себе си. От това да живеят, да проявяват, да изследват и да опознават себе си в света.

С времето обаче често се случва тази естествена връзка да започне да отслабва. Вниманието на детето постепенно започва да търси навън одобрение, сравнение, притежание и очаквания. В тези моменти човек естествено изпада в режим на: съпротива, търсене, доказване или защита. И ако понякога се случи да намери търсеното отвън — похвала, внимание, признание — детето преживява радост. Но това вече е **радост, породена от външен стимул**, а не от вътрешната връзка със себе си.

2. Защо родителите често искат „да направят“ детето си щастливо?

Много често, когато родителят сам е изгубил връзка със своето вътрешно усещане за покой и радост, той започва да търси щастието във външни форми: правене, говорене, преживявания, постижения, успехи, материалност.

Несъзнателно това се пренася и върху детето чрез действия като:

- „Ще му купя нещо.“
- „Ще му организирам нещо специално.“
- „Ще го разсея, за да не страда.“
- „Ще го запиша на още дейности.“
- „Ще му разреша, само да е доволен.“

Но децата не реагират толкова на формата, колкото на **вътрешното състояние на родителя**. Ако родителят е тревожен, дори най-големият подарък не носи успокоение. Ако родителят е присъстващ и спокоен, дори тъгата на детето се преживява като сигурна и поносима.

Точно това състояние създава животворната среда във взаимоотношенията — **позволенията да бъдеш такъв, какъвто си и да даваш пространство на чувствата си**. И това всъщност е истинският източник на щастие за детето - не купуването, не правенето, а присъствието.

3. Истинската същност на щастието

При децата щастието е естествено състояние, което се появява, когато:

- не са пренасищани със стимули;
- не са непрекъснато оценявани;
- чувствата им са валидирани;
- имат пространство просто да бъдат;
- знаят, че родителят е до тях, а не „над“ тях;
- са свързани със собствените си усещания.

Детето започва да търси щастието отвън, когато умът започне да интерпретира преживяванията чрез мисли като:

- „Това не трябва да е така.“
- „Трябва да съм различен.“
- „Не съм достатъчен.“
- „Не съм успял, ако/когато/като...“

Децата не се раждат с тези мисли. Те ги усвояват чрез преживявания, послания и средата, в която живеят.

4. Пример: Когато подаръците заменят присъствието

Майка сподели, че винаги купува подарък на сина си, когато е тъжен. „Развеселява го“, казваше тя.

С времето обаче забелязала, че когато играчката омръзне — понякога само след 10 минути — тъгата се връща, често по-силна.

В процеса на работа тя осъзна:

- че подаръкът заглушава емоцията, но не я интегрира;
- че детето учи: „Чувствата ми са проблем.“;
- че радостта става зависима от външен стимул.

Когато вместо подарък тя започна да казва: „Виждам, че ти е тъжно. Аз съм тук. Мога да остана с теб в това, което чувстваш.“, детето започна да се успокоява по-бързо и да остава в контакт със себе си.

5. Практика: Дневник на малките радости

Заедно с детето можете да изговаряте или записвате:

- *Днес ме зарадва, че...*
- *Днес ми беше приятно, когато...*
- *Днес се почувствах добре, защото...*

Тази практика:

- връща вниманието към настоящия момент;
- учи, че радостта е преживяване, не притежание;
- укрепва вътрешния източник на удовлетворение.

6. Размисъл: Доброта, която идва отвътре

Доброто сърце не се възпитава чрез морални уроци. То се ражда, когато детето:

- е виждано, без да бъде оценявано;
- е приемано, без да бъде поправяно;
- е чувано, без да бъде прекъсвано;
- е разбираемо, без да бъде спасявано.

Но добротата не е просто „да бъдеш мил“. Истинската добротата е способността да останеш свързан със себе си и с другия дори, когато е трудно. Тя включва:

- да имаш състрадание, без да се жертваш;
- да проявиш разбиране, без да се откажеш от границите си;
- да бъдеш мек, без да губиш себе си;
- да виждаш болката в другия, без да я носиш вместо него.

Дете, което е в контакт със своя вътрешен свят, естествено развива добротата: не защото „така трябва“, а защото **разпознава себе си в другия**.

Толерантността, състраданието и емпатията са резултат от вътрешно пространство - не от правила, награди или класификации за „добро поведение“. Когато родителят живее в това пространство, детето просто го отразява. И тогава добротата не се превръща в роля. Тя е естествено излъчване на едно спокойно и свързано сърце.

Работен лист за родителя: щастие и доброта

1. Кога детето ми е естествено щастливо?

Отбележи ✓ ситуациите, в които детето изглежда спокойно, свързано и радостно:

- когато играе свободно
- когато е сред природата
- когато няма бързане
- когато не е оценявано
- когато е в близост с мен
- когато твори
- когато е прието такова, каквото е
- друго:

→ Какво е специфичното на тези моменти?

→ Какво (не)правя аз в тези моменти?

2. Как реагирам, когато детето не е щастливо?

Когато детето е тъжно, разочаровано или ядосано, аз най-често:

- се опитвам да го развеселя
- търся решение веднага
- омаловажавам („нищо ти няма“)
- разсейвам
- купувам / обещавам нещо

- оставам и слушам
- отразявам чувството
- изчаквам
- приемам
- друго:

→ Коя моя реакция идва/е следствие от тревога, притеснение?

→ Коя моя реакция идва/е следствие от присъствие?

3. Какво се случва в мен, когато детето страда?

Попълни честно:

→ Когато детето е тъжно, аз усещам в себе си:

→ От какво най-много се страхувам в тези моменти?

4. Вътрешно срещу външно щастие

Отбележи с ✓ кое разпознаваш при детето си:

- търси нови неща, за да се зарадва
- бързо губи интерес
- често казва „скучно ми е“
- трудно понася разочарование
- успокоява се, когато съм до него
- намира радост в малки неща
- може да бъде тихо и спокойно
- друго:

→ Какво ми показва това за нуждите му?

5. Доброта – как изглежда при моето дете?

Отговори с примери:

→ Кога последно видях доброта в детето си?

→ Как я прояви?

→ *Как реагирах аз?*

6. Моето излъчване

Попълни:

→ *Когато аз съм спокоен и свързан със себе си, детето ми...*

→ *Когато аз съм напрегнат или тревожен, детето ми...*

→ *Какво научавам за влиянието си върху детето ми?*

7. Малък ежедневен ритуал за вътрешна радост

Избери един ритуал за следващата седмица:

- вечерен разговор „Какво те зарадва днес?“
- споделяне на радостта
- кратък момент тишина заедно
- прегръдка без думи
- друго:

8. Размисъл – моето родителство

Завърши изреченията:

→ *Щастието за моето дете означава:*

→ *Доброта означава:*

→ *Когато детето ми не е щастливо, искам да бъда родител, който...*

Не е моя задача да правя детето си щастливо. Моята задача е да бъда присъстващ, свързан и автентичен. Оттам щастието се разкрива само.

Глава 4: Умения за живот и взаимодействие с другите

А. Проявява любопитство и желание за действие

Как да запазим искрата на любопитството и защо е толкова важна?

Любопитството е вградено качество в децата. Нашата задача като родители не е да го създаваме, а **да не го заглушим**.

1. Какво е любопитството?

Любопитството е естественият вътрешен импулс на човека да опознава, да изследва, да открива и да разбира света. То не е външна мотивация, не е и стремеж към похвала или успех. То е искреното желание: „*Искам да разбера.*“

Още от раждането децата са програмирани:

- да *опитват*, а не да знаят;
- да *изследват*, а не да се доказват;
- да *пробват*, а не да се представят добре.

Когато детето следва любопитството си,:

- мозъкът започва да търси решения и връзки;
- грешките се приемат като част от пътя;
- възниква вътрешна мотивация;
- нуждата от одобрение намалява.

Любопитството е гориво за ученето, увереността и желанието за действие.

2. Любопитство срещу контрол

Когато родителят създава среда, в която детето може свободно да изследва, пробва и тества, детето расте:

- смело;
- креативно;
- адаптивно;
- с доверие в собствените си преценки.

Когато контролът и забраните са повече от свободата,:

- детето става предпазливо;
- започва да търси „правилния отговор“;
- страхува се да сбърка;
- става зависимо от външно одобрение;
- предпочита да бъде „послушно“, вместо живо и активно.

Дете със запазена искра на любопитството:

- задава въпроси;
- експериментира;
- опитва различни пътища;
- не се плаши от неуспех;
- действа смело;
- започва да се доверява на себе си.

Дете със заглушено любопитство:

- пита за позволение преди да пробва;
- избягва новото;
- бързо се отказва;
- страхува се да сбърка;
- търси одобрение;
- натъжава се при критика или несъгласие.

3. Как незабележимо се заглушава искрата

Водени от тревога, страх и желание „да е добре“, родителите често оформят света на детето чрез:

- това кое е правилното;
- кое е безопасно;
- кое е полезно;
- кое е прието.

В ежедневието това звучи така:

✗ „Не пипай, ще счупиш.“

Вместо: ✓ „Виждам, че искаш да разбереш как работи. Как можем да го направим безопасно?“

✗ „Недей, ще стане беля.“

Вместо: ✓ „Искаш да експериментираш – хайде да постелим и да пробваме.“

✗ „Сега не е моментът.“

Вместо: ✓ „Интересна идея. Нека намерим време по-късно.“

✗ „Не се занимавай с глупости.“

Вместо: ✓ „Разкажи ми какво ти е интересно в това.“

✗ „Така не се прави.“

Вместо: ✓ „Как мислиш ти?“

С времето детето започва да вярва:

- „По-добре да не опитвам.“
- „По-добре да ме напътстват.“
- „Грешката е опасна.“
- „Не мога сам.“
- „По-безопасно е да слушам.“

4. „Доброто поведение“

Понякога това, което наричаме „добро поведение“, не е спокойствие, а **притихване**: вътрешно свиване, отказ от инициатива и потискане на импулса за изследване.

Детето не е спокойно, а се е научило:

- да не пита;
- да не пробва;
- да не пречи;
- да не излиза извън очакванията.

То не изразява себе си, а се **настройва към средата**, за да остане прието. Понякога загубата на любопитство се бърка с добро възпитание. Дете със заглушено любопитство често е:

- послушно;
- тихо;
- не пипа;
- не пречи;
- прави само познатото.

То получава похвали, но **не изгражда вътрешна увереност**, защото не успява да тества света самостоятелно.

Дете със запазена искра на любопитството:

- разглобява, строи, смесва и пр.;
- задава въпроси;
- търси начини;
- пробва отново;
- участва активно.

5. Примери от практиката

- Момче, което обича да разглобява играчки, но постоянно чува „Не пипай“, след време спира и започва да пита за разрешение за всичко.
- Момиче се страхува да рисува, защото „няма да стане хубаво“ → В случая не липсва талант, а липсва пространство за грешка.
- Дете, което обича да помага в кухнята, но бива спирано, за да „не става бъркотия“, след време губи интерес, защото не се чувства желано.

Работен лист за родителя: проявява любопитство и желание за действие

1. Поглед към мен като родител

→ *Кога за последно видях детето си истински любопитно?*

→ *Как реагирах тогава?*

- подкрепих
- спрях
- коригирах
- насочих
- обезопасих, но позволих
- друго

→ *Как се почувствах в този момент?*

2. Какво ме кара да спирам любопитството в детето?

Отбележи:

- страх от бъркотия
- страх, че ще се нарани
- липса на време
- „така не се прави“
- изглежда безсмислено
- друго:

3. Поглед през очите на детето

→ *Какви думи според вас би искало да чува детето от вас, когато изследва света?*

→ *Какво би било добре да казвам на детето си, когато изследва света?*

→ Какви усещания искам да му даде моето присъствие?

- сигурност
- свобода
- спокойствие
- време
- уважение
- друго

4. Практика: пространство за изследване

Определи 30 минути седмично, в които детето може да изследва свободно:

- да смесва
- да строи
- да разглобява
- да готви
- да измисля правила
- да прави проекти
- друго

Какво е добре да прави родителят:

- наблюдава;
- обезопасява;
- не напътства.

След това може да попита:

- „Кое те накара/подтикна да правиш....?“
- „Какво откри/научи?“
- „Какво би пробвал следващия път?“

5. Размисъл

Любопитството не се учи. То е вродено. Нашата роля като родители не е да учим детето на смелост, а **да не угасяме искрата, с която е дошло.**

Когато детето расте с разрешението да изследва, то не пита: „Правилно ли го правя?“ А казва: **„Ще опитам. Ще разбера. Мога.“**

В. Адаптивно и адекватно

Как децата намират своето място в променящия се свят? → чрез връзка със себе си, а не чрез натиск отвън

1. Адаптивността не е нагласяване – тя е свързаност със себе си

Да бъдеш адаптивен не означава:

- да се нагаждаш към всеки,
- да отговаряш на очакванията,
- да правиш „каквото трябва“, за да се впишеш.

Адаптивността означава:

- да останеш свързан със себе си, дори когато средата се променя;
- да чуваш и се доверяваш на вътрешния си компас-интуиция в нови и непознати ситуации;
- да вярваш, че можеш да се ориентираш и без инструкции;
- да усещаш какво е правилно за теб в този момент;
- да си даваш време;
- да знаеш, че винаги имаш избор;
- да разбираш, че грешката не означава край или провал.

2. Кога детето може да бъде адаптивно?

Истинската адаптивност се появява, когато нервната система **не е в защита**, а в **присъствие, т.е., когато човек е себе си - автентичен**. Това означава, че детето **не се страхува, не се защитава, не се опитва да се хареса или да се скрие**, а има вътрешното усещане: „Тук е безопасно и сигурно да бъда себе си.“

Само тогава то може:

- да види ситуацията без да я интерпретира,
- да усети какво става вътре в него,
- и да стигне до собствено решение,

Това всъщност е способността да се довериш на **интуицията си** – вътрешното усещане кое е правилно за теб.

3. Как губим връзката със себе си?

Често, водени от тревога, страх или личен опит, родителите:

- бързат,
- контролират,
- натискат,
- искат „по-добро вписване“,
- очакват,
- интерпретират.

Когато детето е насърчавано да бъде нещо, което не е, или да действа против вътрешния си ритъм, то започва да се отдалечава от себе си,

- за да остане свързано с родителя,
- за да се чувства „добро“, прието, обичано.

Обратно, когато родителят дава време и се доверява на вътрешния инстинкт на детето, то:

- развива вътрешна опора,
- уважава себе си,
- расте по-уверено и устойчиво.

4. Примери от реалността

Смяна на училище

✗ „Хайде, бъди по-социален, за да свикнеш по-бързо.“

→ Детето се напасава външно, но вътрешно преживява тревога и самота.

Вместо: ✓ „Виждам, че ти е непознато. Ще се ориентираш със свое темпо. Аз ти вярвам.“

→ Детето влиза в средата със собствен ритъм и по-малко напрежение.

Нов спорт или курс

✗ „Хайде, старай се повече, ти можеш!“

→ Фокус върху очакванията, което води до загуба на удоволствие.

Вместо: ✓ „Как се почувства след тренировката? Какво ти хареса?“

→ Връщане към вътрешния компас → естествена мотивация.

Смяна на приятелска среда

✗ „Трябва да им покажеш, че си интересен.“

→ Детето започва да се преструва.

Вместо: ✓ „Когато си готов, ще намериш хората си. Не е нужно да се доказваш.“

→ Детето търси връзка, не одобрение.

5. Въпросите, които изграждат вътрешна опора

Вместо да казваме на детето „какво да прави“, можем да питаме:

- Какво усещаш в тялото в момента?
- Какво чувство е най-силно?
- Какво ти се иска да направиш?
- От какво имаш нужда сега?

Така детето се учи да:

- търси в себе си отговорите;
- слуша себе си;
- регулира се, вместо да се насилва;
- намира решения отвътре, не чрез „правилни отговори“.

6. Реакция на родителя → Какво чува детето

✗ „Хайде, още малко, всички могат.“

Детето чува: → „Такъв, какъвто съм, не стигам.“

Вместо: ✓ „Нормално е да ти е трудно в началото.“

Детето чува: → „Имам право на темпо.“

✗ „Няма време за притеснения.“

Детето чува: → „Чувствата ми пречат.“

Вместо: ✓ „Дай си време. Аз съм тук.“

Детето чува: → „Мога да бъда себе си.“

✗ „Трябва да си смел.“

Детето чува: → „Слабостта е опасна.“

Вместо: ✓ „Смелостта идва, когато разберам как се чувстваме.“

Детето чува: → „Чувствата ми помагат.“

7. Размисъл

Адаптивността не е да се напаснеш към света. Адаптивността е да останеш себе си, докато светът се променя.

Когато родителят казва с присъствието си: **„Не бързай да се променяш. Вярвам, че ще намериш начина“**,

детето:

- се доверява на себе си;
- намира начин;
- запазва идентичността си;
- развива гъвкавост и вътрешна зрялост.

Това е най-дълбоката форма на адекватност – **да отговориш на ситуацията, без да се отказваш от себе си.**

Работен лист за родителя: адаптивно и адекватно

1. Поглед към мен като родител

Отговори на следните въпроси:

→ *Кога за последно детето ми беше в нова или трудна ситуация? Опишете я накратко.*

→ *Как реагирах аз в този момент? (думи, тон, очаквания, съвети, емоции)*

→ *Как според мен се почувства детето?*

→ Кое беше водещото в мен?

- страх
- притеснение
- желание да му помогна
- осъждане / сравнение
- бързана да „се впише“
- друго:

→ Какво бих искал да направя различно следващия път?

2. Отразяване на вътрешния свят на детето

→ Ситуация (опишете наскорошна ситуация)

→ Как реагира детето?

→ Какво може би усеща според мен като родител?

→ *Какво бих могъл да кажа / направя, за да го подкрепя?*

3. Въпросите, които развиват вътрешна опора

Отбележете кои от следните въпроси бихте могли да използвате по-често:

- „Какво усещаш в момента?“
- „Кое би ти се отразило добре точно сега?“
- „От какво имаш нужда, за да се почувстваш по-спокоен/в себе си?“
- „Готов ли си или имаш нужда от още време?“
- „Какво ти подсказва интуицията?“
- „Какво според теб е следващата малка стъпка?“
- друго:

4. Изречения, които мога да използвам в подкрепа на детето

Попълнете, завършвайки фразите естествено според характера на вашето дете:

→ „Аз съм тук, докато“

→ „Няма нужда да си като другите, за да ...“

→ „Нормално е да се чувстваш така, когато ..“

→ „Ще свикнеш със свое темпо. Аз ...

→ „Няма нужда да се доказваш. За мен си ценен, защото ...

5. Предизвикателство за седмицата

Всеки ден наблюдавайте и отбелязвайте:

→ *Един момент, в който детето реагира адаптивно:*

→ *Един момент, в който аз реагирах адаптивно като родител:*

→ *Какво забелязах в себе си:*

→ *Какво забелязах в детето:*

6. Лични изводи, „аха“-моменти

→ Адаптивността е...

→ Моето дете се адаптира най-добре, когато ..

→ Аз помагам на адаптивността му, когато...

→ Нещото, което искам да практикувам по-често като родител е ...

→ Друго

с. **Справяне с предизвикателства**

Устойчивост в действието

Устойчивостта не е вродено качество — тя се изгражда във взаимоотношение.

Децата не се раждат с умението да се справят с предизвикателства. Те го развиват постепенно, когато са налице две ключови условия:

- когато им е позволено да срещат трудности и предизвикателства;
- когато не остават сами, докато ги преминават.

1. Как НЕ се изгражда устойчивост

Устойчивостта не се учи чрез:

- избягване на трудното;
- бързо спасяване и решаване вместо детето;
- прекомерен контрол;
- натиск и бързане;
- послания като: „не се прави така“, „пак ли не успя“;
- идеята, че грешките са опасни.

2. Как се ражда устойчивостта

Устойчивостта се изгражда, когато детето:

- преживява предизвикателството чрез себе си;
- е в сигурна и защитена среда;
- има пространство да усети и изрази вътрешния си процес.

Тогава вътре в него започват да се оформят преживявания като:

- „Трудно ми е.“
- „Мога да опитам отново.“
- „Грешката е позволена.“
- „Въпреки това, аз съм значим.“
- „Това не ме определя.“

Самата трудност не е проблем. Проблем става липсата на разбиране, приемане и състрадание по пътя.

3. Ролята на родителя

Родителят не е нужен, за да:

- предпазва детето от всяка болка;
- отстранява постоянно препятствията;
- решава вместо него.

Родителят е нужен, за да:

- бъде опора и навигатор;
- даде пространство за опит;
- подкрепя без контрол;
- показва, че грешките са част от пътя;
- внесе спокойствие в хаоса.

Детето се учи да се изправя, когато усеща, че има кой да бъде до него, докато се изправя.

4. Пример от живота: карането на колело

Дете се учи да кара колело.

✗ Родителят държи кормилото постоянно, за да не падне.
→ Детето научава: „Падането е опасно. Аз не мога сам.“

✗ Родителят се ядосва при грешка:
„Колко пъти ще ти казвам! Гледай напред!“
→ Детето научава: „Грешката е провал. Аз съм проблем.“

✓ Родителят върви до него:
„Пробвай пак. Тук съм.“
→ Детето научава: „Падането е част от процеса.“; „Аз мога.“; „Не съм сам.“

Извод: Родителят не спасява детето от падането. Той го спасява от:

- усещането, че е само;
- вярването, че не може да се греша;
- Изводът: „Ако не стане сега, значи не ме бива.“

5. Практика: въпросът, който стимулира търсенето на решение

Следващия път, когато детето срещне трудна задача - учене, пъзел, ново умение, социална ситуация, вместо да решавате вместо него, задайте въпроса:

→ „Каква друга възможност имаш сега?“

или

→ „Какво друго можеш да направиш?“

Това учи детето:

- да мисли творчески;
- да остане в процеса;
- да изследва;
- да вярва в себе си;
- да поема инициатива;
- да търси решения, вместо да се отказва.

Други варианти на въпроса:

- „Какво още може да опиташ?“
- „Коя част ти се струва най-трудна?“
- „Какво ти подсказва тялото ти?“
- „С какво искаш да ти помогна — да мислим заедно или просто да съм тук?“

6. Размисъл

Силата не идва от това никога да не падаме. Тя идва от знанието, че можем да станем.

Децата не се нуждаят от перфектни родители. Нуждаят се от присъстващи, разбиращи и състрадателни възрастни, които могат да останат до тях, когато светът ги събори.

Устойчивостта не се изгражда чрез:

- победата;
- добрата оценка;
- липсата на грешки.

Тя се ражда, когато детето усети:

- „Провалът не заплашва връзката.“
- „Трудностите не ме определят.“
- „Аз съм способен.“
- „Имам право да опитвам.“

Работен лист за родителя: справяне с предизвикателства

1. Как детето ми реагира на трудности?

Отбележете с това, което най-често забелязвате:

- Бързо се отказва
- Търси помощ веднага
- Ядосва се / плаче
- Умълчава се
- Продължава да опитва
- Изобретателно търси решения
- Сравнява се с други
- Страхува се да сгреша
- Друго

2. Моето автоматично поведение в трудни моменти

Когато детето ми се затрудни, аз най-често:

- Давам решение
- Вземам контрола
- Успокоявам и отвличам вниманието
- Изпадам в тревога
- Изчаквам и наблюдавам
- Подкрепям с присъствие
- Задавам въпроси
- Стоя с емоцията
- Друго

3. Упражнение: „Каква друга възможност имаш сега?/ Какво друго можеш да направиш?“

Изберете една ситуация от последната седмица, в която детето ви се е сблъскало с трудност.

→ Ситуация:

→ Как реагирах аз?

→ Какво се случи след това?

→ Как би изглеждала същата ситуация, ако бях задала въпроса: „Каква друга възможност имаш сега?/ Какво друго можеш да направиш?“

4. Къде е възможността за растеж?

Отбележете кои умения бихте искали да подпомогнете у детето:

- Умение да изследва
- Толерантност към грешки
- Самостоятелно мислене
- Увереност
- Способност да пробва отново

- Емоционална регулация
- Търпение
- Гъвкавост
- Друго

→ Напишете какво можете да направите, за да подкрепите тези умения:

5. Поглед към мен като родител

Отговорете честно – без критика към себе си:

→ Какво става с мен (активира в мен), когато детето срещне предизвикателство?

→ Какво е трудото за мен в тази ситуация?

→ *Какво започвам да си мисля в тази ситуация - за детето?*

→ *От къде произлизат тези мои мисли?*

D. Споделяне и търсене на подкрепа

Как децата се учат да говорят за себе си и защо това зависи от атмосферата, а не от характера им?

1. Споделянето се случва там, където е безопасно

Децата не спират да споделят, защото нямат какво да кажат. Те спират да споделят, когато няма къде да бъдат чути безопасно.

Споделянето не е *поведение*, то е *доверие*. А доверието е възможно само, когато детето усеща, че:

- няма да бъде осъждано;
- няма да бъде съветвано преди да бъде разбрано;
- няма да бъде поправяно или анализирано;
- няма да понесе наказание или последствие, ако е сбъркало;
- ще бъде уважено, независимо от емоцията и мнението му.

Когато средата е безопасна, нервната система на детето преминава от *защита* към *свързване*. И тогава се случва истинският разговор.

Децата споделят само, когато усещат: „Тук мога да бъда истински.“

2. Когато детето не се чувства чуто

Много родители казват: „Той нищо не споделя.“

Но въпросът всъщност е: Какво се случва с детето, когато сподели?

Често без да осъзнаваме, ние отговаряме така, затваряйки вратата към следващото споделяне:

✗ „Не се притеснявай, няма проблем.“ → което се разбира и усеща като *отхвърляне на преживяването*

✗ „Казах ти да не го правиш!“ → което се разбира и усеща като *обвинение*

✗ „Естествено, че така ще стане...“ → което се разбира и усеща като *засрамване и поучаване*

✗ „Как може да не си се справил?“ → което се разбира и усеща като *критика*

✗ „Ето какво трябваше да направиш...“ → което се разбира и усеща като *лекция вместо подкрепа*

Така детето научава: „Когато говоря за себе си — боли, наранен съм, не ме разбират. Следващия път ще мълча/няма да казвам/споделям какво мисля.“

3. Примери от реалността

Тийнейджър споделя за конфликт в училище.

✗ Родител: „Що за глупости? Трябваше да отговориш! И защо въобще се занимаваш с тези хора?“

→ Тийнът спира да говори. Следващата трудност я преживява сам.

Дете 7 г. казва: „Днес никой не искаше да играе с мен.“

✗ Родител: „Стига драматизира, утре ще си играете.“

→ Детето научава, че чувствата му са „твърде много“.

Тийн момиче признава: „Мисля, че не ме бива в нищо.“

✗ Родител: „Глупости говориш! Имаш всичко, какво ти липсва повече?“

→ Намерението е добро, посланието е обратното: „Твоето изживяване няма място тук.“

4. Как може да се случи промяната?

Промяна може да случи, когато използваме магическия въпрос, който променя динамиката: „Искаш ли просто да те изслушам, или да споделя мнение?“

Той показва:

- уважение;
- доверие;
- ненамеса;
- че преживяването на детето е най-важното.

Когато просто слушате, питате и се интересувате, детето чува::

- „Това, което казвам, е важно.“
- „Чут съм. С мен са.“
- „Разбират ме, че ми е трудно.“
- „Усещанията и чувствата ми са зачетени“
- „Питата ме за мнението ми“

5. Съвети, лекции, корекции и критика

Много родители вярват, че когато дават съвет, обясняват или поправят, те помагат. И в намерението си наистина го правят от любов. Но за детето в повечето случаи (особено, когато има проблем или е изправено пред предизвикателство) тези реакции често звучат по съвсем различен начин.

1) Даване на съвети

Понякога съветът идва твърде рано - още преди детето да се усеща чуто или да е поискало само съвет.

Пример:

- „Е, просто не им обръщай внимание.“
- „Следващият път направи така...“

Какво чува детето:

- „Начинът, по който се чувстваш, не е важен.“
- „По-добре е да мислиш по друг начин.“

Детето по този начин не чува помощ. То чува, че преживяването му трябва да бъде *поправено*.

2) Лекции и поучаване

Подобни отговори идват, когато родителят говори дълго, обяснява „как е правилно“ и „как трябва или е добре“ да стане.

Пример:

- „В живота ще срещаш много такива хора, трябва да се научиш...“
- „Това ще ти е урок за в бъдеще...“

Какво чува детето:

- „Сега не е важно как се чувствам.“
- „Трябва да съм по-зрял/а, отколкото съм.“

В този момент детето не търси урок. То търси подкрепа, за да може само да се разбере.

3) Корекции

Корекцията променя фокуса от вътрешния свят към „правилното поведение“.

Пример:

- „Не е било точно така.“
- „Прекаляваш.“
- „Не е чак толкова страшно.“

Какво чува детето:

- „Не ти вярвам.“
- „Преживяването ти не е точно.“

И следващия път то ще си каже: „По-добре да не разказвам.“

4) Критика (дори мека)

Критиката може да бъде директна или прикрита като „загриженост“.

Пример:

- „Защо винаги реагираш така?“
- „Ти си много чувствителен/на.“

Какво чува детето:

- „Аз съм проблемът.“
- „Нещо в мен не е наред.“

Тогава детето не просто спира да споделя - то започва да пази вътрешния си свят само за себе си, да търси проблема в себе си и най-вече да си мисли, че нещо му има, което всъщност не е така.

6. Какво всъщност търси детето, когато споделя?

Когато детето споделя, то не търси решение, обяснение, поправяне, съвет.

То търси:

- да бъде чуто;
- да бъде разбрано;
- да бъде прието в чувството си;
- да разбере само себе си;

- подкепа.

Когато това се случи, решенията идват естествено от самосебе си от самото дете.

7. Ориентир за родителя

Ако се чудиш как да реагираш-отговориш на детето, си задай тези въпроси:

- „Как всъщност помагам сега на детето?“
- „Какво реално правя, когато...?“
- „Какво всъщност иска то от мен?“

Работен лист за родителя: споделяне и търсене на подкрепа

1. Поглед към мен като родител

Отговорете кратко и искрено.

→ *Кога за последно детето ми опита да сподели с мен?*

→ *Как реагирах в този момент?*

→ *Какво послание получи детето от моята реакция?*

→ *Какво ме кара понякога да давам съвети, лекции или корекции вместо да слушам?*

→ *Какво се активира в мен, когато детето заговори за трудност?*

- страх
- желание да помогна на всяка цена
- тревожност
- вина
- напрежение
- друго:

2. Поглед през очите на детето

→ *Какво най-често иска детето, когато ми говори?*

- решение
- изслушване
- спокойствие
- разбиране
- компания
- друго:

→ *Как бих искал аз да реагирам към мен, когато споделям нещо лично?*

3. Практика за седмицата

Изберете си ден и момент, в който съзнателно ще практикувате слушане без поправяне и запишете след това.

→ *Тема, която детето сподели:*

→ *Какво казах аз:*

→ *Какво се случваше в мен, докато слушах:*

→ *Как се почувства детето след разговора (изражение, поведение, думи):*

4. Златни фрази, които можете да пробвате

Отбележете ✓ какво искате да използвате през седмицата.

- „Чувам те.“
- „Виждам, че това, което казваш е важно за теб.“
- „Това, което казваш, е важно за мен.“
- „Искаш ли да те изслушам или моето мнение?“
- „Разбирам, че ти е било трудно.“
- „Има ли нещо, което искаш от мен в този момент?“
- „Искаш ли да го помислим заедно?“
- „Благодаря ти, че ми го каза.“

→ *Други фрази, които искам да пробвам:*

5. Финални въпроси

Отговорете в края на седмицата:

→ *Кое ми беше най-трудно, докато слушах без да поучавам?*

→ *Какво ми помогна да остана тих/спокоен/присъстващ?*

→ *Какво научих за детето си?*

→ *Какво научих за себе си?*

→ *Оттук нататък, когато детето ми споделя, аз...*

6. Финално послание

→ Когато слушаме, без да поправяме, детето естествено само започва да поправя себе си.

→ Когато едно дете знае, че може да говори без страх, то няма да остане само — нито в детството, нито в живота

Глава 5: Взаимоотношения и свързаност

А. Емпатия и състрадание

Детето развива емпатия и състрадание не когато ги „учи“, а когато ги получава.

1. Емпатия – „Аз те усещам и виждам“

Емпатията е способността:

- да усетя какво преживява другият;
- да бъда с него в чувството без да го поправам, без да го спасявам, без да го променям.

Емпатията се чува като:

- „Разбирам как ти е.“
- „Мога да остана с теб в това, което чувстваш.“

Емпатията е **присъствие**, не действие.

Във взаимоотношенията с децата емпатията звучи така:

- „Виждам, че си много ядосан.“
- „Това ти беше важно и сега ти е трудно.“
- „Боли, когато не става както си искал.“

При емпатията **не бързае да правим нищо**. Просто сме там.

01. Какво НЕ е емпатията:

- да се съглася с поведението;
- да отменя граници;
- да „спася“ детето от чувството;
- да задоволя.

Много родители искат детето им да бъде:

- разбиращо;
- грижовно;
- съпричастно;
- добро към другите.

Но тези качества не се придобиват чрез думи като:

- „Бъди добър!“
- „Сподели! Отстъпи. Дай.“
- „Помисли за другите!“

Детето развива емпатия, когато се усеща чуто, видяно, разбрано и безопасно в своите чувства и това, което изпитва като цяло. Едва, когато детето *получи емпатия*, то може да даде емпатия.

Това е невъзможно за дете, ако никой не е *оставал с него* в неговите чувства. То просто няма от къде да почерпи опит и знание как се прави, защото чувствата му редовно са били:

- омаловажавани → „Не е голяма работа.“
- обезсилвани → „Не трябва да плачеш.“
- наказвани → „Ако не спреш веднага...“
- коментирани → „Сега пък ти е тъжно..“
- упреквани → „Как така си ядосан?“

Детето не развива естествена способност да бъде споделящо и разбиращо, а напротив, започва да се защитава, за да получи липсващото. Причината е болката от непознатите, неусетени и незачетени усещания и чувства, които остават в тялото му.

2. Състрадание – „Тук съм и искам да помогна/Мога да бъда с теб“

Състраданието идва **след емпатията**. То включва:

→ усещане за болката на другия и желание да му помогна, когато той е готов

Състрадание означава:

- „Не си сам.“
- „Когато си готов, можем да го мислим заедно.“

Състраданието е **действие, което стъпва върху връзката**.

При децата състраданието звучи така:

- „Искаш ли да измислим какво да направим?“
- „Как мога да ти помогна сега?“
- „Аз съм тук, ако имаш нужда.“

3. Примери от реалността

Когато детето се ядоса и хвърля играчка:

✗ „Престани да се тръшкаш!“

➔ Детето се научава: „емоциите са опасни и трябва да ги крия“

Вместо: ✓ „Много се ядоса. Не беше така, както искаше. Аз съм с теб.“

➔ Детето се учи: „емоциите са приемани и могат да минават“

Дете ревнува от по-малко братче

✗ „Как не те е срам, той е бебе! Ти си по-голям, засрами се.“

➔ „лошо е да чувствам това, което чувствам“

Вместо: ✓ „Трудно е да споделяш маме, разбирам.“

➔ „мога да бъда честен със себе си и връзката остава“

Разочарование след загуба или провал

✗ „Няма нищо, другият път ще победиш.“

➔ „чувствата ми трябва да изчезнат бързо, за да съм приеман“

Вместо: ✓ „Тъжно е, когато си се старал, а не се получава.“

➔ „чувствата ми са нормални, не трябва да се срамувам от тях“

Конфликт между братя/сестри или приятели

✗ „Извини се веднага!“

➔ „важното е да изглеждам добър, не да разбера какво става вътре в мен“

Вместо: ✓ „Виждам, че и двамата сте ядосани. Я да чуем какво е било важно за всеки от вас.“

➔ „моята истина има значение, както и чуждата“

4. Практика: Фрази, които отварят сърцето

Преди да обясняваме, поправяме, поучаваме или разрешаваме, назоваваме чувството:

- „Изглеждаш разочарован.“
- „Чувам, че си ядосан.“
- „Мисля, че ти е било много важно.“
- „Май те заболя, че не те избрах.“
- „Това те уплаши.“

3 секунди емпатия имат по-голям ефект от 3 минути лекции.

В трудни за детето моменти е ключово просто да останем и да “слушаме” емоцията на детето и да го отразяваме. Ако нещо в нас се надигне, наша е отговорността да си обърнем внимание. Слушането на детето и отразяването не

означава задължение да задоволим каприз/искане или че не го учим на устойчивост, не възпитаваме и пр.

Когато детето се почувства разбрано, нервната му система се успокоява и *тогава идва способността да мисли, да разрешава и да сътрудничи.*

Ако детето е пренавито, разстроено или претоварено, първо отразяваме емоцията и едва след това преминаваме към следващата стъпка: „Искаш ли да измислим какво да направим?“; „Сега следва да направим...“; „Когато си готов, ми кажи. Аз съм тук.“; „Какво мислиш, че можем да направим?“

5. Как думите ни се превръщат във вътрешен глас на детето

Думите носят енергия и послание и имат силата да формират вярвания и усещания за себе си:

- ✗ „Спри да плачеш.“ → „Чувствата ти са грешни.“
- ✓ „Мъчно ти е. Разбирам.“ → „Мога да се чувствам.“
- ✗ „Не преувеличавай.“ → „Не мога да вярвам на вътрешния си свят.“
- ✓ „Имаш право да си ядосан.“ → „Моята истина е валидна.“
- ✗ „Не е голяма работа.“ → „Аз съм глупав, че реагирам така.“
- ✓ „Аз съм тук, докато мине.“ → „Не съм сам в трудното.“
- ✗ „Стига драми.“ → „Обичат ме само, когато съм удобен.“
- ✓ „Готов си, когато си готов.“ → „Аз определям темпото.“

6. Финално послание

Емпатията е най-големият подарък, който родител може да даде на детето си, защото тя го учи, че любовта остава, дори когато чувствата са трудни.

Когато казваме:

- „Разбирам те. Аз съм с теб.“ детето научава: „Чувствата ми не разрушават връзката. Мога да бъда истинско.“

И такова дете един ден казва на друг човек: „*Не си сам - аз съм тук.*“, защото някога някой е останал с него, когато му е било трудно.

Работен лист за родителя: емпатия и състрадание

1. Поглед към мен като родител

Дайте отговори на следните въпроси.

→ *Кога за последно детето преживя силна емоция? (Опишете ситуацията.)*

→ *Как аз реагирах в този момент? (думи, тон, жестове, действия)*

→ *Кое беше водещото у мен:*

- желание да помогна
- раздразнение
- страх какво ще стане
- желание да спре бързо
- нетърпение
- друго:

→ *Какво според мен се случваше вътре в детето?(емоции, страхове, нужди)*

→ *Какво бих искал да направя различно следващия път?*

2. Практика за емпатийно присъствие

Попълнете според вашето дете. Не е нужно да отговаряте на всичко наведнъж. Изберете едно, което ви докосва най-много.

→ *Ситуация:*

→ *Какво направих и казах?*

→ *Реакция на детето*

→ *Чувства на детето*

→ *Как според мен детето е възприело ситуацията?*

→ *Какво мога да променя следващия път?*

3. Мост между „стария“ и „емпатийния“ модел

Отбележете фрази, които използвате по-често, и такива, които искате да започнете да използвате:

✗ Фрази, които искам да намаля:

- „Стига драми.“
- „Не преувеличавай.“
- „Спри да плачеш.“
- „Не е голяма работа.“
- „Недей да се ядосваш за глупости.“
- „Не трябва да се страхуваш.“
- Други

✓ Фрази, които искам да използвам по-често:

- „Разбирам те.“
- „Имаш право да се чувстваш така.“
- „Аз съм тук, докато мине.“
- „Нека останем с това чувство за момент.“
- „Когато си готов, говорим.“
- „Ти си важен — и когато ти е трудно.“
- Други:

4. Упражнение: „Имам ли капацитет да остана в ситуация с детето?“

Тук не търсим промяна, а осъзнаване. На следните ситуации отбележете какво се включва у вас:

 Детето плаче:

→ *Моето усещане:*

→ *Моята реакция:*

→ *Какво мисля/вярвам за себе си и детето:*

 Детето се ядосва:

→ *Моето усещане:*

→ *Моята реакция:*

→ *Какво мисля/вярвам за себе си и детето:*

 Детето казва “Мразя те”:

→ *Моето усещане:*

→ *Моята реакция:*

→ *Какво мисля/вярвам за себе си и детето:*

 Мълчи и не говори

→ *Моето усещане:*

→ *Моята реакция:*

→ *Какво мисля/вярвам за себе си и детето:*

 Отблъсква ме/ не ме иска

→ *Моето усещане:*

→ *Моята реакция:*

→ *Какво мисля/вярвам за себе си и детето:*

5. Малък „речник“ на емпатийни изрази

Попълнете според вашия стил, така че да бъде истинско:

→ *Много ти е важно да ...*

→ *Трудно е, когато...*

→ *Аз съм тук, дори когато...*

→ *Може да плачеш / да си ядосан / да се страхуваш — и пак...*

→ *Не трябва да си добре веднага — аз...*

6. Предизвикателство за седмицата

Всеки ден запишете по един момент, в който сте дали емпатия, а не морализиране.

Ситуация: / Какво казах: / Как реагира детето: / Как се почувствах аз след това:

В края на седмицата отговорете:

→ *Какво забелязах в детето?*

→ *Какво забелязах в себе си?*

→ Къде емпатията промени динамиката?

7. Лични изводи, „аха“-моменти

→ Емпатията за мен означава...

→ Моето дете реагира най-силно на...

→ Уча се да...

→ Следващият път искам да си напомня, че...

В. Уважение към родителя

Детето се учи на уважение, когато вижда уважението в действие.

1. Уважението започва отвътре

Децата не развиват уважение чрез наказания, контрол, мъмрене, обвинения или изискване за послушание. Не го развиват и чрез страх, принуда или авторитетни фрази от типа:

- „Ще слушаш!“
- „Аз съм родителят!“
- „Няма да ми говориш така!“
- “Помисли как говориш”

Уважението се изгражда чрез искрена връзка между дете и родител. Връзка, в която всеки се усеща приет, значим и стойностен такъв какъвто е. Връзка, която започва първо в самия родител - в начина, по който той се отнася към себе си.

Детето чувства уважение към родителя, когато:

- родителят има ясно усещане за себе си;
- говори от своя център, а не от страх или вина;
- се отнася със стойност към собствените си нужди;
- показва как изглежда вътрешната стабилност;
- поставя ясни, спокойни граници;
- не се жертва за детето.

Когато родителят се себе-уважава, в детето се събужда естествено уважение към него. Детето трудно може да уважава родител, който сам не се отнася с уважение към себе си - не от лошотия, а защото няма жив модел, който да следва.

2. Защо усилията „да ме уважава“ често не работят?

Много родители казват: „Толкова давам, а получавам неуважение.“ Но когато разгледаме по-дълбоко, често се вижда:

- родителят се жертва;
- преглъща нуждите си;
- казва „да“, когато вътре е „не“;
- няма вътрешна граница;

- прави всичко вместо детето;
- страхува се да разочарова;
- просто му писва.

Детето не разчита това като любов, а като липса на вътрешна стойност и посока. И започва да се държи така, сякаш и родителят няма стойност. Неуважението на детето е огледало. То показва точно онези места, където родителят не стои в себе си.

3. Пример: Когато се жертваме, детето губи ориентир

Родител ми сподели: „Правя всичко за дъщеря ми. И въпреки това тя ми говори грубо и се държи сякаш не съществувам.“

Когато разгледахме поведението ѝ, стигнахме до следното:

- тя не казва „не“;
- изпитва вина да спре, да почине, да постави граница;
- обслужва нуждите на всички около себе си и отлага своите до последно;
- не споделя, когато ѝ е трудно.

Детето усещаше това несъзнателно и вибрационно като липса на център. *Когато няма център, детето започва да „бута“, за да проверява къде „свършва“ родителят.*

Когато майката започна да казва съзнателно и спокойно:

- „Имам нужда от почивка.“
- „Сега не мога.“
- „Ще ти помогна след 10 минути.“
- „Не мога да направя това вместо теб.“
- „Аз съм уморена, и това е важно.“

...детето постепенно се успокои и започна да проявява уважение, естествено, без принуда.

4. Практика: Къде не уважавам себе си?

Уважението започва с въпроса: „В кои моменти аз сам не уважавам собствените си нужди?“

Често това са ситуации, в които:

- казвам „да“, когато вътре е „не“, за да избегна конфликт;

- отстъпвам, защото ми е неудобно;
- върша всичко вместо детето;
- прекрачвам границата си, за да съм „добър родител“;
- позволявам тон, който ме наранява;
- пренебрегвам себе си, за да има мир.

Детето интуитивно усеща това и започва да вярва:

- „Мама/тата не са важни.“
- „Границите на другите са гъвкави.“
- „Мога да минавам.“
- „Аз командвам.“ (което често плаши детето още повече)

Уважението се учи през модела:

- ★ „Аз съм важен.“
- ★ „И ти си важен.“
- ★ „И двамата имаме място.“

5. Как се моделира уважение към родителя

01. Родителят говори спокойно и ясно - без крясък, без страх, без вина и с яснота.
02. Родителят поема отговорност за емоциите си: „Сега съм ядосан, и това е мое.“ Това учи детето да не носи вина.
03. Границата е мост, не наказание. Родителят поставя граници, като задава въпроси и е откровено любопитен:
 - a. „Не позволявам да ми говориш така.“
 - b. „По какъв друг начин можеш да изразиш това, което става в теб?“
04. Родителят не се жертва излишно: „И аз имам нужди. Искам да ги уважа.“ Жертвата поражда негодувание в родителя, което детето усеща и започва да се държи „неуважително“ или да усеща вина.
05. Родителят признава и приема истината за себе си:
 - „Днес ми е трудно.“
 - „Нуждая се от почивка.“
 - „Не мога да ти помогна веднага.“

Това учи детето на: „Мога да уважавам другия.“; „Другият има вътрешен свят.“

6. Размисъл

Уважението е резултат от:

- стабилност;
- честност;
- лична стойност;
- автентичност;
- яснота;
- последователност в самия родител

Детето уважава родителя, когато усеща:

- „Той е истински.“
- „Той има капацитет.“
- „Не се жертва.“
- „Не ме използва, за да се чувства ценен.“
- „Обича ме, но не се губи в мен.“
- „Има собствени граници.“

Тогава уважението се ражда естествено - не като задължение, а като връзка.

Работен лист за родителя: уважение към родителя

1. Как детето ми показва (или не показва) уважение?

Отбележете ✓ това, което най-често виждате:

- прекъсва често
- говори рязко
- игнорира молби
- повишава тон
- отказва да сътрудничи
- навлиза в личното ми пространство
- взима без да пита
- обвинява
- търси контакт уважително
- слуша, когато говоря
- зачита граници
- друго

2. Къде аз сам/а не уважавам себе си?

Помислете за последната седмица и попълнете:

→ Ситуации, в които преглътнах себе си: (опишете: казах „да“ вместо „не“, угодих, премълчах, пренебрегнах нужда)

→ Какво почувствах след това (раздразнение, умора, вина, претоварване, друго)

→ Какво ми беше нужно, но не си го дадох?

3. Моят модел на уважение към себе си

Отбележете ✓ кои поведения са ви познати:

- казвам „да“, когато искам да кажа „не“
- върша нещо вместо детето/друг
- позволявам тон, който ме наранява
- страхувам се да разочаровам
- поставям граници, но не ги задържам
- поставям твърде късно граница
- оправдавам се прекалено
- извинявам се, когато няма нужда
- губя себе си в жертване
- стоя стабилно в нуждите си
- изразявам ясно какво мога и какво не

друго

→ Кое бих искал/а да променя?

4. Моите нужди — без вина

Попълнете честно:

→ Когато детето ми говори рязко/грубо/"неуважително", аз имам нужда от...

→ Когато ме прекъсва, аз имам нужда от...

→ Когато се държи грубо, аз имам нужда от...

→ Когато съм уморен/а, аз имам нужда от...

5. Формулиране на спокойна граница

Изберете една често срещана ситуация и попълнете:

→ Ситуация:

→ Как реагирам сега?:

→ Нова, уважителна граница, която искам да въведа: (кратка, ясна, спокойна)

Примери:

- „Не позволявам да ми говориш така. Можеш да опиташ отново.“
- „Имам нужда да довърша това. После мога да ти обърна внимание.“
- „Спирам, когато чуя този тон.“
- „Ще говоря с теб, когато си готов да говорим спокойно.“

6. Упражнение: Уважение в действие

Попълнете:

→ Днес показах уважение към себе си, като/когато...

→ Това промени поведението на детето в посока..... , защото...

→ Един малък жест на самоуважение към себе си, който искам да пробвам утре:

7. Наблюдение през седмицата

Попълвайте кратко всеки ден:

*Ден / Момент, в който поставих граница / Как реагирах / Как реагира детето /
Какво научих*

8. Лични изводи — Моето място във връзката

→ *Разбирам, че уважението към мен започва от...*

→ *Детето проявява уважение, когато аз...*

→ *Следващият ми осъзнат избор във връзка уважението е:*

ЧАСТ II

Как да успеем да постигнем успех в 15-те ключа?

Вътрешната работа на родителя – мястото, от което започва промяната.

1. Въведение

Всеки родител иска да бъде търпелив, спокоен, свързан, мъдър. Но истината е проста: *Не можем да дадем на детето нещо, което вътре в нас отсъства.*

- *Ако искаме да изградим у детето самоуважение → трябва да познаваме своето.*
- *Ако искаме детето да изразява емоциите си уравновесено → първо ние трябва да се научим да стоим в собствените си емоции.*
- *Ако искаме детето да се справя с трудности → трябва да му покажем как изглежда в нас издръжливостта.*
- *Ако искаме да ни чува → ние трябва първо да можем да чуваме себе си.*

Присъствието на родителя е невидимият фундамент под всеки от 15-те ключа. Това присъствие не е техника, не е стратегия и не е „добро поведение“. Не е и да бъдем перфектни.

- ★ Присъствието се определя от това накъде отива вниманието - върху мен самия, върху възприятието или върху детето и това, което моята реакция вижда?
- ★ Присъствието се определя и от състоянието на вътрешен покой, будност и усещане за момента.

Вниманието и присъствието връщат родителя към неговия център. А когато родителят е центриран, детето открива безопасност.

Детето реагира не на нашите думи, а на нашата вибрация вследствие на несъзнателното ни минало в резултат, на което реагираме. Единственият начин да променим това, е да оставаме колкото се може повече в настоящето, т.е. в действително случващото се в нас.

Когато сме в покой, имаме достъп до мъдростта в нас. Покоят създава предпоставка за присъствие, в което се корени промяната и освобождаването.

В следващите точки ще разгледаме четирите вътрешни опорни стълба за постигане на промяна и освобождаване:

1. Присъствие и будност
2. Съзнателно разбиране
3. Усещане и чувстване (връзка с тялото)
4. Състрадателно приемане

Това са не просто концепции. Това са практики, които връщат човека към неговия център.

2. Присъствие и будност в ежедневието

Присъствието е мостът, който ни връща към себе си.

Присъствието е едно от най-мощните състояния, до които човек може да достигне. То не е нещо абстрактно или духовно непостижимо. Напротив, това е напълно практично качество:

- да сме тук;
- да чуваме;
- да наблюдаваме;
- да усещаме;
- да реагираме от покой, а не от минало.

Когато присъстваме, имаме достъп до вътрешната мъдрост, която стои под мислите. В това състояние умът се успокоява, а тялото се отваря към усещанията и оттам идват най-верните реакции.

1) Какво всъщност означава да присъстваш?

Да присъстваш означава:

- да слушаш детето, без да се подготвяш да отговориш;
- да усещаш тялото си, докато говориш;
- да дишаш осъзнато;
- да забелязваш какво става вътре в теб, преди да реагираш;
- да си тук, а не в „какво ще стане после“.

Присъствието е обратното на:

- бързане;
- тревожност;

- контролиране, нагласяне;
- мислене в сценарии;
- угаждане;
- реактивност.

2) Защо присъствието е толкова важно за детето?

Присъствието е важно за детето, защото то живее в тялото и в емоцията, не в ума. То се регулира през нашето вътрешно състояние.

Присъствието на родителя за детето означава:

- „Ти си важен в този момент.“
- „Аз съм тук.“
- „Твоите чувства са видени.“
- „Няма опасност.“
- „Има изход, възможност.“

→ Когато родителят е свързан със себе си, детето може да се свърже с него.

→ Когато родителят е разсеян или тревожен, детето интуитивно усеща липса на опора.

3) Как липсата на присъствие променя поведението на детето?

Когато родителят е:

- в телефона;
- в главата си;
- в напрежение;
- в бързане;
- във вътрешен хаос, мисли, тревоги,

.....детето усеща тази раздвоеност и реагира:

- с шум;
- „не слуша“;
- с истерии;
- с търсене на внимание;
- с блокиране;
- с емоционална буря;
- с отдръпване.

Не защото е „лошо“ или „манипулира“, а защото казва: „Не те усещам. Имам нужда от теб.“

4) Присъствието не е съвършенство, а връщане към себе си

Не можем да сме будни и центрирани през цялото време, но винаги можем да усетим и забележим *кога излизаме от себе си* и да се върнем обратно. В това е истинската сила.

Практики за връщане в присъствието (ежедневни, лесни, реални)

01. Стоп → Дъх → Тяло

Три секунди, които сменят вибрацията и взаимодействието.

- Спиране, пауза, забавяне
- Вдишване през носа и издишване - съзнателно
- Усещане на ходилата или ръцете

02. Напомняща фраза: „В този момент съм тук.“ - тази фраза или подобни имат силата да прекъсват автоматичния ум.

03. Наблюдавам емоцията, вместо да я следвам.

Когато си кажем: „Сега усещам напрежение в гърдите.“ - това само по себе си намалява реакцията.

04. Свързване през тялото

Преди да започнете да говорите, следвайте процеса: поглед към човека отсреща → вдишване и издишване → насочване към вътрешния ви свят → отново поглед към отсрещния човек → изказване на отговора.

05. Оставане до детето в трудността

- Не обясняваме.
- Не поправяме.
- Само сме там.

Присъствието лекува повече от всяка техника.

5) История от практиката

Родител се оплаква, че всяка вечер детето му „полудява“ при подготовка за лягане. Много плач, съпротива, напрежение.

Когато разгледахме ситуацията по-дълбоко, се оказа:

- родителят бърза;
- говори от умора;
- мисли за стотици задачи;
- тялото му е напрегнато преди да отвори вратата на стаята.

Детето реагираше на това състояние, не на самите инструкции. Когато родителят започна да влиза в стаята:

- със забавено дишане;
- в тишина;
- с прегръдка, вместо с команда;
- с внимание, вместо с бързане,

.....детето започна да се успокоява без нито една нова техника. Присъствието промени процеса, а не думите.

3. Съзнателно разбиране

Когато разбирам себе си, разбирам и детето.

Присъствието ни връща в момента, а съзнателното разбиране ни показва какво всъщност стои зад момента.

- ★ Децата изразяват света си чрез преживяване, поведение, емоция, тяло.
- ★ Възрастните – чрез мисли, интерпретации и истории.

Тези два езика често се разминават.

1) Какво означава “съзнателно разбиране”?

Това е способността:

- да виждаме поведението на детето *такова, каквото е*, а не през нашето минало-призма;
- да правим разлика между емоцията на детето и нашата;
- да чуваме какво стои под думите на детето;
- да разбираме нуждата зад реакцията;
- да „прочитаем“ сигналите, които детето изпраща чрез поведението си;
- да знаем кое в нас реагира: настоящето или миналото.

Съзнателното разбиране е противоположност на:

- автоматични реакции;
- тълкуване;
- етикетиране;
- обвинение;
- проекция;
- „трябва“ и „не трябва“.

2) Детето не „прави“, детето „показва“

Съзнателното разбиране вижда поведението на детето като език, а не като бунт.

Пример:

✗ „Той ме ядосва.“

✓ „Той показва, че му е трудно да премине към нова дейност.“

✗ „Тя нарочно плаче.“

✓ „Тя изразява страх или свръхстимулиране.“

✗ „Прави го, за да ме манипулира.“

✓ „Прави го, защото няма друг начин да каже какво става в нея.“

Когато сменим перспективата, сменяме целия подход.

3) Съзнателното разбиране започва с въпроса: „На кого реагирам: на детето или на себе си?“

В много ситуации родителят не реагира на детето, а на:

- собственото си минало, проекция;
- изисквания, вложени от неговите родители;
- страх от провал;
- нужда винаги да е „добър родител“;
- вътрешни правила и вярвания.

Тялото реагира бързо, умът – автоматично, и често едва след време осъзнаваме: „Всъщност детето не направи нещо чак толкова голямо. Аз изригнах.“

★ Това е място за осъзнаване, не за вина.

4) Как да различа настоящето от миналото?

Задайте си тези три въпроса:

- *Реакцията ми пропорционална ли е на ситуацията?* → Ако реакцията не е пропорционална, то активирано е миналото.
- *Чувството, което изпитвам познато ли ми е?* → Ако е познато, то неговият корен не е от текущата ситуация.
- *Мога ли да стоя в тялото си, или излизам от себе си?* → Ако не успявам да остана в тялото си или ми е трудно, то ситуацията активира стара защита.

5) Какво всъщност стои зад поведението на детето?

Поведението е език, чрез който детето казва „Нещо се случва вътре в мен“.

Под всяко поведение има три слоя:

- *Емоция* – това, което детето преживява.
- *Потребност* – това, от което има нужда в момента.
- *Вярване/усещане* – мисълта или отражението вътре в него („сама ли съм?“, „чувана ли съм?“ и т.н.).

Когато разберем тези три слоя, спираме да се борим с поведението и започваме да помагаме на човека зад него.

Примери:

- I. Поведение: ПРОТЕСТ - „Не искам!“, „Няма да го правя!“, тръшкане, хвърляне

Какво може да значи?

- Емоция: страх, тревожност, свръхстимулиране
 - Потребност: предвидимост, плавен преход, повече яснота
 - Вътрешно усещане: „Твърде бързо е“, „Не съм готов“, „Идва ми в повече“.
- Детето не се съпротивлява. То е претоварено.

- II. Поведение: ГРУБ ТОН - говори рязко, отговаря, „дръпнато“ поведение

Какво може да значи?

- Емоция: безсилие, фрустрация
- Потребност: структура, граници, яснота от родителя

- Вътрешно усещане: „Не знам кой води“, „Искам опора“.

→ Грубият тон не е неуважение – а молба за структура.

III. Поведение: ЗАТВАРЯНЕ - детето не говори, мълчи, свива се, сменя тема

Какво може да значи?

- Емоция: тъга, претоварване, чувствителност
- Потребност: пространство, време, липса на натиск
- Вътрешно усещане: „Твърде много ми е“, „Имам нужда да се събера“.

→ Затварянето не е „инат“ – а начин да се предпази.

IV. Поведение: „НЕ ЧУВА“ - (играе и „не реагира“, не отговаря на инструкции)

Какво може да значи?

- Емоция: силна ангажираност, фокус, погълнатост
- Потребност: свързване преди думи, пауза, по-бавен преход
- Вътрешно усещане: „Не съм приключил вътре в себе си.“

→ „Не чува“ означава: *не е в режим за приемане на информация.*

6) Приложение в практиката

Когато видите поведение, можете да си зададете три въпроса:

→ *Каква е емоцията?* - Тъга? Страх? Безсилие? Претоварване? Друго?

→ *Каква е нуждата?* - Време, яснота, контакт, пространство, граница, спокойствие, друго?

→ *Какво преживява детето отвътре?*

- „Твърде много е“
- „Не ме разбират“
- „Имам нужда да ме водят“
- „Нуждая се от пауза“

Това помага родителят да излезе от реакция и да влезе в разбиране.

7) Съзнателното разбиране не е анализ — то е вътрешно усещане

Съзнателното разбиране не идва от „мислене“, а от:

- тишина;
- усещане;
- наблюдение;
- присъствие в тялото.

Когато сме в покой, започваме да „четем“ детето много по-ясно чрез нашата собствена интуиция. Възприятието става по-меко, реакциите по-бавни, изборите по-точни.

8) Пример от работа с родители

Родител се ядосва всеки път, когато синът му „спори“. След кратко обследване се оказва:

- детето всъщност не спори, а се опитва да изрази мнение;
- родителят реагира на собствен спомен от детството, когато не е имал право на глас;
- в настоящето той защитава старо чувство, не ситуацията.

След като родителят различи това, промяната настъпи естествено:

- тонът му става мек;
- детето вече не „спори“;
- общуването се отваря.

Детето се успокоява, защото вместо реакция получава разбиране.

9) Практики за развитие на съзнателно разбиране

- Да се обърне към себе си и да отговори на въпроса: не „Какво прави детето?“, а „Какво считам, че изразява чрез поведението?“.
- Да отговори на въпроса: „На кого реагирам?“ - на самото дете или на собствената ми вътрешна болка?
- Да се обръщам към тялото си и да назовавам усещането. Това веднага намалява интензитета на реакцията.
- Преди да кажете нещо, спрете се и наблюдавайте детето в тишина.
- Да направя контакт с детето посредством проверка чрез емпатичен въпрос: „Трудно ли ти е?“, „Ядосан/а ли си?“, „Искаш ли още време?“

4. Усещане и чувстване - връзка с тялото и емоциите

Тялото говори първо. Умът превежда едва след това.

1) Детето се свързва през тяло, а родителят често реагира чрез ума

- Емоциите при детето възникват в тялото – бързо, естествено, без филтър: топлина, напрежение, импулс, плач, движение, звук.
- Родителят обаче често реагира чрез ума: мисли, оценяване, анализ, тълкуване, страхове, очаквания, проекции.

И тук се получава „сблъсък на езици“: *Детето изразява състояние, но умът на родителя го превръща в история.*

- Детето казва: „Боли ме.“ → Умът на родителя чува: „Проблем. Манипулация. Несъобразяване.“
- Детето казва: „Не мога.“ → Умът чува: „Не се старее. Бунтува се.“

За да започне родителят да декодира и разбира посланията на детето, то първото и най-съществено нещо, което той трябва да направи, е да се върне в тялото си, за да се свърже със самия себе си.

Когато родителят усеща тялото си, той може:

- да чува по-ясно;
- да реагира по-меко;
- да бъде стабилен;
- да не изпадне в паника;
- да не се слива с емоцията на детето;
- да бъде сигурна опора.

В тялото се крие вратата към присъствието, която отваря пространството на мъдростта, чрез която става връзката.

2) Какво означава „връзка с тялото“ в родителския живот?

Това означава родителят да:

- забелязва напрежението си, вместо да действа от него;
- усеща кога се свива, дразни, забързва;
- намира място вътре в себе си, което е тихо;
- позволява на чувството да се появи, без да го “събаря”;
- да избира отговор, а не автоматична реакция.

Тялото е първият сигнал за това, че:

- нещо ме активира;
- реагирам от минало;
- ми е трудно да понеса емоцията на детето;
- съм в стрес или претоварване;
- не съм себе си.

Когато родителят усеща тялото си, той може да:

- регулира емоцията си навреме;
- остане по-стабилен;
- разчупи стар модел;
- създаде пространство вместо реакция;
- слуша детето, вместо да се защитава.

3) Защо е трудно да чувстваме?

Много родители са научени да:

- потискат;
- контролират;
- бързат;
- са силни;
- са „добри“;
- не се ядосват;
- не плачат;
- не товарят другите.

Така връзката с тялото се прекъсва.

Когато започнем да чувстваме отново, се появяват:

- страх („Ако загубя контрол?“);
- болка от минали преживявания;
- вина („Не трябва да се ядосвам“);
- срам („Не е редно да се разстройвам“);
- тъга („Сама съм и няма никого до мен“);
- гняв („Никой не ми обръща внимание!“).

Хората са се откъснали от тялото, защото подсъзнателно знаят, че ако си позволя да усещам и чувствам, ще загубя нещо - себе си. Но истината е, че усещането и чувстването не са слабости - това е свобода.

4) Емоциите на родителя - емоционалната сигурност за детето

Когато родителят си позволи да усеща:

- детето се чувства позволение да усеща;
- нервната му система се успокоява;
- бурите намаляват;
- напрежението изчезва по-бързо;
- връзката става реална, а не просто роля.

Децата не се нуждаят от „спокоен родител“. Децата се нуждаят се от *присъстващ родител, който:*

- знае какво чувства;
- не се бои от чувства;
- не бърза да ги спира;
- не наказва емоцията.

5) Как да се свържем с тялото?

01. Локализиране на усещането

Преди да реагирате, попитайте себе си:

- Кое място в тялото се обажда?
- Притиска ли?
- Загрява ли?
- Стяга ли се?
- Пулсира ли? или друго

Позволете си *да го наблюдавате*, без да го спирате, оценявате, коментирате..

02. Дишане без правила

Не се опитвайте да дишате „правилно“. Просто усещайте дъха такъв, какъвто е. Това активира тялото като ресурс, а не ума като защитна стратегия.

03. Пауза от три секунди

Позволете да си правите паузи от по три секунди, в които:

- не говорите;
- не анализирате;
- не решавате;

- само усещате.

Подобен тип паузи спират реакцията преди да е започнала.

04. „Какво чувствам аз, а не детето?“

Когато се запитате какво е чувството във вас, този въпрос връща присъствието във вас и разсейва възприятието и проекцията на личен опит върху детето.

05. Оставане с емоцията 10 секунди

Когато оставам с емоцията и усещането, тялото започва да се успокоява. То усеща, че не бягаме и започва да усеща ситуацията като сигурна и защитена..

б) История от практиката

Майка казва: „Избухвам, когато детето ми плаче. Не знам защо.“

Когато започнахме да работим с тялото, тя забеляза:

- стягане в гърдите;
- задъхване;
- вътрешно напрежение;
- мисъл „няма да се справя“.

Всъщност тя не реагираше на плача на детето. Реагираше на собствената си тревожна реакция.

Когато се научи:

- да забелязва телесното напрежение;
- да спира;
- да диша;
- да назовава усещането,

...детето започна да се успокоява по-бързо, защото тя вече не беше “потопена” в реактивността си в следствие на емоцията му.

5. Състрадателно приемане: към себе си и към детето

Приемането не означава буквално да приемаш ставащото за своя сметка. Приемането означава и казва с разбиране: “Виждам те. С теб съм. Не си сам.”

1) Най-силната опора на връзката

Много родители се опитват:

- да бъдат търпеливи;
- да бъдат спокойни;
- да не крещат;
- да не грешат;
- да не се провалят.

Но опитът да бъдем „перфектни“ създава вътрешен натиск. А вътрешният натиск ражда реакция.

Истинската промяна идва не когато сме безгрешни, а когато сме състрадателни – първо към себе си. Състраданието не означава да се харесваме във всичко. Означава да не се изоставяме в трудността, да не се критикуваме, оценяваме, упрекваме.

Състраданието е начин да кажем вътре в себе си:

- „Това, което се случва, е трудно. И аз се нуждая от разбиране.“
- „Просто не мога...“
- „Не съм лош родител, когато реагирам.“
- „Аз съм човек, който има емоции, история, умора, граници.“

Когато се отнасяме към себе си по този начин, ние се отнасяме така и към детето.

2) Какво е състрадателното приемане?

Това е способността:

- да остана до себе си, когато ми е трудно;
- да не се обвинявам, а да се разбирам;
- да не изисквам от себе си невъзможното;
- да усещам болката, без да бягам от нея;
- да бъда честен: „Това ме активира.“;
- да не превръщам трудността в провал;
- да не се съдя за човешките си реакции.

Състраданието не оправдава поведението. То лекува причината за него.

3) Защо е трудно да бъдем състрадателни към себе си?

Трудно е да бъдем състрадателни към себе си, защото много от нас са научени да:

- се критикуват;
- се „стегнат и продължат“;
- бъдат силни;
- не показват/позволяват слабост;
- не дават място на чувствата си.

И когато станем родители, изведнъж:

- се ядосваме и се обвиняваме;
- плачем и се срамуваме;
- грешим и се наказваме;
- реагираме и се съдим.

Така се създава вътрешен порочен кръг: *реакция → вина → самообвинение/съпротива/вътрешен конфликт → изтощение → нова реакция.*

Състраданието притежава способността да прекъсне, освободи и излекува този цикъл.

4) Как изглежда състрадателното приемане към себе си?

Състрадателното приемане на себе си първо започва с връзка с тялото, за да разбере какво в мен е продиктувало реакцията ми. Състрадателното приемане достига до и разбира вярването за себе си, и се обръща, и казва на себе си:

- „Трудно ми е. Това е човешко.“
- „Днес съм по-нервна, защото не съм спала.“
- „Това ме активира, защото ми напомня нещо старо.“
- „Не съм провал. Уча се.“
- „Имам нужда от почивка.“
- „Не мога да контролирам всичко.“

Когато се обръщаме към себе си с разбиране и състрадание, това освобождава натрупани в тялото усещания и чувства и като резултат променя възприятието ни и изгражда способност за гъвкавост и адаптивност.

5) Как изглежда състрадателното приемане към детето?

Приемаме състрадателно, когато без реактивност и с разбиране казваме на детето:

- „Трудно ти е.“
- „Виждам, че си разочарован.“
- „Толкова ти се играе още, разбирам.“
- „Разстроил си се. И това е нормално.“
- „Съжаляваш за случилото се.“
- „Страх те е от новото.“

И най-важното - вашето присъствие, енергия и вибрация осигуряват сигурна и защитена среда и казват „Аз съм с теб. Мога да помогна, за да разбереш отговора сам.“

Това не означава:

- че се отказваме от границите;
- че позволяваме всичко;
- че оправдаваме поведение.

Това означава, че не оставяме детето само в преживяването му. По този начин то има възможността да отработи и освободи ставащото в него без да изгради защитен механизъм, който да го отдалечи от автентичността му.

6) Какво се случва, когато родителят приема и разбира?

- Детето се регулира по-бързо;
- Бурите намаляват;
- Съпротивата става по-кратка;
- Връзката се задълбочава;
- Поведението се променя без наказания;
- Детето се научава да бъде състрадателно към себе си;
- Родителят спира да реагира автоматично;
- Цялата динамика става по-лека.

Състраданието е емоционалната стабилност, която всяко дете копнее да вижда.

7) Практики за развитие на състрадателно приемане

01. Поставяне на ръка върху част от тялото, в което усещате напрежение - това успокоява нервната система
02. Да си кажеш заземяваща и състрадателна фраза - напр. „Това е трудно. И аз се нуждая от разбиране.“
03. Забелязване и утвърждаване на чувството вместо осъждане: „Изпитвам гняв.“ вместо: „Не трябва да се ядосвам!“
04. Изграждане на способност да оставате с емоцията 10–20 секунди без бягство, без контрол, без потискане. Само присъствие.
05. Обръщане към детето с въпрос - може дори и на ум: „Какво става в теб сега?“
06. Задаване на граница с разбиращ и в същото време твърд тон: „Не позволявам да ми говориш така. Виждам, че ти е трудно. Нека опитаме отново.“

8) История от практика

Майка се обвинява, че е викнала на детето си. Чувства вина, срам, страх, че го „наранява завинаги“.

Когато я поканих да се обърне към себе си с мекота, тя се разплака: „Никой никога не се е отнасял така с мен.“

Това беше първият миг, в който тя си позволи:

- да бъде човешка;
- да бъде несъвършена;
- да бъде истинска.

От този ден нататък реакциите ѝ намаляха. Не защото стана „по-добра майка“, а защото стана по-добър дом за самата себе си.

ЧАСТ III

15-те ключа и връзката им с вътрешния свят на родителя

Децата не са огледала на поведението ни, а на вътрешното ни състояние.

Предисловие:

→ В част I разгледахме какво искаме да изградим в детето: самочувствие, емпатия, граници, адаптивност, устойчивост и други

→ В част II отбелязахме вътрешните опори, без които нито един от тези ключове не може да се случи по здрав, естествен начин - присъствие, разбиране, усещане, състрадание.

Част III събира всичко това в едно. Тук разглеждаме:

- Защо децата са огледала на нашия вътрешен свят;
- Как нашите вярвания, преживявания и емоции оформят поведението им;
- Как невидимите рани от детството стават „спусъци“ в родителството;
- Как да работим със себе си (не чрез вина, а чрез осъзнатост);
- Как малки промени във вътрешното състояние водят до големи промени в детето;
- Как 15-те ключа са нещо, което първо изграждаме в себе си, а после – естествено и в детето?

Децата не следват думите ни. Те следват вътрешната ни вибрация. И затова истинската промяна започва вътре в нас.

1. Защо децата са огледала на вътрешния свят на родителя

Детето резонира с вътрешното състояние на родителя много преди да разбере думите му. Това не е метафора, това е физиология:

- нервната система на детето се настройва по нервната система на родителя;
- емоционалното състояние на родителя става вътрешна реалност за детето;
- детето отразява напрежението, страха, тревогата, радостта, покоя.

Това означава:

✗ Детето не „прави напук“.

✓ Детето показва какво се случва във вътрешния свят на връзката.

✗ Детето не „ме предизвиква“.

✓ Детето реагира на вибрацията ми.

✗ Детето не е „непослушно“.

✓ Детето отразява неясни граници или вътрешно колебание в родителя.

✗ Детето не е „емоционално“.

✓ Детето усеща емоциите на дома.

01. Как става това огледално отразяване?

На ниво нервна система, детето чете тон, ритъм, напрежение, пауза, мимика, дишане още преди думите да бъдат изречени

→ Когато родителят е в покой → детето се свързва.

→ Когато родителят е в хаос → детето се разпръсква.

На ниво емоции, детето не притежава емоционален филтър. То преживява чувствата „директно“ без да може да ги разбере или назове. Затова реагира така, както тялото му подсказва:

- с плач;
- с бунт;
- с отдръпване;
- с блокаж;
- с напрежение.

Често това е отговор на *нашите* емоции – не на собствените му.

На ниво вярвания, детето учи вярванията ни чрез нашето поведение:

- Ако аз се жертвам → детето учи, че нуждите му са опасни.
- Ако се обвинявам → детето учи да се съмнява в себе си.
- Ако реагирам от страх → детето учи, че светът е несигурен.
- Ако не уважавам границите си → детето учи да прекрачва.
- Ако живея себе си → детето учи, че може да бъде автентично.

Децата следват модела, не инструкцията.

→ **Пример:** Грубият тон на детето

Родител се оплаква: „Дъщеря ми ми говори много грубо.“

При по-дълбоко наблюдение се вижда:

- родителят няма вътрешни граници;
- често преглъща;
- говори меко, но напрегнато;
- не казва истината си;
- чувства, че „не трябва да е тежест“.

Детето всъщност отразява вътрешното напрежение и връща това като груб тон.:

- „казвам едно, но усещам друго“;
- „страх ме е да кажа нуждата си“;
- „не знам как да кажа “не“.

→ **Пример:** Дете, което не слуша

Когато родителят говори:

- от умора;
- от раздразнение;
- без контакт;
- без присъствие;
- с много думи,

...детето отразява тази вътрешна разпръснатост. То не може да чуе ясно, защото родителят не е на ясно вътре в себе си.

02. Кратки маркери за разпознаване на поведението

- Когато детето бяга, не се спира, не може да се съсредоточи,
→ родителят е претоварен, вътрешно напрегнат.
- Когато детето се разстройва от най-малкото,
→ родителят носи емоция, която не е успокоена вътре.
- Когато детето е прилепчиво,
→ родителят е тревожен, разфокусиран, колебаещ се.
- Когато детето говори грубо,
→ родителят няма ясна вътрешна опора.
- Когато детето не слуша,
→ родителят говори без връзка.

03. Размисъл за родителя

Децата не отразяват какво „правим“, а кой сме вътрешно. Те са най-фините огледала за нашите:

- стари рани;
- вярвания;
- страхове;
- граници;
- самоуважение;
- присъствие;
- умора;
- несигурност;
- покой;
- истина.

Не за да ни наранят, а за да ни върнат към нас самите.

2. Как да работим със собствените си вярвания и травми

Родителството не създава нашите рани - то само ги разкрива.

01. Защо понякога реагираме по начин, който не разбираме?

Всеки родител е имал момент, в който си казва:

- „Защо реагирах така?“
- „Не исках да крещя... но се случи.“
- „Защо толкова ме задейства това малко нещо?“
- „Не съм такъв човек...“

Това не е слабост.

Не е липса на контрол.

Не е „лошо родителство“.

→ Това е активирана рана.

Всички носим в себе си „емоционални отпечатъци“:

- критика;
- липса на внимание;
- несигурност;
- страх от изоставяне;
- нужда да бъдем „добри“;
- страх да изразяваме чувствата си;
- преживяна грубост;
- липса на емпатия;
- сравнение;
- срам.

Тези отпечатъци не изчезват с порастването. Те „спят“ вътре в нас докато родителството не ги активира, защото детето натиска точно онези места, които още болят.

02.Травмата

Травма означава:

- нещо, което е било *твърде много* за малкото ни „аз“;
- нещо, което е било *твърде малко*, когато сме имали нужда;
- всеки момент, в който сме били емоционално сами;
- всеки път, когато не са ни виждали, чували, уважавали.

И най-важното: Травмата е това, което се случва вътре в нас, не това, което се е случило отвън.

03. Как вярванията се превръщат в реакции към детето

Нашите ранни преживявания създават вътрешни вярвания като:

- „Не съм достатъчен.“
- „Трябва да се старая.“
- „Не трябва да създавам проблем.“
- „Трябва да съм силен.“
- „Ако кажа какво чувствам, ще ме отхвърлят.“
- „Трябва да съм перфектен.“
- „Нямам право на нужди.“
- „Любовта се заслужава.“

И ето как тези ограничаващи вярвания „живеят“ в родителството:

- Детето плаче → активира вярването: „Аз трябва да го успокоя веднага, иначе съм лош родител.“
- Детето се ядосва → активира вярването: „Не трябва да има бурни емоции. Това е опасно.“
- Детето прави избор → активира вярването: „Той трябва да е послушен, за да е добро дете.“
- Детето казва „не“ → активира вярването: „Не съм уважен.“
- Детето не слуша → активира вярването: „Не съм значим/а.“

И в действителност вместо да отговорим на ситуацията, ние реагираме на старото чувство.

04. Как да разпознаем, че реагираме от стара рана?

Три бързи маркера:

- Реакцията е по-силна от ситуацията

Например, детето разлива сок, а вътрешно се усеща като паника, гняв или крайно напрежение

- Реагираме автоматично, без избор - сякаш нещо „поема контрола“
- След реакцията има вина, срам или разочарование

Това подсказва за вътрешен конфликт. Това не е провал. Това е покана за изцеление.

3. Как да работим със себе си в момента на тригър

Споделените стъпки са сърцевината на соматичната, състрадателна, травма-информирана работа, достъпна за изпълнение за всеки човек, който успява да остане присъстващ, разбиращ и приемащ.

01. **Стъпка 1:** Забележи и осъзнай момента

Кратки вътрешни фрази:

- „Тук нещо се активира.“
- “Нещо става в мен”
- “Искам да забавя.”
- „Реагирам на нещо старо.“

Подобни изречения моментално забавя реакцията.

02. **Стъпка 2:** Върни се в тялото

Обърнете се към тялото и усетете какво се случва в него. Това е истината за вас:

- гърдите се стягат;
- коремът се свива;
- дишането се ускорява;
- раменете се вдигат.

03. **Стъпка 3:** Назови емоцията

Назоваването изважда емоцията от режима „авария“.

- Страх
- Гняв
- Болка
- Срам
- Объркване

04. **Стъпка 4:** Попитай себе си

„На кого реагирам?“

- на детето;
- на ситуацията;
- или на собственото си минало?

В 90% от случаите откриваш, че реагираш на миналото.

05. **Стъпка 5:** Състрадание към себе си

Обърни се към себе си с фрази като:

- „Разбирам защо се активирах.“
- “Реагирах на нещо в мен.”
- „Това беше трудно за мен като дете.“
- „Сега имам избор.“
- др.

Състраданието затваря раната, вместо да я задълбочава.

06. **Стъпка 6:** Избор на нов отговор

Новият отговор е първата тухла в новия вътрешен дом.

След като сме забелязали реакцията, вниманието е в тялото, разпознали сме емоцията и сме били нежни към себе си, идва моментът, в който правим избор.

Това не е избор *какво да прави детето*, а избор *как да бъдем ние* в момента.

Това е моментът, в който:

- ✗ не следваме автоматичната реакция
- ✓ а избираме нова вътрешна позиция

Това променя всичко.

1) Как изглежда „новият отговор“?

01. По-бавен

Вместо да реагирате моментално (което е реакция на автоматичната програма), вие си позволявате:

- един дъх
- една секунда пауза
- едно усещане „тук съм“

Тази пауза е мини-чудо. Тя прекъсва стария модел и отваря пространство за избор.

Пример: Детето крещи, а вие *първо* издишвате бавно, вместо да върнете крясък.

02. По-мек

Мекостта не означава слабост. Означава: „*Аз съм центриран, не съм срещу теб.*“

По-мек отговор е този, в който:

- тонът е по-спокоен;
- думите са по-кратки;
- тялото е по-отворено;
- погледът е по-човешки.

Пример: Вместо „Какво правиш? До кога така?!“ → „Виждам, че ти е трудно. Тук съм.“

03. По-истинен

Истинността означава да говорите не от страх или гняв, а от центъра си - автентичността.

Истинен отговор е този, който признава:

- какво чувствате;
- от какво имате нужда;
- какво е важно за вас - без да обвинявате.

Пример: Вместо „Ти винаги ме ядосваш!“ → „Когато се крещи, се стягам. Имам нужда да говорим по-тихо.“

04. По-присъстващ

Присъстващият отговор е този, в който:

- сте в тялото си;
- гледате детето;
- чувате детето;

- не сте в бъдещето („какво ще стане“);
- не сте в миналото („какво винаги прави“).

Присъствието е най-силният регулатор за детското поведение.

Пример: Детето плаче истерично. Вие не бързате да „поправите“. Сядате близо, тихо казвате: „Тук съм и виждам, че плачеш.“ И чакате с присъствие, не с инструкции.

2) Мини формулата в действие

✗ Преди: „Спри веднага!“ → автоматична реакция + напрежение + страх

След:

1. *Пауза*
2. *Дъх*
3. *Свързване с тялото*
4. *Назоваване на емоцията вътре в мен*
5. *Нов, по-спокоен тон*
6. *Истинно изказване*

✓ → „Виждам, че си ядосан. Аз съм тук. Нека говорим след един дъх.“

Детето усеща:

- сигурност
- граница
- спокойствие
- регулиран възрастен

... и почти винаги реагира с отпускане.

3) Защо това работи?

Защото:

- нервната система на детето се настройва по вашия тон, дишане и темпо;
- мекостта създава безопасност;
- истинността създава доверие;
- присъствието създава връзка.

Новият отговор е нещо като: „Аз водя, не автоматичната програма.“

И когато това се случи, детето прави точно това, което винаги е искало да направи — да се довери.

4. Ако родителят излекува вътрешното си дете, детето у дома се успокоява

Това не е просто красив израз — това е наблюдаван, преживяван, доказан процес:

- колкото повече родителят се свързва със своята вътрешна болка, толкова по-малко реагира;
- колкото повече се грижи за себе си, толкова по-ясно води;
- колкото повече се освобождава от старите модели, толкова по-спокойно става детето.

Децата чувстват промяната на родителя още преди той самият да я осъзнае.

1) История от практика

Майка, която избухва при всеки плач на детето. След работа със себе си, откри:

- в детството си е била оставяна сама, когато плаче;
- е научила вярването „Плачът е опасен“;
- нервната ѝ система реагираше със страх, не с гняв.

Когато започна да се връща към себе си с мекота, реакциите ѝ намаляха. Детето спря да плаче истерично, не защото тя използва техника, а защото болката вече не управляваше настоящето.

Когато родителят се срещне с вътрешните си рани:

- става по-мек;
- става по-силен;
- става автентичен;
- започва да реагира по нов начин;
- връзката с детето се променя без усилие.

Работата със себе си не е егоизъм. Това е най-висшата форма на родителска любов.

5. Силата на соматичния подход – връзка с тялото и емоциите

Тялото помни. Тялото казва истината. Тялото води към изцеление.

1) Защо соматичният подход е ключът към трансформацията на родителя?

Когато родителите търсят „техники“, често забравят, че детето не реагира на техниката, а на нашето вътрешно състояние. Децата се свързват първо с *тялото ни*, а не с думите ни.

Те „четат“:

- напрежението в раменете;
- немирното дишане;
- свитата челюст;
- колебливата стойка;
- умората;
- мекотата;
- присъствието.

Можем да казваме всичко правилно, но ако тялото ни говори друго, детето чува тялото. Затова соматичният подход е толкова силен. Той връща родителя в корена на реакциите му - там, където започва всяка дума, тон, граница и връзка.

2) Тялото е домът на нашите ранни преживявания

Много хора мислят, че „травмата е в спомените“. Но всъщност травмата живее в тялото.

Тялото помни:

- тишината, в която сме плакали;
- моментите, когато сме били сами в силни емоции;
- срама, когато са ни критикували;
- страха от гняв около нас;
- усещането, че трябва да сме „удобни“;
- напрежението от това да не ни видят;
- стягането от това да сме „добри“;
- празнотата, когато няма подкрепа.

И днес, когато детето плаче или се ядосва, тялото ни не реагира на настоящето - то реагира на спомена, който носи.

3) Как това влияе на родителството?

Когато тялото се активира:

- губим търпение;
- реагираме рязко;
- затваряме се;
- повишаваме тон;
- изпитваме вина;
- усещаме претоварване;
- губим контакт с детето;
- губим контакт със себе си.

Тези реакции нямат нищо общо с детето. Те са защитите, които някога са ни помагали. Сега те просто са остарели и имат нужда от отработване и освобождаване.

6. Соматичният подход – когато работим с тялото, за да има връзка

“Соматика” означава работа с тялото като източник на информация, регулация и връзка. Тя ни помага да разберем какво се случва вътре в нас чрез усещанията и чувствата.

Соматичната работа не е „още една техника“. Тя е процес на:

- забелязване;
- усещане;
- осъзнаване;
- освобождаване;
- интеграция;
- връщане у дома - в тялото.

Това е основата, върху която стъпват всички 15 ключа.

1) Как изглежда соматичната работа в родителството?

01. Забелязване какво се случва в тялото

→ *Какво се случва в тялото ми точно в този момент?*

Соматичната трансформация започва не с мисъл, а с усещане на езика на тялото:

- стягане;
- тежина;
- свиване;
- теглене надолу;
- топлина;
- напрежение;
- вибрация.

02. Присъствие с усещането такова каквото е

Тук идва истинската промяна: когато си позволя да забавя, да поспра, за да остана с усещането, а не да:

- го отблъсквам.
- го потискам.
- го „поправям“.
- се страхувам от него

Усещането не е враг - то е вестител. То казва: „Тук има нещо твое, което иска да бъде чуто.“

03. Дай име на усещането в тялото и емоцията, с която го свързваш

Назоваването автоматично ни връща в ставащото с нас самите, а не с това, което си мислим, че става извън нас:

- „Стомахът ми се свива - чувствам страх.
- „Не усещам нищо - все едно няма никакво чувство”
- „Гърлото ме боли и стяга. В мен се надига ярост и гняв.”
- „В цялото тяло има напрежение. Чувствам се объркана.“
- „Тялото ми е свито, плаче ми се и съм тъжна.“

Емоцията се успокоява, когато бъде разпозната, а усещането се разтваря, когато му дадем достатъчно място и пространство просто да бъде.

04. Подкрепи себе си с дишане

Дишането е мостът между:

- реакция → отговор;
- напрежение → отпускане;

- минало → настояще.

Едно дълбоко, бавно издишване може да пренапише цяла сцена.

05. Питай тялото си: „От какво имам нужда?“

Отговорите могат да бъдат различни за всеки и изненадващо ясни:

- „Пауза.“
- „По-мек тон.“
- „Не бързай.“
- „Говори истината си.“
- „Стой тук.“
- „Почини.“
- „Дай си време.“

Разбира се, родителят е този, който е нужно да задоволи собствената си нужда, а не да очаква детето да го направи.

2) Как това помага на детето?

Когато родителят е:

- в тялото си;
- в емоцията си;
- в присъствието си,

детето получава/усеща:

- безопасност;
- регулиране;
- подкрепа;
- пространство;
- валидиране;
- моделиране на емоции;
- усещане за „тук съм“;
- и най-ценното - метод и начин само да се регулира и саморазбира.

Соматичният родител е:

- по-спокоен;
- по-търпелив;
- по-осъзнат;

- по-истинен;
- по-ясен;
- по-мек.

→ А детето — по-уравновесено.

Тялото е коренът, а поведението е листата

Не можем да „оправим“ листата, ако коренът е напрегнат. Не можем да очакваме мекота навън, ако вътре е буря.

Соматичната работа е грижа за корена. И когато коренът е спокоен, листата се подреждат сами.

Послеслов: Пътят към детето минава през нас

Работата с детето и още повече, работата със себе си, е път, който се извървява бавно. Той изисква време, енергия, смелост, търпение и най-вече *нежност към себе си*.

- ★ *Нищо в този процес не е „на момента“. И нищо не е грешно.*
- ★ *Всяка стъпка, дори най-малката, е промяна.*
- ★ *Всяко осъзнаване е движение напред.*
- ★ *Всяка пауза е ново пространство, в което детето може да диша по-свободно.*

1) Когато работим с тялото, се учим отново да усещаме

Тялото съхранява истории, които умът е забравил. Когато започнем да се свързваме с него, да усещаме и да чуваме сигналите му, често се появява страх:

„Ако усетя това, ще ме заболи.

Ако почувствам, няма да издържа.

Ако позволя на чувството да бъде, няма да мога да продължа да съществувам.“

Този страх е естествен. Той е древен и умен механизъм за защита на тялото.

Но истината е друга: *нищо ужасно няма да се случи*. Тялото знае как да се движи през усещанията, стига да му позволим: бавно, с нежност и в безопасност.

Соматичната работа изисква търпение, приемане и доверие в процеса. Тя не насилва нищо. Тя не оправя и поправя, тя разплита.

И в това разплитане човек открива:

- спокойствие, което преди е било недостъпно;
- яснота, която умът не е могъл да произведе;
- избор, който е бил забулен от навик;
- сила, която винаги е била там, но не е била осезаема.

2) Методът е прост, умението е практика

Техниката е лесна, интуитивна, естествена и логична. Истинското изкуство обаче идва в практиката:

- в това да останеш, когато искаш да избягаш;
- да слушаш, когато умът ти говори силно;
- да дишаш, когато тялото се стяга;
- да забавиш, когато вътрешният ритъм те тегли напред.

Това са умения. И както всички умения, се развиват с време и подкрепа.

★ Ако усещате, че искате да опознаете метода по-дълбоко или да разберете как може да подкрепи вас и вашето семейство, може да си запишете опознавателна среща с мен Лидия Аврамова на: bit.ly/лична-трансформация или ми пишете на +359/893 424823

Личната среща е място за въпроси, ориентация и спокойствие — без натиск, без очакване, само връзка и яснота.

3) Соматичният подход работи с всяко предизвикателство

Соматичният подход работи независимо от проблема, защото той не се докосва до историята, а до самия човек. А там, където има човек — има тяло, има нервна система, има чувство, има история, има нужда.

Независимо дали темата е:

- тревожност;
- агресия и бунт;
- тъга, затваряне или страх;
- напрежение в родителството;
- повтарящи се реакции;
- трудности във връзката с детето,

... тялото винаги знае пътя към разпускането, интеграцията и трансформацията.

Работата с него е най-прекият път към промяната. Път, който не се движи чрез сила, а чрез присъствие.

4) И най-ценното: работата със себе си е най-големият подарък, който даваме на детето

Децата не „попиват“ думите ни. Те попиват нервната ни система, възприятията ни, начина, по който преживяваме света.

Затова най-голямото добро, което можем да направим за тях, е:

- да работим със собствените си модели,
- да разбираме как тези модели ни служат (или ни пазят),

- да оставаме все по-често в настоящето,
- да се срещаме със своя вътрешен свят с любопитство, а не със страх,
- да избираме нови реакции, когато старите вече не ни помагат.

- Когато ние се променяме, детето инстинктивно се отпуска.
- Когато ние ставаме по-присъстващи, детето става по-свободно.
- Когато нашата нервна система се балансира, неговата има на какво да се опре.

Това е най-дълбоката форма на любов.
Любов, която не се казва — а се живее.

**Благодаря, че вървиш по този път.
Както за себе си, така и за детето.**

Източници и вдъхновения

Съзнателност, присъствие и вътрешна работа

Толе, Е. (1997). *Силата на настоящето*.

Толе, Е. (2005). *Нова земя*.

Толе, Е. (n.d.). *Гласът на покоя*.

Тик Нят Хан. (n.d.). *Покой на ума*.

Тик Нят Хан. (n.d.). *Без кал няма лотуси*.

Хокинс, Д. (n.d.). *Приемане*.

Кабат-Зин, Дж. (n.d.). *Където и да отидеш, там си*.

Соматика, тяло и травма

Левин, П. (n.d.). *Пробуждане на тигъра: изцеление на травмата*.

Ван дер Колк, Б. (n.d.). *Тялото помни*.

Липтън, Б. (n.d.). *Биология на убежденията*.

Осъзнато родителство, връзка родител–дете

Мате, Г. (n.d.). *Когато тялото казва „Не“*.

Мате, Г. (n.d.). *Митът за нормалното*.

Мате, Г., & Мате, Г. (n.d.). *Стойте до децата си*.

Шефали Цабари. (n.d.). *Осъзнатост в родителството*.

Шефали Цабари. (n.d.). *Карта на родителството*.

Шефали Цабари. (n.d.). *Извън контрол*.

Гордън, Т. (n.d.). *Трениране на успешни родители*.

Юл, Й. (n.d.). *Твоето компетентно дете*.

Юл, Й. (n.d.). *Изкуството да казваш „Не“*.

Маркам, Л. (n.d.). *Спокойни родители, щастливи деца*.

Детско развитие, емоции и силни страни

Борба, М. (n.d.). *Успяващите деца.*

Сийгъл, Д., & Брайсън, Т. П. (n.d.). *Как работи мозъкът на детето.*

Кехоу, Дж. (n.d.). *Подсъзнанието може всичко при децата.*