

Разгърни потенциала си като родител

# РОДИТЕЛСКИ КОМПАС

15 ключа за отглеждане на уверено,  
спокойно и свързано дете

кратка версия



Лидия Аврамова

травма и соматичен терапевт

reThink Ltd. 2026 | Всички права запазени

[compassionate-reparenting.com](https://compassionate-reparenting.com)

## Защо “Родителски компас: 15 ключа за отглеждане на уверено, спокойно и свързано дете”

Родителството не се „усвоява“.

То се преживява.

И най-големите предизвикателства при детето — отказване, инат, тревожност, плач, липса на самочувствие, гняв — не са проблеми, които трябва да се поправят.

Те са покани.

Покани към родителя да се срещне със себе си.

Тази кратка версия на пътеводителя „Родителски компас“ събира в няколко страници основните принципи, върху които стъпва целият наръчник:

- връзката е по-важна от реакцията;
- детето отразява вътрешното състояние на родителя;
- промяната започва отвътре;
- нервната система води поведението;
- подкрепата е по-силна от корекцията.

Това не е поредният наръчник с техники. Това е работна книга, чрез която родителят започва да върви по пътя към себе си, за да се свърже с детето.

Защото детето не е проблем за решаване. То е огледало.

Огледало, в което често виждаме само поведение. А пред това поведение стоят нашите родителски реакции, които тялото ни е заучило, нужди, които не са били чути, и усещания и емоции, които чакат да бъдат усетени и признати.

Този пътеводител не търси да поправи детето.

Той създава пространство родителят да се върне към себе си - към тялото, вътрешния си свят и истинската си опора... Защото когато родителят се свърже със себе си, връзката с детето се подрежда естествено.

## 15-те ключа - картата на пътеводителя „Родителски компас“

Тези 15 глави не са правила и не са техники за „правилно“ родителство. Те са ориентири за връзката, за емоциите, за границите и за вътрешната сила на детето.

Всяка тема води към нещо основно: повече разбиране, повече спокойствие и по-сигурна връзка между родител и дете. Не чрез контрол или поправяне, а чрез присъствие и яснота.

Подредени са в естествен ред: от основата на връзката и емоционалната регулация, през изграждането на идентичност и самоувереност, до уменията, с които детето се движи в света и свързва с другите.

Това е карта, която не казва *какво да направиш с детето*, а ти помага да разбереш *какво се случва вътре* в него и в теб.

### Основи на връзката

**1. Да чува какво му казваш:** Чуването не започва от ушите, а от връзката. Детето чува, когато се чувства видяно, свързано и в безопасност. Без чуваемост няма реална комуникация.

**2. Уважава граници – свои и чужди:** Границите носят сигурност, а не дистанция. Когато са ясни, спокойни и живяни от родителя, детето се успокоява и започва да изгражда вътрешна регулация и уважение.

**3. Когато детето се противопоставя – силата на волята, а не инат:** Противопоставянето е знак за развитие на воля и идентичност. То не е проблем, а покана родителят да застане стабилно, без борба за надмощие.

### Емоционален свят

**4. Уравновесено изразяване на емоциите:** Емоционалната регулация не се учи чрез обяснения, а чрез присъствието и състоянието на тялото на родителя. Детето се учи да усеща, изразява и успокоява емоциите си, когато не е само в тях и когато има пример за това.

**5. Преминава през трудности:** Трудното не е враг, а учител. Детето изгражда вътрешна увереност, когато преживява трудностите в присъствието на спокоен и приемащ възрастен.

**6. Да не страда, когато родителят не е до него:** Сигурната привързаност не означава постоянно присъствие, а вътрешно усещане за безопасност, предвидимост и доверие, че връзката остава.

### **Вътрешна сила и идентичност**

**7. Удобно да бъде себе си:** Автентичността расте там, където детето не трябва да носи маски, да се доказва или да бъде „удобно“. Да бъде себе си е вътрешно усещане за право на съществуване.

**8. Самоуверено и със самочувствие:** Самоуважението е коренът. Самочувствието е усещането за стойност. Самоувереността е действието. Детето расте уверено, когато е видяно в усилието, не само в резултата.

**9. Щастливо и добро:** Щастието не се създава отвън. То е естествено състояние на свързаност със себе си. Доброто сърце се ражда там, където детето е прието, а не поправяно.

### **Умения за живот и взаимодействие със света**

**10. Проявява любопитство:** Любопитството е вродената искра на ученето. То угасва от контрол и се разгаря от позволение, пространство и доверие.

**11. Адаптивно и адекватно:** Истинската адаптивност не е нагласяване, а способност да останеш свързан със себе си в променящия се свят и да се довериш на вътрешния си компас.

**12. Справя се с предизвикателствата:** Устойчивостта се изгражда, когато детето среща трудности и знае, че не е само в тях. Не да не пада, а да пада и да има до себе си сигурен възрастен.

**13. Споделя и търси подкрепа:** Детето споделя там, където е безопасно да бъде чуто, а не поправяно. Споделянето е доверие, не умение.

### **Взаимоотношения и свързаност**

**14. Емпатично и състрадателно:** Емпатията не се учи с морал и поучения. Тя се предава, когато детето първо е било разбрано и е почувствало, че чувствата му имат значение.

**15. Уважава родителя:** Уважението не се изисква. То се излъчва. Детето уважава родителя, когато усеща неговата вътрешна опора, самоуважение и ясно присъствие.

## Истината

С времето става ясно нещо дълбоко и освобождаващо: 15-те ключа не са нещо, което „правим“ на детето. Те започват да отключват врати, когато родителят започне да ги преживява в себе си — в начина, по който се отнася към собствените си чувства, граници и вътрешни състояния.

Оттам нататък връзката с детето започва да се променя естествено.

И започваме с лекота да разбираме, че повечето трудности в поведението на детето не са проблем за поправяне, а сигнал, че вътре в нас има напрежение, страх, несигурност или стара болка, която се активира. Детето не ни предизвиква нарочно. То ни показва къде още не сме в покой.

Когато родителят започне да работи със своя вътрешен свят: с вярванията си, с реакциите си, с местата, които реагират, връзката се променя естествено.

Не чрез натиск.

Не чрез контрол.

А чрез присъствие.

Затова този пътеводител не е насочен към „коригиране“ на детето, а към осъзнаване и грижа за вътрешното пространство на родителя.

→ Там, където се раждат реакциите.

→ Там, където тялото първо усеща.

→ Там, откъдето детето черпи сигурност или напрежение.

Когато родителят започне да се свързва със себе си и на телесно ниво — чрез усещане, дишане и присъствие, връзката с детето се променя отвътре навън. И именно от това място започват да работят всички ключове.

## 4 принципа, които променят родителството завинаги и отключват 15-те ключа на Родителския компас

Тези принципи не са правила, които трябва да се спазват.

Те са вътрешни опори, които постепенно променят начина, по който родителят присъства и чрез това променят и детето.

### 1. **Вътрешното състояние на родителя:** най-силният възпитател

Децата не следват думите ни. Те усещат напрежението или спокойствието в тялото ни и се настройват спрямо него. Когато родителят е центриран, детето се успокоява.

### 2. **Поведението е сигнал, не проблем**

Зад всяко „трудно“ поведение стои нужда, претоварване или несигурност. Когато започнем да слушаме поведението вместо да го поправяме, връзката се отваря.

### 3. **Промяната се случва в безопасност, не чрез натиск**

Детето се регулира и развива, когато се чувства видяно, чуто и прието, а не когато е притиснато да се държи „правилно“.

### 4. **Тялото е врата към връзката**

Регулацията започва в тялото. Когато родителят умее да остава с усещанията и емоциите си, да ги преживее и освободи, детето учи това естествено — без обяснения.



## Какво ще получиш в пълния пътеводител „Родителски компас“?

Това не е книга за четене, а пътеводител за живеене – стъпка по стъпка, в реалния живот.

Вътре ще откриеш:

- **3 части и 15 задълбочени глави**, всяка с ясно обяснение, реални примери, практики и работни листове
- **Конкретни насоки за ежедневието** – какво да направиш точно в момента, когато стане трудно
- **Соматичен и терапевтичен подход**, който работи през тялото, а не само през ума
- **Дълбоко разбиране на поведението през нуждите**, а не през вина и наказания
- **Как да регулираш себе си**, за да може и детето да се успокои
- **Как се изграждат самоувереност, устойчивост, граници и свързаност** – без натиск
- **Подкрепа в трудните моменти** – гняв, плач, страх, инат, тревожност, раздяла
- **Път към по-спокойно родителство и по-сигурно дете**, без да губиш себе си по пътя



Разгърни потенциала си като родител



*Това, което прочете до тук, е само началото!*

*Пълният „Родителски компас“ е за теб,  
ако искаш по-малко борба  
и повече връзка – със себе си и с детето.*

*Пълният „Родителски компас“ съдържа  
15 ключа, практики и насоки,  
които ще ти помогнат  
да се ориентираш в трудните моменти  
с повече яснота, спокойствие и вътрешна опора.*

**☛ Поръчай своя **Родителски компас** тук:**

[bit.ly/parent-compass](https://bit.ly/parent-compass)

*Това не е книга с правила.  
Това е покана за връщане към себе си.  
Защото когато родителят стане вътрешно спокоен,  
детето става външно уверено.*



Разгърни потенциала си като родител

# Съдържание: „Родителски компас“

## 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

#### A. Да чува какво му казваш

Работен лист за родителя: да чува какво му казваш

#### B. Граници — моите и твоите

Работен лист за родителя: граници - твоите и моите

#### C. Когато детето се противопоставя – силата на волята

Работен лист за родителя: когато детето се противопоставя

### Глава 2: Емоционален свят

#### A. Изразяване на емоциите по уравновесен начин

Работен лист за родителя: емоционална регулация

#### B. Преминаване през трудности

Работен лист за родителя: преминаване през трудности

#### C. 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

#### A. Удобно да бъде себе си

Работен лист за родителя: удобно да бъде себе си

#### B. Самоуверено и със самочувствие

Работен лист за родителя: самоуверено и със самочувствие

#### C. 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 успее да постигна 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



Разгърни потенциала си като родител

