

**ПАОЛА САНТАГОСТИНО**  
**КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ ДЕТЕ,**  
**УВЕРЕНО В СЕБЕ СИ**

Превод от италиански: Венета Харкова, 2008

[chitanka.info](http://chitanka.info)

## ЗАЩО ТАЗИ КНИГА

В тази книга ще говорим за увереността и самочувствието на децата и за това как можем да им помогнем да ги развият.

Защо е толкова важна тази тема? Увереността е изградена от множество елементи. Тя включва една добра самооценка, доверие в личните емоции и чувства, позитивно отношение към света и откриване на възможностите, които той предлага, добра връзка със собственото тяло и приемане на самите себе си такива, каквито сме.

Когато дойдат трудни моменти (а те неизбежно идват), увереността помага на човек да се отнесе към случилото се като към неприятно преживяване, а не като към трагедия.

И още, увереността определя начина, по който действаме в света и общуваме с другите хора. От нея зависи дали животът ни ще бъде низ от успехи, или низ от разочарования.

Ние нямаме нито заслуга, нито вина за това дали семейството и средата, в която сме живели, са успели да ни помогнат да изградим своята вътрешна увереност. Но дори да ни е липсвала подкрепата на най-близките, във всеки момент от живота си можем да вземем нещата в свои ръце и да ги променим в своя полза.

## НАМЕРЕНИЯ И РЕЗУЛТАТИ

*Марко и майка му отиват в парка. Денят е хубав и слънчев. Отправят се към една пейка. Майката носи Марко, чантата с лопатки и кофичка, плодов сок — изобщо, всичко, необходимо за успеха на експедицията. Остава момченцето на земята. То е на три годинки и много обича да го носят, но вече е доста тежко. Майката оставя чантата на пейката и започва да вади играчките. Внезапно сякаш нещо я кара да се обърне. Тъкмо навреме — Марко се е устремил към единствената локва в целия парк и след секунда ще скочи в нея и ще се изпръска от главата до петите.*

*Следва отчаян вик и неистов стометров скок, на който може да завиди всеки лекоатлет. Майката успява да спре Марко в движение. Връща го на пейката и нарежда: „Не трябва да влизаш в локвите, ще станеш като прасе! Играй тук, близо до мама, като добро момче.“ Майката отново оставя Марко на земята и посяга към чантата. В движение хвърля един поглед... О, Боже! Детето съсредоточено измъква от пръстта дълъг оранжев ластик, покрит с пластове мръсотия, и го слага в устата.*

*„Нееее! Марко, моля те, не яж това! Отвратително е, не виждаш ли колко е мръсно? Ще те заболи коремчето и ще ти стане лошо.“*

*Притеснената майка изтръгва ужасния ластик и го хвърля надалече. „Хайде, вземи лопатката, сега ще ти дам и формичките...“ Един миг на разсеяност, едно некоординирано движение и Марко е напълнил очите си с пясък. Чува се отчаян писък.*

*По дяволите! Грабвай детето, търси чешма да му измиеш очите, а то не спира да пици. Най-добре да си ходим! Хайде събирай чантата, лопатката, детето. Това мъчение трябва да има край! Побързо у дома...*

**• Майката.** Ясно е, че тя иска да предпази Марко. Как е възможно децата винаги да откриват потенциално вредните неща в

периметър от един километър!?! Сякаш имат специален радар! Ужасен следобед!

• **Детето.** То получи следното послание — всичко, което правиш, е лошо, парковете са страшно място, където ти се случват неразбираеми неща, от които те боли окото.

Ясно е, че нито майката, нито Марко са искали да стане така, но то става. Защо?

#### СМЯНА НА ТАКТИКАТА

Могат ли да се избегнат подобни ситуации? Разбира се, че могат. Е, или поне да се сведат до минимум, като се смени тактиката.

**Вместо да се опитвате да предпазите детето като използвате метода на отрицанието („Не прави...“, „Не ходи...“ и т.н.), директно го насочете към приятни и безвредни игри. Така вместо да ограничавате детето, му давате примерен модел за нещата, които „могат да се правят“.**

**Деца нямат специален радар за откриване на опасни неща, макар понякога да изглежда точно така. Те просто са отворен към света прозорец. Деца не се раждат научени. Те не знаят какво може и какво не може да се прави, кое е опасно и кое не е. Те получават това знание от собствения си опит и от нас, възрастните. Когато учим детето какво „не трябва да прави“, не само го ограничаваме, но и не му даваме възможност да открие всички неща, които са безопасни и забавни за него, нещата, които „може“ да прави.**

Марко не търси нарочно бели. Локвата е проблясвала на слънцето и е привлякла вниманието му, ластикът е бил най-яркият предмет наоколо, пъхането в устата — най-естественият начин за изследване на света от едно тригодишно дете, а пълните с пясък очи — почти неизбежна случка при усвояване на координацията на движенията. Всичко, което се случва, е в рамките на нормалното. Но дали следобедът можеше да протече по друг начин...

*Марко отива с майка си в парка. Денят е хубав и слънчев. Майката вижда една леха с цветя. „Виж, Марко, какви хубави цветя...“ Пуска детето на земята и то се отправя към цветята. Може да ги гледа, да ги тупа... дори да ги опитва без никаква заплаха.*

Появява се една пъстра пеперудка, спира се, прехвърква насам-натат. „О, каква пеперудка...“ Марко се опитва да я хване, но не успява — тя се носи леко из въздуха и отлита. Намусено личице, готово да ревне всеки миг. Чува се гласът на мама: „Виж, ей там, какво хубаво птиче...“

Едно врабче подскача наблизко. Марко тръгва към него, но и то отлита... Това вече е прекалено! Марко отново е готов да ревне, но мама го хваща за ръка: „Чуй как пеят птичките? Чик-чирик! Я, да видим къде са! А, ето там, кацнали са на дървото. Ето къде е отишло нашето птиченце! Да отидем да го видим...“ Вървят хванати за ръце. „Да заобиколим локвата, така няма да си изцапаме краката.“ Заобикалят, я.

„Колко голямо дърво...“ Марко гледа възхитено огромния ствол на чинара, докосва го с ръчички и вдига глава. Между листата на дървото проблясват слънчевите лъчи. Мама гушва Марко и го вдига нависоко, по-близо до заслепяващото зелено море...

Прилича ви на идилична реклама, нали? Може би, но обърнете внимание на няколко елемента. Какво прави майката? Очевидно е, че тя насърчава детето да изследва света. Но заедно с това прави много повече:

- Посочва серия от визуални, слухови и други стимули, които детето може да следва без опасност.
- Показва модел на поведение (заобикаляне на локвата, вместо преминаването през нея), който беше демонстриран и обяснен съвсем спокойно.
- Намесва се, когато детето не може да постигне това, което иска (да улови пеперудката и врабчето) като насочва вниманието му към други възможности.

**Всъщност майката на Марко показва на детето цяла серия от модели на поведение в различни ситуации. А както знаете, децата се учат най-добре като имитират поведението на възрастните.**

Децата повтарят модели и схеми на поведение. Така се учат как да реагират в определени ситуации. Обясненията не им помагат много, защото все още не могат да ги разберат добре. Затова пък нямат никакви проблеми с усвояването на опита. Това е техният начин на развитие. Когато ги насърчаваме да изследват света в безопасна среда,

ние им правим най-хубавия подарък и им осигуряваме най-доброто обучение. Но къде е мястото на вътрешната увереност във всичко това?

#### ДОВЕРИЕ В ИНСТИНКТА ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ

Един от основните елементи на увереността е доверието в самите себе си, в нашите емоции, желания и наклонности.

**Детското любопитство е напълно естествено и здравословно. Освен това то е жизненоважно за развитието на децата.**

В началото детето не знае кое е опасно и кое не. Това знание е плод на опита. Разбира се, няма родител, който да иска детето му да си счупи три пъти главата, за да научи, че не трябва да скача от стълбите. Но има начин то да бъде предпазено, без да бъде ограничавано.

Предпазването на децата с предупреждения от типа: „Не прави...“, „Не ходи...“, „Внимавай да не...“ носи несъзнавано послание, че светът е пълен с опасности. Заедно с това те казват на детето, че не бива да се доверява на своя инстинкт за изследване, защото той, по някакъв неразбираем за него начин, е „погрешен“. И без това детето знае, че мама ще се ядоса, ще му се скара и ще го накаже. Предупрежденията от този тип му внушават убеждението, че то самото по някакъв начин „греша“.

**Прекомерната родителска предпазливост води до това, което се стреми да избегне — подкопава вярата на детето в самото себе си.**

Възможно ли е да изградим предпазни механизми като избегнем този неприятен ефект? Естествено, достатъчно е да сменим тактиката, като насочваме децата към безопасен начин за изследване на света, като демонстрираме поведение, което избягва опасностите, без изрично да ги посочва по стряскащ за децата начин.

Щом веднъж разбере модела, детето го повтаря спонтанно. Децата са големи имитатори. Няма нужда постоянно да ги ръководите и да повтаряте едни и същи неща всеки път, когато отивате в градинката, например. Достатъчно е да го направите веднъж-два пъти в различни ситуации. Детето има вече моделите на познатите ситуации, знае (да се върнем на предишния пример), че в парка има цветя, птички, дървета, че не се минава през локвата, а се заобикаля и т.н.

**Родителите трябва да се научат да виждат възможностите, а не само опасностите в дадена ситуация.**

### ***Важна е формулировката***

**Ето как можем да превърнем забраните и предупрежденията в предложения:**

- *Вместо да кажем:*
  - „Не ходи...“
  - „Не прави...“
  - „Не гледай...“
  - „Да видим...“
- *Можем да кажем:*
  - „Да отидем...“
  - „Отиди да...“
  - „Да направим...“
  - „Направи... Видж... Чуй...“

„ОКОТО НА МАМА“

*Направете един простичък експеримент. Огледайте се, където и да сте в момента, и потърсете потенциалните опасности за 2-3-годишно дете. Ако сте в стая, веднага ще отбележите няколко основни неща: ръбовете на масата и столовете, чупливите и крехки предмети, настолната лампа... Ако сте на улицата, ще видите колите и бордюрите... Но дори и да сте на най-прекрасната зелена ливада, със сигурност ще откриете нещо — насекомите, стръмните склонове, падналият клон...*

*Сега затворете очи за няколко секунди. Изтрийте картината, която видяхте. Когато сте готови, отворете очи и отново се огледайте наоколо. Потърсете възможности за безопасна игра. Може би в стаята има цветни възглавници или пък предмети, които можете да използвате, за да разиграете приказка... Ако пък сте на улицата, може би ще видите цветни витрини, сергии с плодове... На ливадата пък...*

*Средата не се е променила. Променила се е нашата гледна точка, окото, с което я виждаме.*

**Винаги можем да се отнесем към средата така, че да откриваме в нея възможностите, които предлага, а не потенциалните опасности.**

#### ДА ВИДИМ ВЪЗМОЖНОСТИТЕ

Обикновено не съзнаваме начина, по който гледаме на света. Тази своеобразна леща е резултат от дългогодишен личен навик. Затова не осъзнаваме, че става дума за наш начин на виждане и сме дълбоко убедени, че такъв е светът и точка по въпроса.

**За съжаление „окото на мама“ е тревожно и предпазливо и затова навсякъде бързо открива възможните опасности за детето.**

Този начин на виждане поражда и думите, с които предаваме на детето всичко видяно. Ограничаващите предупреждения, описани в предишната глава, са плод на следния начин на възприемане и действие: майката вижда опасност, майката сигнализира за опасност.

- Майката вижда какво е добре детето „да не прави“ (още преди да го е направило).

- Майката казва на детето какво да не прави.

А къде е всичко онова, което детето може да прави? Къде са възможностите за забавление и открития, които ситуацията предлага? Те остават в сянка — незабелязани и несподелени.

Структурата на нашите възприятия е такава, че ако насочим вниманието си върху определени аспекти на средата, не забелязваме други.

Веднага можем да го демонстрираме с прости чък експеримент.

Огледайте се наоколо и пребройте всички сини предмети. Готови ли сте? Сега затворете очи и пребройте наум всички червени. Отворете очи и проверете колко червени предмети сте пропуснали...

Ако обстановката ви е позната, вероятно сте успели да изредите повечето червени предмети, защото сте си ги припомнили. Но ако сте в непозната среда, резултатът няма да е много добър. В термините на психологията това е като примера с чашата, която е наполовина пълна или наполовина празна, в зависимост от това дали е видяна от оптимист, или от песимист. В рамките на възпитанието на детето това означава да му предадете възприятие за свят, пълен с опасности, вместо с възможности.



За щастие начинът на възприемане на родителите не е даден веднъж завинаги: той е плод на определена среда и като всеки навик може да бъде променен.

#### ПОДХОДЯЩАТА СРЕДА

С появата на детето средата, в която живеем, започва да се променя. Маха се всичко чупливо, всички шишенца с лекарства и препарати се скриват, по балконите се появяват обезопасяващи парапети и решетки и т.н. Дори детето да има своя стая, в крайна сметка цялата къща се преобразява чрез „премахване“ на всички възможни опасности. Това, разбира се, е хубаво. Но дали заедно с това мислим за „добавянето“ на възможни стимули? И тук не става дума само за играчки, а за изтъкването на възможностите, които домашната среда предлага.

Когато се проектира подходяща за деца среда — в детски градини или детски стаи — обикновено се подбират материалите, планират се височините и формите така, че да дават възможност на малките да се движат свободно, да прескачат, да пълзят и да се катерят (дори да падат), без да се нараняват.

**Възможностите, които предлага дадена среда, в повечето случаи не са предметите, които се купуват, или пространствата, които се преструктурират. Те са нещо повече. Достатъчно е само да погледнете средата с нови очи, за да ги откриете.**

#### НАВЪН

Ако у дома все пак сме успели да променим средата и да я направим подходящата за детето, то извън дома нямаме такава възможност. И тук с пълна сила влиза в действие „окото на мама“, или начинът, по който възрастният вижда света.

**„Окото на мама“, откриващо всички благоприятни възможности и позитивни стимули за детето, е истинска благословия.**

Майчината грижа (и като цяло родителската) е свързана не само със закрила на детето, а най-вече с осигуряване на подходяща „храна“ за неговото развитие. Който и да е родител не би допуснал детето му да умре от глад. Но, метафорично казано, той може да го направи без

дори да забележи, ако не му осигури достатъчно позитивни стимули. Стимулите и опитът са „хлябът“ за нормалния растеж и развитие на детето.

**Умението да се откриват възможностите води след себе си и допълнителни благоприятни „ефекти“.**

Между другото, умението да се откриват възможностите е полезно и за вас. Едва ли е много приятно непрекъснато и навсякъде да виждате опасности и заплахи. Насочването на вниманието към възможностите, а не към заплахите на средата, е прекрасен антидот за склонните към безпокойство хора. Що се отнася до детето, като му показваме опасностите само го караме да насочи вниманието си към тях. А ако е по-малко, резултатът е точно обратния на това, което целим — колкото повече му забраняваме нещо, толкова по-силно става любопитството му към него.

Ако земният рай беше достатъчно голям и Бог си беше мълчал, вероятно щяха да минат доста поколения преди някой случайно да открие единственото забранено ябълково дърво... Но като знаем за него, изкушението е неустоймо... Шегувам се, разбира се, библейската метафора има съвсем друг смисъл. Когато говорим за едно нормално малко дете, обикновено става следното: вие насочвате вниманието му към нещо и му обяснявате защо да не го прави, то забравя обяснението — ако изобщо го е разбрало, но „нещото“ вече е забелязано, и рано или късно...

#### УВЕРЕНОСТТА В СЕБЕ СИ И ВЪЗМОЖНОСТИТЕ НА СРЕДАТА

Да се върнем сега на основната тема — увереността в себе си. Важна добавка към рецептата с изброените дотук съставки е увереността, че имаме възможности. Не става дума само за вярата в собствените способности. Тя е важна, но за това ще говорим по-нататък. А за увереността, че „светът“ предлага разнообразни възможности. Тази нагласа не идва от само себе си на определена възраст. Напротив — създава се бавно от собствения опит и от опита и нагласите на околните. И разбира се, нагласите на родителите, които са най-значимите възрастни за детето, се възприемат най-бързо и най-безкритично.

**Посланието, което предаваме на детето, когато му показваме неизчерпаемите възможности, които заобикалящата среда**

**предлага, е, че светът е пълен с възможности — достатъчно е само да се огледа наоколо.**

Тази нагласа ще му е изключително полезна в живота, особено в трудни моменти.

### ***Обичаен начин на възприемане***

**За да проверите вашия обичаен начин на възприемане, вгледайте се в следните ситуации и отговорете откровенно на въпросите.**

- Излизате навън с детето. На улицата сте. Какво виждате?
- Влизате в магазин. Какво забелязвате?
- Отивате на гости при приятели. Детето се изплъзва от ръката ви и тръгва към... Какво гледате?
- Отивате на детската площадка. Кое е първото нещо, което забелязвате?

**Ако забележите, че първо откривате опасностите и заплахите, опитайте се да насочите вниманието си към възможностите.**

Нужни са само малко тренировки. Като се има предвид, че обичайният ви начин на възприемане се е превърнал в навик, в началото е необходимо съзнателно да пренасочвате вниманието си към позитивните възможности на средата.

Упражнявайте се в различни ситуации, дори когато детето не е с вас. Задайте си следните въпроси:

- „С какво детето може да се забавлява тук?“
- „С какво детето може да си играе?“
- „Какво би погълнало неговото любопитство?“

## СВЕТЪТ Е БЕЗОПАСЕН

Франческа и мама отиват да пазаруват. Не бързат. Събота е, имат много време и могат да се наслаждават на разходката и да се пошляят.

Разхождат се в парка. Едно малко пъргаво кученце дръпва кашката си и хуква право към Франческа. Собственикът на кучето се усмихва и приближава.

Майката гледа спокойно. Франческа не толкова. Поглежда несигурно майка си и се вкопчва в нея. „Виж, Франческа, кученце...“ — казва мама. Кученцето се приближава и маха с опашка. „Виж как маха с опашка! Това означава, че се радва да те види...“ Кученцето започва да души Франческа. Тя е много учудена..., „Души те — обяснява мама. — Така те опознава.“

Кученцето започва да подскача около Франческа и да ѝ ближе ръката. „Това е неговият начин да те целуне. Харесва те.“ Франческа все още е малко изплашена... Майката кляка, за да погали кученцето, а то започва да ближе ръцете ѝ. „Виждаш ли? Харесва му да го галят...“ Полека-лека детето протяга ръка, за да погали кучето. Какво странно усещане... има толкова гладка и мека козина, Франческа набира кураж и започва да гали животното. Малко след това стават приятели — кученцето я ближе и се радва, а Франческа се смее от сърце...

Няколко дена след това сцената се повтаря. Мама и Франческа се разхождат в градинката.

Появява се едно лаещо куче. Спира внезапно и започва да ръмжи. Момиченцето го гледа и се усмихва. Майката е нащрек... Наоколо няма и следа от собственика, а кучето присвива уши и показва зъби.

Майката спокойно взема Франческа на ръце. „Виждам, че това куче не е в добро настроение... Виждаш ли как присвива уши и как показва зъби? Когато кучетата правят така, значи са ядосани... По-добре да не ги доближаваме... Да го оставим на мира.“ Франческа е

малко разочарована... Харесва ѝ да си играе с кученцата. „Виж ей там, Франческа, има друго кученце!“ Другото кученце си играе спокойно, но в момента, в който майката и Франческа се приближават, се обръща към тях и започва да маха с опашка и да души. „Дали иска да ни опознае?“ — пита Франческа. „Мисля, че да...“ Франческа протяга ръка да го погали, а кученцето доволно замира... После мама и Франческа спокойно продължават своята разходка.

#### МАЙКАТА, КОЯТО ПОЗНАВА КУЧЕТАТА

Да разгледаме по-внимателно тази примерна ситуация.

**Майката може да разпознае опасното от безопасното куче, а детето не.**

• **Майката вижда първото куче** — забелязва, че е паленце, което се приближава, махайки с опашка, и което собственикът води спокойно към детето. Стига до заключението, че това е малко безобидно кученце, което иска само да си играе и помага на Франческа да бъде по-уверена и да преодолее първоначалния си страх. Обяснява на детето поведението на кучетата в момента, в който се случва: Защо кучето маха с опашка, защо души, защо ближе... В началото детето е малко несигурно (ясно е, че не знае нищо за кучетата). Но спокойствието на майка ѝ ѝ вдъхва увереност. Мама започва първа да си играе с кучето, значи и Франческа може... накрая детето си играе с кучето и се забавлява.

• **Майката вижда второто куче** — забелязва, че кучето ръмжи, че присвива уши в отбранителна поза, показва зъби. Наоколо не се вижда собственик, който би могъл да помогне. Майката прави заключение, че е по-добре да стоят далече от кучето. Но тя обяснява на Франческа без паника и най-вече без да обобщава — не всички кучета са опасни, както и не всички са добри. Насочва вниманието на детето към знаците за вида на поведението на кучето, за да може детето да се научи да ги разпознава.

Независимо, че детето може да не е разбрало голяма част от обясненията, картината е ясна и оставя следа в съзнанието — куче, което маха с опашка, приближава се, ближе... мога да играя с него. Куче, което ръмжи и показва зъби... отдалечавам се и си търся друго занимание. Детето не е затрупано с общи бележки (напълно

безполезни) за добронамереността или злонамереността на кучетата по принцип, а получава ясна и кратка информация как да се държи с дадено куче според ситуацията.

**Децата имат нужда да се чувстват сигурни в конкретна ситуация.**

Що се отнася до опасностите, няма нужда децата да бъдат поставяни в отбранителна позиция „срещу“ (срещу хипотетични или потенциални опасности), а най-вече да имат конкретна инструкция как да разпознават опасните ситуации и какво да правят, ако се окажат в тях. Следователно посланието, не само изречено, но и предадено чрез поведението, трябва да бъде вдъхващо увереност в общ смисъл и, когато е необходимо, даващо конкретна и ясна информация за възможната опасност. Същото важи и за отношението към хората.

#### ПРИБЛИЖАВАНЕ И ОТДАЛЕЧАВАНЕ

*Джовани е на плажа с майка си. Разхождат се между чадърите и детето е много любопитно и контактно. Отива при всяко дете, което види, и иска да си играе с него или поне да му види играчките... В повечето случаи децата нямат нищо против и Джовани си намира много нови приятели! Вече познава толкова много хора на плажа! Но понякога, нещата се объркват...*

*Джовани се приближава до едно по-голямо от него момченце (на две години и половина) и посяга към една от играчките му... Момченцето я грабва от ръцете на Джовани: „Тази играчка е моя! Махай се!“ И започва да събира около себе си играчките като гледа изпод вежди натрапника. Прилича на ръмжащо кученце! Исква му се да прогони Джовани, (Момченцето не е виновно за агресивното си поведение — децата винаги се учат от някой друг...) Джовани дори не забелязва гнева на момченцето и продължава да протяга ръка към чуждите играчки... Момченцето повтаря, че играчките са негови, повишава тон и загребва шепа пясък с ясното намерение да я хвърли към малкия. Но Джовани в своята блажена невинност никак не е обезпокоен и изобщо не схваща какво се случва. Майка му го хваща за ръка. „Ела, Джовани, това дете иска да си играе само. Да намерим друго приятелче за игра... Виж, ето там има едно момиченце...“ И Джовани се отправя спокойно към новата „цел“.*

„Ръмжаци“ деца има в изобилие и тази сцена е обичайна за плажовете. Но що се отнася до Джовани, не е необходимо да насочваме вниманието му към това. Няма нужда да обезсърчаваме желанието му за контакт с други деца. Той не е разтревожен от случилото се. Затова няма нужда да се провеждат разговори за „принадлежността“ на играчките (която така или иначе няма нищо общо със свадливото поведение на непознатото дете), нито да го предупреждаваме за намерението на другото дете да му хвърли пясък в очите, което така или иначе не се случило. Достатъчно е посланието на тялото „**о-т-д-а-л-е-ч-и-с-е**“.

Понякога е доста по-трудно да изпратиш посланието „**п-р-и-б-л-и-ж-и-с-е**“, когато детето е плахо и му е трудно да поеме инициативата. Родителите виждат, че детето все остава само и няма приятели, но насърчаванията и окуражаването не променят нещата. Всъщност, за да се преодолее свитостта при първите контакти, не стигат увещания и съвети от типа: „Защо не отидеш...?“, „Защо не направиш...?“ Напротив, това обикновено потиска детето още повече и го кара да се чувства по-неспособно. Детето не отива при други деца, защото не чувства, че може да го направи... и не знае какво да прави там! Ще бъде много по-лесно, ако отиде с майка си... Направете го и помогнете на детето, докато е малко. Няма нищо необичайно в това едно малко дете да иска да опознае другите, придружено от майка си. Но ако същото се случва, когато детето е голямо, започва да става притеснително...

**Плахостта може да бъде преодоляна.** Докато детето е малко, можете да му помогнете да преодолее плахостта си, като правите нещата заедно и като го подкрепяте. Но когато вече е пораснало, тази помощ има обратен ефект, защото съучениците му ще започнат да му се подиграват и то би се почувствало още по-зле. Тогава трябва да се търсят други методи.

*Лучия е на плажа с майка си. Това е един специален момент за детето, защото майка ѝ не може често да бъде с нея. Майката бързо забелязва, че детето ѝ е доста неуверено в отношенията си с другите. Може би е заради „липса на навик“. Лучия не ходи на ясли, а баба ѝ няма възможност през деня да я изведе навън да си играе... Майката решава да направи бързо каквото може, като търси подходяща ситуация. Знае, че трябва да поеме инициативата,*

защото, ако чака детето само да реши, то би седяло целия ден вкопчено за крака ѝ без да мръдне и на сантиметър.

„Ела, Лучия, нека се поразходим малко...“ Детето не е особено ентузиазизирано, но все пак... Разхождат се по брега. Майката насочва вниманието на Лучия към различни неща — деца, пясъчни замъци, вода, но момиченцето се е съсредоточило единствено в здраво стиснатата ръка на майка си, сякаш се страхува да не я изгуби. Всичко наоколо ѝ е безразлично...

„Хайде да се изкъпем...“ Влизат заедно в морето, хванати за ръце. Майката вече е забелязала друга майка със син на същата възраст и бавно се отправя натам, уж случайно люшкана от вълните. „Гледай... едно момченце също като теб.“ В отговор Лучия извърта глава и я скрива зад рамото на майка си, като стиска ръката ѝ, колкото се може по-силно...

Майката спира без да прави нищо повече. Накрая детето я пуска и се обръща. Майката се усмихва на другата майка, момченцето на момиченцето. Още едно приближаване, без нищо да се прави, без да се насилват нещата... След серия от сцени „крива-сиглавата“, Лучия се успокоява и любопитството надделява. Майката и момченцето още са там и Лучия любопитно наблюдава малкото момченце... Майката на Лучия се обръща към детето: „На колко си годинки?“ То измрънква нещо неразбираемо и прави сложен опит с ръцете, за да покаже някой и друг пръст. „А ти?“ прошепва мама в ухото на Лучия, която прави същия акробатичен номер. Трябва да са на една и съща възраст. Момченцето пляска с ръце във водата, майката приближава Лучия, като я държи непрекъснато за ръка... Пляска с ръце и тя. Един, два жеста, ледът е разтопен и четиримата се заиграват във водата.

Едва ли предполагате, но плахостта на децата в отношенията им към другите, е въпрос на „отучване“. „Другият“ е непознат, едно ново изживяване, което детето не знае как да посрещне.

**Предразположеността на децата към другите зависи в по-голяма или в по-малка степен от посланията, които са получили по отношение на външната среда като цяло.**

Другите деца са само един от многото елементи на външната среда и не може да се очаква от едно дете, израснало с „Внимавай!“



изведнъж да стане уверено, дори когато няма никаква опасност. В този случай родителят трябва да прояви находчивост.

#### НЕ ВСИЧКО Е ЗАПЛАХА

**Увереността в себе си зависи и от способността да посрещаме и управляваме разнообразни ситуации.**

Това означава, разбира се, да вярваме в собствените си сили, но и в това, че ситуацията са по някакъв начин управляеми! Никой не може да се чувства сигурен в себе си, ако има усещането, че е въввлечен в свят, пълен със заплахи и опасности, които дебнат от всеки ъгъл!

**Всяко дете се чувства безпомощно.** И това е реалистично усещане. Но докато е малко, има кой да се грижи за него. Ще трябва да мине много време преди да си даде сметка, че може да действа самостоятелно, без да зависи изцяло от възрастните! **Но да се чувстваш безпомощен в свят, пълен със заплахи, вече е твърде много!** Едно от чувствата, които те завладяват в такива случаи, е постоянното безпокойство. И затова, децата се нуждаят преди всичко от успокоение. Чувството им за безпомощност е достатъчно неприятно, за да добавяме и заплахата от постоянно дебнещи опасности. От друга страна, децата са толкова уязвими и трябва да бъдат предупреждавани! Този баланс е твърде крехък и децата не могат да го постигнат сами, защото в тяхната невинност дори не знаят, че съществуват опасности. А трябва да го научат, за да оцелеят и да страдат по-малко.

Докато усещането за безпомощност се възприема от детето на ниво тяло: „Искам да взема това, но не успявам...“, идеята за „опасност“ включва серия от по-сложни оценки, които са свързани с предвиждане на последствията, памет, опит, изобщо умения, които се развиват с течение на времето. **От друга страна, Възприятието за опасност е свързано с оценка на собствените възможности.** Ястребът представлява опасност за катеричката, но не и за слона. Растейки, детето ще развива способностите си и следователно, броят на опасните ситуации ще намалява. Когато детето е малко, неговото усещане за опасност не е инстинктивно, а му се предава от другите. Така че постоянното натрапване на опасностите на средата, би могло да предизвика чувство за безпокойство. Безпокойството на майката се предава на детето, а това изобщо не му помага.

**Необходима е смяна на тактиката. Давайте конкретни и точни инструкции, дори направо идващи от тялото, в момент, в който е налице реална опасност и никога не правете обобщени предупреждения за възможни опасности.**

## **„ТИ СИ ПРЕКРАСНО ДЕТЕ!“**

*Представете си едно конкретно дете — може да е вашето или някое друго. Важно е да го познавате добре. Затворете очи и избройте всички недостатъци, които има, всички неща, които е неспособно да направи, слабите му места, както и нещата, над които със сигурност трябва да поработи.*

*Сега отворете очи и отсъдете с една дума.*

*Например, дошло ви е наум, че детето е мързеливо, разсеяно, нехайно, от нищо не се интересува, трябва да му се повтаря по десет пъти едно и също и пак не го изпълнява, винаги оставя играчките си в пълен хаос, да го накараш да свърши някаква работа е загубена кауза, почти като да го накараш да си измие зъбите и т.н.... С една дума, мързеливец.*

*Сега пак затворете очи и помислете за същото това дете, като изброите всичките му положителни черти, всички негови качества, възможности и таланти, които виждате.*

*Отворете отново очи и отсъдете с една дума.*

*Например, дошло ви е наум, че е изключително чувствително дете, че често успява да предусети ситуацията, дори без да го показва, все едно има шесто чувство, че понякога му правят впечатление неща, които ви карат да останете със зяпнала уста или изръсва по някоя смехория, от която умираете от смях, и т.н....*

*С една дума, интуитивно.*

*Сега си представете трети човек, който не познава детето и който би споделил само едно от двете описания. Какво е впечатлението, което той ще има от детето? Това същото дете ли е?*

### **ИЗБЛИК НА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

В Америка бил направен един изключително любопитен експеримент. Казали на няколко учителки, че няколко деца, избрани специално за случая, притежават определен вид „изключителна

интелигентност“, при която внезапно ще покажат невероятни възможности, че това са много надарени деца, дори и да не изглежда така в момента. Препоръчали на учителките да не говорят за това помежду си, нито пък с децата и техните родители. В края на учебната година, почти всички деца, избрани за експеримента, дали резултати по-високи от средното. Изблик на интелигентност в действие!

#### ПРОГРАМИРАНЕ НА ПОВЕДЕНИЕТО

Как е възможно убеждението на една учителка, дори без да е споделено, да повлияе толкова силно върху училищните резултати на едно дете? В действителност това, което мислим, че отличава един човек от друг, се изразява не само с думи (напротив, най-въздействащите пътища са невербалните), а определя поведението ни спрямо него и в известен смисъл „вдъхновява“ човека. С други думи, ако „мислим добре“ за даден човек, предизвикваме у него най-доброто и обратно. Процесът обикновено е напълно несъзнателен, но вече има създадени доста психологически техники, които използват този процес напълно съзнателно.

#### „КОЙ СЪМ АЗ?“

Сега да поговорим за едно напълно реално дете — вашето собствено. **То не се е родило с идеята „кой съм аз“.** Ако трябва да бъдем по-точни, то не се е родило с никакви идеи. Отговорът на въпроса „Кой съм аз?“ за детето идва чрез това, което научава само, но най-вече и основно чрез онова, което му е казано, или по-точно съобщено (да напомня отново, че невербалните послания са най-влиятелни) от околните.

#### ФИЗИЧЕСКИЯТ КОНТАКТ

Нека първо поговорим за физическия контакт. Да бъдете докоснати с любов, милвани, галени, прегърнати, и т.н. е ясно **послание „Обичам те!“**. Детето го превежда за себе си като: „Мил съм“. Известно е, че децата в домове без родители имат проблеми с развитието си, дори когато получават всички необходими грижи по отношение на храна, хигиена и т.н., защото персоналът не може да ги обгради с достатъчно ласки, които едно дете, отглеждано в семейство,

получава от майка си, дори и от най-отнесената. От липсата на ласки може да се умре.

#### ВЕРБАЛНОТО ОБЩУВАНЕ

Дете, което постоянно чува и чувства, че е глупаво, лошо, досадно и пр. не може да не стигне до заключението, че наистина е глупаво, лошо, досадно и т.н. Не говоря за отделни случаи, в които в изблик на гняв избълваме какво ли не срещу децата. Това се случва и не причинява сериозни щети. Думата ми е за **ежедневния начин на общуване** и най-вече този на майката или на онзи, който вместо нея се грижи за детето.

#### НАЧИНЪТ НА ОБЩУВАНЕ

Има една много разпространена и много вредна заблуда. Това е убедеността, че като показваме на детето това, в което греша или не прави правилно, го стимулираме да се поправи. Напротив, показването на грешките не прави нищо друго, освен да демонстрира превъзходството на възпитателя. Според същата тази заблуда, ако към детето се отправят твърде много похвали, то си „вирва носа“ и се разглезва.

Спомнете си червения и синия молив в училище (бел.ред.: в италианските училища преподавателите използват различни цветове моливи, за да степенуват допуснатите грешки), когато учителката подчертаваше с червено всички по-малки грешки, а със синьо — сериозните. Червеното и синьото по контролните работи тогава бяха нещо равно на отлъчване от църквата. Когато някой си видеше контролното, цялото надраскано в тези цветовете, се хващаше за главата! Но някой да е чувал за контролни, в които правилно написаните думи и добре изградените фрази се подчертават в жълто или в оранжево?

Разумът, най-вече неговата подсъзнателна част, със сигурност запаметява всичко, което се случва, но невинаги с подходящите в случая логически връзки. Например онези избождащи очите редове в синьо под двойното „т“, със сигурност запечатват в съзнанието, че двойното „т“ съществува и е важно, но заедно с това запечатват и парализиращ ефект по отношение на употребата му!

**Подчертаването на всичко, което „не е така“, в никакъв случай не е възпитателно. Напротив! То не стимулира личностното развитие, а обезкуражава и изгражда един негативен аз-образ — онзи, който не съм; онова, което не мога да правя; това, което греша; онова, в което не успявам...**

#### ИЗГРАЖДАНЕ НА ПОТИСНАТА ЛИЧНОСТ

В работата ми с подрастващи деца много често чувам да се повтаря: „Не струвам нищо.“ А детето, което го казва, все още не е навлязло в живота! Как е възможно да го изрича с такава вече формирана и дълбока убеденост? Та това е оценка за провал едва на 15 години! Преди да са се сблъскали с каквото и да било, тези деца вече са убедени, че не са способни. Дълго се питах какво се случва, защо толкова често се среща този негативен аз-образ и как тези деца са успели да го изградят.

Нямам намерение да навлизам в подробности. Причините са многобройни и включват културни модели, които невинаги са свързани със семейството и които предопределят абсурдни и противоречиви модели на поведение. Така или иначе, една от многото причини за подобно депресивно поведение е онзи вид възпитание, което е търсело насърчаване на развитието на детето, но е постигнало най-вече формирането на чувство за неспособност. Това ли е, което искаме за нашите деца?

#### УДОВОЛСТВИЕТО ДА БЪДЕШ ХАРЕСВАН

Каквото и да си говорим, ако има нещо, което децата наистина искат, е **да се харесат на родителите си**. В състояние са да направят невъзможното, за да получат една похвала. Е, тогава, защо да не използваме това? Защо да не наблягаме на положителното поведение, на всичко онова, което детето върши правилно и добре? Подчиненост? Разбира се, но поне е позитивна подчиненост! Така или иначе, цялото така наречено „възпитание“ е подчинение. Надеждата за възпитателен модел, който помага на детето да бъде наистина себе си и да показва своята уникалност, засега е една утопия. До този момент, възпитание означава най-вече предаване на серия от правила на поведение, смятани за препоръчителни. Можем поне да опитаме да предадем тези

правила по начин, който оставя у детето чувство за благополучие и удовлетвореност, вместо да му внушаваме ниска самооценка и негативен аз-образ.

#### КОГА СА НЕОБХОДИМИ ХИТРИНИ

Случвало ви се е да повторите на детето поне стотина пъти да не оставя чантата си в коридора и то да продължава да я захвърля точно там. Ефектът от повтарянето е нулев! Проклетата чанта си седи там всеки божи ден! Мисля, че това се е случвало на всички родители. Когато става дума за ситуации от този тип, които не са кой знае колко важни и най-вече „опасни“, може да се приложи друга тактика. След като говоренето, повтарянето, викането не дават никакви резултати, значи има още нещо, което не отчитаме. Децата обожават да бъдат хвалени и приемат да бъдат хокани, също толкова, колкото се страхуват от безразличието. Няма дете, което да е в състояние да понесе **безразличието на родителя**. То по-скоро ще отнесе шамар заради някой каприз или беля, само и само да му се обърне внимание.

И така, след като няколко пъти сте казали на детето, че трябва да оставя чантата си на място и то пак не го прави, направете се, че чантата не съществува за вас. Видяхте ли я? Не! Изобщо не забелязвате, че тя отново е на коридора. Това се нарича абсолютно безразличие. Но бъдете нащрек! Ще му се случи поне един път да я остави на място. Това е моментът, когато трябва да се намесите! Похвалете го! Много! То не просто е сложило чантата си на мястото ѝ, а е изкачило Еверест, спасило е света от глобална катастрофа, спечелило е Нобелова награда! Не се страхувайте, че ще прекалите с хвалбите, така или иначе на едно дете не му изглеждат прекалени. Но ако на другия ден си спомни приятното усещане от похвалите и му се прииска да преживее отново удоволствието от тях, набързо онази проклета чанта ще се окаже на място. То вече е разбрало, че това е начин да спечели вашите похвали. Така слагането на чантата на място ще се превърне в навик и тогава няма да има нужда от сцените на похвали.

**Много по-бързо и ефективно е да подкрепите положителното поведение, отколкото да се опитвате да коригирате отрицателното.**

#### САМОЧУВСТВИЕТО

**Увереността е най-вече това „как даден човек се самооценява“, какво мисли за себе си, какво „казва“ на себе си.**

Това, което човек казва сам за себе си, зависи до голяма степен от това какво му е казано. Как се оценява зависи от това как е бил оценен. Ето защо възпитанието в първите години от живота е определящо за развитието на всяко човешко същество.

- Чрез процес, наречен **„интериоризация“**, протичащ подсъзнателно, онова, което веднъж е казано на детето за него самото, се превръща в това, което то казва за самото себе си, определя дълбинните му убеждения за това „кое е то“ и какви са неговите възможности. Всичко това е основата на увереността или на обратното — на липсата на увереност.

- Като говорим за увереност и неувереност, трябва да споменем **„вътрешния глас“**. Говоря за онзи непрекъснат вътрешен диалог, чрез който даваме оценки, правим заключения, „мислим“. Ако се поспрем и се вслушаме в него ще видим, че той се състои предимно от оценки за нас самите, за нашето поведение, за бъдещите ни възможности, за уменията ни и т.н.

Именно във вътрешния диалог се концентрира усещането за увереност или неувереност в нас самите. Но този диалог, толкова важен в живота ни тук и сега, в действителност се състои от „фрагменти“ на стари, чужди гласове, гласовете на основните хора в нашето детство, съдържа „техните“ оценки, „техните“ мнения и „техните“ модели на поведение в определени ситуации.



## ДАЛЕЧ ОТ ЗИДА!

Има ситуации, в които е абсолютно задължително да се поставят забрани. Това са ситуации, в които е налице конкретна опасност и не може да се допусне поемането на риск.

### **Важен е начинът, по който се поставят забраните.**

- Важно е забраната да не бъде формулирана по начин, който прави забраненото нещо още по-интересно! Всички знаем, че „забраненият плод е по-вкусен“ и забраната лесно може да направи нещото по-привлекателно, отколкото е в действителност. За децата, освен това, се добавя и привкуса на предизвикателството, на преодоляването на определена граница, на битката за власт с родителите... и хиляди други неща.

- Макар че винаги е добре да се обяснява на детето мотива за забраната, в определени случаи то е „твърде малко, за да разбере“ или да си даде реална сметка за съществуващия риск. Поради това забраната губи голяма част от силата си. Тя остава напълно абстрактна и немотивирана и лесно се забравя. Понякога забраните се нарушават не нарочно и съзнателно, а защото просто са били „забравени“...

- Всяка забрана е ограничение на естественото любопитство на детето. Следователно, трябва да се намери формула, която да не го кара да се чувства неспособно или по-долу от останалите.

Освен че е неприятно, поставянето на забрани е и трудно. А правилното поставяне на забрани е още по-трудно. Но има случаи, когато е абсолютно необходимо. Да видим чрез пример как могат да се избегнат по-тежките щети от поставянето на забрани.

### ТРУДЕН ИЗБОР

*Джовани пристига запъхтян и с блеснали очички: „Мамо, мога ли да отида на двора да играя с децата?“ Огромното желание и молба, които звучат, в гласа му, биха разчувствали и камък.*

*Майката няма нищо против да го пусне, даже напротив, само да не беше проклетият зид! В двора, където играят и по-големи от*

Джовани деца, има зид. Едно от любимите им занимания е да се качват по него и да скачат оттам. По принцип това не е опасна игра, даже е забавна. Но по-големите деца имат по-дълги крака и по-добра координация на движенията, а Джовани е по-малък. За него скачането от зида все още е опасно — рискува да се нарани и то сериозно. Но очевидно приятелите му го викат, пък и вижда как те се забавляват... Можем ли да искаме от едно малко дете да каже „не“, защото си дава сметка за опасността? Невъзможно! И тогава какво да правим? Да му кажем, че не може да играе, е истинско мъчение, да му позволим — пък е голям риск, а майката не може да стои с него на двора, да наблюдава играта и онзи зид като полицай. Не е лесно да се намери решение...

„Виж, Джовани, — подхваща майката, с много съзаклятнически глас — ще може ли тази тайна уговорка да си остане само между мен и теб?“ „Разбира се!“ Джовани наостря уши и се приближава. „Едно обещание...“ Любопитно. „Ще можеш ли да ми обещаеш, че няма да позволиш на Анджели и Франческо да те убедят да скачаш от зида?“ Гробна тишина.

„Този зид сега е прекалено висок за теб. Би могъл да се нараниш сериозно, ако скочиш от него, а аз се притеснявам и ще съм на тръни през цялото време... Ти си на 4 годинки, съкровище, а Анджели и Франческо са на 6. Когато станеш на 6, само трябва малко да почакаш, ще можеш да скачаш от зида колкото искаш... Но сега... ще можеш ли да ми обещаеш, че няма да опитваш, дори и да те карат? Една тайна само между мен и теб... Ще можеш ли?“ Това звучи доста интересно... Тайни обещания с мама... Дали може?! Да не се шегувате? Той може всичко! И така, тайното обещание е дадено по тържествен начин с пиратски ритуал с три удряния на ръцете. „Добре. Сега можеш да отидеш на...“, но Джовани не чува края на изречението, защото вече е слязъл по стълбите! И да се надяваме, че работата ще стане...

#### УДОВЛЕТВОРЯВАНЕ НА РАЗЛИЧНИ ПОТРЕБНОСТИ

Сега ще се вгледаме по-подробно в отговора на майката на Джовани и в мотивациите, върху които той се гради.

#### 1. ГРАНИЦИТЕ НА ПРОБЛЕМА

- Майката иска да пусне Джовани да си играе в двора — това е добре за него и тя няма нищо против. Проблемът не е в желанията на двамата, а в трети елемент — съществуването на зида.

- Ситуацията се усложнява от присъствието на по-големите деца. Джовани най-вероятно не би се качил сам на зида, но ако другите настояват, за да не бъде по-назад... за да не се почувства по-слаб от останалите деца... плюс, че е на 4 години, е наистина трудно Джовани да си даде сметка за опасността и последствията от едно падане, а и досега, той не е преживял нещо, което би могло да го предупреди за възможна опасност от подобна игра.

**Една забрана, дадена по пряк начин, е малко вероятно да бъде изпълнена (дори със заплахи от тежки наказания).**

Тя би накарала детето да се чувства по-слабо в сравнение с други деца. От друга страна, ако действаме крайно и забраним играта на двора, ще лишим детето от важна възможност за социализация и забавление, а и подобна забрана е сериозно ограничение, още повече че трудно можем да обясним на детето защо „за другите може, а за него не“. Така се очертава ситуация, в която трябва да се задоволят различни противоречиви изисквания: да се позволи на Джовани да играе на двора, да бъде предпазен от риска от нараняване, като едновременно с това не се чувства по-слаб от останалите деца и да му се помогне да устои на натиска на по-големите и всичко това ако може, без да се „демонтира“ зида, за да не се превърне в обект на забранено желание. Изобщо не е лесно!

## 2. КОМПОЗИЦИЯ НА ОТГОВОРА

Ако отговорът е в един от двата типа: „Да, можеш, но...“ или „Не, не можеш, защото...“, не би могъл да послужи за нищо. На едно дете на 4 години не можеш да обясниш. То чува само „Да“ и нищо друго за своите желания, а ако чуе „Не“ започва да плаче и не го интересуват никакви обяснения.

**При всички случаи първо се дават обясненията, после се стига до „Да“ или „Не“.**

В цитирания случай щеше да бъде абсолютно невъзможно да се направи тайното споразумение, със съзаклятническите му ритуали (децата много ги обичат), ако Джовани беше разбрал предварително,

че отговорът е „Да“. Дори щеше малко да се отегчи, тъй като нямаше да има търпение да изхвърчи по стълбите и да отиде на двора да играе.

### 3. РИТУАЛИТЕ

**Децата много обичат ритуалите, церемониите, празненствата.** Кой знае, може би става дума за родова памет, запазила спомена за зората на човешката цивилизация, когато предците ни са се опитвали да контролират непознатите и страшни природни стихии (дъждове, наводнения, земетресения, суша...) чрез „умилостивителни церемонии“. Децата често преминават през период, в който извършват свои лични „церемонии“, като например „три пъти да обиколят леглото преди да излязат от къщи“ или „да вървят, стъпвайки само по белите плочки“. Подобно поведение при един възрастен би било болестно, но за едно дете е напълно нормално, нещо като опит за контрол над реалността. Това е вид „експеримент“ по пътя на придобиване на контрол над събитията. То лека-полека изчезва, когато малкото дете, пораствайки, усвоява други, по-ефикасни начини за контрол на реалността.

- Склонността на децата към церемониите може много добре да се използва, за затвърждаване на „договори, обещания, двустранни споразумения“ и други такива. Важно е подобни договорености да бъдат спазвани стриктно от родителите, в противен случай ще загубят доверието на децата и ще ги накарат да се чувстват предадени. Това важи с особена сила за неща, които са важни за детето, когато то е твърде малко, за да разбере извиненията на възрастните.

Идеята да се направи тайна уговорка с мама със сигурност е много привлекателна за едно дете — създава специална връзка и го кара да се чувства значимо.

В определен смисъл тайната уговорка прави детето „партньор“, което го кара да се чувства по-голямо!

### 4. ЧУВСТВОТО ЗА МАЛОЦЕННОСТ

В цитирания пример с историята за тайната уговорка с мама на преден план излиза проблемът за способностите на детето. Уговорката замества „способността да изпълни тайната уговорка“ със „способността да скача от зида“. Примерът нарочно е избран, за да

илюстрира този нюанс на проблема. Да скачаш от зида за Джовани е съизмерване с другите деца и това щеше да изиграе голяма роля в евентуалното нарушение на забраната, защото **желанието да се чувстваш равен с другите е много силна мотивация**. Ако приятелите бяха започнали да го провокират (нещо, което децата правят задължително), на Джовани щеше да му бъде много трудно да устои.

- С тайната уговорка майката непряко оказва голяма помощ на детето си — дава му **алтернатива**. Ако не покаже пред приятелите си, че е способен да скача от зида, показва на майка си, че е способен да удържи на обещанието си, което е едно отлично успокоение. С формулировката, предложена в примера, майката показва, че е разбрала истинския проблем за сравняване на способностите с приятелите.

- Отгоре на всичко, майката обяснява (да допуснем, че детето може да я разбере), че **ситуацията е само временна**. „Сега“ Джовани е на 4 години и не може да скача от зида, но скоро ще навърши 6 и също като своите приятели Франческо и Анджело ще може да скача, когато и както си поиска. Дори и да остане притеснението, че на 4 години си по-ограничен, отколкото на 6 (което от друга страна е истина и прави приятна идеята за порастването), поне става ясно, че е въпрос на време, а не на малоценност. Причината за неспособността не е в човека, не детето е неспособно, а има други причини. Дали ги разбира, или не, посланието е ясно. Става въпрос за друго (години) и това ще отmine скоро.

#### 5. БЕЗ ДЕМОНИЗИРАНЕ

В обяснението майката не „демонизира“ зида като отговорен за ужасни злополуки или сам по себе си източник на опасности. Даже не го и споменава, а обяснява на Джовани, че „много скоро“, когато стане на 6 години, ще може да скача, както и когато си иска. Това **премахва чара на забраненото** и прави зида като всяко друго нещо. Дори скачането е вметнато като обикновена игра... само дете е въпрос на време. И междувременно се успокояваме с пиратски споразумения с мама.

#### 6. ЗАЛАГАНЕ ВЪРХУ ЕМОЦИИТЕ

Майката дава да се разбере, че проблемът е, че тя през цялото време страда от страх, че Джовани може да се нарани. И в действителност е точно така. Проблемът е в майката, която се притеснява, а не в Джовани, който изобщо не вижда никаква опасност — нито в приятелите си, нито в зида!

**За едно малко дете е по-лесно да разбере и да приеме една емоционално изразена мотивация, отколкото един конфликт или битка за власт.**

Формулирано е ясно — проблемът е, че аз се притеснявам за теб, че аз се страхувам, че ти ще се удариш, че аз... Децата са много толерантни към проблемите на родителите, много повече, отколкото мислим!

АЗ МОГА!

Какво общо има темата за забраните с увереността в себе си? Има, и то много, защото друг елемент на увереността е **чувството за власт**. Много ограничения и забрани премахват усещането за власт и карат детето да се чувства жертва, да се чувства подчинено на най-мощните сили (родителите), срещу които нищо не може да направи. А **чувството за малоценност е трайно във времето**. Но тъй като някои забрани трябва да се наложат, трябва да помислим как да го правим по най-малко вреден за децата начин.

## НЕПОХВАТЕН ЛИ Е ЩУРЕЦЪТ?

Можеше ли да си представите непохватен щурец? Аз не, ако не е в някой анимационен филм, разбира се. Можем да си представим истински щурец, който накуцва, защото си е загубил едното краче или е бил наранен, но това е нормално. Как може един щурец да е непохватен?

А едно малко кученце? Докато е малко, кученцето понякога се движи несигурно, олюлява се и се клатушка, защото е неукрепнало. Не мисля, че можем да го наречем „непохватно“. Ясно е, че се движи така, защото е много мъничко, но колкото повече пораства, толкова по-сигурни ще стават движенията му.

Малките деца се движат като кученцата — те също се олюляват и крачат несигурно, когато току-що са проходили. Събарят разни неща или не успяват да ги задържат в ръцете си, но за всички е ясно, че са още малки и е необходимо време (и практика), за да се научат да координират по-фините движения на тялото. Става дума за развитие на нервно-мозъчните връзки. В момента децата правят най-доброто, на което са способни.

Случва се обаче (обикновено към и по време на пубертета) поголемите деца да се движат по начин, който напомня прилагателното „непохватен“. Движат се някак некоординирано, а вече не са малки деца, и техните движения и походка са „тежки“, лишени от грация, на моменти странно смущаващи... Понякога, този начин на движение е свързан с очевидна плахост. Все едно детето е в постоянен „дискомфорт“ и напрежение, като пред преодоляване на голямо препятствие.

„ДВИЖИШ СЕ КАТО СЛОН!“

*Майката наблюдава Франческа, която си играе със своите приятели. На 10 години е като останалите. Но защо, по дяволите, другите тичат и скачат, леки като пеперудки, а нейната дъщеря изглежда като слон в стъкларски магазин? Движи се с лекотата на*

хипопотам (а изобщо не е пълна!), винаги настъпва краката на другите, ако докосне нещо, си сигурност ще го счупи, напълно и липсва грация... Докъде ще стигне, ако продължава така? А какво чаровно момиче е само! Защо не внимава малко повече, да му се не види! Лицието ѝ дори е хубаво! Ако можеше само да обърне повече внимание на движенията си, щеше всичко да е наред. Не, трябва веднага да ѝ се каже, че трябва да внимава...

Веднага след като момиченцата свършват играта и Франческа тръгва към къщи с майка си, започва тирадата: „Движиш се като слон!“ и следват обяснения колко неприятно за гледане е това, до какво може да доведе, когато порасне и как никое момче не би я искало такава и всичко се върти все около това как „трябва да бъде по-внимателна, когато се движи“...

Франческа слуша, без да каже нито дума. Като я погледне, човек вижда цялата и болка. Чувства се унижена, знае, че майка ѝ е права, че се движи точно като слон, но не знае какво да направи, винаги така и идва... и всъщност тя е тази, която се срамува и страда. В гърлото ѝ засяда буца, иска ѝ се да заплаче и обещава на майка си, че ще внимава повече. Всъщност единственото, което иска в момента, е да се отвори земята под краката ѝ и тя да потъне, в нея и да се свърши с тази нейна непохватност... Връщат се у дома. Франческа се опитва да полага повече усилия и всяко движение, което прави, да бъде по-внимателно... но сега е още по-притеснена и движенията ѝ са още по-непохватни. Ако преди е приличала на слон или хипопотам, сега картината е още по-мъчителна...

#### НЕ ИСКАЙТЕ НЕВЪЗМОЖНОТО

Майката на Франческа е решила, че непохватните движения на дъщеря и са резултат от **липса на внимание**, от „не внимавам какво правя“ и следователно, достатъчно е детето да има желание да се поправи, за да се реши проблемът... Решила е, че Франческа „би могла“ да се движи по различен начин, ако само го поиска. Но не е така.

Разбира се, да осъзнаваш себе си и онова, което правиш, придава истинско очарование на действията. Но изобщо не е вярно, че дете, което се движи спонтанно, без да се замисля и без да съзнава движенията си, е задължително непохватно.



**Грацията и координацията са различни неща. Те са свързани много повече със спонтанността, отколкото с контрола.**

Защо определени деца са наистина непохватни? Причините са много. Например, непохватността често се появява в **периодите на бързо израстване** (почти винаги по време на юношеството и пубертета). Сякаш детето „не може да свикне“ с десетте сантиметра повече на краката си. Краката сякаш му пречат, не знае какво да прави с тях, къде да ги сложи и как да ги управлява. Дребните на ръст деца имат „по-малко неща за контролиране“ и не преживяват дискомфорта от бързото израстване, когато тялото се удължава преди съзнанието да е успяло да свикне с новите размери.

- Този вид непохватност заради растежа е само един от случаите. Ако става дума за това, единственият начин да се помогне на детето е да му се даде възможност **да свикне с новите размери**. Без проповеди, за бога, детето не може да се движи по друг начин, достатъчно страда и само. Сравненията с връстниците, особено по-привлекателните, го кара да страда твърде много (което само му вреди и го измъчва).

- Ако изобщо е възможно, трябва да убедите детето, че **ситуацията е временна**, че ще се промени, че в момента не може да се направи нищо, така че по-добре да се успокои и да има търпение... че по отношение на своите по-хубави другарчета няма никаква „вина“ и че като порасне, самото то ще се превърне в „пеперуда“, а няма да остане „хипопотам“ и т.н.

- Много е важно да предложите на детето различни възможности за **физическа активност**, повече отколкото на останалите деца, защото непохватното дете има по-голяма нужда да опознае собственото си тяло, да упражнява фините движения, за постигане пълен контрол над тях чрез навика и упражненията.

Непохватните деца обаче обикновено имат антипатия към спорта или към физическата активност. По-скоро са залепени за стола и се превръщат в „Зубъри“-отличници, но, моля, не им предлагайте „едно волейболче на двора“! Причината е очевидна — такова мъчение е да се чувстват лишени от грация и координация, че предпочитат да го избегнат. И ако става дума за колективни игри, където трябва да взаимодействат с други деца (ясно е, че ще са подложени на подигравки), по-лошо от това, здраве му кажи! На фитнес не желаят да

ходят. Много по-лесно е да ги заведеш на зъболекар, отколкото да ги убедиш да тренират нещо... Не е уместно да ги мъкнете насила в басейна, само „защото ще им подейства добре“. Напротив, така не само басейнът няма да им подейства добре, но ще се засили още повече отвращението им към спорта! И тогава какво? Необходимо е да се въоръжите с много търпение и да се опитате да накарате детето да опита различни възможности без да го насилвате, докато не намери (рано или късно ще стане) вида физическа дейност, която му допада.

- Ако разберете, че голяма част от отказите му се дължат на срама от другите, предложете му физическо занимание, което е „самостоятелно“. По-нататък ще му помогнете да се социализира, но едва тогава, когато се почувства по-уверено в себе си и в синхрон със собственото си тяло.

- Ако изобщо не иска нищо да прави, предложете му **да прави нещо с вас**. За детето, да прави нещо с майка си или с баща си, винаги е привлекателна възможност, с която се преодоляват много бариери. Ако физически не се чувствате много сигурни да се заемете, става и с разходки. Ако сте почитатели на спорта, ограничете демонстрацията на вашите безспорни умения, в противен случай ще накарате детето да се почувства още по-непълноценно!

- Има и един органичен компонент в непохватността, за който са полезни различни физически упражнения, свързани с подобряване координацията на тялото. Съществуват много варианти и могат да се изпълняват дори като танц. Ефектът наистина е забележителен.

#### ЕМОЦИОНАЛНИТЕ БЛОКАЖИ

Казахме, че непохватността може да се дължи на прекалено бързото израстване. Може обаче да е външна, физическа проява на нещо, което се случва вътре на емоционално и психично ниво.

Вече има много (и изключително интересни) изследвания върху състоянието и движението на тялото като директно изразяване на вътрешния свят. Александър Лоуен в своята книга „Езикът на тялото“ дава пълно описание на зависимостта между структурата на тялото, изградена на базата на навици в позата, и психичното състояние на човека. Тази изключително ценна книга обяснява структурата на тялото на възрастния човек. Децата обаче непрекъснато се променят и

техните навици не са така стабилизирани. Целият вътрешен живот на личността може да стане ясен само от едно мигване на окото!

- Както казах в началото, непохватността често е свързана с **плахостта**. В определен смисъл тя е нейно следствие. Като не се чувства в хармония със своето тяло, детето е объркано в поведението си спрямо другите деца, които с типичната за детските години „деликатност“ често му се подиграват жестоко, именно заради неговата непохватност и така влошават нещата за дълъг период от време.

- Често непохватността и плахостта не са причинени една от друга, а са **двете страни на една и съща монета**. Първата е физическият израз, а втората — психичния, предизвикани от ситуация на вътрешен блокаж. Но блокаж на какво? Блокаж на чувства и емоции, които децата не могат да изразят от страх, че са неприемливи и че ако бъдат проявени, ще загубят любовта на родителите си или ще бъдат отхвърлени от средата, в която живеят. Децата се сблъскват с поредица от чувства, които средата приема трудно. Например гнева. Последователите на Фройд биха добавили и **сексуалността**. Но да се спрем на гнева, който по-лесно се анализира.

Колко са родителите, които търпят дете, което крещи, удря, бие, настъпва другите по краката, рита или спъва? Не са много. Очевидно, това е поведение, което възрастните не насърчават по никакъв начин. И обикновено детето престава да се държи така. Но това, че не показва гнева си не означава, че не го изпитва. Не го правете!

**Преживяването на чувствата не се контролира лесно. Съзнателен контрол можем да имаме върху изразяването на емоции.**

Например, можем да решим да покажем или да не покажем даденото чувство, а също кога и как да го направим. Но ако за един възрастен не е проблем да реши да не изразява дадена емоция, или да избере подходящ момент, да отложи, да изчака удобния случай или да намери най-подходящия начин, за детето това е твърде сложно. То все още не разполага с необходимите инструменти. Детето може единствено да избере дали **да изрази или да не изрази** емоцията, която преживява. Потискането на чувствата може да предизвика леки мускулни контракции по цялото тяло. Те не подлежат на контрол, нарушават естествеността на движенията и предизвикват неприятната

некоординираност, която наричаме непохватност. Забелязали ли сте, че плахите и непохватни деца обикновено са „добрите деца“? Нямам предвид „добри“ във всеки един смисъл на думата, но плахото дете със сигурност не крещи, не тропа с крака и не отвърща с шамар, когато някой го настъпи. Плахото дете обикновено е покорно дете. То се подчинява безропотно и не реагира, дори когато е необходимо. Това е детето, което таи страх.

**Страхът да не бъдеш отхвърлен от средата е изключително важен при децата, защото тяхната самооценка зависи много от одобрението на другите.**

Ето защо, те са готови на всичко, само и само да го получат. Готови са да потиснат всички чувства, които не биха били одобрени. Готови са да се превърнат в едно свито кълбо от нерви, в некоординирана марионетка, стига средата да ги приеме. И разбира се, децата нито могат да видят, нито да разберат връзката между страха и потиснатите емоции, особено тогава, когато не я виждат и възрастните.

**ЗНАЙ ЦЕНАТА СИ!**

Върхът на иронията е, че от същото това дете, което няма право да изразява гняв у дома, очакваме да реагира твърдо и да отстоява себе си, когато става дума за взаимоотношения с приятелите или съучениците! Като че ли то би могло, като лампичка, която светва и угасва, да бъде добро и послушно (потиснато) у дома и самоуверено и отстояващо правата си навън. А в училище да е кротко с учителката и лидер в междучасията със съучениците. И какво още искаме от същото това дете!?

Така че, ако имате плахо дете, безсмислено е да го карате да бъде уверено и силно извън дома. Запитайте се преди това в състояние ли сте да приемете разнообразните му емоционални състояния у дома. Не казвам, че децата трябва да викат и да правят сцени или че не трябва да се санкционират нарушенията им!

Но децата, също като възрастните, се ядосват. Дори може би малко повече, защото са подложени на повече вътрешни и външни ограничения — има много неща, които биха искали да правят, но не могат, защото им е забранено или пък не притежават необходимите физически възможности. Не могат, например, да вземат топката или пък да държат правилно лъжицата, а това е достатъчно унижително

само по себе си. Какво лошо би станало, ако от време на време споделяме техния гняв?

Защо се страхуваме от това толкова естествено чувство?

**Детето се изразява директно, спонтанно и на момента. Това е в природата му. Пред него има много време, в което ще се научи да изразява чувствата си в подходящия момент и по най-подходящия начин.**

Не мислете, че ако не му забраните да прави сцени на 3 години, то никога няма да се научи да се контролира! Със сигурност ще се научи, но му е необходимо време. Често родителите и средата създават у детето негативно отношение към гнева от страх да не го оставят да се „развива зле“. Възрастните решават, че трябва да научат децата да не изразяват гнева си! Едно добре възпитано дете е послушно, тихо, не пречи и разбира се, не надига глас. Но това е едно голямо недоразумение. Растейки, детето ще се научи да контролира начините, по които да изразява своя гняв, да намира подходящия момент и подходящите думи.

**Гневът е нормално човешко чувство и има своята функция и полза. С порастването и развитието на детето се увеличава и способността му за по-добър контрол над тази емоция.**

Детето ще се научи да управлява своя гняв, така както се учи да държи добре лъжицата в ръката си. Естествено е, че докато е малко, неговият начин на изразяване е по-скоро недодялан, директен, простоват, понякога неподходящ в рамките на ситуацията, точно както са непрецизни и първите му движения. Растейки, детето ще открие по-рафинирани, адекватни и ефикасни начини на изразяване на гнева — с една дума, по-зрели. Но това е възможно само, когато чувството, в случая гневът, е „излязъл на светло“. Начинът на изразяването му може да се развие тогава, когато той винаги е бил приеман и изразяван.

**Ако е бил задържан, гневът остава погребан в подсъзнанието и не се развива, т.е. остава инфантилен и като преживяване и като изразяване.**

И тъй като не разполага с директен начин на изразяване, потиснатото чувство се проявява по „странични“ начини, например чрез гризане на нокти или чрез неестествено поведение. И ако някой ден се случи, порасналото дете (или вече възрастен) да „избухне“ и

целият негов гняв да се излее, навън излиза едно инфантилно и неразвито чувство.

И това създава сериозен проблем. За едно дете е нормално „да бъде инфантилно“, но ако един възрастен е „инфантилен“, значи нещо не е наред. Притеснението, предизвикано от това, ще затвърди избора за задържане на гнева и кръгът се затваря отново, а проблемът никога няма да бъде решен!

В заключение можем да обобщим: толерирането на изразяването на чувствата, дори и негативните, ще позволи на детето да развие нормална и здрава емоционалност. Вместо „толериране“, би било по-добре да кажем „приемане“, но тази дума често се бърка със „съгласяване“ или „примиряване“. Приемането не е нито „одобрение“, нито „примирение“, нито пък „насърчаване“. Приемането е вид „неутрално действие“ спрямо факта, че детето в този момент, изживява тази емоция. Точка! Без да го съдим или, още по-лошо, да го наказваме. Нито пък да го караме да мисли, че всеки опит за изразяване на негативни емоции е нещо лошо.

#### СПОНТАННОСТ И УВЕРЕНОСТ

Трудно е едно свито или непохватно дете да бъде уверено в себе си. Свитостта и непохватността са характерни за всички деца и зависят от степента на вътрешна несигурност, объркване и притеснение. Едно сигурно в себе си дете е непринудено, спокойно и без страхове. Но както вече видяхме, свитостта, плахостта, непохватността и страхът са тясно свързани помежду си.

**Увереността в себе си е най-вече спокойно приемане на това, което сме.**

А как е възможно спокойно да приеме себе си дете, на което му се повтаря непрестанно, че чувствата му са неприемливи, че трябва да внимава повече и да не показва това, което изпитва? Звучи абсурдно!

**Увереността в себе си е усещане, че „се справяш добре“, че това, което изпитваш, мислиш и правиш, е добро.**

Което не означава, че е най-доброто. Всички ние сме хора. И като такива сме в процес на непрекъснато развитие. Увереността в себе си означава да се приемеш такъв, какъвто си в момента, и да продължиш напред.

Целите и плановете за личностно развитие могат да бъдат творчески и стимулиращи, ако лежат върху това базисно приемане. Но ако на негово място стои съзнанието дори за една загубена битка: „Провалих се! За нищо не ставам, ще се приема, когато...“ личностният напредък може да се саботира и мечтаното „когато“ никога няма да настъпи, както и личностно то развитие.

Процесът на личностно развитие е възможен, само ако в началото му лежи спокойното приемане на това, което сме. В противен случай процесът се превръща в непосилно усилие, в тежко бреме, в опит да се построи замък върху подвижни пясъци. И най-малкото движение може да разруши постройката и отново да зейне ямата на: „Така не става.“ Но детето не може да приеме спокойно самото себе си такава, каквото е, без чужда помощ. Става още по-трудно, ако то е в среда, която постоянно му казва точно обратното! Помощта от страна на средата (обикновено родителите или хората, които се грижат за детето през целия ден) е изключително важна в извървяването на пътя към приемането на самия себе си и изграждането на солидна основа за развитие.

## НЕ СЪМ СПОСОБЕН!

**Фабио** се опитва да сглоби камионче. На 6 годинки е. Мъчи се да закрепил парченцата, особено по-малките, с още неумелите си пръсти. Майка му хвърля по един поглед от време на време, но не се намесва. Знае, че Фабио иска сам да прави всичко и дори би се обидил, ако му се помогне. Той е изключително самостоятелен за своята възраст и най-голямото му удоволствие е да се справи самичък. Може би иска да се чувства голям като брат си (с три години по-голям), който за него е почти като бог...

Фабио в момента се занимава с едно колело, което не иска да застане на мястото си. Опитва отново и отново, движенията му стават все по-нервни и нетърпеливи. Колелото не иска да влезе... Фабио диша тежко и натиска още по-силно... щрак... щифчето се чупи... и се разразява истински ураган! Фабио захвърля камиона срещу стената и започва да крещи... Изблик на гняв и отприщена ярост! След това избухва в отчаян плач, като не спира да обижда камиона. Постепенно гневът отстъпва място на отчаяно ридание прекъсвано от хълцания и Фабио завършва неутешимо с: „Не мога да се справя.“

**Микеле** е по-скоро плах и дистанциран, малко страхлив, понякога доста мързелив. Но има много други качества: изключително интелигентен, чувствителен, интуитивен, определено притежава талант за рисуване и е невероятно нежна душа... Разбира се, никога не изпъква сред децата, колкото и майка му да се опитва да го стимулира. Наскоро е минал рожденият му ден. Получил е един хубав пъзел, много цветен и напълно подходящ за неговата възраст. И тъй като днес целия ден само блее и нищо не прави, майка му предлага: „Микеле, защо не се опиташ да наредиш онзи пъзел, който ти подариха?“ Тя знае много добре, че ако започне, бързо ще му стане интересно... Кутията е върху масата, ярка и примамлива. Микеле я поглежда и категорично отсича: „И без друго не мога да се справя!“



*Филипо се учи да кара колело. По-скоро, вече може, но с помощни колела. Преди няколко дена махнаха помощните колела... и без тях е съвсем различно! Сега е с майка си на малка уличка, където може да се упражнява на спокойствие... опитва и опитва... задъхани тръгвания, подхлъзвания, занасяния и много, много падания... След поредното падане Филипо избухва в неудържим плач: не защото се е наранил, майка му го е видяла добре... а защото не е в състояние да контролира проклетото колело. И през сълзи изхлъзва: „Не мога да се справя...“*

#### ПЪРВАТА РЕАКЦИЯ

Избрах три много различни примера, защото ще се сблъсквате с този проблем в различни ситуации. Но колкото и да са различни, първото нещо, което трябва да направите, винаги е едно и също. Дете, което казва: „Не мога да се справя!“ трябва да бъде **успокоено и окуражено**. Детето се е сринало. Дали защото е достигнало предела на своите възможности, или защото подценява истинските си способности, но в този момент самочувствието на детето е изключително ниско. Първо трябва да повдигнем детската самооценка, а по-нататък ще видим как да продължим.

**Чрез отрицанието „Не мога да се справя“ детето се защитава от всичко, което го наранява в конкретната ситуация.**

Трябва да помогнем на детето да обърне тази потискаща гледна точка и да му покажем какво наистина е то. Може да прилича на сцена от сапунен сериал, но е толкова просто и най-важното — действа. Сега е най-подходящият момент да изброите всичко, което то „може“ да прави, на което „е способно“ и т.н.

Става дума за простишка операция за „възстановяване на равновесието“ и за омаловажаване на проблема. В този момент детето вижда една-единствена реалност — тази на всички свои неспособности. Като го караме да види другата страна — на всички свои качества, започваме да ограничаваме конкретния проблем, дори и от емоционална гледна точка. Всъщност намесата трябва да е по-скоро емоционална, а не логична. Детето няма нужда от рационално обяснение, че може да прави много други неща и че, ако не може само едно, не е дошъл краят на света. Подобен разговор само би го ядосало още повече.

- Детето е емоционално засегнато от неуспеха (истински или предполагаем) и може да бъде окуражено само на емоционално ниво. Ето защо дори не е толкова важно „какво“ ще кажете, а „как“ ще го кажете (с какъв тон на гласа, с какви жестове) и „колко“ сте убедени, че детето има стойност, независимо от конкретния неуспех.

- Не е необходимо да отделяте часове, за да обсъждате случилото се, достатъчни са няколко минути — една топла прегръдка, нежно погалване или две думи на място. Когато детето е усетило вашата подкрепа и е по-спокойно, може да помислите какво да направите за решаването на истинския проблем: „Не мога да се справя“.

#### РАЗЛИЧАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

### Първият случай

Фабио е много самостоятелно дете, което иска да се справя само. И обикновено успява. (Важно е да отбележим това.) С колелото на камиона не се получава и това провокира гнева му. В началото сълзите му са породени от яд, а после се превръщат в съжаление от неуспеха, в изгубено удовлетворение, в чувство за провал...

В конкретния случай важна роля има сравнението с неговия по-голям брат, който със сигурност би се справил много по-добре от него. И със сигурност Фабио не разбира защо. Очевидно не може да осъзнае, че три години разлика на тази възраст неизбежно означават по-големи възможности. Ето защо той приема всичко като личен неуспех, като знак за собствената си негодност и именно това го наранява.

Майката постъпва правилно, като не се е намесва по време на опитите му, защото в логиката на Фабио това би означавало да го обиди, да прояви липса на доверие в способността му да сглоби сам онзи камион. Постъпва добре и като не се намесва в сцената на гняв (вж. предишната глава „Непохватен ли е щурецът?“). Детето трябва да излее яда си, не бива да го задържа в себе си, дори реакцията му да изглежда леко прекалена. В този момент каквато и да било външна намеса е напълно безполезна. Фабио е погълнат от яростта си и не би чул никакви обяснения. Напротив, би се затворил още повече и не бил дал възможност майка му да му помогне да разбере чувствата си.

- Когато сцената е приключила и гневът е отстъпил място на съжалението, може да се пристъпи към окуражаване. Вероятно Фабио

няма да го приеме лесно, защото не го интересува всичко, което може да прави, а само това, че не е успял да се справи с „онова проклето камионче“. Но въпреки това, тази реакция е задължителна, защото помага на детето да види **реалните граници на проблема**.

- После може да се говори с Фабио. Проблемът му е, че не умее да губи. Добрата новина е, че това е въпрос на научаване.

За съжаление има много възрастни, които биха направили истерична сцена, ако не уцелят топката за тенис. Те са свикнали само да печелят, да успяват и не приемат и най-малкото поражение, а това е абсолютно инфантилно поведение! За радост, това е съвсем различно от проблема на Фабио. **Фабио трябва да се научи да приема загубите** и някой и друг удар, като неизбежна част от живота по пътя на израстването, ще му е само от полза. Той трябва да се научи да превъзмогва малките неуспехи без прекалено страдание и без нараняване на личната самооценка, като се научи да вижда реалните им граници и да ги превръща в част от житейския си опит.

Ето защо реакции от типа: „Престани веднага тия сцени или ще изядеш един шамар!“ няма да помогнат. Те могат да прекъснат сцената, няма да решат проблема, нито пък ще подпомогнат развитието на детето и разбирането му за случилото се. Първо трябва самите вие да си дадете сметка дали сте в състояние да приемете детските (както и вашите лични) неуспехи.

От едно преждевременно развито дете е лесно винаги „да се очаква“ повече. Или може би вие много държите вашето дете да е постоянно печелещо. Това също може да е част от проблема — детето, което се стреми да не ви разочарова. Всичко, независимо дали е показано или не, дори онова, което усещате или мислите, влияе върху децата. Нищо не може да се промени само с думи, ако вътрешните ви нагласи останат непокътнати. Възможно е обаче проблемът да се е развил въз основа на постоянни съизмервания и съперничества на детето с някой друг, например с брат му.

**Говорете с детето за всичко това. Дайте примери от ежедневието за толерантност и приемане на грешките, за ползата от тях.**

## **Вторият случай**

Тук ситуацията е напълно различна: Микеле е дете, което изобщо „не се и опитва“, което изначално приема, че е загубило. Подреждането на пъзела е напълно в неговите възможности. Ако опита, ще успее и би се радвал дори, но той се отказва още преди да е започнал. В този случай става дума за дълбоко депресивно поведение, което може да спъне неговото развитие и колкото по-бързо се започне работа върху този проблем, толкова по-добре.

- Тук първата реакция може да бъде по-дълга и трябва да е част от непрекъснато поддържане на самочувствието. На Микеле трябва винаги да му се посочват успехите — всички, независимо дали са големи, или малки, и трябва да бъде окуражаван след неуспех. Това е продължителен процес, при който възрастният е необходимо да прояви търпение и постоянство, докато детето не изличи напълно „навика“ да се подценява.

- След първоначалната подкрепа и насърчаване, които едно чувствително дете като Микеле, за разлика от Фабио, ще приеме с желание и благодарност, е необходимо да настоявате малко повече детето да опитва различни неща. Но внимавайте — хладните нареждания само биха влошили нещата. Бъдете топли, подкрепящи и целенасочени. Ако детето не направи поне един опит, никога няма да знае дали нещо му харесва или не, дали всъщност може или не може да го прави!

**Микеле трябва да опита вкуса на победата.** Необходимо е детето да се отърси от поведението на вечно отказващия се и да започне да „опитва“ живота и възможностите, които той предлага. Очевидно Микеле има нужда да преодолее страха си от грешки, в противен случай няма да продължи напред, но най-вече трябва да бъде стимулиран да опитва (което при Фабио не е необходимо). За Микеле може да е полезно, ако в началото му се предложи да опита заедно с някой друг. Това ще го окуражи и стимулира. След което, лека-полека, трябва да свикне сам да поема инициативата, но за това е необходимо време...

Към този тип деца е необходимо да се подхожда с **такт, деликатност и топлина** (дори понякога да ви идва да ги напляскате само и само да ги накарате да реагират по някакъв начин), защото са много чувствителни и властното отношение би дало временен резултат, а в перспектива задълбочава проблема. Деца като Микеле

нямат нужда само да опитват да правят нещо (това обикновено се научава бързо), те имат нужда да вкусят удоволствието от опитването. Това е основната мотивация, затова насилието, твърдостта и властният подход не могат да помогнат.

Родителите на подобен тип деца трябва да намерят баланса между ласкавост и твърдост и трябва да проявят много търпение и настойчивост. Но усилията напълно си струват, защото ако успеете да предадете на детето желанието да „опитва“ живота, то ще се превърне в чувствителен и ентузиазизиран, нежен и активен човек. В противен случай детето ви отправва по пътя към депресията.

### **Третият случай**

Бедничкият Филипо! Не може да се каже, че не опитва след всички тези падания! Не може също и да се каже, че не знае как да губи или че прави истерични сцени след първия си провал. Неговата ситуация е напълно различна.

**Филипо се сблъсква с обективен проблем.** Да се научиш да караш колело е много трудно. Необходима е добра координация и много упражнения. За някои деца е по-лесно, защото имат по-силно развит усет за равновесие, за други обаче равновесието е проблем и карането на колело е сложно занимание. В момента, в който Филипо заплаква, той е уморен и вбесен от многото падания, писнало му е да опитва и да продължава да пада. Може би просто трябва да престане за днес! Разбира се, че е необходима упоритост, за да се научиш да правиш каквото и да било, но обучението трябва да бъде приятно занимание и вълнуващо изживяване и затова трябва да се приема в умерени дози.

Филипо е най-малко проблематичното дете. Той трябва само да се научи да дозира своите усилия, да разбира кога е дошъл моментът да спре и да не се съмнява в себе си, ако резултатът не идва веднага. Твърдоглавието не е най-добрият начин да се справиш с нещата. Спокойствието дава повече резултати.

**Необходимо е да знаем как от време на време да падаме, без да се предаваме и да се чувстваме неспособни.**

- В този случай най-адекватното поведение от страна на майката е да успокои детето, да му помогне да разбере колко много е направило

този ден, да го окуражи и да му покаже, че усилията му не са били напразни... и най-вече да го заведе у дома! За днес стига, става дума за успех, а не за провал, дори усъвършенстването на онова „проклето каране на колело“ да не е приключило. Утре Филипо ще направи още една стъпка напред...

#### СПОСОБНОСТ И УВЕРЕНОСТ

**Увереността в себе си много зависи от това дали се чувстваме „способни“!**

Чувството за „способност“ или „неспособност“ е свързано с броя успешни или неуспешни опити, които сме натрупали. Без сянка на съмнение обаче е важен и начинът, по който преживяваме опитите и оценяваме дали са успешни или не. „Успех“ и „провал“ са наши оценки. Това, което един човек определя като „провал“, друг може да определи като „полезен опит“. Звучи различно, нали?

В следващата глава ще поговорим за огромното значение на уменията да се отнасяме към грешките като уроци, но тук ще обърна внимание на друго — доколко и как е „усвоен“ начинът за оценяване и подреждане на опита.

- Да обобщим: увереното в себе си дете задължително се чувства способно, а за да се чувства способно, то трябва да преживее поредица от успехи. За да постигне това, детето трябва да опитва различни неща, да повтаря и опитва с търпение и без да се обезсърчава. Личното усещане за способност или неспособност зависи от това как се поддържа в съзнанието баланса между успехите и неуспехите.

**Всеки от нас може да преживее провал или победа в рамките на пет минути — зависи дали ще извади списъка с успехите, или с провалите в живота си. Така или иначе в живота има и едното, и другото!**

За децата огромно значение има начинът на мислене на родителите. Той пряко влияе върху чувството им за сигурност. Децата усвояват моделите на мислене на околните, а не си изграждат нови. Ако родителите имат навика да оценява всички успехи на детето и да придават по-малко значение на провалите, общото впечатление, което детето ще има за себе си, ще е за много способен човек. И обратното, ако родителите обръщат внимание на всички грешки и подминават

успехите, детето ще се чувства като в истински кошмар, напълно провалено!

Има един елемент, който умишлено пропуснах в горните три примера. Всеки човек има „природни дадености“ — неща, които му се отдават и неща, за които хич не го бива. И тук изобщо не става дума за обучение или трупане на опит и знания.

**Важно е да открием природните дадености на детето и да му помогнем да ги развие.**

Що се отнася до слабите страни на детето, достатъчно е да не се отразяват върху физическото му оцеляване — нито е необходимо, нито можем да правим всичко!

Когато някой прави нещо, което по природа му се отдава, той го прави с желание и с по-голяма лекота в сравнение с останалите, справя се много по-добре и стига до по-голям успех и по-голямо удовлетворение. Когато човек прави нещо, за което не го бива, той полага огромни усилия и постига минимални резултати. Дори да успее да стигне до границите на своите възможности, ще е ясно, че все нещо не му достига и винаги ще се чувства по-малко удовлетворен.

Важно е да помните това, когато предлагате на детето различни дейности. За съжаление, често родителите решават какво е добре да учи детето на базата на културно обусловени общи схеми, които игнорират индивидуалността и способностите на детето. Понякога родителите предлагат на децата неща, които те самите са искали да правят, но не са имали възможност и сега смятат, че детето е голям късметлия, че му се предоставя тази възможност. Но не е така! Детето, дори и малкото, е отделно същество със свои наклонности и предпочитания, дори и когато не са напълно изразени.

Най-хубавият подарък за детето е да бъдем будни и да успеем да открием навреме първите знаци на природните му дадености и да му дадем възможност да ги развие или пък да опита различни неща, за да открие собствените си наклонности, ако те все още не са ясно проявени.

Всеки от нас има дарба за нещо (или дори повече от една!). Първата стъпка е тази дарба да бъде открита. После тя се развива и удовлетворението и усещането за „способност“ се появяват напълно естествено, когато не вървим срещу „природата си“.

## ДА СЕ НАУЧИМ ДА ХОДИМ

*Клаудио се учи да прави първите си стъпки. Заедно с мама обикалят в дневната, ръка за ръка. Стъпките на Клаудио са много несигурни — стъпва на едното краче, вдига другото, след което го премества напред и ето ти три-четири прибързани и опасни стъпки... Това е пътят към усвояването на сложна комбинация от движения и тук няма никакви теоретични школи, които биха могли да помогнат Клаудио пусна ръката на майка си. От, време на време той дава да се разбере, че иска да опита сам и майка му приема, макар да смята, че му е още рано. Но в дневната подът е покрит с мокет и не може се случи нещо кой знае колко опасно.*

*Клаудио тръгва сам — първите три-четири стъпки са перфектни, след което идва стъпване накриво, един акробатичен опит за възстановяване на равновесието и... туп, на земята! Клаудио поглежда майка си. Тя се смее и го прегръща: „Справи се чудесно!“*

*Клаудио става, готов да опита отново, но сега хваща майка си за ръка. Четири или пет уверени стъпки го карат да си вирне носа и отново пуска ръката на майка си...*

*Толкова е смешен отстрани, прилича на човек, който се опитва да пази равновесие върху въже. Рекордът му засега са четири-пет стъпки и ето, на четвъртата стъпка едно невнимателно преместване на крака, полита като пеперудка и се сгромолясва на пода. Избухва в рев, но вече е в прегръдките на майка си. Тя го притиска силно и го засипва с похвали.*

*Добре! Готови ли сме за следващия опит?*

### ДА СЕ ВЪРНЕМ В НАЧАЛОТО

Всички сме минали през това, дори и да не помним! След като сега можем да вървим, значи е имало период, през който сме се учили да го правим и тук става дума за дълъг период на опити и грешки, на повторения, независимо от паданията, докато най-накрая не сме придобили контрол над движенията си. Вървенето не е проста работа!



Опитайте се да повървите със затворени очи, „вслушвайки“ се във вашето тяло, и ще разберете колко е сложно. Хиляди малки движения се координират и организират, за да направим една стъпка и да поддържаме стабилен центъра на тежестта по време на движението. Определено не е лесно! Нищо, че сме се научили. С опити и повторения, с огромно търпение, с многото падания, но накрая сме успели.

Но така или иначе, някой ни е помогнал. Едно дете не може, както си лежи, да стане и да започне да ходи, огряно от божествена светлина. То има нужда от някой до себе си, от опора, от човек, който да го държи за ръка при първите стъпки, да го насърчава и да го окуражава след паданията.

Психологически изследвания върху процеса на усвояване на фината моторика на движенията при ходене показват, че бързината и лекотата, с които едно дете се учи да върви, зависят до голяма степен от психологическата опора и от насърченията, които получава. Или, когато едно дете пада и не е насърчавано да продължи, то не иска да опита отново. И това очевидно удължава времето за научаване. Много жалко че нямаме спомени за този период от живота си, иначе щяхме да знаем как се научава нещо толкова трудно! И всеки път, когато се опитваме да направим нещо ново за нас се повтаря същото като при ходенето. Един четиридесетгодишен човек, който иска да се научи да свири на цигулка, неизбежно преминава през „фазата на фалшивото свирене“, която не е по-различна от паданията на детето (само дето е по-тежка за съседите). За възрастния на мястото на майката е учителят по музика, а и възрастният е в състояние до голяма степен сам да се окуражава и насърчава, въпреки че учителят много добре знае колко важна е подкрепата и ще гледа да изиграе добре своята роля.

Но процесът на усвояване в основата си е същият и включва същата необходимост: опити и повторения, без да се предаваме след първите провали. И за да се усвои най-бързо новото умение, са необходими отново същите неща: **да не губим вяра в себе си, да дозираме усилията си, да виждаме винаги постиженията си и да приемаме грешките като неизбежен момент от ученето.**

**Това „усвояване“, с всички елементи на процеса, ще се повтаря хиляди пъти в живота ни.**

Даже, колкото сме по-„живи“, колкото по-голямо желание за открития и опитване на нови неща имаме, толкова повече ще експериментираме.

#### ГРЕШКАТА Е ДОБРЕ ДОШЛА

Тук стигаме до един от най-съществените въпроси: „Как се отнасяме към грешките?“ На всички ни се иска да не правим грешки. Те винаги са неприятни и унижителни. Би било чудесно, ако можехме да прочетем някоя книга със заглавие „Как се прави...“, след което от първия опит да се справим перфектно. Но не става така. Може цял живот да четете книги, за да се подготвите (което, слава богу, помага), но когато опитате на практика да направите нещо, рано или късно се появяват грешките. Неизбежно е, но не е фатално.

**Проблемът не е в грешките, а в начина, по който се отнасяме към тях.**

„Учи се от грешките си“ казва една поговорка — мъдри думи, но често ги забравяме. Но тези думи показват единствения възможен път. Ако успеем да се отнасяме към грешките като част от усвояването на новото, без да се отказваме и обезсърчаваме, успехът е сигурен.

Грешките, както казах, са неизбежни. Всяка грешка може да бъде полезна за да се научи нещо ново, да се подреди механизмът, да се смени посоката... Поне знаем какво „да не правим“, какво не действа, какво е неефективно и дори да продължим без промени напред, пак е напредък!

Способността да се развиваме и бързината на развитие във всички сфери зависят от уменията ни да приемаме спокойно грешките, да ги „използваме“, превръщайки ги в богатство, в стълба към целта. Този начин на използване на грешките е изключително продуктивен.

И обратно, грешката се превръща в препятствие, когато се обезкуражаваме и губим вяра в себе си, изоставяме начинанието и още по-лошо, не искаме да правим каквото и да било от страх да не сгрешим! Ако помислим пак върху примерите, изложени в предишната глава, ще забележим, че всички имаха нещо общо — лошо управление на грешките.

- Фабио, самостоятелното дете, не искаше да приеме, че може да сбърка и изпадна в бурен гневен изблик заради собствените си грешки.

- Микеле, по-свитото дете, изобщо не искаше да опита да направи нещо, именно от страх да не сгреша.
- Филипо беше изтощен от собствените си грешки дотолкова, че да не може да оцени в онзи момент напредъка, който е постигнал.

#### ОТХВЪРЛЯНЕТО

*Няколко деца играят в училищния двор. Денят е слънчев и хубав и някой е донесъл топка. Решават да играят волейбол. Отборите са от деца на различна възраст, които дори не се познават и не са равни по брой, но на кой му пука, нали е игра за забавление, а не среща от шампионата. Приятелите на Джакомо го викат да играе, но той отказва. Те продължават да настояват: „Хайде, Джакомо, трябва ни още един в отбора. Няма значение дали знаеш да играеш, онези там са от по-долния клас, няма да успеят дори да видят топката...“ Нищо не се получава. Джакомо остава седнал на оградата. Най-добрият в класа остава извън играта...*

*Играта започва доста хаотично — почти никой не знае да играе, по-малките се объркват напълно и отборите дори се поразмесват, но въпреки това децата се забавляват страхотно.*

*Накрая всички са изморени, изпотени, изцапани, но щастливи. Качват се по стълбите и се уговарят, утре да играят отново: „До утре...“ Утрешният ден за Джакомо ще бъде поредната мъка, ще седи сам на оградата, ще гледа как другите се забавляват и ще се чувства отхвърлен и нещастен. Независимо от това, че не са го отхвърлили другите, а той самият... Но защо постъпва така?*

#### ПЕРФЕКЦИОНИЗМЪТ ПАРАЛИЗИРА

Да, перфекционизмът парализира. Дори е една от най-мощните парализиращи сили! Прекалено силното желание да „направиш нещата добре“, да не се изложиш, да не сгреша, води до големи ограничения. Вече знаем, че във всички нови за нас дейности в началото „излаганията“ са в изобилие и спрямо по-опитните ще изглеждат доста недодялани. Наясно сме също, че е голяма вероятността да се случат поредица от грешки... и напълно сигурно е, че ако не успеем да приемем факта, че ще грешим и унижението от

нашите първоначални опити, няма да успеем абсолютно нищо да направим, а това в дългосрочен план е много по-сериозна вреда.

Ние не се раждаме „добри“, а ставаме такива. Всяка дейност изисква практика, за да бъде усвоена. Естествено, че някои хора ще се справят по-лесно, други не толкова, но съм убедена, че дори Моцарт, който е изнасял концерти на 3 години, на 2 е звучал зле! Желанието да преминем веднага на нивото „способен“, без да преминем през ниво „неумел“, е неосъществимо. То само поражда блокаж и задръжки, които прерастват в личностни проблеми.

#### КАКВО ДА ПРАВИМ?

Как можем да помогнем на дете, което има този проблем? Както винаги, първо да хвърлим един поглед към нашето лично отношение към грешките. Нека първо видим как ние се отнасяме към нашите грешки, а след това към чуждите, включително и тези на детето.

Ако сме склонни да бъдем строги към самите нас за грешките, които правим, детето несъзнателно ще поопие това отношение. Ако сте строги с него и към неговите грешки, то ще се страхува да ги прави и следователно ще избягва „рискови“ ситуации, които всъщност са всички онези нови неща, за които говорим. В такъв случай единственият начин да се справите със ситуацията, е да говорите за това поведение, за ефектите от него върху вас и останалите. И може би трябва да помислите дали да не опитате да бъдете малко по-меки. Това веднага ще се отрази на детето. А може детето да е попило тази склонност от средата, от училище или от човек, който е много важен за него.

Ясно е, че превъзможването на този блокаж изисква продължителна работа, постоянно стимулиране на детето да опитва нови неща, без да се притеснява от грешките и лошите впечатления, а да оценява само своя личен напредък.

#### УВЕРЕНОСТТА Е САМООДОБРЕНИЕ

Подобно на всеки голям страх, ужасяващият страх да не сгреша, е несъвместим с чувството на увереност.

**Увереността в себе си означава да имаш кураж да опитваш, кураж да бъркаш, да се приемаш и за добро, и за лошо, в победите**

**и в провалите. Способността да се приемаме не е вродена, а се придобива от средата и чрез подражание от хората, с които детето има най-близък контакт.**

Така че, всяка промяна в поведението на детето обикновено е плод на подобна промяна в поведението на родителите или на хората, които се грижат за него. Все пак се случва да видим уверен в себе си родител с плахо и несигурно дете. Как може да се обясни това? Не трябва ли детето да попие увереността на своя родител? Това не противоречи ли на всичко, което говорихме до момента? Случва се, дори много често, деца на известни родители да растат с доста проблеми. Синът на Наполеон е бил наполовина инвалид, а в епохата на великите личности, кой е чувал за него?

- Тук, в играта влизат нови елементи, например **сравнението**. Никак не е лесно за едно дете да има известен родител или родител със силен характер, както не е лесно за едно момиче да има много красива майка.

- Тези **недостижими родители** са еталон, спрямо който детето се чувства непотребно и в неизгодно положение. Тук не става дума за временното чувство на малоценност у дете с нормални родители, което знае, че „е само въпрос на време“, че когато стане голямо, ще бъде в състояние да прави много неща като баща си и майка си.

- При определени деца става дума за отчаяно чувство на „недостижимост“. Родителите са „прекалено“ способни и то няма да успее никога да ги достигне. Понякога това е самата истина. Ако става дума за изключителна личност, геният не се среща често, значи наистина родителят е недостижим и следователно нищо не може да се направи.

- Но в повечето случаи подобни отношения се появяват в **обикновени семейства**, в които дори родителите да са със силни характери, не са така изключителни или недостижими, както му се струва на детето.

Докато е малко, детето вижда родителите си като възвишена сила, като „полубогове“, каквито и да са те. И има право. „Тези същества“ имат размерите на гигант в сравнение с него, знаят да правят хиляди неща, управляват напълно живота: храната, топлината, отношенията, забавлението, наказанията, болките — всичко зависи от тях. И ако това не е „възвишена сила“, как по друг начин да я наречем?

Пораствайки, детето започва да разбира, че „е въпрос на изчакване“, че още не му е времето, че и то ще порасне и ще стане като родителите си. В тази фаза се изгражда идеята за **„идентификационен модел“**. Ако всичко е било гладко в семейните отношения, момченцето ще иска като порасне да стане като баща си, а момиченцето — като майка си. Но ако е имало проблеми, нещата могат да се усложнят и децата може изобщо да не искат да приличат на родителите си или поне на родителя от същия пол. И тогава за детето започва едно трудно търсене на приемливи идентификационни модели. В случай на родители със силен характер и много деликатни деца, детето усеща, че не е „като“ родителя и че никога няма да стане като него и това различие го кара да се чувства зле. Никога няма да бъде толкова сигурно, силно и решително ще бъде винаги „по-малко важно“. Каква потискаща представа!

- Понякога това е резултат от **различия в характерите**, които са въпрос на природа, а не на култура. Ще го обясня по-просто. Някои особености на личността, като например силната чувствителност, са по-скоро „природни дадености“ (за които се говори в главата „Не съм способен“), те са специфични за детето, част са от неговата уникалност и различност, дори по отношение на родителя.

- След това идват **културните влияния**. В нашата култура, едно дете с изострена чувствителност, сравнявайки се с един не така чувствителен родител, се чувства в по-низше положение, защото способността да отстояваш и дори да превъзхождаш се цени повече от културата в сравнение с чувствителността.

Невинаги и навсякъде е така (именно затова го определям като културен феномен), но днес и тук е така. **По-високо се цени способността да превъзхождаш, да действаш с размах, отколкото да си чувствителен, деликатен, с фина душа.** Един бохемски кристал между алуминиеви вази ще бъде по-елегантен и ценен, но рискува лесно да бъде счупен. Ако детето по природа е благородно, деликатно и чувствително, безсмислено е да го учим да бъде различно, дори родителите отлично да си дават сметка, че това ще направи животът му по-лек. Тук повече от всякога е необходимо уважение към личните качества на детето. Като уважаваме и приемате детето такова каквото е, вие му давате единствената и възможно най-голяма помощ в научаването да се приеме. Приемането на това, което си, позволява

изграждането на вътрешната увереност, независимо от характерните особености.

## ДЕБЕЛОТО ДЕТЕ

Един от често срещаните проблеми на родителите е как да се справят с хранителните навици на дете с наднормено тегло. Категоричният отказ да му дадат нещо за ядене обикновено провокира сърцераздирателни сцени с главен герой бедното дете, жертва на жестоко отношение от родителите си, и не слага край на спора. Молбите могат да станат вбесяващи или да се превърнат в директно изнудване за кутия с бисквити. От друга страна, никой родител не иска да продължава да дава шоколади на едно вече пълно дете, като знае много добре, че по този начин ситуацията само се влошава...

*Майката подрежда бюрото си, когато в стаята, влиза Джованна. „Мамо, гладна съм!“ Хленчещ глас, влажни умалителни очи, момиченцето е готово за патетична сцена... Часът е 14.30, преди малко е приключил обядът, а Джованна е трупнала малко повече килца. Класически проблем! Майката вдига глава и отговаря с усмивка: „Да, Джованна, ей сега приключвам и идвам при теб. Какво правиш?“ „Нищо!“ отговаря момичето с отегчен глас.*

— Аха! Какво ще кажеш да нарисуваш рисунка. След няколко минути идвам и ще я довършим заедно?

— Добре... — отговаря не много ентузиазирана Джованна, но се запътва към своята стая.

*Малко след това майка и идва и я обсипва с похвали. Джованна наистина рисува много хубаво. Това е нещото, което прави най-добре! Довършват заедно и майката започва да измисля история по фигурите. Джованна подхваща измислицата, после пак майката, после отново момичето... Една дълга история на две ръце. Момичето се забавлява и молбата за ядене изглежда забравена, тогава майката предлага:*

— Джованна, ще дойдеш ли с мен да покараш колело?

— Да, разбира се!

— Тогава да вземем колелетата и да излезем да се порадваме на слънцето...



*И тичат да се приготвят...*

Невинаги минава така гладко и не всеки родител може да посвети толкова време на детето. Да видим елементите на ситуацията и какво можем да използваме.

## **1. Търсенето на храна**

Обядът е приключил скоро и искането за храна не може да се дължи на **истински глад**. И в това е разковничето на проблема: Джованна не яде от глад, а от нещо друго... От какво ли?

- Много често зад молбата за ядене на децата се крият други нужди, които дори самите деца не могат да разпознаят. Например чувството на безпокойство, дължащо се на какво ли не, или много често на **скука!**

Отдавна е минало времето, когато неприятното неясно чувство, което детето е изпитвало, наистина е било глад и майчиното мляко го е прогонвало. На негово място е идвало най-приятното чувство на удовлетворение.

**Яденето е била първата, най-древна форма на удоволствие, което всички ние сме опитали, а паметта пази следата, макар и на подсъзнателно ниво. Случва се понякога, дори пораснали, да искаме да се върнем към този стар, но добре познат начин за постигане на удоволствие, за да се отървем от напрежения и неудовлетвореност от всякакъв произход.**

Тъй като гладът не е истинската причина, храната не носи успокоение, но продължава да бъде търсена с подсъзнателната надежда за удоволствие.

Така постоянно се увеличава количеството на приеманата храна, без да се постига търсеното удоволствие и кръгът се затваря. Джованна очевидно се опитва да запълни с храна нещо „празно“, което в случая е липса на действие и интереси. На момичето всъщност му е скучно. То няма нужда от храна, а от нещо интересно...

## **2. Откриване на истинската нужда**

Майката пита Джованна: „Какво правиш?“ и истинският проблем избликва — не само с думите, но с тона на гласа и с езика на тялото.

Очевидно момичето не е в състояние само да разбере коя е истинската му нужда в момента, чувства се неудовлетворено и затова търси храна. И тук то вече има нужда от възрастен! Майката знае, че един час след обяда детето не може да е гладно и не „гладът“ е истинският стимул.

- Първата трудност при оказване на помощ на дете в такава ситуация е откриването на неговите истински нужди. Невинаги е лесно, но в основата си то е нещо, което сме правили дълго време: когато е било малко и само е плачело нашата задача е била да разберем защо плаче — от глад, студ, болка или заради никнещите му зъбки... и да действваме адекватно. Сега е същото.

Понякога дори по-големите деца не успяват да разпознаят своите нужди — или защото не са в добър контакт със самите себе си, или защото не успяват да ги нарекат и да открият подходящия отговор. И тогава, както новороденото реагира с плач на всякакви дразнителни, така сега детето иска „храна за всичко“!

Тази ситуация може да се прояви многократно в живота. Има и възрастни, които в моменти на напрежение се обръщат към храната, за да се отпуснат или да преодолеят чувството за неудовлетворение. Често по време на пубертета децата търсят храна, за да усмирят новото, абсолютно непознато и неопределено желание, породено от нахлуването на първите сексуални усещания. Това е често срещан феномен.

### **3. Задоволяване на нуждите**

В горния пример майката опитва различни варианти. Тя мисли, че проблемът е, че на Джованна ѝ е скучно и ѝ **предлага занимание**, което знае, че ѝ харесва — да рисува. В допълнение ѝ предлага да го направят заедно.

- Да се прави нещо с мама винаги харесва на децата (освен ако няма някакво напрежение във взаимоотношенията). Разбира се, невинаги родителят разполага с време, но когато е възможно, правенето на нещо заедно с децата е ефикасно решение на проблеми от най-различно естество. То е като универсално лекарство. Майката дори измисля история — друг тип занимание с гарантиран успех...

Когато не можете да направите нещо заедно с детето, намерете му някакво интересно занимание и, ако е възможно, в компания.

Организирайте нещо с приятели или другарчета от училище или пък предложете някаква полезна образователна игра, която би го забавлявала. Предлагането на разнообразни стимули на децата е част от „храненето“.

#### 4. Допълнителна помощ

Майката предлага на Джованна разходка с колело — физическо занимание. Детето е пълно не само, защото яде много, а защото поема повече храна, отколкото има нужда. Следователно е необходимо не само да се намали количеството храна (особено онази, от която обикновено се пълнее като хляб, макаронени изделия, сладки, мазнини и т.н.), но и да се увеличи физическата активност, за да се изразходват натрупаните калории.

Но тук се натъкваме на друго препятствие. Пълните деца не обичат да полагат физически усилия и да се движат. Те са предразположени към по-малко физическа активност и така се получава затворен кръг. Колкото са по-пълни, толкова по-малко се движат и стават още по-пълни...

- За да се развърже този възел, е необходимо да осигурим на децата повече възможности за **движение**. Това е трудно начинание, което изисква много търпение за преодоляване на всичките им откази. Но рано или късно, все някоя физическа дейност ще им допадне и това ще помогне много за преодоляване на проблема с пълнеенето.

- Разбира се, и **диетата** е подходящ начин, ако детето е с наднормено тегло. Но не диета, която намалява количеството на храната, а която променя качеството на хранене. Намаляват се храните, които не са полезни. Аз лично не съм виждала човек, напълнял от ядене на много салати!

И тук се сблъскваме със следващия проблем. Не можем да очакваме детето да се „контролира“, ако хладилникът е пълен с деликатеси, бисквити и шоколад! Тези храни просто не трябва да съществуват в къщата, ако искаме детето да не ги яде! Това, разбира се, налага ограничения и за останалите членове на семейството. Така или иначе няма друг начин... Проблемът е временен, малко повече „слаби“ храни, базирани на витамини и протеини, няма да навредят и на останалите в семейството.

Пълното дете е наясно, че у него има нещо, което не е наред. Ако не друг, то неговите другарчета ще го накарат да го разбере. С техните подигравки! И често, без да искат, родителите влошават положението. Караниците, острите реакции към исканията за храна, укорите, карат детето да се чувства отхвърлено.

За детето храната е вид успокоение на напрежението, болката и неудовлетворението, което изпитва от себе си. Засилването на „чувството, че е отхвърлено“ увеличава напрежението и болката и се стига до желание за още храна! С други думи, колкото повече напомняте на детето, че е дебело, че така не може да продължава, че трябва да се промени, толкова повече то ще иска да яде и ще става още по-дебело. Bravo! Добре свършена работа!

**Но може ли да се преодолее проблемът, без да се говори директно на детето за неговите килограми в повече? Накарайте го да се почувства обичано и го приемоте такова, каквото е. Едва тогава можете да предприемете конкретни стъпки за разрешаване на проблема с килограмите.**

#### УВЕРНОСТТА И ТЯЛОТО

Не можем да сме „сигурни в себе си“, ако мислим, че в нас има нещо, което „не е наред“. Това важи както на психологическо ниво (когато мислим, че има нещо „грешно“ в нашия характер или поведение), така и на физическо (когато мислим, че имаме тяло, което „не е добро“). Неприемането на собственото тяло винаги е проблем, който драматично нараства по време на пубертета. Тогава почти всички деца преминават през Фаза на голяма несигурност, по време на която изобщо не харесват себе си и собственото си тяло. Понякога детето има видими естетични проблеми и неприемането не е само въпрос на килограми.

- При всички случаи обаче, единственият начин да му помогнем, е да му подадем ръка и да му помогнем да се приеме такова каквото е, като безусловно му покажем, че ценим високо качествата, които притежава, включително и физическите.

Има моменти, в които детето „се чувства грозно“, макар изобщо да не е. Това е една от проявите на поведение, при което липсва

самочувствие. Ролята на родителите тук е да помогнат на детето да възстанови първоначалното си самочувствие.

Освен това, по отношение на другите и на взаимоотношенията с тях, ако някой се чувства хубав, рано или късно ще бъде приет за такъв. И обратното, ако се чувства грозен, рискува и другите да го смятат за такъв. Това е още един затворен кръг, който не може да бъде прекъснат, ако не се промени личната оценка за самия себе си и вътрешната нагласа. Накратко — личната самооценка силно влияе на начина, по който другите ни възприемат и се отнасят към нас.

**Ниското самочувствие създава много проблеми и при възрастните, на които често им се налага да се обръщат към психотерапевт. При едно подрастващо дете този проблем може да бъде разрешен чрез подходяща намеса, изразяваща се в подкрепа от страна на външната среда и най-вече от родителите. Това е прекрасна възможност!**

## УВЕРЕНОСТТА В САМИТЕ НАС

*Един господин върви по улицата и сияе. От него се излъчва щастие. Направо му идва да затанцува — току-що е спечелил от лотарията.*

*Една госпожа се влечи с увиснали рамене и подути от сълзи очи. Току-що е разбрала, че съпругът ѝ си има любовница и отива да живее при нея.*

Две лесноразбираеми реакции, почти предсказуеми. Дали обаче това са единствените възможни реакции на тези две ситуации? Нека се опитаме да разберем какво минава през главите на тези двама души.

*Господинът си мисли за всички неща, които може, да направи с тази неочаквана печалба. Сумата е огромна! Няма да има никакви финансови притеснения! Сега може, да си позволи онази къща на морето, за която винаги е мечтал. Може да се пенсионира по-рано и да прекарва времето си както иска. Естествено, може да си позволи да помогне и на другите... ще видим. В момента бъдещето изглежда розово. Той е един наистина щастлив човек!*

*Госпожата не успява да се отърси от мисълта за любовницата. Думите на съпруга и продължават да звучат в ушите ѝ и да ѝ причиняват болка. Разбира се, любовницата на съпруга ѝ е много по-млада и вероятно по-хубава... Представя си „ги“ щастливи, вървят хванати ръка за ръка, а тя е изоставена като стар парцал. Чувства се свършена, унижена, захвърлена... предстои ѝ самотно и горчиво бъдеще.*

**Ако се вгледаме добре, ще видим, че това, което предизвиква голяма радост или страдание, са нашите мисли — нашите прогнози за бъдещето, нашите очаквания и самооценките ни в ситуацията.**

Сега да се опитаме да си представим една напълно различна реакция.

*Господинът, спечелил от лотарията, винаги е бил притеснителен. Никога не би играл на лотария, ако зависеше от*

него... така или иначе винаги губи. Купи си онзи билет само, защото го накараха. И сега тази печалба. Дори не знае как да я изтегли, а трябва да се плащат и данъци, които ще погълнат по-голямата част. Той самият не разбира нищо от инвестиции, ще трябва да се обърне към някого, а навсякъде е пълно с мошеници и със сигурност ще го измамат и ще се възползват. Ще трябва много да внимава. А пък и всички ще разберат. Направо си представя как всички колеги очакват да раздели печалбата с тях? Луда работа, предстоят само проблеми, които няма да имат край... И върви по улицата тъжен, с увиснали рамене, притиснат от грижи.

Госпожата винаги е била уверена в себе си и удовлетворена от живота. Сега... тази новина... очевидно връзката със съпруга ѝ е трябвало да бъде прекъсната, но да си тръгне с момиче и да я постави пред свършен факт! Каква липса на кураж и колко много лъжи! Трябва да е оглунял от възрастта. Ако се замисли, по-добре че така отведнъж стана, без много увъртания. Сега е свободна да започне свой живот, да срещне някой, който ще я цени. Нов живот, нова любов... вълнуваща перспектива! Денят е слънчев и тя върви по улицата, сякаш е спечелила от, лотарията!

Разбира се, това са малко вероятни хипотези, но са напълно възможни. Онова, което ги различава, са мислите — различните прогнози за бъдещето и оценките на сегашната ситуация — именно те предизвикват противоположното душевно състояние.

#### СИЛАТА НА НАВИКА

Избрах тези измислени примери, нарочно толкова крайни и опростени, за да покажа, че не събитията пораждат състояние на щастие или нещастие, а личната, субективна реакция спрямо тях. Тази реакция е определена от съвкупност от мисли и прогнози за бъдещето. Мислите, сами по себе си, са нещо изключително променливо. Това, което ги прави устойчиви, е „навикът“ — навикът да се мисли по един, а не по друг начин. Например навикът в дадена ситуация да се виждат първо възможните негативни последствия, а не позитивните или навикът да се игнорират „новите възможности“ във всяко неочаквано събитие и да се виждат само препятствия.

Този навик е толкова дълбоко вкоренен в нас, че дори не го забелязваме. Изглежда ни нещо ясно и очевидно, неизменно свързано с

нас, с нашия характер, природа и кой знае още какво. А като всеки друг навик, той също е придобит. Придобит е в миналото в процеса на структуриране на определен тип мислене, изграден от стотици преживявания и моделите, приети от външния свят. Например, ако в нашата естествена среда е била налице тенденция към тревожност и приемане на нещата по негативен начин, най-вероятно сме ги възприели. Затова говорим за вид културна, а не генетична унаследеност.

Като всеки друг навик и този може да бъде променен. В момента, в който забележим, че несъзнателно сме възприели определен начин на мислене, който ни вреди или ограничава, или поне ни държи в хронично напрежение и тревожност, можем по собствено желание да го променим.

#### УВЕРЕНОСТ И САМОКРИТИКА

**Ако анализираме различните форми на човешко страдание, рано или късно ще се сблъскаме със самокритиката.**

Понякога изглежда, че страданието е породено от външно събитие, но ако се вгледаме по-отблизо, ще видим, че събитието е предизвикало негативен ефект в момента, в който е било интерпретирано чрез самообвинения или в момент на понижена увереност.

Да се върнем отново към въображаемия пример от началото на тази глава.

- Жената, изоставената от мъжа си заради по-млада любовница, би страдала много, ако приеме този факт като отхвърляне заради друга и ако смята, че има малко възможности да си намери нещо по-добро.

- Това, което е било наистина застрашено, е личната ѝ самооценка и оценката на нейните възможности.

- Ако вземем друг начин на мислене, който не поставя под съмнение нито самоуважението, нито бъдещите възможности (а дори си ги представя още по-добри), то можем да предположим, че ще има една коренно различна емоционална реакция на същото събитие.

**Това, което наистина ни причинява болка, е не толкова самото събитие, а начинът, по който го тълкуваме. Тази интерпретация е строго субективна и предопределена от общия ни**



**начин на мислене и в частност от оценката, която имаме за себе си и собствените възможности.**

Примерите могат да бъдат безброй. На теория всичко може да се преобърне, всичко може да се види като нещастие или късмет, тъй като не говорим толкова за фактите, колкото за начина, по който ги интерпретираме.

В тази непрекъсната игра на факти и интерпретация се получават къси съединения. Някои външни събития като че ли понижават самоуважението, но ако имаме ниско самоуважение, то ние сме тези, които ги интерпретираме по най-неблагоприятния начин — е, това е като да се ухапем сами.

**Различните интерпретации на фактите и предизвиканите от това емоционални реакции определят поведението, действията, които предприемаме и в крайна сметка резултатите, които постигаме.**

И така кръгът се затваря. Да обобщим отрицателния пример: човек се чувства нищожество, преживял е перфектния провал и в това душевно състояние подхожда към останалите и естествено получава подобаваща доза откази, които потвърждават напълно първоначалните му убеждения — това е истински провал на всички фронтове и играта започва отначало...

#### УБЕЖДЕНИЯ И РЕЗУЛТАТИ

**Обикновено се смята, че възрастният базира своето самоуважение на резултатите, които е постигнал в живота, но, ако се вгледаме добре, ще видим, че голяма част от тези резултати са повлияни от предишни убеждения.**

И така, да се върнем назад във времето. Подрастващият, който едва навлиза в света, оценява себе си на базата на успехите, които постига в собствената си среда — съученици, приятели и т.н. Но колко от тези успехи зависят от начина, по който се представя в тази среда? И колко от тях зависят от увереността, с която се представя, от посланието за себе си и за способностите си, което изпраща на другите? Подрастващият има вече до голяма степен формирана идея за себе си — това, което следва ще потвърди или ще промени предишните убеждения. А как са се формирали тези убеждения?

**Детето не се ражда с ясни идеи за себе си, а ги формира във взаимодействието със средата. При това взаимодействие се поставят основите на оценката за себе си, която се отразява на цялото следващо развитие.**

Затова възпитанието, което детето получава в ранна детска възраст, е изключително важно. Детето попива реакционни модели от родителите и от средата, в която живее. Тези модели структурират определен „начин на мислене“, чиито ефекти се проявят в бъдещия му живот.

#### **ВЪЗПИТАНИЕ В УВЕРЕНОСТ**

В тази книга показах различни елементи, които формират увереността на детето. Ще се опитам да ги обобщя и да ги подредя в проста схема:

##### **Самоуважението**

Самоуважението е основата на увереността в себе си и се формира въз основа на оценките, които получаваме за нашите действия и нашите способности. Затова е важно да свикнем да подчертаваме качествата на детето и неговия потенциал.

##### **Грешките**

За да имаме самоуважение и да не го губим в течение на живота си, е необходимо да се научим да приемаме грешките, които неизбежно правим, като част от процеса на научаване, а не като причина да падаме духом и да се подценяваме. Тук най-голямо значение има начинът, по който родителите реагират на грешките на детето (който всъщност е и начинът, по който самите те се отнасят към себе си).

##### **Перфекционизмът**

По-строгата оценка на грешките поражда у детето страх да не сгреша. Той често е свързан с прекомерен перфекционизъм, чийто ефект е парализиращ. Ако детето (а после и възрастният) не предприема нищо, защото се страхува да не сбърка, то ограничава своя опит и следователно ограничава развитието на собствените си способности.

##### **Естествените наклонности**

Всеки от нас има природни дадености. Откриването и развитието им с помощта на родителите увеличава многократно вътрешното

усещане за собствените способности и ценност на детето.

### **Сигурен свят**

За да се чувства сигурен, всеки човек има нужда от среда, която му предлага позитивни възможности за развитие и сигурността, че появилите се проблеми са управляеми и преодолими. Ето защо е важно да помогнем на детето да изгради едно позитивно възприятие за света, да го научим да използва възможностите, които светът предлага, да се отнася към него с доверие, без обаче да пренебрегва съществуващите опасности.

### **Преодоляване на конкретни проблеми**

Понякога децата имат конкретни проблеми като срамежливост, непохватност, затлъстяване, неприемане на собственото тяло и т.н. Важно е родителите да успеят да разберат причините за тези смущения, за да помогнат на детето да ги преодолее. Първата задължителна стъпка е да приемете детето такова, каквото е, за да може и то самото да се приеме.

### **Идеалното дете**

Всички искаме децата ни да са добри, интелигентни, симпатични и т.н. Понякога обаче искаме прекалено много. Искामе децата да растат според определени „наши“ модели или да развият качества, които „ние“ смятаме за изключително ценни. Невинаги детето отговаря на нашите идеали. Важно е да успеем да гледаме на детето, колкото и да е малко, с необходимото уважение, като на отделен човек със свой характер и наклонности. Натискът, дори и несъзнателен, породен от очакванията на родителите, създава проблем на детето и предизвиква у него усещането, че никога не е достатъчно добро... Няма нищо по-силно от страданието на едно дете, което усеща, че изобщо не може да се доближи до очакванията на мама или татко.

### **Щастливо несъвършеният родител**

Последният детайл, който искам да добавя, е, че всички ние сме човешки същества и затова не сме перфектни. Ние грешим и го правим дори и в ролята си на родители. Неизбежно е. Единственият начин да се справим с това, е да го приемем. Най-доброто за нас като родители и за нашите деца е да приемем без драматизъм факта, че не сме перфектни. Това е благословия за нас и за тях.

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.