

Джери Уайкоф

Барбара Юнел

Как без крясъци и шамари да приучим детето на дисциплина

В тази полезна книга ще намерите ефективни, практични и не-насилствени начини да накарате детето в предучилищна възраст да се държи подобаващо в ежедневни ситуации. Ще узнаете как да се справяте с отклонения в поведението, с изблиците на ярост, с постоянния отказ на детето да се подчинява на възрастните, със съперничеството между братя и сестри и много други проблемни ситуации, без да прибегавате до крясъци и шамари. Авторите засягат и реди други важни и актуални теми като насилието у дома и в училище, последиците от боя и шамарите, биењето на мислите върху поведението, връзката между хипсата на внимание и хиперактивността. Тази книга ще се

преобрне във ваш дъщер в ежедневието и ден след ден ще ви помага да нахалите с много обичайните нежелателни дисциплина, така че детето да започне да ви слуша, без да се бои от вас. Ще прочетете също как да възпитавате у младо съпричастност, търпчивост, безстрашие и уважение към другите.

Джери Уайкоф е писател с четиридесетгодишна практика. Барбара Юнел е журналистка, основателка на списание „Луис“. Създава е много успешна програма за работа с деца в предучилищна възраст.

www.colibri.bg



Colibri

Джери Уайкоф
Барбара Юнел

Джери Уайкоф

Барбара Юнел

Как без крясъци и шамари да приучим детето на дисциплина

Джери Уайкоф
Барбара Юнел
Как без крясъци и шамари да приучим детето на дисциплина

Colibri

Colibri

Джери Уайкоф Барбара Юнел

**Как без
крясъци
и шамари**
да приучим детето
на дисциплина

Превела от английски
Мария Бояджиева

ИК „Колибри“
2008

Jerry Wyckoff, Barbara C. Unell
DISCIPLINE WITHOUT SHOUTING OR SPANKING
© 1984, 2002 by Jerry Wyckoff and Barbara Unell

© Мария Бояджиева, превод, 2008
© Стефан Касъров, художник на корицата, 2008

ИК „Колибри“, 2008
ISBN: 978-954-529-600-0

Тези мъдри и опитни автори са наясно, че истински ефектното възпитание е изцяло обвързано с образоването, а не с наказанието. В ръцете си държите една добре структурирана и чудесно написана книга, показваща на родителите как да впрегнат целия си здрав разум и безпределната си любов, за да дадат на децата си безценни житейски уроци, които ще ги превърнат в мислещи, отговорни и грижовни граждани на света.

Д-р Майкъл Мейърхоф, изпълнителен директор на Информационен център за обучение на родители



Това е най-важната книга, която можете да подарите на семейството си – и сега, и в бъдеще.

Виктория Моран, автор на „Как да направим живота си приятен“



Най-добрата книга, която съм чела с цел да усвоя подобаващо поведение и да възпитам любезни, гъвкави и грижовни деца.

Никол Уайз, съавтор на „Претовареното дете: как да избегнем пропастта на „хипер-родителя“ и майка на четири деца



Като следвате предложенията и съветите в тази простичка и достъпна книжка, ще поставите основите на мир, любов, съпричастност и самоконтрол в живота на децата си. И ще бъдете благодарни.

Уоли Амос, автор на „Бисквитката никога не се троши: вдъхновяващи рецепти за ежедневието“

Тази книга трябва да се препоръча на всеки родител, който възнамерява да посрещне конфликтите с рожбата си спокойно, без да прибегва до насилие. Справочникът е безценен източник на практични принципи и конкретни стратегии, които отговарят на универсалните предизвикателства, стоящи пред родителите във всеки един момент, всеки ден.

Линда Лантиери, съавтор на „Мир в училище“ и основател на Програмата за градивно разрешаване на конфликти



Ако можеше всички родители да следват изведената в тази книжка пътека, войните щяха да са сведени до отдавнашен спомен за нечия лудост. Бих искал да благодаря на авторите за това, че са написали книга, която помага на родителите да си отговорят на въпроса „Каква роля мога да играя, за да съм сигурен, че децата ми ще израснат уверени, продуктивни и щастливи хора с изградено самочувствие?“

Питър Яроу, основател на Операция „Респект“: не ми се присмивай

Посвещение

Тази книга е посветена нашите пораснали деца Кристофър Уайкоф, Алисън Уайкоф, Джъстин Юнел и Еми Юнел заради безценния им принос към нея.

Благодарности

Бихме искали да благодарим на всички родители и детегледачи, които продължават да усилват нашата увереност, че възпитаването без шамари и крясъци винаги ще бъде най-милият и най-ефективен начин да научим децата си как да станат независими, състрадателни, отговорни и овладени личности.

Бихме искали да благодарим и на Брус Лански за това, че вече две десетилетия е убеден в правотата на тази книга, както и на всеотдайния ни редактор Джоузеф Гредлър, който бе неотлъчно до нас, докато преработвахме и допълвахме „Възпитание без крясъци и шамари“, която впоследствие се превърна в надеждна и правдива пътна карта за хиляди родители. Признателни сме и на Meadowbrook Press за възможността да сме от полза на едно ново поколение родители, които възпитават децата си чрез нежни и практични методи.

Съдържание

Предговор	11
Въведение	15
Бащинството и майчинството са проблематични по природа.....	17
АБВ на дисциплинирания родител	19
Неефективността на крясъците и шамарите	21
Разговорът със самите себе си.....	25
Различията между момчетата и момичетата	26
Преминаването към началното училище при вас и детето ви	28
Етапите на развитие.....	29
Дисциплинарен речник	32
Как да боравим с тази книга	35
Агресивното поведение.....	37
Срамежливото поведение.....	42
Излежаването пред телевизора.....	47
Вкопчването в родителите	52
Разтакаването	58
Желанието на децата за повече свобода	62
Желанието на децата да вършат нещата сами.....	66
Рушенето на имущество	72
Борбата в банята.....	77
Придобиването на навици	83
Ставането от леглото през нощта	88
„Хипер“ активност	93
Общуването с непознати	100
Прекъсването на чужда реч	104

Проявите на ревност.....	108
Прибягването до лъжи.....	113
Създаването на безредие и хаос.....	120
Наричането с обидни имена.....	125
Неподчинението.....	129
Отказът да споделя играчки и вещи.....	134
Отказът от хранене.....	139
Преяждането.....	145
Прекалената употреба на думата „не“.....	151
Играта с храна.....	155
Всеки предмет – оръжие.....	159
Съпротивата при лягане.....	167
Отказът да се седи на автомобилната седалка.....	172
Противопоставяне на всяка промяна.....	177
Враждата и съперничеството между братя и сестри.....	183
Вземането на чужди неща.....	188
Отвързването.....	192
Нервните кризи.....	196
Тоалетните инциденти.....	201
Проблемите при пътуване.....	207
Отдалечаване от родителя на обществено място.....	213
Когато се опитват да ни се наложат.....	218
Хленченето.....	222
Приложение I.....	227
Приложение II.....	230

Предговор

Ако сте родител, проумейте, че пред вас стои най-важното задължаващо и удовлетворяващо предизвикателство. Всичко, което вършите в ежедневието си, което изричате, както и начинът, по който се държите, ще формира бъдещето на Америка повече от всеки друг фактор.

Марион Райт Еделман

Всички деца, особено тези в предучилищна възраст, създават проблеми с дисциплината, без значение колко „перфектни“ са самите те или техните родители. Както по-приспособимите, така и не дотам приспособимите деца, без оглед на социално-икономическия им произход, имат своите нужди и желания, точно както и техните родители. Проблемите възникват тогава, когато въпросните нужди и желания не си паснат като парченца на пъзел.

Най-често срещаните непреодолими родителски проблеми биха могли да се сведат до минимум, ако родителите се научат как да приспособяват реакциите си спрямо нуждите на своите рожбите. Тази книга предлага практични съвети за разрешаване на поведенческите проблеми на децата в предучилищна възраст – съвети, които родителите или детегледачите могат да прилагат в моменти на конфликт, възникващи в хода на нормалния семеен живот.

Нашето намерение е да покажем на родителите как да реагират на свързаните с дисциплината проблеми по спокоен, последователен и ефективен начин – без да повишават тон или да посягат с ръка. Ние бихме искали да им помогнем да се превърнат в „дисциплинирани родители“, които да са в състояние да се контролират в моменти, когато децата им са

изгубили контрол. Поддържайки състояние на самоконтрол, родителите могат да избягват опасни ситуации, при които се стига до всевъзможни форми на насилие – както налагане на наказания, така и отправяне на заплахи. Крясъците и шамаросването са форми на насилие, които учат детето, че внушаването на страх и причиняването на болка у другия е средство за контролиране на собственото поведение.

Подходът, който възприехме в настоящата книга – дисциплина чрез поучаване, а не чрез наказване, – отразява идеите на първоначалното ни издание и съчетава най-доброто от четирийсетгодишния ни професионален и родителски опит. Ние сме изучавали и преподавали психология на развитието и детска психология на университетско ниво, стажували сме като част от медицинския персонал в детски болнични отделения, работили сме като психолози в изобилстващи с училища градски зони, издали сме пет свързани с отглеждането и възпитаването на деца публикации, организирали сме многобройни родителски групи, национални семинари и уъркшопове, провели сме консултации с редица училища и центрове за психично здраве, изписали сме обширни материали, предназначени за радиа, списания и вестници, както и за Интернет и други медии и сме отгледали общо четири деца.

Нашите принципи за разрешаване на проблеми и стратегии за дисциплиниране са базирани върху поведенческата психология, която изучава детското поведение в „реални“ условия – домове, училища и детски площадки. След появата на първото издание на *Възпитание без крясъци и шамари* през 1984 г. се появиха нови проучвания, свързани с поведението. В настоящото ново издание ние насочваме вниманието си към следните аспекти:

- Връзката между насилието вкъщи и насилието в училище
- Връзката между играта с въображаеми или истински пистолети и автомати в предучилищна възраст и използване-

то на оръжие в училище или на други обществени места впоследствие

- Диспутът за пляскането: вредно ли е умереното пляскане
- Влиянието на електронните медии (компютри, Интернет, телевизия, електронни игри) върху поведението
- Безпокойството, свързано с диагностицирането на хиперактивността или хиперактивност поради липса на внимание (ХИПВ)
- Дълготрайните причини и следствия от напълняването в детството
- Свързаните с дисциплината предизвикателства пред самотните родители
- Решаващата роля на родителите за изграждането и поддържането на чувство за състрадание и отзивчивост у децата

Намерението ни е тази книга, подобно на първоначалното ѝ издание, да бъде достъпен и удобен справочник за родители и детегледачи, ръководство за първа помощ при справяне с лошото поведение. Наясно сме със стремежа на родителите да им се поднесе всичко накратко, сбито, непосредствено и практично. Ние предлагаме съвети за това как да се предотврати появата на свързаните с лошото поведение проблеми и как да се разрешат те в случай, че възникнат. Освен това прилагаме описани действителни случаи, илюстриращи как различни фиктивни семейства са прилагали стратегии, за да се справят с реални проблеми.

Кое е детето в предучилищна възраст

Използваме термина *предучилищни години*, за да опишем метафорично онези страхотни дни и нощи, в рамките на които едногодишното дете сякаш изведнъж се превръща в петгодишен миниатюрен възрастен. Най-общо казано, *дете в предучилищна възраст* ще рече дете, което не е достигнало

възрастта на първолака (посещава ясла или детска градина) и включва проходащите, но не и пеленачетата. Новородените бебета и децата под една годинка са уникални създания, чиито нужди (храна, сън и човешка близост) се покриват чрез физическо и емоционално подхранване. От друга страна, децата в предучилищна възраст често изискват прилагането на психологически стратегии в подхода към тях. Това е причината настоящата книга да се фокусира върху деца от проходаща до предучилищна възраст, чието нормално развитие създава поведенчески проблеми, принуждаващи родителите и детегледачите да възприемат цивилизовани стратегии, за да им предоставят средствата да се почувстват щастливи и здрави човешки същества. Основната работа, която е необходимо да се извърши в предучилищните години, е преподаването и цивилизоването – те подготвят децата за официалното обучение. (Виж „Преминането към начално училище за вас и детето ви“.)

Забележка: Моля преди да пристъпите към нещата, които трябва и не трябва да правите, поместени във всяка от главите, прочете „Етапи на развитието“ и „Различия между момчетата и момичетата“. Това ще ви помогне да проумеете основните поведенчески характеристики на децата от една до пет години, както и влиянието на мозъчната структура, телесната химия и хормоните върху поведенческите несходства при момчетата и момичетата. Разбирането на развитието на детето в предучилищна възраст ще ви предпази да не определяте някои типове поведение като неестествени, или пък погрешно да се самообвинявате за това, че сте предизвикали лошото поведение на детето. Например, за да разберете какво ви е мотивирало да използвате непрестанно думата *не* в продължение на две години, е добре да знаете, че негативизмът е нормална част от поведението на двегодишните деца. За да разберете защо момченцата като цяло са по-агресивни в гнева и раздражението си от момиченцата, е добре да сте наясно с биологическите различия между половете.

Въведение

Предучилищните години са първите години в живота на човека, когато той израства физически, емоционално и интелектуално. Най-хубавото в тях е, че в тази възраст децата са любопитни, изобретателни, нетърпеливи и енергични, а най-лошото, че са упорити и опърничави, липсват им задръжки и са дълбоко привързани и зависими. И двете им подобни на хамелеон индивидуалности, както и неспособността им да боравят с логиката на възрастните, ги правят трудни възпитаници на желаещите да им предадат уроци по житейско поведение. Децата в предучилищна възраст живеят в свят, изпълнен с предизвикателства както за самите тях, така и за техните родители, и ученето им – каквото всъщност представлява дисциплината – е нещо подобно на обработване на плодородна почва, но понякога напомня блъскане на глава в стената.

Това едва ли ви изненадва особено. Родителите и децата им в тази възраст имат поне двацетгодишна разлика и малко по-малка разлика в годините откъм опит, способност за проява на здрав разум и самоконтрол. Освен това те имат голямо разминаване в идеите, чувствата, очакванията, правилата, убежденията и ценностите за самите себе си, едни за други и за света. Например децата се раждат без да са наясно, че не е редно да се драска по стените. Те научават къде точно могат да изразяват артистичните си умения, когато родителите им с много постоянство започнат да ги приучват къде е най-удачно да рисуват, а после да оценяват усилията им, щом малчуганите следват инструкциите им, или пък да отбелязват последствията, когато правилата не се спазват.

Същевременно децата имат свои собствени нужди, желания и чувства, повечето от които трудно са в състояние да

изразят. През първите пет години от живота им те се борят да се превърнат в независими човешки същества и се бунтуват срещу факта, че се налага да бъдат „отглеждани“ от по-възрастни хора.

Крайните цели, които родителите си поставят за децата си в предучилищна възраст, всъщност са непосредствените цели, стоящи пред самите тях – самоконтрол и независимост. Затова е изключително важно майките и татковците да разберат, че се движат в график, съвършено различен от този на малчуганите, и че способността за заучаване, т.е. придобиване на познания, е уникална при всяко дете. Това разбиране позволява на родителите да проявяват съчувствие, доверие и уважение като основа за здраво семейно общуване.

Задача номер едно на родителите на деца в предучилищна възраст е да ги научат на подходящо поведение *на ниво, което те могат да разберат*. Например, когато се справят с нервните им кризи, родителите не само че са склонни да възстановят спокойствието и реда въкъщи, но и да ги научат как да овладеят разочарованието и гнева си по по-адекватен начин. Много е важно родителите да моделират типа поведение, което искат да внедрят в децата си. Те трябва и да предават ценностите си по начини, които правят ценностите толкова важни за децата им, колкото са и за самите тях.

Изграждане на емоционално силни деца

Деца, които вярват, че са господари на съдбата си, убедени са, че принадлежат на някого и се чувстват компетентни, имат по-големи шансове да се превърнат в по-силни и устойчиви личности с течение на времето. Този житейски факт е безспорна истина и днес, така както беше безспорна истина и през 1984 г., когато излезе първото издание на „Възпитание без крясъци и шамари“. В тази книга ние ви помагаме да разберете, че децата виреят в обстановка, в която родителите:

- възприемат факта, че децата им се появяват на бял свят със своя самоличност и темперамент
- помагат им да развият чувство за отговорност за действията си
- създават атмосфера на любов и сигурност, изградена върху взаимно доверие
- научават децата да вземат решения и да разрешават проблеми
- показват им как да приемат грешките като предизвикателство, вместо като бедствие

Бащинството и майчинството са проблематични по природа

Тъй като детството по природа е изпълнено с проблеми и конфликти, се налага родителите да си зададат редица въпроси, преди да квалифицират което и да било поведение на децата си като „проблемно“.

Колко често се случват проявите на лошо поведение?

И колко наситено е то? Например, ако детето ви често се ядосва, е възможно гневът да е естествена реакция срещу разочарованието. Само че, ако то се ядосва толкова, че рискува да нарани себе си или останалите, трябва да намерите начини поне да намалите интензитета на този гняв.

Аз ли толерирам лошото поведение на детето си?

Вашите пристрастия, нужди или правила могат да ви накарат да толерирате или дори да намерите за изумителни някои видове поведение, които другите родители тълкуват като неприемливи. Веднъж зададете ли си въпроса „Какво ще си помисли съседката?“, пренасяте проблема извън семейството. Родител, който приема за нормални дадени дейности на детето у дома, би могъл да открие, че не всички родители

биха ги одобрили. Тогава родителят би решил, че трябва да предприеме мерки срещу лошото поведение.

Така детското поведение се превръща в проблем или предмет на спор от родителска гледна точка или от гледната точка на другите родители. От друга страна, децата не смятат което и да било свое поведение за проблемно – те просто още не са научили по-подходящи или изискващи повече самоконтрол начини да намират удовлетворение.

За да се справят по-адекватно със свързаните с поведението на децата си проблеми, е добре *самите* родители да станат малко по-дисциплинирани (тук под *дисциплина* се разбира процес на преподаване и обучение, който води до спазване на определени норми и самоконтрол). Родителското поведение трябва да се промени преди поведението на децата им и съответно майките и татковците трябва да се превърнат в дисциплинирани родители, преди децата им да се самодисциплинират.

Дисциплина на самотните родители

Да отглеждаш малко дете сам е изключително трудна задача дори за най-умелия родител. Защото майчинството и бащинството не са само работа, заемаща двацет и четири часа в денонощието, седем дни в седмицата, изискваща безпределно търпение, а и защото в основата си те предполагат отборно или екипно усилие. За да създадат независими, удовлетворени, любящи, състрадателни деца, най-добре е родителите да работят заедно в тази насока, да планират стратегии, да споделят ангажиментите и задълженията и да създават правилата. Но това, разбира се, невинаги е възможно.

В случай, че сте самотен родител, вместо да се фокусирате върху това какво трябва и какво не трябва да прави другият родител (който вероятно живее в друг дом, друг град или друга държава), е много по-добре да се опитате да развиете най-ефективния дисциплинарен план, който да научи детето на отговорно поведение, да поощрява позитивната му нагласа към нещата

и да го зарежда с емоционална сила. Повече от всички други родители самотният родител трябва да организира система от детегледачи, роднини или помощници в домакинството, за да се чувства пълноценен и в други поприща.

АБВ на дисциплинирания родител

Над четирийсетгодишният опит и проучванията в областта на поведенческата психология, извлечени от теорията и базирани върху работата с хиляди семейства, ни показват, че е изключително важно както от практична, така и от философска гледна точка да се научим да отделяме детето от неговото поведение, когато се налага да се справяме със свързани с поведението му проблеми. Ако му крещим за това, че не е подредило играчките си, няма да накараме играчките да се подредят сами, или пък да го научим на ред и прибраност. Единственото, което можем да постигнем по този начин, е да му внушим нездрава представа да него, както и за нас самите. Най-добрият вариант за изграждането на детското самочувствие е да се концентрираме върху специфични, конструктивни начини за промяна на поведението. Ето и нашите съвети:

Съсредоточете се върху специфичното поведение, което искате да промените

Ако се фокусирате върху нещо конкретно, а не върху нещо абстрактно, ще се справите много по-добре. Например не казвайте на детето си, че трябва да е чисто и подредено, а му обяснете, че искате да прибере нещата си преди да излезе да играе.

Оценявайте поведението на детето си

Оценявайте не детето си, а това, което *прави*. Например вместо да му кажете „Ти си добро момиче, защото седиш мирно“, му кажете „Хубаво е, че седиш мирно“. Насочете одобрението или неодобрението към поведението на детето

си, защото именно то е важно, когато става дума за справяне с проблемни ситуации.

Продължавайте да хвалите детето си, за да за- държи то доброто си поведение

Като оценявате добрите постъпки, напомняте на рождбата си какви са очакванията ви и подсилвате собствения си модел за добро поведение. Похвалите ще мотивират детето да продължи да се държи прилично.

Опитайте се да избегнете битките за нагмо- щие с децата си

Като прибегвате до техники от типа на „победи часовника“ (стр. 32) в моменти, когато желаете детето ви да си легне по-рано например, ще избегнете до голяма степен конфликта родител – дете, защото така прехвърляте властта към неутрална фигура – в случая часовника.

Бъдете там

Това не означава, че родителите не трябва да се откъсват от децата си дори за секунда, а означава, че децата се нуждаят от постоянно наблюдение. Ако родителите не отделят достатъчно внимание на децата си, много поведенчески проблеми ще протекат незабелязани и некоригирани.

Не се превръщайте в историци

Оставяйте лошите прояви в историята и не ги вадете на бял свят при всеки удобен случай. Ако детето ви направи грешка и вие започнете да му я натяквате постоянно, ще предизвикате единствено отвращение и не е чудно подсъзнателно да му се прище да ви противоречи. Стореното – сторено. По-добре да работите за по-добро бъдеще, отколкото да се ровите в миналото. Като натяквате на децата си какви грешки са направили, им напомняте какво *не трябва* да правят; това не им казва обаче какво трябва да правят.

Неефективността на крясъците и шамарите

Принципите, изведени в тази книга, отразяват това, което *трябва* да правим като родители, когато надигаме глас срещу лошото поведение на децата си. Това, което *често* правим обаче, е да крещим или шамаросваме децата си, особено ако сме уморени или разсеяни, или пък разочаровани от отказа им да ни се подчиняват. Крещенето и шамаросването са доста естествени реакции на лошото поведение – особено на продължителното лошо поведение, но по-важното в случая е, че те са практически неефективни – *никога* не учат на подобаващо поведение, което всъщност е задача номер едно за родителите. Всъщност те учат детето точно на обратното:

- как да крещи
- как да удря
- как да се превърне в подлизурко
- как да се страхува
- как да се срамува
- как да предизвиква гняв у другите

Всички степени на крещене или удряне – леки, умерени, спорадични, редки, чести – подават на детето грешната проява на отношение и се оказват най-лесният начин да се накара то да започне да се държи зле, за да бъде забелязано. Освен това родителите винаги са наясно дали от боя има смисъл, защото всъщност не изследват сериозно ефекта от него върху детското поведение. Боят като наказание просто вади наяве „подземното“ неприемливо поведение – то спира да се проявява пред родителите, но в никакъв случай не го предотвратява като цяло. Децата по-скоро се превръщат в експерти в областта на това как да не бъдат хващани на мес-

топрестъплението. Родителите могат да кажат само: „Гледай да не те хвана отново в издънка!“

В йерархията на моралното израстване, както е дефинирана от Лорънс Колбърг, най-ниското ниво е „следване на правилата, само за да се избегне наказанието“. Най-високото ниво е „следване на правилата, защото са правилни и редни“. Когато родителите посягат срещу децата си заради лошото им поведение, те ги спират на най-ниското ниво на морално израстване. Отрочетата им имат интерес да избягват наказанието, а не да правят правилното и редното.

Освен това удрянето е първият досег на детето с насилието. Чрез него, черпейки пример от възрастните, то възприема насилнически модели и това е изключително важна причина да се избягва боят, особено откакто децата са подложени на все по-агресивен досег с насилието чрез филмите и средствата за масова информация. (Виж *Фалшивите оръжия*.) С други думи, трудно е да поучавате детето с фразата „Не удрай!“, докато му посягате за това, че самото то е ударило.

Децата възприемат света конкретно. Когато виждат, че на възрастните им е позволено да удрят деца, те остават с впечатлението, че и на тях би трябвало да им е позволено да удрят възрастните или други себеподобни. Боят води след себе си бой, точно както и до гняв, отмъщение и провал в общуването между родители и деца.

Основното послание, което родителите изпращат на децата си, докато им крещят или им посягат, е, че възрастните са по-големи, по-силни и притежават по-голяма власт и следователно могат да внушават страх или да причиняват болка, когато не са доволни от нещо. В резултат от всичко изредено тук децата започват да живеят с усещането, че са безпомощна жертва пред лицето на по-големия и по-силния и това предизвиква у тях повишено ниво на тревожност, както и непреодолимо желание да прибегват до насилие, когато са разстроени.

Боят не би довел до каквито и да било позитивни последици. Всъщност връзката между превръщането на детето в жертва и възникналите впоследствие проблеми, свързани със справянето с гнева (както са разгледани в книгата на Джей Барिश и колектив), недвусмислено подчертават доказателството за създаване и налагане на политика на нулева толерантност при насилнически прояви в дома или пък в хода на ежедневните грижи както в предучилищна възраст, така и във всички останали фази на отглеждане на подрастващи. Само че налагането на въпросната политика на нулева толерантност няма да доведе като резултат криминално наказание вследствие на побоя. Вместо това вашата политика трябва да е израз на собствените ви убеждения, че дисциплината е система на обучение, изграждаща подобаващото поведение.

Заученото естество на насилието

Много изследвания са проведени с цел да се установят причините за насилническото поведение, проявите на насилие при децата и възрастните. Въпреки че резултатите са все още противоречиви, творбата на д-р Лони Атенс излага силни аргументи, свързани с развитието на прибъгващите до насилие възрастни.

Д-р Атенс провежда задълбочени интервюта с хора, попаднали зад решетките заради насилническо поведение. Интервютата разкриват, че децата, които често са били жертва на насилие, били са заплашвани с насилие или пък са били свидетели на сцени, в които се е прилагало насилие, много по-лесно решават, че насилието е начин за разрешаване на проблеми, че чрез него могат да постигнат каквото поискат, или че е начин да изградят защитна стена към целия останал свят. Щом насилието постигне тези цели, децата си изграждат репутация на от типа „никой не може и няма право да се будалка с мен“. Те търсят слава в моралното си падение и за тях насилието се превръща в начин на живот. Ние сме убедени, че е от изключително значение всеки родител или

настойник да е наясно с тези опасни последици от употребата на насилие под каквато и да е форма – било то заплаха, или директно посегателство над дете или възрастен. Твърдо вярваме, че щом родителите и настойниците осъзнаят този риск, те ще се откажат да прибегват до шамарите като възможност за дисциплиниране.

Важността на състраданието при дисциплинирането

Състраданието е способността да се идентифицираш със или да проумяваш ситуацията, чувствата и мотивите на другите. Всички хора се раждат със способността да бъдат състрадателни. Проучванията сочат, че това качество варира в хода на растежа на различните индивиди и че възможностите на момичетата да разчитат емоциите са значително по-големи. Въпреки това до двегодишна възраст както момичетата, така и момчетата са способни да разбират чувствата на околните. До четиригодишна възраст децата притежават способността да разбират и причините за чувствата на другите. Но за да се развива чувството за състрадание, родителите трябва да го подхранват.

Най-важният фактор при изграждане и поддържане на чувство за състрадание у децата е уважаването на тяхната индивидуалност чрез моделиране на съпричастност, разбиране и грижовност, без значение колко трудно е поведението на съответното дете. Например, като се противопоставите на неприемливото поведение с репликата „Съжалявам, но ти избра да направиш така...“, вие показвате на рожбата си, че ви е грижа за чувствата ѝ и ѝ съчувствате за неудобната ситуация. Освен това родителите могат да развиват потенциала за състрадателност у децата си, като им показват въздействието на тяхното поведение върху околните.

По обратен начин, прибегването до крясъци и шамари за справяне с лошото поведение руши способността на детето да проявява съчувствие. Когато реагираме с гняв на децата

си, ние ги учим да действат, без да се съобразяват с чувствата на другите – следствие, което трябва да избягваме на всяка цена. Изследвания, проведени от д-р Джоан Робинсън от Университета в Колорадо, потвърждават това правило. Тя докладва, че майчината топлина се асоциира с повишаване на чувството за състрадание у детето през втората му година и че деца, чиито майки ги контролират с гняв, показват по-ниско ниво на състрадание. Ако децата не притежават това чувство, ще е почти невъзможно да се научат да споделят играчките си, да играят добре с другите деца, да не им отвръщат с гневни или насилнически реакции, както и да поемат отговорност за собствените си действия.

Като използвате позитивните стратегии за възпитание, поместени в настоящата книга, не само ще задържите *собствения си* коефициент на състрадание висок, но и ще развиете потенциала на детето си да се превърне в състрадателен, обичащ и грижовен възрастен.

Разговорът със самите себе си

Ние окуражаваме родителите да *разговарят със самите себе си*, за да не им стане навик да прибегват до ирационални действия, защото това, което човек изрече сам на себе си, би направлявало неговото поведение впоследствие. Например ако родителят си каже: „Не мога да понасям да слушам как детето ми хленчи!“, то нивото му на толерантност спрямо хленченето на детето моментално ще се понижи. Ако обаче си каже: „Не ми харесва как хленчи детето, но ще го преживея!“, той не само ще е способен да проявява толерантност към хленченето по-дълго време, но и ще е по-склонен да намери ефективни начини да промени поведението или ситуацията.

До разговор със самите себе си трябва да прибегваме, за да се настроим по-скоро за победа, отколкото за провал. Това, което казваме на себе си, представлява най-важното послание, което получаваме, така че да се научим да разговаряме със са-

мите себе си е най-великото оръжие на родителя. Ако в момент на стрес родителят е в състояние да се самоуспокои, разговаряйки със самия себе си, разумните и отговорни действия, които би предприел впоследствие, са далеч по-гарантирани.

Понякога родителите са в състояние да саботират самите себе си, като водят вътрешен диалог, който би ги подтикнал да „следват тълпата“. Например ако родителите на другарче на детето ви му позволяват да използва леглото си като трамплин, може да се почувствате принудени да направите същото, като си кажете, че „не членувате в клуба на добрия родител“, но подобно чувство за вина би могло само да ви изиграе лоша шега. Вие купувате определен вид фъстъчено масло, защото другите родители го купуват, но би се оказало доста опасно да удряте детето си или да му крещите, само защото другите майки и татковци правят така. Вместо да следвате тълпата, послушайте сърцето си и здравия си разум и вложете всичките си познания относно най-ефективните и грижовни начини за отглеждането на отговорни, независими и проявяващи състрадания деца.

Различията между момчетата и момичетата

За да разберете по-добре поведението на детето си в предучилищна възраст, е добре да проумеете в дълбочина различията между момчетата и момичетата. Тази информация ще ви помогне да отличите нормалното поведение и поведението, което трябва да се определи като дисциплинарен казус. Познаването на естествените различия между момчетата и момичетата ще ви помогне да избягвате да сравнявате децата си, ако те са от различен пол. (За повече информация виж още „Етапите на развитие“ на стр. 29.)

Изследванията сочат, че мозъчната структура, химията на тялото и хормоните при момичетата и момчетата са различни и именно тези различия обуславят несходствата в

поведението при двата пола. Например мозъкът на момчетата се развива по-бавно от мозъка на момичетата. При момчетата лявата мозъчна половина, която контролира мисленето, се развива по-бавно от дясната половина, която контролира пространствената ориентация и образите. В резултат на това връзката между двете полукълба не е напълно формирана при момчетата, които като цяло проявяват по-голям талант в математиката и логиката, отколкото в езика и четенето.

Мозъкът на момичетата се развива по-равномерно, като това им носи способността да използват двете му полукълба за дейности като четене и емоционално осъзнаване. Женският мозък работи през повечето време, което прави момичетата по-многоплатови. Момичешкият мозък произвежда повече серотонин – невротрансмитер, възпрепятстващ агресията.

От друга страна, мозъкът на момчетата произвежда повече тестостерон – хормон, който отключва агресията. В резултат на това момчетата са по-склонни да търсят бързо удовлетворение (да ядат по-бързо, да се хвърлят от една дейност към друга), да разрешават по-бързо сложни казуси (дори в изключително емоционални ситуации) и да се включват в занимания, създаващи напрежение (спортове, състезания и игри). Подобни дейности им помагат да освобождават натрупаното напрежение.

Други чести различия* между момчетата и момичетата са:

- Момчетата предпочитат да се фокусират върху една задача и реагират по-агресивно на прекъсванията.
- Двигателната дейност на момичетата отслабва по-бавно, протича по-енергично и продължава по-дълго.
- Момчетата изобретяват и играят игри, изискващи по-големи пространства и имат по-голяма нужда да прекарват повече време на открито.

* Тези различия представляват обобщения, базирани на голям брой проучвания върху развитието на момчетата и момичетата. Въпреки това сме наясно, че всяко дете има своя индивидуалност и би могло да се отличава от описаните тук тенденции.

- Вниманието на момичетата към предметите е по-дълготрайно, но по-малко активно.
- Момичетата се осланят повече на петте си сетива.
- Момчетата се справят по-добре с визуалната информация, представена на лявото око, което захранва дясното полукълбо.
- До петгодишна възраст момичета изпреварват момчетата с шест месеца в общото развитие.
- Момчетата, които възприемат себе си като физически силни, ще търсят грубата игра.
- Момчетата, които се чувстват сигурни и компетентни, ще търсят независимост по-рано от момичетата.

Преминаването към началното училище при вас и детето ви

Деца от една до шест години се смятат за *деца в предучилищна възраст*, защото това е стадият, в който те стават самодисциплинирани или „цивилизовани“ чрез предобразователния процес, който от своя страна ги подготвя за организиран и регламентиран свят на началното училище. И така, кой всъщност извършва този процес на цивилизоване? Родителите, детегледачите, учителите в детските градини, треньорите, семейните приятели, роднините, съседите и всички останали възрастни, които всъщност играят основна роля при възпитаването на малчуганите в такива качества, като състрадание, търпение, самоконтрол, отговорност, уважение, сътрудничество, кураж, самосъхранение и честност.

Един стабилен морален компас на добродетелите би направлявал децата в тяхното пътешествие, превръщащо ги от „малки“ деца в предучилищна възраст към „големи“ деца в началното училище. За родителите е от изключително значение внимателно да подберат първите учители на децата си – тези, които биха внедрили в тях всички гореспоменати добродетели.

Деца трябва да се научат и да играят в екип, и да повишат нивото си на самостоятелност, отделяйки се от своите майки и татковци за по-дълго време. Годишите в предучилищна възраст практически са основата на приучване на децата към готовност за това.

В книгата си „Осемте сезона на майчинството и бащинството“ (Times Books, 2000) ние описваме как поведението на децата в предучилищна възраст кара родителите да възприемат идентичността на „семеен мениджъри“, докато учат децата си на подобаващо поведение. Докато отрочетата им се превръщат от безпомощни, хоризонтални човешки същества в изправени, мобилни самостоятелни индивиди, родителите извървяват пътя от мениджъри на живота на рожбите си към магьосници-организатори, които жонглират с работа, готвене, чистене, шофиране и игра – и през цялото това време основната им роля е на първи и най-важни учители. Да се превърнеш в майка или баща е процес, много по-сериозен от самия акт на създаване и раждане на детето. Практически това е еволюционен процес, който отгук нататък ще съпътства живота на всеки родител до самия му край.

Етапите на развитие

Следващата таблица описва някои от етапите на детското развитие, които родителите могат да очакват при децата във възрастта им между една и шест години. Тези етапи са представени според възрастта, в която обикновено се проявяват. Тъй като всяко дете е уникално и има свое индивидуално „еволюционно разписание“, е възможно някои деца леко да изпреварват или да изостават от статистическите данни. Ако вашето дете системно изоставя от поместените тук осреднени етапи, или пък ви притесняват някои други аспекти в развитието му, се консултирайте с детски специалист.

Години	Етапи на развитие
1–2 години	<ul style="list-style-type: none"> Изследва обкръжаващата го среда; пипа различни неща всеки следобед спи продължително заиграва се само за кратки периоди от време изследва тялото си
2–3 години	<ul style="list-style-type: none"> тича, катери се, бута, дърпа; проявява изключителна активност храни се само с пръсти, лъжичка и купичка може да съблича само някои от дрехите си изследва гениталиите си спи по-малко, буди се по-лесно харесва режима си разстройва се, когато мама не е до него през нощта държи да прави нещата само често е стреснато и нерешително; често сменя решенията си проявява изблици на гняв; често променя настроенията си имитира възрастните играе с по-големи деца, но не и с деца на неговата възраст не е способно да споделя, да чака и да отстъпва обича да играе с вода удължава ритуала за лека нощ борави с единични думи, кратки изречения често е негативно настроено, „не“ е любимата думичка разбира повече, отколкото може да изрече
3–4 години	<ul style="list-style-type: none"> тича, скача и се катери храни се само; отпива от чаша, без да разлива носи неща, без да ги разсипва или разлива може да се облича и съблича само по време на обедната почивка е възможно да

- не спи, а кротко да си играе
 - проявява отзивчивост към възрастните, търси тяхното одобрение
 - чувствително е към забележки, критика и неодобрение
 - харесва му да съгрудничи; обича да изпълнява дребни поръчки
 - сега е във фаза „Искам и аз!“, иска да участва във всичко
 - проявява любопитство относно хора и предмети
 - демонстрира въображение; възможно е да се страхува от тъмното или от животни
 - възможно е да има въображаем компаньон
 - възможно е да става от леглото през нощта
 - по-разговорливо е – използва кратки изречения
 - може да изчаква реда си; склонно е да проявява търпение
 - в състояние е да поема някаква отговорност, като да прибира играчките си
 - играе си добре само, но груповата игра може да е доста бурна
 - по-привързано е към родителя от противоположния пол
 - ревниво е, особено към новородено бебе
 - демонстрира чувство за вина
 - отрицва емоционалната си несигурност чрез вой и рев и непрестанно иска да е убедено, че го обичат
 - освобождава напрежението, като си смуче палеца или като си гризе ноктите
- 4–5 години
- продължава да надава на ръст и тегло
 - става все по-координирано
 - храни се и спи добре
 - проявява изключителна активност
 - подхваща определени дейности, но не е задължително да ги довърши
 - обича да се разпорежда и да се хвали

- играе с другите, но обича да се налага
- влиза в кратки пререкания
- говори ясно; води добре разговор
- разказва истории; склонно е да преувеличава
- използва неприлични думички по неуместен начин
- изобретява безсмислени думички с голям брой срички
- смее се, кикоти се
- тутка се и се размотава
- мие се само когато му се напомни
- сега е във фаза, в която задава въпросите „как“ и „защо“

Дисциплинарен речник

Следващите термини са дефинирани според това как са използвани в книгата:

Победи часовника

Мотивираща техника, която борави с вродения състезателен дух на детето ви, за да го насърчи да изпълнява задачи според вашето разписание. Ето как работи тя: нагласете таймер на определено време, за което детето ще трябва да изпълни поставената от вас задача. Попитайте го: „Можеш ли да свършиш преди да е звъннал часовникът?“ Тъй като децата обичат да побеждават, това ще ги накара да спечелят състезанието срещу времето. Нещо повече, детето ще се втурне да изпълни задачата, без да прибегват до борба за надмощие. Нашият четирийсетгодишен опит с хиляди деца и семейства показва, че играта „Победи часовника“ намалява конфликтите между родители и деца, тъй като прехвърля властта върху неутрална фигура – таймера.

Правилото на баба

Договорното споразумение, което следва модела „Когато свършиш X (нещото, което родителят иска да бъде свършено), ще можеш да направиш и Y (нещото, което иска да направи детето)“. „Правилото на баба трябва да е по-скоро позитивно насочено, отколкото негативно. Затова никога не заместяйте „когато“ с „ако“. Това ще накара детето да ви отвърне с „Какво пък, ако не направя X?“ Старото правило на баба, изведено от аксиомата „Когато пороботиш, ще хапнеш“, има безспорен ефект върху поведението, тъй като налага установени последици (възнаграждения, положителни развързки) за подобаващото поведение.

Неутрално време

Времето, в което не се случват конфликти, например когато моментите след нервна криза са отминали и рожбата ви си играе кротко. Неутралното време е най-доброто време за учене на ново поведение, тъй като детето е най-спокойно и с възприемчиво към учене.

Похвалата

Необходимо е да хвалите удачното поведение, което искате да поощрите. Абсолютно задължително в случая е хвалбите ви винаги да са насочени към самото поведение, а не към детето. Вашата цел не е да научите детето, че стига да се държи подобаващо, вече е добър човек, или пък, че ако направи грешка, е лошо момче/момиче. Ние вярваме, че децата са добри по природа. Тяхното поведение е такова, каквото го преценяват родителите и всички носят в себе си стремежа да бъдат по-добри и да се справят по-добре.

Порицаване

Кратко изявление, което включва следното: 1) команда да се спре конкретно поведение, 2) причината защо това

поведение трябва да спре и 3) предлагане на алтернатива за поведение. Например можете да кажете на детето си: „Спри да удряш. Ударите нараняват хората. Помоли другарчето си учтиво да ти даде играчката.“

Правило

Предварително определено поведенческо очакване, включващо конкретно изискване и съответни последици. Например едно от правилата ви може да бъде: „Когато свалим дрехите си, ги слагаме в коша за пране, за да държим дома си чист и за да не ги събираме от пода през цялото време. Добре е да помагаш на мама докато ни да изглежда спретнат.“ Установяването на правила е чудесна техника за разрешаване на проблеми. Дългогодишният ни опит с деца и семейства показва ясно, че децата се държат по-добре, когато светът им има ясни очертания и когато предугаждат последиците от поведението си.

Методът „изнасяне“

Изнесете детето от ситуацията за определен времеви период, особено когато се държи зле. Типичното *изнасяне* ще рече да го отведете в съседно помещение или да го сложите да седне на стол, да нагласите таймер (приблизително на една минута за всяка от годините му – максимум 5) и да му кажете, че трябва да остане там, докато часовникът звънне. Ако то излезе от стаята или стане от стола преди уреченото време, пренавийте таймера и му кажете спокойно, че *трябва* да остане там, докато часовникът звънне. Повтаряйте процеса, докато детето се справи със задачата. Една от най-големите ползи от тази техника е, че тя ви отделя от детето в момент на бушуващи страсти, като дава възможност и на двама ви да възвърнете самоконтрола си.

Как да боравим с тази книга

За да използвате книгата по-ефективно, възприемете всяко едно от т.нар. предложения *Как трябва да се постъпи* като разрешение на определен поведенчески проблем. Пренесете сами за себе си сериозността на проблема и тогава започнете с налагане на най-безобидната мярка. Водещият принцип за промяна на детското поведение е „първо приложи възможно най-мекия подход“. Това обикновено ще рече да му покажете какво трябва да прави и да го окуражите да го прави. Ако това не проработи, опитайте се да приложите следващата най-мека стратегия и продължете, докато се получи. Изключително важно е и да знаете *какво не трябва да се прави* в момент на поведенческа криза, така че обърнете специално внимание на раздела „Какво не трябва да се прави“, където ще намерите конкретни предложения. Това ще помогне да предотвратите както новата поява на някои поведенчески проблеми, така и по-бурното им протичане.

Тъй като родителите и децата са различни индивиди, някои думи или действия, изречени или направени в специфичните ситуации, описани по-нататък в книгата, ще бъдат възприети по-добре от едни, отколкото от други. Сменете дума или две, ако те не пасват на речника ви и не ви е комфортно да ги произнасяте. Децата от една до пет години са изключително чувствителни към настроенята и реакциите на родителите си. Правете това, което казвате, и имайте истинско доверие в рождбите си – само така ще повишите готовността им да възприемат дисциплинарите ви подходи.

Съветите в книгата са предназначени да внушат на детето ви, че трябва да ви уважава, наблюдавайки уважението, което вие самите демонстрирате към него и останалите членове на семейството си. То се учи да проявява уважение, когато към него се демонстрира уважение. Отнасяйте се с него сякаш е скъп гост, посетил дома ви. Това в никакъв случай не означа-

ва, че то не трябва да спазва правилата, или пък да бъде порицавано, а че трябва да бъде научено по деликатен и уважителен начин да следва наложените от вас правила.

От 1984 г. тази книга се явява дисциплинарен справочник за хиляди родители и детегледачи. За нас е чест да се окажем такава важна част от началната глава на всеки семеен живот. Вашето пътуване е и наше пътуване – наше общо пътуване, защото заедно възпитаваме деца в предучилищна възраст.

Агресивното поведение

Подобно на биковете-сувенири, които намираме по китайските магазини, много енергични деца в предучилищна възраст хвърлят играчки или самите себе си към най-близки цели, когато са разстроени, вбесени или неконтролируеми. Защо? Защото малките немирници не са способни да проявят здрав разум, нито пък имат склонност да правят компромиси и за тях мятането на книги или играчки не е нищо по-различно от тупкане на топка. Укротете агресивното поведение на рожбата си, като първо ѝ обясните, че удрянето, хапането, хвърлянето, тръшкането и дразненето са неприемливи. Тогава покажете (дори на едногодишното си дете) типа поведение, който искате да бъде следван – целувайте го, прегръщайте го, говорете му мило и т.н. Освен това му обяснете защо тези действия са неприемливи. Бъдете сигурни, че стриктно и неотлъчно налагате правилата, за да направлявате детето си по пътеката на подobaващото поведение.

Забележка: Ако агресивното поведение на детето ви е неизменна част от ежедневната му игра и вреди на останалите деца, на приятелите, на семейството и на самите вас, без колебание потърсете професионална помощ, за да разберете каква би могла да бъде причината за това поведение.

Предпазване от проблема

Наблюдавайте отблизо играта на детето си

За не се приучи рожбата ви към агресивно поведение от връстниците си, наблюдавайте как общува с приятелите си и как всички деца в групата споделят и разпределят играчките си. Не позволявайте агресията да доведе до нараняване или

вреда. Освен това се отнасяйте към непристойните прояви на децата на приятелите си така, сякаш го правите със собственото си дете.

Не моделирайте агресивното поведение

Отнасяйте се с вашите вещи по начин, по който искате да се отнася и детето ви със своите. Например удрянето и хвърлянето на различни предмети, докато сте ядосани, му показва единствено как да изразява агресията си в момент на ярост.

Обяснете защо хапането и удрянето са неприемливи

За да помогнете на детето си да проумее колко неприятно може да бъде агресивното поведение и за двете страни, му обяснете какво причиняват удрянето и хапането на жертвата.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Кажете на детето какво да прави, за да не удря

Дайте съвети на детето какво да прави, за да избегне ударите в момент на агресия, когато има срещу себе си свой разстроен връстник. Например кажете му да помоли за помощ или да каже: „Няма да играя повече“, или пък просто да напусне детската група. Карайте го да направи това поне пет пъти, за да свикне с думите и да се научи да ги използва.

Оценявайте детето, когато виждате, че се справя

Оценявайте поведението и правете комплименти на детето си, когато то се справя – когато споделя, когато отстъпва, когато иска да помогне и т.н. Например кажете му: „Страхотно е, че споделяш с приятелчетата си, миличък. Гордея се с теб!“ Винаги бъдете специфични в похвалите си. Колкото

повече го цените, толкова по-често ще бъдете свидетели на добро поведение.

Порицавайте

Порицанията ще помогнат на детето да разбере защо не приемате конкретно поведение. Те означават още, че уважавате способността му да разбере причините за възискателността ви към него. Трите части на ефективното порицание на удряне например, включват да му кажете да спре („Спри да удряш!“); да му обясните защо не одобрявате постъпката му („Ударите нараняват хората!“); предлагане на приемлива алтернатива, за да спре („Когато си ядосан, просто напусни групата!“) Ако то продължава да бъде агресивно, повтаряйте порицанията си и прибегнете до метода „изнасяне“, за да засилите посланието си.

Забравете инцидента, когато той приключи

Ако продължите да напомняте и натяквате на детето лошото му поведение, няма да постигнете нищо добро. Напротив, така само ще му напомняте как да бъде отново агресивно.

Какво не трябва да се прави

Не прибягвайте до агресия, за да спрете агресията

Удрянето на детето ви само ще го накара да посяга и на вас, и на другите в подобни ситуации.

Не изпускайте парата в момент, когато и детето ви прави това

Да се ядосвате, когато и детето ви е ядосано, означава само да му покажете, че може да прибягва до агресия, за да взема надмощие над вас.

Хапещият Майк

Майк Морган, на възраст година и десет месеца, доби печална известност като „Хапльото“, тъй като търпеше непрестанните безмилостни закачки на двамата си по-големи братя.

Госпожа Морган заплаиваше най-малкото си дете, че ако не спре агресивното си поведение, много ще се ядоса. „Ако не спреш да хапеш хората, Майк, ще те напляскам!“ Но тя знаеше, че никога не би изпълнила закана си.

Очевидно фактът, че братчетата на Майк, съответно на три и пет години, дразнеха Майк, не впечатляваше мама. Всъщност членовете на семейството често се шегуваха помежду си и тя смяташе, че не е нужно шегите на по-големите братя с Майк да бъдат приемани твърде сериозно. Съпругът ѝ обаче не беше съгласен: „Помисли си как цялото това дразнене може да се отрази на Майк“ – каза ѝ той един ден.

Въпреки че не искаше да приеме ситуацията по този начин, госпожа Морган си даде сметка, че никога не е разглеждала проблема от гледна точка на Майк – това, че той реагира на братята си с хапане, тъй като не е адекватен на вербалните им атаки. Тя започна да учи и трите си момчета, че хапането, хвърлянето на предмети, дразненето и удрянето не са приемливи и смяташе, че това е единственият начин да моделира поведението на по-големите си момчета и да научи Майки, че има и други начини, до които може да прибегва, за да получи внимание.

На следващия ден Майк започна да хапе братята си докато му се присмиваха и го наричаха с обидни думички. Госпожа Морган порица първо Майк: „Спри да хапеш, Майк! От хапането боли – захапват се ябълки, а не хора. Това наранява чувствата им.“

Но порицанието не спря вербалните и психическите атаки на по-големите момчета и госпожа Морган каза:

„Съжалявам, но вие продължавате да се хапете и дразните. Пнасяне!“ Тогава и трите момчета бяха поставени на отделни столове, за да помислят върху случилото се, както и за начините за преодоляване на ситуацията.

И тъй като госпожа Морган беше последователна във възпитанието и оценяваше всяка положителна постъпка на децата си, момчетата ѝ се научиха какво да очакват от ситуации, в които се бият или пък се държат приятелски един с друг. Майк започна да хапе по-малко, тъй като вече не трябваше да търпи дразненията на братята си, а по-големите момчета научиха, че дразненето наранява не по-малко от хапането.

Срамежливото поведение

Представете си, че срещате съседката си в супермаркета, докато спокойно си пазарувате с тригодишния си син. Изведнъж той се затваря в себе си и отказва да отвърне на елементарния ѝ поздрав „Здравей, Сам! Как си?“ Вие се стъписвате от това поведение и питате сина си: „Какъв е проблемът? Та ти харесваш Кейти!“

Не сте сами. Милиони родители се сконфузват от подобно „замръзване“ на децата си в сходни ситуации. Докато някои малчугани опознават света със завидно любопитство, други държат здраво юздата на своята любознателност, избирайки „да се поогледат, преди да скочат“. И двете тенденции са съвършено нормални и съответно присъщи и инстинктивни реакции.

С други думи, сама по себе си срамежливостта не е проблем. Тя се превръща в проблем обаче, когато се засили до такава степен, че започне да пречи на детето да създава приятелства или да участва в социални дейности извън дома, като да откаже да отиде на нечий рожден ден например, или да потърси контакт със себеподобни на детската площадка.

Приучването към социални умения и разиграването на различни социални ситуации ще помогне на децата в предучилищна възраст да се поотърсят от срамежливостта си и ще увеличи самочувствието им.

Предпазване от проблема

Развиване на реалистични очаквания и цели

Това как очаквате да се държи детето ви с околните, може да се окаже нереалистично, като се има предвид стадият му на развитие. Например ако двегодишната ви рожба не е

готова да посети нечие празненство за рожден ден, принудата или убеждаването да стори това само ще усложни нещата и ще я накара да изпитва страх и спрямо други социални събития. Децата в предучилищна възраст преодоляват срамежливостта си, като натрупват опит, общувайки с околните. Не очаквайте обаче обратът в поведението им да се случи за една нощ.

Приемете срамежливостта на гетето си

Децата се раждат с различен темперамент: някои са дружелюбни и добронамерени, други – притеснени и срамежливи, а трети се лутат между тези полярни състояния. Вместо да изпращате на рожбата си посланието, че нещо не е наред просто защото не се държи според очакванията ви, приемете срамежливостта ѝ като част от уникалния ѝ темперамент.

Правете комплименти на гетето

Когато той изрече пред вас или в разговор с други хора някаква реплика, му направете комплимент. Например кажете: „Харесва ми това, което каза за кученцето, миличък. То наистина има необичайно бели лапички.“

Бъдете добър модел за подражание

Предоставяйте на детето множество възможности, за да го наблюдавате как общува с хора в различни ситуации. Бихте могли и заедно да разигравате различни сценарии, за да го учите какво да казва по конкретни поводи. Например кажете: „Когато хората ме питат как се чувствам, обикновено отговарям: „Благодаря, добре. А ти как си?“

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Създайте обстановка, свободна от обвинения и срам

Когато детето ви почувства, че може да сбърка, без да бъде обвинено за това, или пък да изпита срам, то по-лесно

би преодолело стеснителността си. Ако разлее млякото си, просто кажете: „Няма страшно. Сега ще го почистим заедно“, и действително му дайте възможност да участва в процеса на почистване.

Упражнявайте се в отговаряне на въпроси

Ако детето ви изпадне в състояние на срам, вероятно то ви подсказва, че иска да бъде научено как да отговаря на въпроси. Прибягвайте до тази стратегия докато шофирате например, или докато се къпете във ваната. Кажете: „Когато някой те попита за името ти, отговори „Стийв“. Така хората ще знаят кой си. Хайде сега да се упражним. Аз ще те попитам: „Как се казваш“, а ти какво ще ми отговориш?“ Разигравайте този диалог по няколко пъти на ден, докато „Стийв“ се превърне в автоматична реакция.

Правете упражнения със семейството и приятелите си

Дайте на детето си възможност да участва в разговори. Например кажете: „Какво ще кажеш да хапнем пица довчера?“, или „Разкажи на Джони какво видя в зоологическата градина днес“.

Потърсете професионална помощ при нужда

Ако срамежливостта и стеснителността се намесват в частите на детето ви, ако го държат настрана от определени социални дейности и ако го натъжават, задължително потърсете помощ от квалифициран специалист.

Какво не трябва да се прави

Не го унижавайте или наказвайте

Дори ако самите вие се чувствате объркани от срамежливостта на детето ви, опитите ви да го унижите или накажете само ще го обезкуражат да проявява някаква социална активност. Ако се опитате пък да се извинявате пред останалите

с реплики от типа на „срамежливото ми детенце“ или „тя се притеснява да говори“, само ще задълбочите страха му от останалите.

Не го молете

Въпреки че е възможно да сте твърде изкушени да молите детето „да отвърне нещо на симпатичната леличка“, ако сторите това, само ще влеете нова сила в заинатяването му и ще поощрите отказа му да се интегрира и в бъдеще.

Избягвайте да го квалифицирате

Извиненията ви пред семейството и приятелите, в които фигурират думи като „срамежлив“ и „притеснителен“, ще подсказват на детето ви единствено, че е добре да поддържа този имидж и ще го обезкуражат да се опитва да се държи по-различно в бъдеще.

Опознавайки Едуардо

Едуардо Бартън беше срамежливо малко момче, което моментално отвърщаше лице от непознати или заравяше глава в рамото на мама, щом се появиеше неин познат. Баща му, Мигел, също бил срамежлив като дете. Бабата на Едуардо, Леона, разказваше как никой извън семейството не бил чувал Мигел да говори, чак докато навлязъл в пубертета.

Майката на Едуардо, Мария, се надяваше, че синът ѝ ще надрасне срамежливостта си, но до петгодишната си възраст той не даваше признаци, че ще започне да общува по-адекватно с хората. Мигел прекрасно разбираше сина си и болката, която изпитваше, щом му се налагаше да общува с непознати.

И така Мигел разработи план, който да му помогне. Първо започна да го въвлеча в разговори, задавайки му въпроси, които изискваха отговори извън „да“ и „не“. Питаше го: „Какво обядва днес?“, или „На какво играхте в детската

градина?“ Когато Едуардо отговаряше с повече от една-две думи, Мигел казваше: „Едуардо, страхотно е, че ми разказваш за това“, или „Това е доста интересна история – играли сте на самолетче в градината!“

Мигел започна да кара Едуардо и да поздравява хората. Двамата се преструваха, че се срещат на улицата и момчето казваше: „Здравей. Как си?“, а Мигел отговаряше „Благодаря, добре. А ти?“ Тогава и двамата се разсмиваха от сърце. Постепенно Едуардо започна да се отпуска в присъствието на непознати хора и семейството и приятелите им започнаха открито да коментират колко любезен и учтив е станал.

Родителите на Едуардо бяха изключително щастливи от този факт, защото бяха очаквали, че той ще следва боязливия и свенлив път на Мигел и изпадаха във възторг при всеки повод, когато синът им „излизаше от черупката си“. Те си обещаха и че никога няма да го квалифицират и да му приписват определения.

Излежаването пред телевизора

Вднешния свят на високи технологии и игри, в които се влага твърде малко енергия, детето ви може да се отпусне твърде лесно и да се получи така, че да движи пръстите на ръцете си много повече, отколкото краката си. Малките деца обаче се нуждаят от сериозна физическа активност и изразходване на енергия, за да развият двигателната си система и съзнанието си. Това е повод да устоите на изкушението да си откупите лично свободното време, като поверите рожбата си на електронен детегледач. Много родители възприемат компютърните и видеоигрите, наред с образователните телевизионни игри, като конструктивни помагала. В тях, разбира се, няма нищо лошо, само че ако се използват прекалено често, те биха положили основите на един нездрав и застоял начин на живот.

Предпазване от проблема

Изключете телевизора

Американската педиатрична асоциация препоръчва родителите да ограничават количеството време, което децата им прекарват пред телевизионния екран или монитора, като го свеждат максимум до два часа на ден. Подобно ограничаване би повишило детската креативност и със сигурност би намалило агресивността.

Карайте детето да се движи!

Физическата дейност стимулира умствената и сърдечната дейност както на децата, така и на родителите им. Играта на прескочи кобила, яздене на конче и други забавни дина-

мични дейности тонизират мускулите на детето, подобряват координацията и гарантират здрав и пълноценен сън.

Култивирайте детската креативност

Вместо да оставите детето си да се превърне в пасивен медиен наблюдател, насочете вниманието му към построяване на крепости, изобретяване на игри, изработване на колажи и други изискващи въображение дейности, за да държите тялото и съзнанието му будни.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Ограничете времето за гостъп до електронните медии

За да избегнете обичайното прекалено отдаване на медиите, нагласете таймер, който да отмерва времето на детето, прекарано в безцелно стоене пред телевизионния екран или монитора. Хвалете го всеки път, щом се съобрази с извънването на часовника, и го мотивирайте да се отдава на изискващи физическа активност дейности. Кажете: „Радвам се, че спря телевизора и избра да играеш на училище. Какъв урок ще преподаваш тази сутрин на учениците си?“

Покажете на децата си как да бъдат активни

Всички малчугани са професионални имитатори, така че да им покажете как да останат активни означава да се активизирате самите вие. Ако те ви виждат да готвите, чистите, миете чинии, пишете, правите упражнения, посещавате приятели, играете с топка, плащате сметки, работите в градината и играете с тях, те сами ще поискат да прекарват времето си динамично, вместо да седят у дома и да гледат телевизия.

Оценявайте активността им

Когато децата ви участват в активна игра, отбелязвайте здравословната им нагласа с думите: „Да се люлееш на люлка е забавно, нали? Това ще ти помогне да пораснеш голям и силен.“

Какво не трябва да се прави

Не прибягвайте до телевизора, за да си подарите свободно от детето си време

Като кажете на детето: „Иди си в стаята и погледай телевизия, докато аз приготвям вечерята“, недвусмислено го превръщате в излежаващ се готованко. Вместо да го отправите от кухнята, го въведете в света на готварството, като му давате подходящи за възрастта му задачи, например миене на картофи или късане на маруля.

Не го възнаграждавайте с храна

Помогнете на детето си да проумее, че храната е прехранение, а не възнаграждение за подобаващо поведение, или пък средство за успокояване на разбито сърце. Продължете да го цените, без да го възнаграждавате с лакомства, така че даването на храна от ваша страна да не се смесва с изразяването на любов или одобрение.

Не му позволявайте да се храни пред телевизора

Свързването на гледането на телевизия с похапването може да създаде нездравословен навик и да превърне детето ви в „пухкавелко“, още повече, ако се храни, докато стои пред екрана. В такъв случай няма да има как да се съсредоточи върху която и да било от двете дейности и съответно няма и да ги оцени.

Проблемът със затлъстяването

Любимото занимание на Латиша Джонсън бе да гледа телевизия, но второто ѝ любимо нещо бе да играе видеоигри на семейния компютър. Фактът, че тя бе заета с часове, беше и добре, и не дотам добре дошъл за майка ѝ Джанел. Добрата новина? Джанел можеше да приготви вечеря след работа абсолютно необезпокоявана, защото Латиша се захващаше да се състезава с любимите си електронни играчки още с влизането въкъци. Лошата новина? Заниманията на Латиша започнаха да се отразяват зле на здравето и теглото ѝ.

Четиригодишното момиченце не само гледаше телевизия с удоволствие, но и обичаше да похапва в това време. Тя молеше Джанел да ѝ купува чипс или пуканки, които хрупаше пред екрана с часове, и Джанел, страхувайки се да не разстрои рожбата си, безпрекословно се подчиняваше. Само че Джанел започна да се чувства виновна, когато семейният педиатър отбеляза колко е напълняла Латиша от предишния преглед.

За съжаление дъщеря ѝ не беше единствената, която обичаше да стои пред телевизора и да похапва некачествена храна. Баща ѝ Антъни също бе неоправим готованко. Той се прибираше от работа и се настаняваше на канапето, откъдето наблюдаваше мач след мач. Антъни обаче разбра проблема на дъщеря си и си даде сметка, че е по-добре тя да закопчава колана си на по-вътрешните дупки, отколкото на най-крайните.

Една вечер по време на вечеря Джанел каза: „Латиша, миличка, с татко ти смятаме, че напоследък гледаме твърде много телевизия и затова измислихме три нови правила: първо, ще си позволяваме само по един час телевизия дневно и като семейство заедно ще решаваме какво точно да гледаме. Второ, ще използваме компютъра също един час на ден. И трето, ще се храним само в кухнята или трапезарията и вместо да пускаме телевизора, ще пуснем радиото.“

„Но аз обичам да гледам телевизия – проплака Латиша. – Какво ще правя, щом не мога да гледам или да играя на компютъра?“

„Имам идея – каза Антъни. – Нека да си направим наше телевизионно шоу. Ще си измислим сценарий, ще си намерим костюми и ще се превърнем в актьори.“

„Супер“ – възкликна Латиша разпалено и още същата вечер разровиха тавана за стари дрехи, от които си направиха костюми и сътвориха импровизирана сцена в сутерена. Работиха толкова усилено, че тази нощ Латиша се умори и заспа дълбоко. Оттогава започна всяка седмица да кани съседски деца и приятелчета от детската градина, за да им играят „представленията“ си в сутерена.

Джанел не само забеляза как пълничкото ѝ момиченце започна да отслабва, но усети какви промени започнаха да стават, и то по много различни начини. Например започна да иска да ѝ четат приказки за лека нощ, а семейните игри се отразиха благоприятно и на Антъни. Откакто поставиха началото на семейните „телевизионни програми“, коремът му започна да се прибира.

Въпреки че Джанел отделяше много повече от свободното си време на семейството, тя беше наясно, че промяната е добре дошла за всеки – семейството ѝ бе възнаградено с нови порции разговори, смях и обич и жертвата ѝ действително си струваше.

Вкопчването в родителите

Представата на детето в предучилищна възраст, че е нормално да стои вкопчено в полата на майка си и да не се отделя от нея, сякаш животът му зависи от това, докато тя се опитва да готви в кухнята или да излезе за миг от стаята, се явява проблем за много родители. Въпреки че това може да се окаже много трудно, опитайте се да устоите на изкушението да не откъсвате от себе си увилата се около вас лозичка. Ако се налага (или ако имате нужда) да оставите детето на детегледач, твърдо и загрижено му обяснете, че се гордеете с него, задето остава насаме с друг човек, и че много скоро ще се върнете. Кажете му с искрен глас, че сте щастливи от факта, че то има шанс да поиграе с някой и така положителното ви отношение ще се окаже заразително (точно както и негативното). Освен това на самите вас ще се отрази много добре да се откъснете за малко от него и да прекарате добре в компанията на други хора. Обградете го с много целувки и прегръдки на раздяла, за да не го накарате да се почувства изоставено и да се опита да се вкопчи във вас с цел да получи така нужното му внимание. За разлика от прегръдката, вкопчването представлява неистова нужда за моментално внимание.

Предпазване от проблема

Оставяйте често детето с детегледачи

За да свикне детето ви с идеята, че няма да прекарва цялото си време с вас, започнете периодично да го оставяте за кратки периоди от време (няколко часа) с други хора, и то още от ранната му възраст. Тези „междучасия“ са изключително здравословни както за него, така и за вас, родителите му.

Разкажете му какво ще правите и гвете/гвамата, докато сте разделени

Като кажете на детето си какво ще правите, докато не сте с него, ще му дадете добър пример за това как да разказва за своите ежедневни дейности. Опишете му предварително какво ще прави то и къде отивате в негово отсъствие, за да не остава в него никаква тревожност. Например кажете: „Лаура ще ти приготви вечеря, ще ти прочете приказка и ще те сложи да си легнеш. С татко излизаме да вечеряме навън с приятели и ще се приберем към единайсет часа.“ Или пък кажете: „Сега трябва да сготвя вечерята. Когато я приготвя и ти вече си починала с Барби, ще прочетем приказка заедно.“

Играйте на криеница

Тази простичка игра кара детето ви да свикне с идеята, че хората (и вие самите) си тръгват и, което е по-важното, се връщат. Прохождащите и децата в предучилищна възраст играят на криеница по различни начини – като крият лице зад дланите си, като се скриват целите зад определени предмети, като гледат как другите се крият зад дланите си или други предмети и (особено децата между две и пет години) на същия игра на криеница с отброяване със затворени очи и търсене.

Дайте на детето да разбере, че със сигурност ще се върнете

Не забравяйте да му кажете, че ще се върнете скоро и задължително се върнете преди то да заспи, за да му покажете, че държите на думата си.

Измислете предварително специални дейности за детегледача

Това ще помогне на детето ви да чака с нетърпение появата на помощника ви, вместо да се разстройва от отсъствието ви. Подгответе видеоигри, боички за рисуване с пръсти,

книжки с приказки и др., с които да борави единствено детегледачът.

Подгответе детето за тази раздяла

Обяснете му, че излизате и поставете открито въпроса за това дали би се справило без вас. Кажете например: „Предстои ти да станеш голям мъж. Знам, че ще се справиш добре в мое отсъствие.“ Ако го изненадате, като излезете без да го предупредите, той ще започне да се чуди кога внезапно ще изчезнете отново.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Подгответе се за голяма врява, когато детето разбере, че ще го оставите сам

Помнете, че врявата е почти неизбежна, особено когато ви се налага да се отделите за първи път от него. Кажете си: „То плаче, защото ме обича, но рано или късно трябва да се научи, че въпреки че не мога да играя постоянно с него и от време на време ми се налага да изляза, аз винаги ще се връщам.“

Оценявайте го, когато се справя добре във ваше отсъствие

Карайте детето да се чувства гордо от способността си да играе сам. Например му кажете: „Толкова се гордея с теб, задето си поигра сам докато почиствах фурната.“ Това ще подсили неговото самочувствие и чувството му за независимост, от което всички ще имат полза.

Използвайте т.нар. стол на плача

Дайте възможност на детето да разбере, че е безсмислено да не одобрява вашата заетост или моментите, в които ви се налага да излезете, макар и за кратко. Нека му стане

предельно ясно, че неговият вой и хленченето му разстройват околните. Кажете му например: „Съжалявам, че не ти е приятно да ме изчакаш да приготвя вечерята. Иди на стола на плача да си поплачеш, докато си в състояние да си играеш без да хленчиш.“ Оставете виещото дете да вие далеч от вас.

Усещайте кога детето ви се нуждае да прекара известно време далеч от вас

Кратките раздели при постоянните спътници са много необходими както за децата, така и за родителите. Затова се придържайте към своите дневни занимания, дори детето да протестира, че вършите нещо извън общата ви игра, или пък се тръшка, че се отделяте от него и го оставяте на детегледач.

Започнете бавен процес на отделяне

Ако детето ви изисква голям процент от личното ви време, поиграйте на „Победи часовника“. Дайте му пет минути от времето си с уговорката, че после ще си поиграе пет минути сам. Увеличавайте периодите на неговата самостоятелна игра постепенно, докато се научи да се заиграва сам в рамките на час.

Какво не трябва да се прави

Не се разстройвайте, когато детето се впива във вас

Кажете си, че то предпочита вашата компания пред всичко съществуващо на този свят.

Не го наказвайте за въпросното впиване

Вместо това следвайте посочените по-горе стъпки, за да го приучите как да бъде по-самостоятелно.

Не му изпращайте смесени послания

Не казвайте на детето да се махне, докато го държите в скута си или го галите. Това ще го обърка и то ще се разколебае дали да излезе, или да остане.

Не позволявайте гадено заболяване да се превърне в убоен начин за получаване на внимание

В никакъв случай не позволявайте на болното дете неща, които при нормални обстоятелства не бихте допуснали. Наложете си да се справите със заболяването, така че то да не се отразява пряко върху възпитанието, а да се изразява само в лека промяна на дневния режим.

„Не ме оставяйте!“

Натали и Рик Гордън толкова обичаха да излизат и да се срещат с приятели, че когато четиригодишният им син Тайлър се вкопчи с ужас в якетата им, щом детегледачката пристигна, и двамата родители пренебрегнаха чувствата си. „О, хайде Тайлър, миличък, не бъди бебе. Мама и татко те обичат. Глупаво е да се държиш толкова лошо. Знаеш, че излизаме всяка събота.“

Но Тайлър не се успокояваше и крещеше с пълно гърло: „Не тръгвайте! Не ме оставяйте! Вземете ме с вас!“ Той продължаваше да седи вкопчен в мама и татко, които от своя страна не разбираха къде точно бяха сбъркали, та сега синът им така да ги „наказва“ всеки път, щом се опитат да прекарат известно време сами. Питаха се: „Толкова ли ни мрази, че да ни излага така пред детегледачката и да мачка и цапа официалните ни дрехи с мръсни пръсти и сопולי?“

В крайна сметка семейство Гордън излязоха, но без каквото и да било настроение и прехвърлиха огромното си разочарование и върху приятелите си – семейство Рейли, които пък се опитваха да ги успокоят, като им обясняваха, че Тайлър се вкопчва така в тях, защото ги обича, а не защото ги мрази. Разказваха им още как са преодолели същия проблем, когато дъщеря им е била на възрастта на Тайлър.

Гордънови приложиха стратегията на Райли още следващата съботна вечер. Преди да излязат те подготвиха Тайлър за предстоящото им напускане на дома, като му

казваха: „Такова голямо момче си. Ще ти бъде много забавно да играеш с Лаура, докато ние сме на кино. Ще се върнем, когато вече си си легнал, но ще сме тук на сутринта, щом се събудиш. Лаура ще ти направи пуканки, ще ти прочете приказка и после ще те сложи да си легнеш. Забавлявай се!“ Този път тяхното излизане не беше съпроводено от сърцериждирателни прегръдки и пронизителни писъци. Напротив, Натали и Рик оставиха Тайлър, докато той леко хленчеше.

След този очевиден успех те започнаха да го хвалят колко тих и спокоен е бил по време на разговора им, как внимателно е изслушал къде отиват, какво ще правят и колко дълго ще отсъстват. Всеки път, щом детегледачката помислеше доброто поведение на Тайлър, те не пропускаха да споменат колко горди се чувстват: „Благодарим ти, че беше толкова кротък и че си помогнал на Лаура да приготви куратинките снощи“ – му казваха те, а после го прегръщаха.

Гърпението на семейство Гордън също не е за подценяване. Те знаеха, че трябва да изчакат няколко седмици, преди да започнат да чуват звуци от щастливи крачета, вместо тръшкане и ридане. Но във времето на „порастването“ на Тайлър те по никакъв повод не го порицаха за „бебешкото“ му поведение и намалиха до минимум плача му, като не му обръщаха внимание.

Разтакаването

Тъй като за децата до шестгодишна възраст времето не е от значение, бързането не е никакво предимство. Заменете припирането на рожбата си с реплики от сорта на „хайде“ или „моля те, побързай“, като ѝ дадете шанс да се втурне към ръцете ви, за да ви прегърне. Превърнете тези инструкции във взаимно удоволствие, а не в разочароващи заповеди. Оставете ѝ шанс да си мисли, че всичко е под неин контрол за това колко бавно или бързо върши нещата, така че тя самата да не чувства необходимост от разтакаване в хода на събитията.

Предпазване от проблема

Опитайте се да бъдете точни

Опитът ви самите вие да бъдете точни ще даде възможност на детето ви да проумее важността от това да посреща различни свързани с времето цели. Като кажете: „Трябва да побързаме, за да сме готови да отидем навреме в детската градина и да не караме учителката ти да ни чака“, ще го мотивирате да побърза и да направи връзката между това да се появи някъде навреме и това как закъснението въздейства на другите.

Опитайте се да давате времеви аванс на детето

В случай че бързате, изчакването на „костенурката“ ви може да ви накара да изгубите търпение. Направете всичко възможно да ѝ подсигурите достатъчно време да се подготви за излизането и разберете, че туткането е типично поведение за някой, който не е наясно какво представлява времето и защо е необходимо бързането.

Съставете и поддържайте график

Тъй като детето се нуждае от режим и последователност в ежедневието си и, от друга страна, е склонно да се размота повече, когато въпросният режим е нарушен, наложете времеви ограничения и непоколебимо разписание за хранене, игра, къпане и заспиване, за да може то да свикне с рамката, в която искате да действа.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Улеснете детето си да се задвижи по вашия ритъм

Задавайте му мотивиращи въпроси и разигравайте просцени сценки, за да прикриете бързането. Например окуражете го да се приготви, като го мотивирате да отгатне какво го очаква в къщата на баба, или го накарайте да изтича към вас, ако искате да се движи по-стегнато по пътя до колата.

Играйте на „Победи часовника“

Децата винаги се размърдват повече в моменти, когато им се налага да победят таймера (неутралния авторитет), отколкото когато трябва да направят това, което вие ги карате. Кажете: „Я да видим дали ще успееш да се облечеш, преди да свизнал часовникът!“

Предлагайте различни стимули за старанието

Кажете например: „Ако победиш часовника, ще можеш да си поиграеш десет минути преди да тръгнем за детската градина.“ Това ще позволи на детето ви само да види, че добрите неща спхождат онзи, който се движи по разписанието.

Възнаграждавайте раздвижването така, както и резултатите от него

Мотивирайте детето да изпълни дадена задача, като го поощрявате през цялото време. Кажете например: „Харесва ми, когато се обличаш толкова бързо!“, вместо да чакате то да приключи и да му кажете само: „Благодаря, че се облече бързо“.

Направлявайте го и му помагайте

Възможно е да се наложи чисто физически да съпровождате действията на детето си, когато се справя със задачата си (да влезе в колата, да се облече и т.н.), за да го научите, че светът се движи по свое разписание, независимо че то се разминава с детското.

Използвайте Правилото на баба

Ако детето ви се размотава, защото иска да прави нещо, докато вие искате от него нещо различно, прибегнете до Правилото на баба. Кажете например: „Когато свършиш с обличането, тогава ще поиграем на влакче.“

Какво не трябва да се прави

Не губете контрол

Ако бързате, а детето ви – не, не губете време в обяснения (мърморене или крещене) колко много се разтакава – това ще забави и вас. Вашето вбесяване ще доведе единствено до още губене на време.

Не мърморете

Като мърморите на детето да побърза, докато то се мотае, само му обръщате внимание как не се движи. Прикривайте техниките за раздвижване, като обръщате всичко на игра.

Не се мотайте

Като карате детето да се приготви, само за да ви чака после, му подавате посланието, че казаното от вас не е от особено

значение. Например не обявявайте, че сте готови да тръгнете за къщата на баба му, преди действително да сте вече на вратата.

Алисън, която се мотаеше

Тригодишната Алисън Смит имаше навика да гледа през прозореца или да си играе с връзките на обувките си, вместо да прави това, което е необходимо в момента. Баба Харис, която я гледаше в този период, се чувстваше зле от и хабените покрай това нерви, защото често ѝ се налагаше да завлича внучката си до детската градина. „Бързо! Стига си бяла“ – командваше тя, но Алисън не ѝ обръщаше никакво внимание и хич не се размърдваше.

Чувствайки се безпомощна, вбесена и безполезна с любимата си внучка, баба Харис най-накрая ѝ съобщи, че повече няма да се занимава с нея. Тогава госпожа Смит посъветва мейка си да оценява опитите на внучката си да не се размотава и да не ѝ обръща внимание, когато го прави. Госпожа Смит ѝ препоръча още да предлага възнаграждения на Алисън за това, че се е постарала да побърза – нещо, което се видя съвсем естествено на баба Харис, защото тя така или иначе обсъпваше внуците си с подаръци.

„Доволна съм, че беше на врата преди мен тази сутрин“ – каза баба Харис на Алисън, докато тя крачеше към детската градина по-бързо от обикновено. Когато обаче Алисън намали нормалния си ход, щом приближиха, баба ѝ реши да я окуражи, вместо да започне да се оплаква от разтакаването ѝ. „Ако стигнем до детската градина преди да преброя до десет, ще ти дам отново гребенче, което видя в портмонето ми.“ Алисън се затърчи така, сякаш никога в живота си не се бе размотавала.

Баба Харис я последва, връчи ѝ гребена и сама видя ефекта, който наградата предизвика в поведението на внучката ѝ. Алисън все още трябва да бъде придумвана, за да следва разписанието на баба си, но пък баба ѝ започна отново да изпитва радост от грижите около момиченцето и смяташе, че нещата са много повече под контрол, отколкото са били някога.

Желанието на децата за повече свобода

Гонени от постоянна нужда да опознават света, децата в предучилищна възраст трябва непрестанно за бъдат „връщани в правия път“ на безопасността, тъй като не са толкова самостоятелни и самоуверени, колкото си мислят. Докато проходилото ви дете расте, вие все повече ще трябва бъдете нащрек и да не го изпускате от поглед. Позволявайте му да експериментира обаче, само ако пространството около него е достатъчно безопасно. Помогнете му да опознае границите, като само изпитва зрелостта и отговорността си, преди да направи грешка в желанието си да му се позволи повече свобода. Позволявайте му волности, които съответстват на способностите му, и му предоставяйте чести възможности да затвърждава вашата убеденост в това, колко е зряло, за да си позволява тези волности.

Предпазване от проблема

Установете ясни граници

Рожбата ви има нужда да знае границите, в които може да експериментира, преди да започне да прави това, което искате от нея. Дори на едногодишно дете трябва да се каже кое е „законно“, за да се предотвратят колкото е възможно повече „нелегални“ действия за в бъдеще.

Дайте възможност на детето си да разбира кога прекрива установените граници

Вместо да повтаряте непрекъснато „не там“ или „не така“, показвайте и говорете на младия изследовател и пъте-

шественик как и какво би могъл да направи, без да се забърка в неприятности. Кажете например: „Можеш да пресичаш улицата, но трябва да ме държиш за ръката.“

Давайте повече свобода, отколкото детето поклава, че може безопасно да понесе

Ако то ви показва, че е способно да поема отговорност в рамките на очертаните граници, разширете ги още малко. Позволете му да знае защо се променят те, за да се почувства по-добре от собствената си способност да следва инструкции, и че е достатъчно отговорно, за да воюва за свободата си. Кажете му: „Тъй като винаги ми се обаждаш, когато отиваш при приятелчето си в съседния двор, вече можеш да отидеш до крива на улицата. Разбира се, винаги първо ме питай.“

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Предлагайте възнаграждения за това, че детето не напуска установените граници

Окуражавайте рожбата си да стои в очертаните граници, като я възнаграждавате за това. Кажете й: „Радвам се, че не стана от люлеещия се стол и не отиде в съседния двор да играеш с приятелчето си. Сега можеш да се полюлееш още пет минути.“

Дайте му да разбере, че всяко неспазване на уговарката води до последствия

Научете детето, че всяко излизане от границите е за сметка на дадено забавление или удоволствие. Кажете му: „Съжалявам, но ти напусна двора. Сега ще трябва да останеш вътре.“ Или: „Тъй като пресече улицата, сега няма да напуснеш задния двор.“

Бъдете последователни

Ясно дайте да се разбере, че ще има последствия при всяко нарушение на правилото. Това ще го научи, че държите на думата си, и ще му помогне да се чувства по-сигурно в действията си, когато не сте край него, защото ще е пределно наясно какво очаквате от него.

Какво не трябва да се прави

Не си позволявайте да посягате на детето си за това, че е излязло на улицата

Шамарите отключват детската способност да се крие от родителите нещо, което е било последвано от наказание. Действително децата, които се промъкват сами на улицата, са в голяма опасност, така че не задълбочавайте проблема, като ги карате да правят това тайно.

Ашли сама на улицата

Всички от Дванайсета улица познаваха петгодишната Ашли Хамилтън – ситуация, поради която поведението ѝ се превръщаше в най-големия проблем за семейството ѝ. Една сутрин на закуска Ашли каза на майка си: „Днес ще ходя на училище със Сузи, а след като се наобядвам, ще отида до къщата на Дона, после ще ида да играя на кукли с Мария.“ След като майка ѝ ѝ обясни, че не може да ходи никъде, когато ѝ скимне, Ашли проплака: „Защо? Защо пък не? Така или иначе ще отида! Не можеш да ме спреш!“

Тези непокорни изявления предизвикаха появата на гневни епизоди между Ашли и родителите ѝ, които не можеха да решат доколко на дъщеря им може да бъде отпусната свобода и какви ограничения трябва да наложат, за да е безопасност тяхното „сладурче“, както и дали е достатъчно зряло то, за да ги следва. И понеже съзнанието на Ашли

откаше от инициативи, семейство Хамилтън не можеха да пренебрегнат проблема, че не са наясно къде и кога тя може да отиде сама.

В крайна сметка те решиха да наложат правила, които щяха да се променят в зависимост от това как Ашли разполага със свободата си и каква отговорност демонстрира. Мама и татко обясниха ясно тези правила на Ашли, която беше щастлива да научи как точно ще си извоюва повече пространство.

Едно от нещата, които тя трябваше да научи, беше как да пресича улицата. Госпожа Хамилтън я заведе до тротоара и започна да я учи как да пресича – да спира на бордюра, да се оглежда наляво, после надясно и не само да се оглежда, но и действително да вижда какво се случва. После я накара да опише какво бе видяла при огледа наляво и надясно.

Когато госпожа Хамилтън се увери, че платното е чисто, тя инструктира дъщеря си да пресече улицата, държейки я за ръка. Пресякоха заедно, като внимателно се огледаха наляво и надясно, а после заедно описаха какво бяха видели. Мама похвали Ашли за това, че перфектно е следвали правилата и след десетина репетиции каза: „Ашли, нека видя как пресичаш улицата сама.“

След като Ашли показа, че може да следва заръките си, госпожа Хамилтън наложи ново правило: „Можеш да пресечеш улицата, за да отидеш на гости на приятелчето си, но първо трябва да ме предупредиш. Аз ще дойда, за да те наблюдавам.“

Госпожа Хамилтън мислеше, че този компромис изисква много усилия, но знаеше и че единственият начин да разрешат проблема бе да е сигурна, че дъщеря ѝ може да поеме отговорността, която свободата изисква. Установяването и упражняването на условията за свобода позволиха на всички в семейството да се почувстват удовлетворени и в безопасност заради ограниченията и очакванията.

Желанието на децата да вършат нещата сами

„Аз! Аз ще го направя!“ е една от най-често изричаните фрази, които родителите трябва да очакват с навършването на втората годишка на рожбата им. Тази декларация за независимост предоставя златна възможност за мама и татко да позволят на младите си експериментатори да усъвършенстват уменията си, стига да не нарушават домашните правила. Родителите трябва непрестанно да си припомнят крайната цел на този процес – да отгледат самоуверени и самостоятелни деца. Така че се заредете с огромна доза търпение, защото то ще ви е много необходимо, за да можете да посрещате хладнокръвно детските грешки и да намерете добър баланс между това да вършите домашната работа и необходимостта да научите децата си на най-важните житейски умения.

Предпазване от проблема

Не вменявайте на детето, че не може да прави нещо

Уважавайте желанието на детето да се превърне в експерт във всяка една област. Бъдете сигурни, че му давате шанс да опитва да направи нещо преди самите вие да го направите за него, т.е. не подценявайте качествата, които демонстрира в момента.

Купувайте му грехи, които да облича само

Купувайте например панталонки, които то лесно да сваля и да вдига, за да седне на гърнето. Добре е деколтетата на фланелките лесно да преминават през главичката, а не да запъват на раменцата, докато се опитва да си ги сложи.

Подгответе грешките на гостъпни места

Сортирайте дрешките и ги подредете в шкафчета с лесно отварящи се чекмеджета, които детето да достига с лекота. Така ще развиете координацията му.

Не гонускайте да се разочарова

Опитайте се да му давате лесни задачи, които то да изпълнява без особени усилия. Например разкопчавайте копчетата на панталонките или започнете вие закопчаването с ципа на якето и го оставете да го довърши.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Играйте на Победи часовника

Кажете на детето с колко време разполагате, за да се свърши определена работа – така то няма да си помисли, че не е способно да се справя, защото вие сте се намесили и сте довършили започнатото. Нагласете таймер за няколко минути според естеството на задачата и кажете: „Я да видим дали можем да се облечем преди да е звъннал часовникът.“ Това ще му позволи да развие чувство за време и точност и в известни степени ще намали борбата помежду ви, защото в детското съзнание не вие поставяте задачата, а таймерът. Ако пък бързите и се налага да довършите започнатата от детето дейност, обяснете обстоятелствата преди да се захванете, за да не си помисли то, че няма нужните способности и това е причината за нашата намеса.

Дайте възможност на детето да сътрудничи и споделя

Тъй като рожбата ви не е в състояние да разбере защо не може да прави нещо и че рано или късно ще получи правото да го прави, ѝ предложете да споделя процеса, като я

оставите да я започне, а вие я довършите. Например, когато завързвате обувките на едногодишно дете, му кажете: „Защо не държиш чорапчето си, докато ти обувам обувката?“ Винаги, когато е възможно, го оставяйте да върши определена част от дейността ви, вместо просто безучастно да ви наблюдава и да се чувства неадекватно.

Оценявайте положените усилия

Като първи и най-важен учител на детето си го окуражавайте да върши много и разнообразни неща. Научете го на правилото „практиката усъвършенства хората“, като му кажете например: „Харесва ми как си се опитала да сплетеш косата си. Браво! Можеш да опиташ пак по-късно – ще стане по-добре.“ Или пък оценявайте усилията му да обуе самод обувките си, макар да не прави това както трябва.

Опитайте се да проявявате спокойствие и търпение

Ако детето ви иска да прави всичко („Аз ще обуя шортите си“, „Аз ще отворя вратата“, „Аз ще затворя чекмедже-то“), помнете, че в момента то отстоява независимостта си, а не ината си. Тъй като в крайна сметка вие искате то да започне да върши нещата самод, го оставяйте да опитва. Избягвайте да го разочаровате, когато те не са свършени достатъчно прецизно, или пък навреме. Вместо това изразете задоволство от факта, че е направило първата крачка към своята самостоятелност и се почувствайте горди, че е взело инициативата.

Давайте му възможност да е независимо

Дайте възможност на детето да прави колкото може повече неща, за да не замени разочарованието вроденото му любопитство. Докато завързвате обувката му, не настоявайте то да не се опитва да обуе другата с несръчните си пръстчета – така само ще го обезсърчите. То ще ви я подаде, когато привършите с първата.

Молете детето да върши нещата, не му заповядвайте

За да накарате рожбата си да е по-склонна да моли за нещата учтиво, ѝ покажете какво представлява любезната молба. Кажете ѝ: „Стига да ме помолиш учтиво, аз ще ти позволя да направиш това.“ После обяснете какво имате предвид под *учтиво*. Например накарайте я да каже „Извинявай, мамо, би ли ми подала виличката?“, когато се нуждае от вилица.

Какво не трябва да правите

Не наказвайте грешките на детето

Не е възможно детето да не прави гафове, така че бъдете търпеливи и толерантни. Ако се опитва да си налее млякото иимод и го разлее, вместо да му забраните да прави това повече, следващия път му помогнете да го направи както трябва. Не очаквайте моментален успех.

Никога не критикувайте полаганите усилия

Избягвайте да натяквате за грешките. Ако детето е сложилно чорапа си наопаки, просто кажете: „Хайде да сложим ишодката страна на чорапа отвътре, за да ти е удобно на краччето, нали?“

Не се чувствайте отхвърлени

Не се чувтайте засегнати, защото детето ви не оценява вашата помощ. То се опитва да прави нещата самод и помощта ви може да бъде възприета като пречка. Ако ви каже: „Остави ме да отворя вратата“, оставете го. То знае, че можете да направите нещата по-бързо и с по-малко усилия, но иска и се нуждае от варианти, чрез които да развива уменията си. Оценявайте опитите му да върши нещата самод.

Независимата Жасмин

През първите три години от живота на Жасмин Манинг майка ѝ беше всичко за нея, но дойде момент, в който „г-ца Независимост“ не желаше майка ѝ да прави нищо за нея и тази личностна промяна се оказа изключително разочароваща и объркваща за госпожа Манинг. „Не мога да понасям да те чакам непрекъснато, Жасмин“ – казваше ѝ госпожа Манинг, когато закъсняваха за детската градина, но Жасмин настояваше да облече палтото си без каквато и да било чужда намеса. „Не си достатъчно голяма, за да се опитваш да правиш това сама.“

Поривите за самостоятелност и отказът да се направи компромис започнаха да намаляват, когато госпожа Манинг осъзна, че този проблем я кара да не харесва достатъчно дъщеря си и натрапчивото ѝ желание да върши всичко сама. Една сутрин, докато Жасмин се обличаше, за да излезе навън, госпожа Манинг забеляза, че тя облече безпогрешно палтото си за първи път. „Облече си палтото страхотно – каза тя. – Ти наистина бързаш да се приготвиш за детската градина. Толкова се гордея с теб.“ Жасмин позволи на майка си да ѝ закончее ципа без никакво противопоставяне – нещо, което не се бе случвало от седмици.

Докато пътуваха към детската градина, госпожа Манинг осъзна колко независима е станала дъщеря ѝ. Учителката в градината също забеляза как искаше да отговаря на всички въпроси и беше „помощник“, без някой да изисква това от нея. Госпожа Манинг реши, че е време да се примири с непреодолимото желание за самостоятелност на Жасмин.

На следващия ден момиченцето, както обикновено, поиска само да сложи масата за вечеря. Вместо да му изпрати послание, че не може да свърши тази работа, госпожа Манинг се опита да го окуражи, като му наложи определени срокове за изпълнението на задачата. Тя каза: „Можеш да

свърши масата, Жасмин, но само докато звънне часовникът. След това и аз ще се включа.“

Жасмин не беше въодушевена от помощта на майка си, но ѝ хареса идеята да победи часовника. Освен това се почувства горда от факта, че изпълни задачата си преди да чуе часовника. Майка ѝ също беше горда с нея. „Страхотно е, че сложи масата сама“ – отбеляза тя, докато подреждаше дължиците, които бяха поставени в купичките, а не отстрани.

Госпожа Манинг продължи да оценява на глас усилията на дъщеря си и порива ѝ за независимост. Освен това направи така, че на Жасмин да ѝ е максимално лесно да изпълнява задачите си, а когато се налагаше, се включваше и ѝ помагаше.

Рушенето на имущество

Деца в предучилищна възраст трудно правят разлика между деструктивна и креативна игра, докато родителите им не я поставят. Така че още преди рождбата ви да е навършила годинка, теглете чертата, като ѝ кажете (и покажете) какво може да рисува или къса. Така ще предпазите палавия си домашен творец да не вреди несъзнателно нито на своето, нито на чуждото имущество. Непрестанно учете детето да се гордее със своите неща и да се грижи за тях, насочвайте съзидателната му енергия в подходяща посока, като например да рисува по листове, а не по тапетите, или да разглобява и изследва телефона-играчка, а не истинския ви телефон.

Предпазване от проблема

Предоставяйте на детето играчки, които са достатъчно здрави, за да бъдат изследвани, но не и чупени

За децата в предучилищна възраст е напълно естествено да разглобяват и монтират играчките си, а покрай тях и много други предмети от домакинството, защото за тях всичко е играчка. За да стимулирате креативната им игра, ги обградете с играчки, с които може да се прави нещо (например да натискат бутони или да въртят копчета), вместо да ги обсипвате с плюшени животни.

Предоставяйте интересни възможности за развиване на въображението

Намерете стари дрехи и аксесоари или материали, например за папие-маше, детски гримове и др., за да стимулирате дейности, които развиват въображението. Така детето няма да насочва вниманието си към нови или ценни предмети, с които да експериментира.

Установете определени правила за грижа към играчките и предметите

Малките деца не разпознават стойността на вещите, нито пък имат представа как точно да си служат и да играят с тях, така че ги научете например как да използват пастелите върху книжки за оцветяване, вместо върху списания и вестници. Кажете: „Книжката ти за оцветяване е единственото нещо, върху което можеш да рисуваш с пастелите си. Никъде другаде.“ Обяснете още: „Книгите не са за късане. Ако искаш да късаш нещо, ми кажи и аз ще ти дам.“ Или „Тази восъчна ябълка не може да се яде като истинските. Ако искаш да ядеш ябълка, кажи ми и аз ще ти дам една.“

Наблюдавайте играта на детето си и бъдете последователни

Не обърквайте детето си, като го оставяте да унищожава нещо, което не трябва. Така няма да знае какво да очаква и няма да разбере защо му се карате, когато съсипе нещо.

Непрестанно му напомняйте, че трябва да пази нещата си

Сведете склонността му към разрушение до минимум, като коментирате колко добре се грижи за всичко около себе си. Това ще му напомня за правилата, ще го кара да се чувства доволно от себе си и да се гордее с нещата си.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Заедно оправяйте бъркотията и пораженията

Ако детето ви вече е навършило две години, научете го да се грижи за нещата си, като го карате да оправя последствията. Например, ако е писало по стените, го накарайте да почисти не само написаното, а всички стени в стаята. Тези ваши прекалени изисквания ще му внушат чувство за притежание и загриженост, а да не говорим, че ще го научат как се чистят нарисувани стени.

Порицавайте

Ако детето е под две години, го порицавайте за кратко – кажете му къде е сбъркало, защо е сбъркало и какво е трябвало да направи вместо това, за да му помогнете да разбере защо никога повече не трябва да се забавлява по този начин.

Прибягвайте до метода „изнасяне“

Ако вече сте порицали детето, но то продължава да уврежда имуществото ви, повторете порицанието и пристъпете към т.нар. изнасяне.

Какво не трябва да се прави

Не реагирайте прекалено остро

Ако детето счупи нещо, не изпадайте в пристъп на ярост. Гневът ви ще изпрати послание към детското съзнание за това как държите повече на вещите си, отколкото на рожбата си. Бъдете сигурни, че степента ви на разочарование от нещо е адекватна на сторената пакост.

Не прекалявайте с наказанията

Нямате право да вредите на детето си, само защото е повредило нещо ценно. Вместо да го „тикнете в затвора“, раз-

чистете пътя му от ценни предмети, докато порасне достатъчно, че да разбира от стойности и ценности.

Ужасният Тим

Уолт и Беки Брейди знаеха, че тригодишният им син има склонност към рушене още преди учителката му от детската градина да ги извика и да им го съобщи. Те трябваше да изслушат историите за това как Тим е изрисувал жълтите тапети в столовата с лилав флумастер и си е направил мозайка от твърдите корици на една детска книжка.

Когато се върнаха вкъщи от въпросната среща, научиха от детегледачката, че Тим е изрисувал и керамичния им под с пастелите си. „Кога ще спреш с всички тези бели, Тим?“ – разкрещя се г-н Брейди, зашлеви сина си и го изпрати наказан в стаята му. Малко по-късно разбра, че докато е траело наказанието, Тим е разкъсал три свои книжки с картинки.

Тогава семейство Брейди реши да смени подхода си. Вместо да го заплашват или бият, те го накараха да понася последствията от деструктивното си поведение. Следващия път, когато установиха, че е откъснал страница от книга, те му казаха: „Сега трябва да залепиш книгата, Тим.“ Предоставиха му лепило и тиксо и му помогнаха страницата да намери мястото си сред останалите.

Тим не само се научи как да лепи книги, но и как да чисти тапети и да стърже пастелите от плочките. И тогава се случи нещо интересно – Тим започна все по-рядко да проявява разрушителните си склонности.

Всеки път, щом нещо беше увредено, г-н и госпожа Брейди обясняваха какво има право да къса Тим и какво няма право. Те го окуражаваха и да бъде по-отговорен към вещите си, както родителите му са отговорни към техните. Накрая Тим започна да осъзнава тази отговорност.

Той се чувстваше горд, когато те го хвалеха, че се грижи за книжките и играчките си по отговорен начин. И ако се случеше пак да изпадне в онези стари разрушителни настроения, той бързо се осъзнаваше и сякаш сам се изваждаше от тях.

Родителите му не очакваха от него да се отнася към нещата си точно както те се отнасяха към своите, а просто се стараеха да моделират в него прилежност, отношение и уважение към имуществото.

Борбата в банята

От шампоаните, които не предизвикват сълзи, до пелените за еднократна употреба – пазарът изобилства от продукти, правещи къпането, сапуниването и смяната на пелени възможно най-приятни както за малчуганите, така и за техните родители. Напълно очакван и дори предвиден (както всички производители много добре знаят) е фактът, че децата в предучилищна възраст намират всичко свързано с хигиената за неприятно, така че не се чувстват самотни, докато упорстват с потапянето им в детското корито или изплакването. Опитайте се да направите хигиенните ритуали по-малко досадни, като пренасочвате вниманието на детето (пейте песнички, разказвайте истории), и оценявайте всеки негов опит да ви сътрудничи (дори ако просто ви подаде сапуна).

Забележка: Правете разлика между продуктите, които дразнят детето ви чисто физически (например парят му на очите) и ментално (всички сапуни са нежелани), като внимателно преценявате неговите протести. Повечето родители могат да направят разликата между плач, продиктуван от зов за помощ, и плач, мотивиран от гняв, разочарование или жажда за внимание. Като цяло плачът, продиктуван от зов за помощ, не се променя по тон или продължителност, когато се намесят родители или други разсейващи варианти. Другите типове плач протичат с кратки изблици, прекъсвани са от паузи, в които детето се оглежда за реакцията на околните. Ако се наложи, заменете продуктите, които го дразнят физически, с други, препоръчани от специалисти.

Предпазване от проблема

Постигнете компромис с времето и местата за хигиена

Опитайте се да постигнете компромис с детето относно това къде му сменят пелените (на кушетката или на специалната масичка), или когато миете косата му. Бъдете пластични, така че детето ви да не се откъсва от любимата си дейност, за да се отпрати към банята – например да пропусне епизод от любимото си филмче или да поиграе с току-що подарена му играчка.

Включвайте го в процеса

Дайте възможност на малчугана да играе роля в процеса на къпане или смяна на пелени. Накарайте го да ви донесе неща, с които може да се справя (според възрастта, уменията си и способността му да следва насоките ви). Оставете го да донесе само любимата си играчка или хавлия например, за да добие чувството, че контролира режима си за къпане.

Подгответе го за събитието в банята

Предупредете го, че ще се къпе, известно време преди началото на ритуала, за да превключи то по-безболезнено от игра към време за баня. Кажете: „Като звънне часовникът, влизаме да се къпем“, или „След няколко минути ще сменим пелената“, или „Като прочетем тази приказка, ще дойде и времето за баня“.

Дръжте всички материали под ръка

Ако детето ви е твърде малко, за да ви помага да се пригответе, се убедете, че всичко необходимо ви е на една ръка разстояние, преди да започне същинското къпане. Така ще избегнете излишните забавяния и ще сведете до минимум евентуалното му разочарование.

Развийте положителното отношение

Детето ще се обиди от интонацията ви, ако звучите сякаш издавате присъда за влизане в затвора. Ако обаче звучите притеснени или загрижени, пък е възможно да го ужасите още повече. Не забравяйте, че отношението, което влагате, е „заразно“, така че изберете най-адекватното и се опитайте да го следвате.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Запазете спокойствие и пренебрегнете шума

Спокойното ви настроение би могло да бъде заразно, когато се опитвате да се справите с разстроеното си дете. Ако не обърнете внимание на врявата, то ще разбере, че тя не ви въздейства, а вие преследвате именно тази цел, когато се опитвате да го изкъпете. Кажете си: „Знам, че детето ми има нужда да му се смени пелената. Ако не обърна внимание на врявата, ще свърша всичко това много по-бързо и по-ефективно.“

Забавлявайте се, вместо да се разстройвате

Разсейвайте детето, като му говорите, играете или пеете песнички. Кажете му: „Хайде да изпеем „Зайченцето бяло“, или „Обзалагам се, че не можеш да хванеш тази лодка и да я потопиш във водата“. Заложете на монолога, ако детето е твърде малко да участва вербално.

Окуражавайте детето да ви помага и оценявайте усилията му

Накарайте го да измие коремчето си само, да се натърка със сапун или да отвори пелената (ако времето ви позволява), за да му внушите чувството, че контролира положението и ис-

тински участва в процеса. Дори най-малкият знак за сътрудничество от негова страна трябва да е повод за комплимент. Засипвайте го с окуражителни думи. Колкото повече внимание получава детето ви заедно удовлетворява изискванията ви, толкова повече ще повтаря действието, което предизвиква хвалбите ви. Кажете: „Наистина ми харесва начинът, по който си слагаш шампоан на косата“, или „Много добре се държиш, докато си във ваната“, или „Благодаря ти, че лежиш така мирен, докато ти сменям пелената“.

Упражнявайте Правилото на баба

Позволете на детето си да знае кога е свършило нещо, което сте искали от него, или кога може да направи нещо, което иска да направи. Кажете му: „Когато банята приключи, ще прочетем приказка“, или „Когато свършим със смяната на пелената, ще можеш да си поиграеш“.

Не оставайте нещата недобършени

Въпреки ритането, писъците и съпротивата, бъдете мотивирани да завършите къпането. Колкото повече детето вижда, че ритниците и воят не му помагат да се отърве от банята, толкова по-бързо ще разбере, че ще свършите работа по-бързо, ако не ви се съпротивлява.

Направете му комплимент, когато сте готови

Кажете на детето си колко спретнато изглежда и колко добре мирише. Накарайте го да се погледне в огледалото. Това ще му обясни защо е необходима банята и защо трябва пелената му да е чиста. Като го научите да се чувства гордо от външния си вид, ще превърнете чистотата му в приоритет.

Какво не трябва да се прави

Да не изисквате сътрудничество на всяка цена

Това, че вие изисквате от детето пелената му да бъде сменена, не означава, че то ще лежи кротко, докато го пре-

обувате. Заповедният ви тон и ултимативното ви поведение го учат единствено на това да отвърща със същото.

Не правете къпането и смяната на пелени болезнен процес

Опитайте се да направите къпането колкото е възможно по-приятно за детето. Дръжте подръка хавлия, с която да бършете очите си всеки път, щом пожелае, поддържайте необходимата температурата на водата във ваната, облечете го в мека хавлия, когато приключите, и т.н.

Не избягвайте къпането

Това, че детето ви се съпротивлява на къпането, не означава, че трябва да се предавате. Отказът от къпане може да се преодолее с постоянство, настойчивост и много търпение.

Море на забавата

Керъл и Фил Портър къпеха и сапунисваха тригодишната си дъщеря Лорън точно както си мислеха, че всички други родители правят. Но те се страхуваха, че нещо с Лорън не е наред, защото тя квичеше и се съпротивляваше в хода на този иначе нормален процес. Семейство Портър никога не се бяха натъквали на този проблем с по-голямата си дъщеря Елизабет и никой от приятелите им с деца не се беше оплаквал от нещо подобно.

Тогава Керъл и Фил поговориха със семейния педиатър, който им обясни, че сапуните, водата и хавлиите не увреждат и не дразнят. Г-н Портър реши, че е нужна по-сериозна дисциплина, но в крайна сметка се съгласиха, че най-добрият подход е да се направи къпането по-приятно и забавно за Лорън. Единственото нещо, свързано с вода, което тя харесваше, бе да плува в морето по време на лятната почивка. И така семейство Портър решиха да нарекат банята „море на забавата“.

Същата вечер те навиха часовник, който трябваше да звънне, когато стане време за баня. По време на летните си отпуски те винаги навиваха часовник, който да им сигнализира кога може да се влиза в истинското море, защото Лорън буквално не излизаше от водата. Сметнаха, че тази техника ще им бъде полезна и у дома. Те казаха на Лорън: „Когато часовникът звънне, идва време за играта „море на забавата“. Нека да довършим тази приказка, докато чакаме.“

Когато часовникът иззвъня, Лорън и майка ѝ взеха хавлии и сапун, а момиченцето разгорещено задаваше въпроси относно новата игра. То със задоволство се усмихна на майка си, когато го отведе в банята, където намери най-синьото „море“, което някога бе виждало, при това пълно с лодки, корабчета и рибки, които мама и татко бяха специално закупили.

Лорън скочи вътре, без никой да я кара, дори без покана, и започна да играе с морските играчки. Майка ѝ запя песничка, която бяха пели на плажа, и за първи път сипа в шепата ѝ шампоан, който тя сама да сложи на косата си. Къпането продължи без никакви крясъци и съпротива – само с малко плясъци по водата. Семейство Портър започнаха да къпят Лорън в „морето“ поне веднъж на ден, за да ѝ дадат възможност да се научи да изплисква по-малко вода, да се къпе по-старателно и да се радва на преживяването.

Придобиването на навици

Още със сграбчването на първия предмет преди навършването на първата годинка детето започва да усеща удоволствие от това да изследва нещата с цялото си тяло – от пръстите на краката до зъбите. Естествено, то няма как автоматично да е наясно кое е извън границите на нормалното и кое – не, но до навършването на втората година вече е в състояние да прави това разграничение. Докато ограничавате приключенията на малкия си изследовател, имайте предвид баланса, който трябва да поддържате между това да го оставите да изразява нормалното и здравословно любопитство и същевременно да го учите кое поведение е и не е приемливо.

Предпазване от проблема

Направете гома си подходящ за гетето

Като държите вратите затворени, достъпа към стълбите блокиран, шкафове заключени и опасните зони оградени, ще намалите значително броя пъти, в които казвате „не“ на детето си. Децата под три години са твърде заети с това да наложат своята независимост и да оставят своя диря в света, който обитават, така че не са в състояние да разберат защо не могат да отидат там, където искат. Щом установите физически граници, ще помогнете да се избегне излишната конфронтация. (Виж Приложение I.)

Решете кои са допустимите граници

Преценете добре какви ще са ограниченията на детето ви и обсъждайте с него тази информация отрано и често. Кажете например: „Можеш да играеш във всекидневната или в кухнята, но не и в кабинета на татко.“

Отстранете всички ценни предмети, които не желаете да бъдат увредени

Едно-, две- или тригодишните няма да разберат разликата между скъпата и пластмасовата ваза. Играйте на сигурно, като приберете ценните вещи, докато малчуганът ви спре да докопва всичко, въпреки че е предупреден да не го прави.

Научете детето как и кога да влиза в зоните, в които по принцип няма право да пристъпва

Обяснете му приемливите начини да играе в т.нар. забранени зони. Например колкото повече не му позволявате да влиза в стаята или да пресича улицата, толкова повече то ще го иска и ще се мъчи да го постигне. Кажете му: „Можеш да влезеш в спалнята на мама и татко, но само заедно с мама или татко.“

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Порицавайте

Последователно и с постоянство порицавайте детето за пакостите му, за да разбере то, че държите на думата си. Кажете му: „Спри да влизаш в тази стая. Съжалявам, че игра тук. Знаеш, че тук не може да влизаш. Предпочитам да ме беше помоглил да дойда с тебе, щом толкова си искал да влезеш вътре.“

Прибягвайте го метода „изнасяне“

Ако детето ви постоянно се катери по кухненската маса (и ако това е недопустимо), порицайте го отново и прибегнете до т.нар. изнасяне, за да подсилите посланието си.

Правете комплименти на детето си, когато следва правилата

Кажете му колко се гордеете с него, задето помни, че не трябва да върши определени неща. Този комплимент ще въз-

ни ради желаното поведение с отношение, което ще го окуражи да постъпи отново както трябва. Кажете: „Колко е хубаво, че си играеш където е редно“, или „Благодаря, че вече не се китериш по масичката в хола“.

Научете детето да докосва с очи, а не с глани

Кажете му, че може да гледа например дадено бижу, но не и да го докосва. Това ще му даде свободата да изследва предмета по ограничен и контролиран начин.

Какво не трябва да се прави

Не оставяйте оръжия и ножове на достъпни за деца места

Без значение колко тренировки за безопасност са имали децата, на изкушението с оръжията е много трудно да се устои. Дръжте всички оръжия заключени – всяко със своето собствено устройство за заключване, и заключете амуниците в отделно помещение, което е недостъпно за деца. Освен това дръжте всички ножове заключени или вдигнати нависоко. Грижата за безопасността винаги е за предпочитане пред евентуалното съжаление впоследствие.

Не изразявайте прекалена емоция, когато сте разстроени

Ако се ядосате, защото детето ви е нарушило дадено правило, то ще види, че може да привлича вниманието с лошото си поведение и ще бъде подтикнато да се забърква в неприятности все по-често.

Не прекалявайте с наказанията

Вместо да наказвате детето, задето демонстрира вроденото си любопитство и се интересува от всичко около себе си, го научете как да използва любопитството си по безопасен начин – умение, което ще му служи добре през целия му живот. Вместо да се опитвате да заклейте лошото поведение, наблюдайте на позитивното.

„Не пипай!“

Госпожа Стейн си спомняше как като малка, когато прекриваше наложените от родителите ѝ допустими предели, майка ѝ често цитираше поговорката: „Любопитството уби котката.“ Сега тя откри, че петнайсетмесечният ѝ син Сам изследва с голям интерес забранените лампи и цветя. Тя знаеше, че той не е лош по природа – Сам се държеше като всяко нормално дете. Но госпожа Стейн не смяташе, че реакциите ѝ спрямо любопитството му са нормални и го учат на самодисциплина. „Не! Не пипай!“ – викаше непрестанно след него тя, като го плескаше по ръчичките всеки път, щом той докоснеше нещо, което му беше забранено.

Най-накрая госпожа Стейн разбра, че синът ѝ бе овладял до съвършенство изкуството да избягва наказанията, като вършеше „престъпленията“ си зад гърба ѝ. И така тя реши да заключи нещата, които не желае той да докосва, да вдигне нависоко чупливите предмети и да го държи под око колкото е възможно повече.

„Докосвай с очите си, а не с ръцете“ – му каза една сутрин, когато той за пореден път започна да вади всичко от кутията за бижута, която тя случайно беше забравила да заключи при ценните неща. После му взе кутията и го отведе в кухнята, където заедно се забавляваха, докато вадеха тенджерери и тигани от шкафа. Поиграха си и с един ключ, с който отключваха и заключваха, както и с още няколко играчки, стимулиращи въображението и любопитството на Сам – играчки, подходящи за възрастта му и готови да бъдат разглобени, за да бъдат прецизно изследвани.

Щом опасните и скъпи предмети бяха отстранени от досега на Сам и подменени с неща, с които той можеше безопасно да играе, атмосферата в дома на семейство Стейн стана далеч по-приятна. Въпреки че госпожа Стейн смяташе, че трябва да продължи да наблюдава любопитството

на сина си, тя му позволи повече свобода отпреди, тъй като думът ѝ вече бе по-подходящ за него.

Един ден Сам показа, че е научил правилата, като посочи пакета с брашното, знаейки, че не му е позволено да го пипа, и каза: „Не! Той е на мама! Не пипай!“ За да възнагради доброто му поведение, госпожа Стейн му даде запечатана кутия с ориз, която той обичаше да друска като дрънкалка.

Ставането от леглото през нощта

Деца под шестгодишна възраст са пословични с молбите си да им се прочете приказка, да разглеждат книжка, да бъдат целувани, да им се донесе чаша вода или мляко, или мама и татко да легнат в леглото им, за да ги приспиват – и всичко това късно вечер, когато отдавна трябва да са потънали в дълбок сън. Помнете, че нуждата от пълноценен сън на детето ви е изключително важна и то вероятно иска всички тези десетина книжки и четири напитки с едничката цел да ви държи близо до себе си. Научете го, че самостоятелното му лягане ще ви отведе при него по-бързо, отколкото ако не му отделяте толкова внимание преди заспиване.

Забележка: Ако не сте сигурни дали детето действително се нуждае от нещо или просто търси вниманието ви (в случай че все още не може да говори и плаче, вместо просто да поиска нещо конкретно), влезте в стаята му и проверете. Ако прецените, че е „постановка“, целунете го бързо, прегърнете го (за не повече от 30 секунди) и си наложете да излезете от помещението. Кажете му твърдо, че е време за сън, а не за игра.

Предпазване от проблема

Обсъждайте правилата за заспиване във време, в което не трябва да спи

Наложете ограничения за това колко напитки може да изпие или колко пъти да отиде до тоалетна в периода преди да си легне. Установете тези правила в неутрално време, така че детето да е наясно какво го очаква, когато дойде време за лягане.

не. Кажете: „Можеш да вземеш две книжки в леглото си и да напишеш една чаша вода, а преди да те оставя да спиш ще ти разкажа две приказки.“ Ако то обича да си ляга с вас или да става от леглото си и да идва във вашето, решете предварително дали правилата ви позволяват това. Единствено от родителите зависи дали искат децата им да спят в своите собствени легла.

Обещайте награди за следването на правилата

Накарайте детето да проумее, че ако следва наложените от вас правила и не ги нарушава, ще бъде възнаградено. Кажете му: „Ако останеш в леглото си цяла нощ (в случай, че никова е вашето правило), на сутринта ти ще решиш коя приказка да ти прочета.“ Наградите могат да включват специални закуски, разходки в парка, любими игри и всичко останало, което смятате, че му доставя удоволствие.

Подсилвайте идеята за самостоятелното заспиване

Напомняйте на детето си правилата, докато го слагате да спи, за да насадите в съзнанието му предишните ви разговори.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Карайте го да понесе последствията за нарушаването на правилата

Имайте твърда позиция относно нарушаването на правилата и не отстъпвайте от нея. Например ако детето си позволява своеволия, като иска трета чаша вода, идете при него и му кажете: „Съжалявам, но ти стана от леглото и наруши правилото за двете чаши вода. Сега ще останеш в стаята си на затворена врата“ (в случай че сте го предупредили, че ще постъпите така, ако поиска трета чаша вода).

Стойте твърдо зад правилата си

Подсилвайте правилата всеки път, щом детето ги наруши, за да му внушите, че държите на думата си. Например, когато е станало и трябва да го сложите обратно в леглото (в разрез с правилото ви), кажете: „Съжалявам, че дойде в нашето легло. Помни правилото – всеки спи в своето легло. Обичам те. Ще се видим утре сутринта.“

Възнаграждавайте детето

Научете го да ви се доверява и винаги, когато спазва обещанията си и следва правилата, го възнаграждавайте.

Какво не трябва да се прави

Не пренебрегвайте подсилването на правилата

Веднъж щом сте установили правила, не ги променяйте, освен ако не сте ги дискутирали предварително с детето. Всеки път, когато кривнете встрани от пътя на вече установените норми, детето ви ще се възползва от ситуацията и ще се опитва да постигне своето, дори да знае, че не трябва.

Не се поддавайте на врявата

Ако детето ви плаче, защото сте му наложили конкретно правило за заспиване, припомнете си, че в момента то учи един от най-важните си уроци – нощта е времето, отредено за сън. Засичайте колко дълго плаче то и наблюдавайте собствения си напредък да издържате на маневрите му да ви умиловисти. Ако не откликнете на плача му, времето, прекарано в драми, постепенно ще намалява и най-накрая ще изчезне съвсем.

Не прибъгвайте го заплахи и внушаване на страх

Заплахи от сорта „Ако станеш от леглото, гушерът ще те хване“, или „Ако направиш това още веднъж, ще те оперда-

на“ само ще задълбочат проблема. В случай, че не се изпълнят, заплахите остават само безсмислени приказки. Страхът може да задържи детето в леглото, но може да задълбочи чувството за несигурност и уплаха от много неща.

Не говорете с детето от разстояние

Подвикването на заплахи и правила от съседната стая означава да го научите да крещи и да му изпратите послание, че не ви е достатъчно грижа, че не разговаряте очи в очи с него.

Среднощните бръщолевения на Дженифър

Две и половина годишната Дженифър Лонг спеше по цяла нощ, откакто бе навършила шест месеца. През последния месец обаче спеше само по няколко часа, след което будеше родителите си с писъци: „Мамо! Татко!“ Отначало мама и татко скачаха в несвят и тичаха да видят какво не е наред, само за да открият, че едната вечер Дженифър се нуждае от чаша вода, на следващата – от прегръдка, и от ходене до тоалетната на още по-следващата.

След няколкоседмичен нарушен сън измъчените родители на Дженифър решиха да сложат край на тези молби. „Ако не останеш в леглото, ще бъдеш наказана, млада госпожице“ – казаха ѝ те, след което се върнаха в спалнята си, само за да чуят стъпките на дъщеря си, насочени към нея. Мама напляска Дженифър и твърдо заяви, че мястото ѝ през нощта е в нейната стая, но тежката ѝ ръка не помогна с нищо на ситуацията.

Семейство Лонг продължиха да си повтарят, че ставането на Дженифър през нощта е напълно естествено, че всеки е минал през такива периоди на нарушен сън и т.н. Но все пак и двамата знаеха, че дъщеря им можеше да избере да се върне в леглото, за да спи, вместо по цяла нощ да крещи имената им. Те се чувстваха уверени в способността си да

правят разлика между плача, продиктуван от зов за помощ (наситен и непрекъснат плач), и този, който просто търсеше тяхното внимание (кратки изблици на плач).

За да решат проблема, те отделиха на дъщеря си повече внимание, за да я убедят да остава в леглото си: „Когато останеш в леглото, без да плачеш за нас – обясняваха ѝ те, докато я връщаха в леглото следващата вечер, – ще имаш страхотна изненада утре на закуска. Ако пък продължиш да крещиш посред нощ, ще започнем да затваряме вратата на стаята ти и няма да видиш никаква изненада.“ И двамата бяха сигурни, че налагат ново правило с прости условия, които дъщеря им може да разбере.

Същата вечер Дженифър извика майка си: „Искам вода!“, но майка ѝ изпълни закана си – затвори вратата на стаята ѝ и не реагира на крясъците ѝ. „Съжалявам, милчка, но ти не се върна обратно в леглото – каза тя – и сега ще трябва да ти затворим вратата. Ще се видим утре сутринта.“

След три вечери, прекарани на затворена врата и нарушен сън на цялото семейство, Дженифър научи, че среднощните ѝ викове не отвеждат родителите ѝ при нея и че спокойният престой в леглото през цялата нощ може да материализира обещаните изненади на сутринта. Семейство Лонг най-накрая получиха заслужения си здрав сън, а малкото им момиченце откри, че хвалбите им по този повод я карат да се чувства пораснала и значима – една допълнителна награда.

„Хипер“ активност

„Джон е толкова хипер! – възкликна баба му, след като ѝ се наложи да се грижи два часа за малкия си внук. – Той не седна нито веднъж, дори когато трябваше да се нахрани!“ Майката на Джон беше чувала да се използва терминът хипер, преди някой да опише с него собствения ѝ син, и дори самата тя го бе използвала веднъж-дваж. Но когато майка ѝ започна да се оплаква от поведението на внука си, не можеше да не си зададе въпроса: „Дали Джон е нормално, живо дете, или пък е хиперактивен?“

Клинично диагностицирани като хиперактивни са деца, които непрекъснато шават, стават от местата си, тичат или се катерят прекалено, трудно им е да си играят кротко, постоянно искат да ходят, да развиват някаква дейност и мъчно си издържат устата. Те бълват отговори още преди да е завършен въпросът, който им се задава, имат проблем да изчакват реда си и прекъсват или досаждат прекалено на околните. Тъй като това поведение често обрисова средностатистическото дете в предучилищна възраст, е изключително трудно да се лепне етикет за хиперактивност на всеки малко по-активен малчуган. За да се постави такава диагноза, трябва да се направят клинични тестове, но дори те не са определящи за детското поведение. Ако наблюдавате четири от гореспоменатите симптоми да се проявяват при детето ви в продължение на поне шест месеца, бихте могли да се обърнете към специалист по хиперактивност, който ще ви помогне да разберете разликата между „хипер“ активно и хиперактивно дете и да се справите и с двата типа поведение.

Забележка: Хиперактивността се смята за част от по-широко смущение, отнасящо се до т.нар. *Разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност* (РДВХ), което протича

в три форми: РДВХ – преобладаващо разсеян тип; РДВХ – преобладаващо хиперактивен/импулсивен тип; и РДВХ – преобладаващо смесен тип. Всички форми на РДВХ са трудни за диагностициране, преди децата да достигнат същинската предучилищна (шестгодишна) възраст, когато за първи път от тях се изисква да седят мирно или да концентрират вниманието си за по-дълги периоди, да работят, без да напускат местата си и да запаметяват определен материал, върху който ще бъдат изпитвани по-късно. (Виж Приложение II.)

Предпазване от проблема

Предлагайте по-спокойни дейности

Ако детето ви постоянно тича, вместо да ходи, и крещи, вместо да говори, го въвличайте в по-спокойни дейности, за да овладеете набраната от него скорост. Например играйте кротка игра, четете му книжка или си определяйте време, в което да си шепнете, за да му покажете, че спокойно прекараните периоди могат да бъдат много освежаващи.

Изследвайте собственото си ниво на активност

Предава ли се хиперактивността по генетичен път? Изследванията показват, че когато даден родител е диагностициран с хиперактивност, е твърде възможно и детето му да бъде хиперактивно. Вгледайте се в собствения си живот: винаги ли седите на стол, бързо ли говорите, ритъмът ви винаги ли е забързан. Ако нивото ви на енергичност е високо, ако сте от типа хора, които вечно преследват някакви цели, ако от собствената ви „хипер“ активност зависят успехът и щастията ви, тогава детето ви просто може да е наследило вашия вроден темперамент. Тъй като децата са велики имитатори, понижаването на нивото на вашата активност моментално би се отразило и на поведението на рождбата ви.

Избягвайте „хипер“ активната телевизия

Когато детето ви е в непрестанно движение, развлеченията му не трябва да протичат по този начин. Агресивните телевизионни програми моделират поведение, което вие със сигурност не желаете да му вменявате. Изключете телевизора, за да изключите поне един източник на шум и „хипер“ активност, който не желаете да населява къщата ви. Вместо това пуснете кротка тиха музика и съблюдавайте типа телевизия, подходящ за състоянието на детето.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Постоянно се опитвайте да забавяте темпото

Дайте възможност на детето си да ходи, а не да бяга от точка А до точка Б. Кажете му: „Покажи ми как да ходя от кухнята до спалнята. Знам, че можеш да го направиш. Когато ходиш, вместо да бягаш, няма да се нараняваш толкова.“ Постепенно увеличавайте броя на разходките до максимум десет при всяка серия с упражнения.

Разнообразявайте дейностите

По-живите и енергични деца превключват като мухи без глави от една дейност на друга и не са в състояние да седят на едно място. Дайте на „хипер“ активното си дете множество възможности за тихи игри, като му кажете: „Можеш да оцветяваш на малката масичка, да поиграеш с пластилин в кухнята или пък с конструктора си в твоята стая. Ще навия часовника и, докато той звънне, ще вършиш само едно нещо. После ще избереш какво друго да правиш.“ Като му предоставите множество опции, му позволявате да задоволи нуждата си да е заето с нещо, без да ви кара да го разсейвате.

Упражнения

Вашето енергично дете се нуждае от конструктивни отдушници, чрез които да удовлетворява нуждата си да се движи. Винаги щом имате възможност, го оставяйте да тича на воля в парка или в двора, или бъдете сигурни, че учителките в детската градина или детегледачките правят това. Въпреки че е възможно да се изкушавате да го запишете на някакви силови спортове, защото повечето му приятелчета от квартала ги практикуват, имайте предвид, че навлизането на детето прекалено рано в света на спорта може да нарани подрастващото му тяло или да го накара да „прегори“ прекалено бързо, още преди да е достигнало десет години. Малките деца имат нужда непрестанно да зареждат двигателите си с гориво, без да бъдат хванати в капана на организираната състезателна среда.

Учете детето га разпуска

Когато го научите, че е добре да отпуска тялото си, неговият мотор ще намалява оборотите си и то няма да се чувства толкова екзалтирано. Помогнете му да се откаже от постоянните си пориви да върши по-бързо повече неща, като му внушавате това с благ и нежен тон, като го търкате по гръбчето и му обяснявате колко спокойно и отпуснато се чувства тялото му.

Търсете помощ

Ако „хипер“ активността на детето ви застрашава здравето му, плаши околните и възпрепятства адекватното опознаване на света, се консултирайте със специалист, за да определите той причините за наднорменото ниво на активност. (Виж Приложение II.)

Какво не трябва да се прави

Не прибегвайте до наказания

Когато „хипер“ активното ви дете случайно се блъсне в безценната ви ваза, поемете дълбоко въздух и кажете: „Съ-

жялявам, че избра да тичаш, вместо да ходиш. Сега трябва да се упражняваш да ходиш из къщата и аз знам, че можеш да го направиш. После заедно ще почистим счупеното.“ По този начин постигате крайната си цел – да научите детето да ходи, вместо да тича, да уважава имуществото ви и да носи отговорност за действията си.

Не го затваряйте вкъщи

Вашето живо и енергично дете се нуждае от ежедневни възможности да играе на открито, така че като го застопорите вкъщи или в стаята му, е възможно да се сблъскате с два проблема: 1) неговата „хипер“ активност ще се раздуе до краен предел, 2) то само ще се научи да бъде хипер вкъщи, а не навън.

Не се осланяйте само на медицинската намеса за разрешаване на проблема

Да разчитате на професионалното лечение, означава да не научите детето на самоконтрол. От друга страна, дайте възможност на специалист да прецени дали действително детето ви е „хипер“, преди самите вие да се заемете да решавате до какви лекарства или до какви поведенчески похвати трябва да се прибегне, за да се разреши този проблем.

Дивият Итън

Когато Джейн и Ръсел Андерсън отидоха на родителска среща в детската градина, изобищо не останаха впечатлени от коментара на г-ца Шарън, че петгодишният им син е прекалено активен. „Дори още като бях бременна с него, той ме будеше през нощта – толкова беше неспокоен и див – каза ѝ Джейн. – Когато Ръсел е извън града, аз позволявам на Итън да спи при мен и положението е същото. Почти не мога да спя, защото той е страшно буен. Той никога не ходи, винаги тича. Същият е като баща си.“ Джейн сложи длан върху коляното на съпруга си, което беше в по-

стоянно движение още от момента на започването на родителската среща.

„Да, бях буино дете – сви лицето си в гримаса Ръсел. – Мама често трябваше да идва в училище, за да ме отървава, защото вечно имах неприятности, задето не можех да стоя на едно място, говорех или вършех нещо глупаво. Наложих се да вземам лекарства, за да ме укротят. Смятате ли, че състоянието на Итън се нуждае от медицинска намеса?“

„Е, не мисля, че е чак такъв проблем, че да прибегваме до лекарства, но не е зле да му се обърне внимание – каза им г-ца Шарън. – Когато догодина тръгне на училище, ще ви се наложи да работите в по-сериозно сътрудничество с преподавателката му, за да разберете дали трябва да се направи нещо повече. Междувременно ето ви списък с неща, които можете да направите, за да го укротите малко, както и най-добрите места, където можете да отидете, за да се прецени състоянието му. Ние смятаме, че децата трябва да преминат прецизни прегледи за диагностициране на състоянието им, преди да се пристъпи към медикаментозно лечение.“

Джейн и Ръсел отнесоха списъка вкъщи и започнаха да работят с Итън. Няколко пъти дневно те прекарваха времето кротко, като четяха приказки или слушаха тиха музика. Отначало момчето не можеше да стои на едно място за повече от 50–60 секунди, но постепенно спокойните му състояния започнаха да достигат десетина минути. Освен това, откакто учителката му препоръча да се ограничи достъпът му до телевизионното насилие, мама и татко наложиха ембарго върху голяма част от любимите програми на сина си, които той обичаше да гледа и да имитира – от класическа борба до всевъзможни бойни изкуства. Появи се и ново семейно правило: „Когато си вкъщи, трябва да ходиш. Бягането е за навън.“ Но за да научи Итън това правило, бяха нужни упражнения. Налагаха му се няколко серии от по няколко минути дневно, тъй като това беше нещо ново за него.

„Но какво от това, че бягам? Защо да не тичам, като ми се тича?“ – противеше се той. Джейн се усмихна на въпроса на сина си. Тя си спомни как помагаше на Ръсел да забвни хода си, след като една нощ се бе препънал в лампата, опитвайки се да стигне до кухнята и да се върне преди телевизионната реклама да е свършила.

„Защото е против правилото да не се бяга из къщата – отвърна тя. – Бягането е за навън, където имаш достатъчно пространство и няма да се блъскаш в мебелите.“

Джейн започна и серия от прости релаксационни упражнения със сина си преди лягане. Тя търкаше гърба му, докато кротко му говореше: „Чувстваш се спокоен и отпочинал. Усеещаш стъпалата си тежки и уморени. Краката ти, коремът, гърба ти, ръцете и дланите ти – всички се чувстват удобно и много отпуснати. Цялото ти тяло е отпочинало и топло. Съзнанието ти е спокойно и ти е комфортно и уютно. Сега, Итън, любов моя, помисли си как ще си легнеш съвсем спокоен и ще заспиш дълбоко и непробудно до сутринта.“

Постепенно Итън стана по-спокоен и по-тих, дори някак по-малко активен. За него невинаги беше лесно да стои мирен, но той работеше, за да преодолее тези състояния заедно с родителите си и учителката си от детската градина, което му помогна да се подготви да направи мек преход към по-слабо активния свят на „голямото училище“.

Общуването с непознати

„Не вземай бонбонки от непознати“ е наставление, което милиони родители на деца в предучилищна възраст им вменяват. Предупреждението, разбира се, е валидно. Децата трябва да се научат как да се държат с непознати, точно както трябва да се научат как да общуват в семейството, с приятелите и познатите си. Когато сте с детето си, намалете страха му от непознати, като го научите да бъде приятелски настроено към хората, които не познава. В същото време го учете какво да прави, когато го доближи непознат във ваше отсъствие. Както вие, така и детето ви ще се почувствате по-сигурни, знаейки, че то разбира какво трябва да прави, когато сте и когато не сте там.

Предпазване от проблема

Установете правила

Дайте възможност на детето си да знае правилата ви относно общуването му с непознати. Основно правило би могло да бъде: „Когато съм с теб, можеш да се държиш дружелюбно и да разговаряш с непознатите, но когато не съм с теб – не разговаряй с непознати. Ако някой непознат те помоли да отидеш някъде с него или се опита да ти даде нещо, кажи „не“, изтичай до най-близката къща и звъни на звънеца.“

Упражнявайте следването на това правило

Преструвайте се, че сте непознат и накарайте детето да следва правилата за общуване с непознати. Репетирайте няколко различни сценария, за да се убедите, че то знае как точно искате да реагира.

Не плашете детето

Внушаването на страх от непознати само подхранва объркване и не учи детето ви как да се държи адекватно в ситуации, когато непознати нарушат неговото пространство. Страхът само би нарушил способността му да се държи адекватно.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Напомняйте на детето си правилото, като оценявате правилното поведение

Ако детето ви казва „здравей“ на непознати във ваше присъствие, покажете одобрението си, като кажете: „Толкова се радвам, че се държиш приятелски. Сега ми кажи правилото за това как трябва да се държиш с непознати, когато ме няма.“ После му направете комплимент за това, че е запомнило правилото.

Окуражавайте детето да е дружелюбно

Дружелюбните деца са склонни да бъдат по-добре приемани от околните и на по-късни етапи от живота си, така че овладяването на това качество е много важно. Също толкова важно обаче е и да се обясни и на малките, и на по-големите деца как точно да бъдеш дружелюбен и как да си в безопасност. Например като му предлагате да казва „здравей“ на непознати докато сте с него, окуражавате дружелюбността му. Не му позволявайте обаче да казва каквото и да било на непознати, когато ви няма наоколо и не сте в състояние да се грижите за безопасността му.

Наложете граници за общуване с непознати

За децата е невъзможно бързо да правят разграничение между потенциално опасни непознати и такива, които са без-

вредни. Ето защо трябва да установите правило за това как да се общува с непознати във ваше отсъствие. Обяснете на детето, че дружелюбното държание с непознати, независимо дали вие сте там, или не, никога не включва получаване на бонбонче, подарък, разходка или оказване на помощ да се намери изгубен домашен любимец.

Какво не трябва да се прави

Не вменявайте страх от хората

За да помогнете на детето си да избегне опасността от задяване или дори блудство, научете го на своите правила за справяне с непознати. Само че не го учете да се страхува от хората. Страхът само отнема възможността за вземане на правилно решение, без значение на възрастта.

Не се притеснявайте, когато детето ви демонстрира прекалена дружелюбност с околните

Дори когато околните не се отнесат достатъчно сърдечно към поздравите на детето ви, е добре да му предложите възможност някой да го поздрави в подходящото време и на подходящото място.

Да държим Кевин в безопасност

„Как да научим три и половина годишния си син да се държи приятелски и същевременно да е в безопасност, когато не сме наоколо?“ Това беше предизвикателството, което си поставиха г-н и госпожа Докинг, опитвайки се да решат проблема с техния прекалено дружелюбен син. „Някой ден някой може да се възползва от твоята дружелюбност – обясняваха му те, – така че не разговаряй с непознати.“

Кевин последва заръките им толкова съвестно, че започна да се ужасява от непознати и да изпада в криза всеки път, когато родителите му го отвеждаха в супермаркета или плод-зеленчука. Той отказваше да се вижда с непознати

и обясняваше на майка си колко те са гадни и опасни и как не може да им каже „здравей“.

Семейство Докинг бяха разочаровани да видят как техните добронамерени инструкции рикошираха в тази изключително трудна ситуация. Те най-накрая установиха, че Кевин не разбира разликата между това да каже „здравей“, което искаха да се случва, щом бяха с него, или да казва „здравей“, да взема неща от непознати и да се разхожда с тях, което пък искаха да предотвратят, когато не са наоколо. Но Кевин не разбираше, защото мама и татко не му предоставяха шанс да разбере.

„Непознатите могат да те наранят, ако те отведат никъде или ако вземеш някакви неща от тях – каза госпожа Докинг на сина си. – Затова новото правило, което ще следваш, е, че можеш да разговаряш с някого, когато съм с теб, но ако не съм наоколо и някой ти предложи нещо или иска да те отведе някъде, избягай от него и изтичай до най-близката къща или при някой друг възрастен в магазина.“ Те упрямияваха следването на това правило, като водеха Кевин в супермаркета и репетираха неговите действия, докато майка му играеше „непознатия“.

Госпожа Докинг ежеседмично напомняше на сина си за правилото, докато то се превърна в навик. За да подсили урока, тя също не пропускаше да казва „здравей“ на другите. Кевин забеляза това и я оцени по достойнство, точно както тя го оценяваше за това, че следва правилото.

Загрижеността на семейство Докинг за безопасността на Кевин никога не изчезна напълно. Те продължаваха да ризиграват от време на време ситуацията за неговата безопасност, за да се убедят, че той разбира и помни това потенциално животоопазващо поведение.

Прекъсването на чужда реч

Тъй като най-голямата ценност, която детето в предучилищна възраст притежава, е вниманието на родителите му, то прави всичко възможно да си го възвърне, когато телефонът, звънецът на вратата или някой човек го отнеме за момент. Ограничете триковете, до които детето ви прибягва, за да получи вашето неразделно внимание, като му предоставите различни неща за игра, които да са предназначени точно за тези ситуации, когато разговаряте с друг събеседник. Това ще го държи заето във ваше отсъствие, а вие ще получите за кратко личното си пространство.

Предпазване от проблема

Намалете продължителността на разговорите си

Детето ви има ограничена способност да забавя удовлетворението и задоволството си, така че поддържайте разговорите си кратки, когато то е наоколо, без да е потънало в дадена дейност, и чака с нетърпение вашето внимание.

Играйте на „телефонна“ игра

Научете детето си какво имате предвид под *непрекъсване*, като се упражнявате с две телефончета-игралки – една за вас и една за него. Кажете му: „Ето как говоря аз по телефона, а ето как си играеш ти, докато аз говоря.“ После оставете детето да се преструва, че говори по телефона, докато вие си играете с другия, без да го прекъсвате. Това му показва какво би могло да прави без да ви прекъсва.

Съберете специални играчки и материали в някое чекмедже близо до телефона. (Ако детето ви е над две години, му дайте възможност то да си подбере материалите.) Оставете го да си играе с тях, докато сте на телефона. За да сведете до минимум желанието му да ви прекъсва докато говорите, периодично му отделяйте внимание, като му се усмихвате и му казвате колко добре си играе. Някои материали изискват наблюдение от възрастен по време на игра (например боички и рисуване с пръсти, водни бои, крем за бръснене или магически флумастери), така че ги предоставяйте на паланика си, само когато имате възможност да го наблюдавате внимателно. Бъдете сигурни, че телефончетата-игралки пасват на нивото на уменията му, за да не се налага да ви прекъсва с цел да му окажете помощ.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Оценявайте добрата игра и ситуацията, в която детето не ви прекъсва

Ако детето ви получава внимание (усмивки, похвали и т.н.), заедно си играе и не ви прекъсва, то ще бъде по-малко склонно да се намесва в разговора ви. Ако се налага, извинявайте се за момент, че прекъсвате диалога си, и му казвайте: „Благодаря ти, че си играеш толкова хубаво с играчките си. Толкова се гордея с теб, заедно се забавляваш само.“

Когато е възможно, включвайте детето в разговора си

Когато ви посети приятел, опитайте се да въвличете детето в разговора ви. Това ще намали възможността да ви прекъсва, за да получи вниманието ви.

Използвайте Правилото на баба

Използвайте таймер, за да позволите на детето да знае, че скоро ще бъдете изцяло негови. В същото време то може да се забавлява и да спечели вниманието ви. Кажете му: „Когато си си поиграл с играчките си две минути и часовникът иззвъни, аз ще съм свършила да говоря по телефона и ще съм се върнала да играя с теб.“

Прибягвайте го порицания и го метода „изнасяне“

Използвайте порицания като „Спри да ме прекъсваш. Не мога да говоря с приятелката си, докато ме прекъсват. Вместо да ме прекъсваш, моля те поиграй с количките си.“ Ако детето продължава да ви прекъсва, прибегнете до метода „изнасяне“, за да му отнемете възможността да привлича вниманието ви с прекъсване. Кажете: „Съжалявам, че продължи да ме прекъсваш. Изнасям те.“

Какво не трябва да се прави

Не се ядосвайте и не крещете на детето за прекъсванията

Крясъците, насочени към детето за каквато и да било проява на лошо поведение, го подбуждат единствено да крещи и то.

Не прекъсвайте хората, особено детето си

Дори детето ви да представлява една постоянна говорилня, покажете му, че изповядвате това, което проповядвате, като никога не го прекъсвате докато то говори.

„Не сега, Лин!“

Когато и да говореше по телефона госпожа Уилкинс, тригодишната ѝ дъщеря Лин прекъсваше разговора ѝ с молби за чаша вода или ябълков сок, или пък да ѝ се свалят някакви играчки от „високо място“. Освен това тя задаваше и въпроси,

като: „Къде ще ходим днес?“ Въпреки че госпожа Уилкинс искаше да не прекъсва разговора си, тя се опитваше спокойно да ѝ обясни: „Миличка, мама говори по телефона. Моля те, не ме прекъсвай.“ Но Лин продължаваше да прекъсва.

И така един ден госпожа Уилкинс се разкрещя: „Спри ший-накрая да ме прекъсваш! Лошо момиче такова!“ После плесна дъщеря си по дупето, за да я накара да млъкне. Но така не само че не я накара да млъкне, а отключи истеричния ѝ плач, който беше толкова силен, че тя нямаше как да продължи разговора си. Колкото повече майка ѝ крещеше, толкова повече Лин прекъсваше – причинно-следствена ситуация, която госпожа Уилкинс най-накрая проумя и реши да преодолее, обръщайки ѝ в своя полза. Сега вече тя отдаваше внимание на детето си за това, че не я прекъсва, а не за да я прекъсва.

На следващата сутрин Сали потърси госпожа Уилкинс и редовния си разговор в понеделник сутрин, но госпожа Уилкинс ѝ каза, че не може да разговаря, защото си играе с децата. Но докато обясняваше всичко това на приятелката си, тя забеляза как Лин се заигра с играчките, които майка ѝ беше насъбрала около телефона. „Благодаря ти, че не ме прекъсваш!“ – каза тя на Лин и я прегърна силно.

Когато затвори телефона, госпожа Уилкинс отново похвали Лин: „Наистина ти благодаря, че не ме прекъсна докато говорех със Сали за вечерята ни довчера. Тя ми искаше рецептата за печеното месо. Тези флумастери са тук специално за теб – за да рисуваши с тях, ако ти се прииска, докато ни говоря по телефона.“ Играчките имаха особена стойност и Лин, тъй като бяха наречени „телефонни“ играчки – играчки, с които тя можеше да се забавлява, само когато майка ѝ разговаряше по телефона.

Следващия път, когато телефонът иззвъня, Лин и майка ѝ се усмигнаха съучастнически една на друга. „Лин, телефонът звъни. Хайде да си поиграем с телефонните играчки.“ Лин изтича да вземе флумастерите. Докато говореше по телефона, госпожа Уилкинс наблюдаваше Лин внимателно и поощри нейното изрядно поведение с обичайното: „Чудесна игра! Браво!“

Проявите на ревност

Прохождащите деца, както и децата в предучилищна възраст са убедени, че трябва да получават безрезервно, нераздвоено внимание във всеки момент, в който си пожелаят, тъй като живеят в центъра на тяхната си вселена. Тази егоцентрична житейска гледна точка се явява неизчерпаем източник на съперничество и ревност. Когато нужното им внимание е пренасочено в друга посока, защото в дома се е появило новородено бебе например, доведено братче или сестриче, или дори нов партньор на мама или татко, децата в предучилищна възраст често се превръщат в ревниви чудовища. Обладани от ревност, те започват да се чумерят, да саботират, да крещят, да изискват максимално внимание, като удрят братята или сестрите си, чупят играчки, изпадат в нервни кризи и т.н. Оправдана или не, проявите на ревност на рожбата ви със сигурност могат да разбият сърцето ви. Интерпретирайте това ѝ поведение като удачен момент, в който да ѝ отдадете нужното ѝ внимание и възможността да се чувства полезна. (За допълнителна информация по темата виж „Враждата между братя и сестри“, стр. 183.)

Предпазване от проблема

Не гръжте детето изолирано

Докато подменят бебето например, дайте възможност на детето си да се изяви и да ви помогне, като донесе нова пелена, държи лосиона или просто забавлява брат си или сестра си. Ако демонстрира прояви на ревност, докато прегръщате по-малката си рожба, една по-голяма прегръдка, която да обгърне и него, няма да е излишна и със сигурност ще върне вятъра в платната на съвместната ви лодка.

Хвалете го, когато споделя

Когато детето възприема ситуация, в която вниманието му е насочено в друга посока, отбележете желанието му да участва, като кажете: „Толкова е мило от твоя страна, че споделиш момента с мен и бебето. Благодаря ти, че си толкова щедър!“

Помогнете му да се чувства специално

За да държите „ревнивото си чудовище“ в пещерата, му позволявайте то да отваря подаръците за бебето и да му ги поживва. Окуражавайте приятели и роднини да носят подаръци за всичките ви деца, защото така ще помогнете и на по-големите да се чувстват специални.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Демонстрирайте съпричастност

В момент на пристъп на ревност от страна на детето му покажете, че разбирате как се чувства с думите: „Разбирам, не ти харесва, че трябва да се погрижа и за бебето, но мисля, че можеш да го преодолееш. Защо не поиграеш с конструктора си, докато го къпя? Като свърша с къпането и го приспя, ще си поиграя и с теб.“

Предоставяйте му алтернативни занимания

Разберете, че детето ви ревнува, защото се чувства изолирано, когато вие и партньорът ви търсите време само за себе си. Дайте му възможност да прави нещо конструктивно, докато сте готови да му предоставите нераздвоеното си внимание. Кажете му: „Татко и аз искаме да си поговорим за малко. Можеш да поиграеш с играчките си, докато извън часовникът. После ще си говориш с мен колкото си поискаш.“

Наблюдавайте времето си

За вашето дете любовта е равностепенна на В-Р-Е-М-Е. Обмислете добре колко време прекарвате с него – време, в което му четете приказки, отговаряте на въпросите му, храните се заедно, играете игри и т.н. Когато то се чувства сигурно във вашата любов, барометърът на ревността му седи при най-ниските стойности, защото знае, че ви е приоритет номер едно. Казвайте му „обичам те“ колкото може повече пъти на ден. Подсилвайте връзката си с всяко от децата си, като си насрочвате време за игра с *всяко* от тях, така че всяко да се чувства значимо и пълноценно.

Обърнете ревността в предимство

Малкото дете иска светът да съществува само за него, но същевременно иска да бъде и независимо. То има нужда да научи, че независимостта си има цена, т.е. трябва да се откаже от това постоянно да търси цялостното внимание на родителите си, за да придобие чувство за контрол и самоопределеност. Като учите прохождащите и децата в предучилищна възраст да се чувстват полезни при обгрижването на братята или сестрите им, в моменти, когато проявяват ревност, им помагате да обърнат негативното си поведение в нещо позитивно и заслужаващо адмирации. Кажете: „Знам, че искаш да си играя с тебе, но първо трябва да заведе брат ти на тренировка. Ела да ми помогнеш да сложим портокалите в чантата, за да почерпим момчетата от отбора. Ето ти един портокал и на теб.“

Какво не трябва да се прави

Не сравнявайте детето си с братята и сестрите му или с други деца

С думите „Иска ми се да ми помагаше така, както брат ти ми помага“, или „Защо не можеш да си такъв сладур като сестра си“ казвате на детето си единствено, че не е достойно да отговори на *вашата* представа за него. За децата подоб-

ни думи се превеждат като: „Не ме обичат толкова, колкото другите членове на семейството“, което е идеален повод да се превърнат в ревниви чудовища.

Не наказвайте

Когато детето ви излезе от релси, защото се стреми към вашето неангажирано внимание, да го наказвате за това, че се е разстроило, само ще подсили чувството му за отчужденост. И напротив, покажете му, че може да се справи по-добре, без да му трябва вниманието, което му е нужно. Кажете: „Съжалявам, че си толкова разстроено, миличко, защото не можем да си играем точно сега. Хайде да се споразумеем – ще поиграя за миг с малката ти сестричка и когато часовникът звънна, ще ти прочета приказка. Следващия път ще се смените и първо ще си поиграя с теб.“

Ревнивата Яна

Яна Гудман беше наистина въодушевена, когато разбра, че ще има братче или сестричка. Харесваше ѝ идеята, че ще има другарче за игра, което в нейното въображение изглеждаше като нова играчка. Родителите ѝ Сам и Кристин Гудман бяха убедени, че Яна няма да има никакви проблеми да приеме бебето. Но очакваше ли ги изненада?

Всичко мина добре първите няколко дни, след като бебето Джей се появи къщи. Баба беше пристигнала за щастливото събитие и Яна се радваше на голямо внимание, дори каза на мама и татко, че Джей изглежда смешен, понякога не мирише много добре и не ще да си играе с нея, както ѝ се иска. После се опита да успокои майка си, като каза: „Предполагам, че е добре да остане за малко.“

Само че когато баба се върна у дома – на хиляди мили, – Яна разбра, че майка ѝ трябва да прекарва твърде много време и грижи за малкия натрапник. Затова тя реши, че е дошло време да се наложи като „дете номер едно“ в семейството.

Първоначално се опита да плаче, но това не трогна особено майка ѝ и не я отдели от Джей, за да си поиграе с нея. После се опита да се чумери, но пак никой не ѝ обърна внимание. Затова тя започна да отказва да върши каквото родителите ѝ искаха от нея, като да си прибира играчките или да си мие зъбите. Майка ѝ се разстрои от тази промяна в отношението ѝ и каза: „Яна, какво става с теб? Отивай наказана в стаята си, малка госпожице!“

Когато същата вечер Сам се прибра от работа и чу какво беше направила Яна, първата му реакция беше: „О, да, ревнивото чудовище ни е дошло на гости. Майка ти ни предупреди, че това ще ни се случи.“

И така семейство Гудман съставиха план да приобият Яна към грижите по бебето. Тя стана Малката помощница на мама и умираше от желание да асистира, когато преповиваха или хранеха Джей. Когато баба дойде на гости, донесе на Яна малък подарък, така както и на Джей. Всички дружно предложиха на Яна тя да отвори неговия подарък и да му покаже какво му е донесла баба. Освен това баба прекара много време с внучката си, за да не се чувства изолирана в моментите, когато държеше на ръце малкия си внук.

Като по чудо ревнивата Яна се превърна в много по-приятно дете за всички наоколо. Семейство Гудман знаехи, че проявата на състрадание от тяхна страна ѝ помогна да приеме новия член на семейството и да поеме така важната отговорност на по-голяма сестра.

Прибягването до лъжи

Прохождащите и децата в предучилищна възраст живеят в интересен свят, където фантазията и реалността се смесват непрекъснато. Те харесват анимационните филмчета, играта с преструвки, Дядо Коледа, вярват в духовете и вещиците, в летящите килимчета или невидимите пелерини, във волшебните пръчици, които сбъдват желания, и т.н. Историите, които разказват, често разкриват собствените им страхове. Например: „Мамо, има чудовище в стаята ми! Ела да ме спасиш!“ е начин да ви подсказе, че се страхува от тъмното. Всички малки деца могат лесно да се убедят в абсолютно всичко. Ако искат да повярват в нещо достатъчно лошо, те могат лесно да се самоубедят, че е истина.

Лъжите подават сигнал за поредната стъпка към независимост, тъй като клинченето разтваря крилцата им и ги отделява от родителския контрол. И така – какво да направи родителят? Вашата задача е да разберете вкуса на лъжата и да разкриете на детето предимствата от това да се говори истината. Собствената ви идея, че истината е много важна за вас, ще ви накара да бъдете искрени с децата си.

Предпазване от проблема

Настоявайте да се казва истината

Предлагайте награди в моменти, когато знаете, че чувате истината, без значение дали е за нещо лошо, или за нещо добро. Това ще помогне на децата да разберат, че има разлика между истина и лъжа.

Говорете истини

Когато детето ви иска бисквитка точно преди вечеря, може да се изкушите да кажете: „Нямаме никакви бисквити“, вместо да му кажете истината, което ще рече: „Не желая да ядеш бисквита преди вечеря.“ Като го лъжете, му казвате, че е добре да се лъже, шом някой иска да излезе от неприятна ситуация. То знае къде стоят бисквитите, затова не се заблуждавайте, че няма да провери. Кажете: „Знам, че искаш бисквитка сега, но когато изядеш вечерята си, ще получиш две, а не една.“

Научете вкусовете на лъжите

Лъжите пристигат при нас с различни вкусове. Обикновеният ванилов вкус е този, който всички много добре познаваме – лъжата, която отървава от неприятности. „Не взех аз последното бонбонче“ е добър пример. По-пикантен вкус има лъжа, отърваваща те от вършенето на нещо, което не ти се прави. Например детето ви може да каже: „Наистина, мамо, измих си зъбите“, а да не ги е измил. А има и една много популярна лъжа, която подхранва самочувствието и чиято цел е да впечатлява. Например „Имам *три* коня, които ходя да яздя всеки ден!“

Бъдете състрагателни

Разберете точно с какъв тип лъжи си служи детето ви и реагирайте според типа. Например, когато ви казва, че не то е изрисувало тапетите с пастелите си, въпреки че сте наясно, че няма кой друг да стори това, кажете: „Разбирам, че не искаш да бъдеш наказан, но съм много по-разочарована от това, че ме лъжеш, вместо да ми кажеш истината. Винаги можеш да ми казваш истината, за да разрешаваме проблема заедно.“ Детето ви ще се почувства по-комфортно да казва истината, когато знае, че сте отзивчиви към чувствата, които го вълнуват.

Гърсете откровеността

Гърсете хора и ситуации, които демонстрират честност и откровеност. Отбелязвайте тези ситуации на детето си, за да подсилите посланието си, че да бъдеш честен, е изключително важно.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Покажете как нараняват лъжите

Когато детето ви е хванато в лъжа, обяснете му колко го наранява това, така както и вас самите. „Съжалявам, ти избра да не казваш истината. Това ме натъжава и не мога вече да се доверявам на думите ти. Нека се опитаме да си казваме истината, за да мога пак да започна да ти вярвам.“

Обяснете разликата между лъжене и казване на истината

Деца в предучилищна възраст невинаги знаят, че това, което изричат, е лъжа, защото на тях може да им изглежда истинна. Помогнете на рожбата си да разбере разликата между реалност и фантазия, като ѝ кажете: „Знам, че искаш приятелчето ти да те хареса, но като му казваш, че у нас живеят сто и един далматинци, ти не му казваш истината. Истината е, че ти би искал всички тези кучета да живеят у нас, но имаш само едно куче на име Моли. Тя е страшно мило куче и ти много я обичаш.“

Накарайте детето да поема отговорност за лъжите си

Когато изпратите сина си да свърши нещо досадно, като да подреди играчките в стаята си, той може да се измъкне от отговорността си, като излъже, че вече е свършил всичко това.

Кажете: „Толкова съм доволна, че направи каквото те помолих. Ще отида да видя каква хубава работа си свършил.“ Ако той каже: „О, мамо, не! Не още!“, трябва да бъдете почти сигурни, че е избягал от отговорност. Проверете и ако откриете, че ви лъже, кажете: „Толкова съжалявам, че избра да излъжеш и не свърши каквото те помолих. Знам, че не искаше да прибереш всички тези играчки, а не искаше и да ме разочароваш, но най-важно от всичко е да вършиш каквото ти казвам и да не ме лъжеш. Сега да отидем да свършим работа – аз ще те наблюдавам, докато ти събираш нещата си.“

Упражнявайте казването на истината

Когато детето ви ви лъже, то ви подсказва, че се нуждае от упражнението, за да се научи да казва истината. Кажете му: „Съжалявам, но ти не ми каза истината, когато те попитах дали си изключила телевизора. Нека да започнем да се упражняваме да казваме истината. Искам сега да ми кажеш: „Да, мамо, ще изключа телевизора, когато това шоу свърши.“ Хайде да опитаме.“

Играйте на преструвки с детето си

За да помогнете на детето да разбере разликата между истина и измислица, си отделете време за съчиняване на истории. После съпоставете това време за преструвки с времето, отредено на истината, в което ще го накарате да каже какво точно се е случило в действителност. Когато ви каже нещо, което знаете, че не е истина, кажете: „Това, което току-що ми разказа, е интересна измислица. Сега ми разкажи истинската история – какво се случи наистина?“

Какво не трябва да се прави

Не подлагайте на изпитание честността на детето си

Ако знаете, че детето ви е направило нещо нередно и му задавате въпрос, на който предварително знаете отговора, го тласкате между дилемата „да казвам истината и да търпя на-

казания, или да лъжа и да се измъквам от тях“. Не го карайте да избира в подобни ситуации.

Не наказвайте

Когато хванете детето си да изрича лъжа с цел да се отърве от неприятности, не го наказвайте, че е дръзнало да скрие истината. Вместо това го научете как да поема отговорността си за сторената грешка и да си понася последствията. Кажете например: „Съжалявам, но на стената стоят твоите рисунки с пастели. Сега ще учим как трябва да се грижим за стените. Нека да вземем нещата за чистене и да започнем да заличаваме следите. Аз ще вземам препаратите, а ти – книжните кърпи. Видя ли? Като ми казваш истината, помагаш и на двама ни да решим проблема заедно.“

Не лъжете

Избягвайте да преувеличавате, да украсявате или да съчинявате истории, за да впечатлявате хората.

Не преигравайте

Дори стотици пъти да сте казвали, че не понасяте лъжците, да побеснявате в момент, когато сте хванали детето в лъжа, означава да го принудите да започне да крие истината от вас с идеята да не ви ядосва повече.

Не определяйте детето си като „лъжец“

Не превръщайте лъженето в сбъднало се пророчество. Дете, което бива наричано „лъжец“, лесно ще повярва, че е това, което е. В случая вашето дете не е това, което е. Вие може да не одобрявате поведението му, но така или иначе го обичате безкрайно и безусловно.

Не приемайте лъжата лично

Малкият Дани не ви разказва преувеличената си история за сутринта, прекарана в детската градина, с единствената цел да ви извади от равновесие. Напълно възможно е той да вярва, че мията-домашен любимец, която групата му отглежда в стаята

си, е излязла от клетката си, защото в даден момент се е уплашил, че това би могло да стане. Изслушайте неговата версия и му кажете: „Това е интересна история, миличък. Сигурна съм, че змия, която свободно се движи из стаята ви, би могла да бъде доста плашеща. Искаш ли да поговоря с г-ца Лаура да започнат да държат змията здраво заключена в клетката ѝ?“

„Не ме лъжи!“

Въпреки че Лари Кърк тъкмо беше навършил четири години, неговите родители вече му бяха лепнали прозвището „лъжльоето“. Той се прибираше от детската градина и разказваше на майка си Джули най-фантастичните истории за това как някой нахлул в градината и взел всички за заложници и как на учителката ѝ съобщили, че повече няма да работи там, или как приятелят му Адам си довел понито в стаята. Всеки ден имаше по нещо ново и Джули постепенно започна да се страхува, че фантазиите на Лари вече излизат от контрол.

Лорънс, бащата на Лари, също се беше наслушал на причудливите му разкази. Наскоро той попита сина си какъв е този разлян гроздов сок в кухнята и отговорът, който получи, наистина го изуми. Лари се опита да го убеди, че някой е проникнал в къщата, за да открадне нещо, и вероятно е разлял сока си на пода. „Но, сине, това е същият гроздов сок, с който още е пълна чашата ти. Как ще обясниш това? Спри най-после да лъжеш!“ И тъй като Лари нямаше отговор, беше изпратен наказан в стаята си.

Джули и Лорънс разбраха, че подобна реакция не би научила сина им да казва истината, защото колкото повече го наказваха, толкова повече той лъжеше. Дори веднъж се опита да излъже на път към стаята си, където трябваше да изтърпи наказанието.

Джули и Лорънс обичаха сина си и много искаха да му помогнат да разбере, че ще го обичат без значение какъв е и какво им причинява. Освен това бяха наясно, че той не лъже, за да ги впечатли или за да избегне някакви неприят-

ности, но, от друга страна, не бяха сигурни дали той осъзнава това. Когато се замислиха как би могъл да изглежда съветът на малките деца – объркваща смесица от фантазия и реалност, – семейство Кърк разбраха, че имат шанс да помогнат на сина си, като го научат да различава истината от измислицата.

„Разкажи ми как мина денят ти в детската градина“ – каза Джули, когато Лари се качи в колата на следващия ден.

„О, днес беше направо страхотно, защото футболният отбор, който играе на стадиона, дойде и ни показа как се играе футбол, но Джош се контузи и трябваше да го отведат в болница с линейка...“ Лари продължи, но Джули го спря.

„Уау! – възкликна тя. – Трябва да е било доста вълнуващо. Това ли е, което искаше да се случи днес в детската градина, или то наистина се случи?“

„Е... – отвърна Лари, – искаше ми се да се случи. Така градината щеше да е по-интересна.“

„Лари, историята ти беше много интересна, но аз наистина искам да знам истината. Не трябва да си измисляш неща за градината, за да си мисля, че си прекарваш вълнуващо. Можеш да ми разказваш за игрите, които играете, кой къде до теб по време на закуска, на какво ви учи г-ца Шарън и ти какво ли още не, което ще ми е приятно да чуя. Имам идея. Ти обичаш да съчиняваш истории, така че нека си отделим време за съчинените ти истории и време, в което да ми разказваш как действително прекарваш деня си.“

Лари се възторгна, като каза: „Време за истории, мамо!“ – и се впусна да разказва фантастична приказка за деня му в детската градина и двамата дълго се смяха. Джули дори се изуми колко много се радваше той на времето, отредено за истории.

„Сега е времето за истината, Лари“ – каза майка му и той докладва за по „незначителните“ събития от деня. Джули му обясни колко обича да слуша и истинските му истории. Така Лорънс и Джули постигнаха две цели – дадоха на сина си урок по честност и го научиха колко важно е за тях да се казва истината.

Създаването на безредие и хаос

Малките хора създават голяма бъркотия и, за съжаление на обичащите реда родители, почти винаги се отнасят нехайно към създадения от тях хаос. Знаейки, че детето ви не е преднамерено разхвърляно, а просто не благоволява да разтреби и почисти след себе си, ще го научите (колкото по-отрано, толкова по-добре), че бъркотията не изчезва с магическа пръчка, а причинителят на бъркотията (сам или с помощници) оправя последствията. Споделете този житейски факт с рождбата си, но не очаквайте перфекционизъм в следването на правилото. По-скоро окуражавайте, вместо да изисквате безупречна чистота, като хвалите дори най-малкия опит на детето си да почисти след себе си.

Предпазване от проблема

Почиствайте междy гругото

Покажете на детето си как да раздига играчките си веднага, след като е свършило да играе, за да избегнете хаоса до който неминуемо ще се стигне, ако то превключва от игра на игра. Помогнете му да превърне моменталното раздигане в навик от най-ранна детска възраст, за да го окуражите да стане по-организиран възрастен на по-късен етап.

Показвайте му как да оправя бъркотията си

Предоставете му подходящи кутии и кашони, в които да складира играчките си и другите материали за игра. Покажете му как да подрежда нещата вътре в кашоните и къде да ги поставя, когато са напълнени. По този начин то ще знае

точно какво имате предвид, когато го карате да раздигне или почисти нещо.

Бъдете специфични

Вместо да карате детето да почисти стаята си, му обяснете какво точно искате да направи. Кажете например: „Нека да сложим щипките в кошa и кубчетата в кутията.“ Направете процеса колкото е възможно по-прост за детето, за да следва лесно инструкциите ви.

Предоставете му адекватни средства за почистване

Не очаквайте от детето да знае какво да използва, за да оправя бъркотията си. Например дайте му подходящия парцал, за да почисти масата си. Не забравяйте да хвалите всички негови опити, свързани с чистенето или раздигането, след като сте му връчили „санитарните“ материали.

Ограничете свързаните с бъркотията дейности до безопасни места

Избягвайте потенциални катастрофи, като оставяте детето да играе с цапаци материали (боички за рисуване с пръсти, флумастери, глина, пластилин, пастели и т.н.) на подходящи за целта места. Не очаквайте от него да знае, че килимът във всекидневната не бива да се уврежда, след като сте оставили боичките за рисуване с пръсти там.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Използвайте Правилото на баба

Ако детето ви откаже да почисти неразборията си, обърнете ситуацията в своя полза и го накарайте да се радва от това, че върши работата, която сте му наредили. Кажете например: „Да, знам, че не искаш да си прибираш кубчета-

та, но когато ги събереш, ще излезем да си поиграеш навън.“ Помнете, че дете на една година или по-голямо трудно би ви помогнало да почистите площадката му за игра, но това не е невъзможно. То има нужда да покаже най-доброто, на което е способно, и плавно да преминава към по-трудни задачи.

Работете съвместно

Понякога свързаната с почистването работа е твърде тежка за неукрепналите детски мускули или ръчички. Включете се в дейността, за да покажете съпричастност и сътрудничество – два урока, които давате на детето си още в най-ранната му възраст. Гледането как мама или татко чистят ще направи тази дейност много по-привлекателна.

Играйте на Победи часовника

Когато детето ви се мъчи да победи часовника, събирането на играчки се превръща от досадна задача в забавна игра. Включете се в забавлението, като кажете: „Ако си събереш играчките преди да звънне часовникът, ще можеш да извадиш новата играчка от онази кутия – подарък за теб.“ Когато завърши мисията си с успех, оценете по достойнство старанието му и изпълнете обещанието си.

Хвалете всички опити на детето си да почисти или раздигне

Окуражавайте го да почиства след себе си, като използвате най-мощния мотивиращ фактор – хвалбата и комплиментата. Коментирайте каква добра работа е свършило, като е раздигнало пастелите например. Кажете му: „Наистина съм доволна, че прибра този червен пастел в кош. Благодаря ти, че разтреби стаята си.“

Какво не трябва да се прави

Не очаквайте перфекционизъм

Детето ви не е разполагало нито с достатъчно време, нито с достатъчно практика, за да се научи да почиства след

себе си, така че не очаквайте и работата му да бъде перфектна. Самият факт, че се опитва да почисти, означава, че се учи как се прави това. С времето ще се усъвършенства.

Не наказвайте заради неразборията

Вашето дете все още не може да разбере стойността на чистота и подредеността и не притежава физическата зрялост да поддържа чисто, така че да го наказвате за това, че цапа, вместо да му покажете как да оправи последствията, означава да го лишите от елементарните умения за почистване, от които всъщност то много се нуждае.

Не очаквайте от детето да се преоблече преди да започне да цапа

Детето ви няма отношение към красивите и скъпи дрешки, така че винаги преди да започне да играе с цапачи материали, му предоставяйте стари дрешки (и ако трябва ги обръщайте наопаки, за да не останат впоследствие петна).

Безкрайни бъркотии

Като родители Джон и Манди Уеърман бяха свикнали с всичко друго, но не и с бъркотиите, които петгодишните им близначки Леа и Хана сътворяваха почти ежедневно. „Добрите деца винаги си раздигат нещата“ – им казваше госпожа Уеърман, опитвайки се да убеди момичетата да не изрязват играчките си във всекидневната след като са приключили с играта. Когато този метод не проработи, тя започна да ги пляска и да ги наказва по стаяте им всеки път, щом те се отнесяха нехайно към проблема. Но изглежда, че по този начин наказваше единствено себе си, защото момичетата сътворяваха допълнителен хаос и в стаяте си.

Най-накрая госпожа Уеърман видя начин за разрешаване на проблема, когато усети колко много Леа и Хана обичаха да играят навън и да се люлеят на новата люлка в градината. Тя реши да превърне тази дейност в привилегия, която тряб-

ва да се заслужи. Един ден децата искаха да излязат навън, вместо да съберат разпръснатите по пода щипки, с които допреди малко бяха играли. Госпожа Уеърман каза: „Ето го новото правило, момичета: знам, че искате да излезете навън, но това ще стане само когато си раздигнете нещата от пода на кухнята. Сега се залавяйте за работа. Аз ще ви помогна.“

Двете момичета се спогледаха. Те нямаха никакво желание да раздигат нещата си, но, от друга страна, много искаха да се люлеят на люлката. Госпожа Уеърман започна да им помага, като слагаше щипките в буркана, за да е сигурна, че Леа разбира какво означава раздигане на щипки в буркан. Освен това тя отвори шкафа, за да е сигурна, че Хана знае къде да прибере всички извадени кухненски принадлежности, без да остави съмнение, че нещо ще остане неподредено.

Тъй като момичетата започнаха да разтребват, госпожа Уеърман им даде да разберат колко е щастлива от техните усилия. „Благодаря ви, че чистите. Свършихте страхотна работа, като напълнихте буркана с щипки. Сигурна съм и че кухненските съдове са добре подредени в шкафа.“ Тя прегърна всяка от дъщерите си поотделно с нескрита гордост и скоро и двете деца изтичаха през вратата, оставяйки майка им да приготвя обяда в кухнята.

Много седмици наред на момичетата трябваше да се предлагат награди, за да почистват след игрите си, но в крайна сметка те научиха, че прибирането на една играчка преди да се извади друга, прави процеса на почистване по-бърз, да не говорим, че води след себе си комплиментите на мама.

Наричането с обидни имена

Атрактивните изяви на предучилищните лингвисти всъщност дават възможност да се разбере колко мощни могат да бъдат прякорите, мръсните думички и нецензурните имена. В тяхната представа това ги доближава до света на възрастните – свят, в който могат да се разпореждат. Като слага етикети на хората, вашето дете изпитва и силата на думите, кикото и реакциите, които те предизвикват. Ако реагирате спокойно в подобна ситуация, вие го учите, че нецензурните имена не предизвикват нужния ефект. Обяснете му, че и самото трябва да реагира спокойно, когато чуе, че го наричат с име, което не му е по вкуса. Така ще разбере и че играта с нецензурните имена не е чак толкова забавна, когато се играе само от един.

Предпазване от проблема

Внимавайте какви прозвища давате на детето си

Избягвайте да давате на детето си прозвища, с които не искате да го нарича още някой. Има голяма разлика между „Гий, ти, малко дяволче“ и „Ей, ти, малка кукличке“.

Научете детето да реагира спокойно на обидните имена, с които го наричат

Предложете му подходящи начини да реагира, когато стане жертва на подобен тип обиди. Убедете го, че е глупаво да се ядосва. Кажете му: „Когато някое приятелче те нарече с обидно име, запази спокойствие и му кажи, че няма да играеш с него, докато те нарича с тези лоши думички.“

Решете какво е обидно име и какво не е

Трябва да сте сигурни, че сте обяснили на детето си достатъчно добре какво се разбира под „обидни“ имена, за да очаквате от него да ги разпознава.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Прибягвайте до метода „изнасяне“

Кажете например: „Когато правиш неща, които не са приемливи, губиш шансовете си за игра. Съжалявам, но ти нарече сестра си с обидно име. Сега отиваш наказан в стаята си.“

Обезсмисляне на обидните имена

За някои деца в предучилищна възраст повтарянето на имената отнема тяхната сила. Сложете детето на стол и го накарайте да повтаря думата, без да спира (по една минута за всяка година от възрастта му). Ако откаже да направи това (много деца биха отказали), просто го оставете да седи там докато започне, без значение колко време ще отнеме. Когато изрече думата, се съсредоточете върху това да го научите какво е приемливо да говори.

Винаги хвалете благоприличната реч

Хвалете детето, когато си служи с подходящ език, вместо с нежелателни думи, за да му помогнете да започне да прави разлика между приемливо и неприемливо.

Бъдете последователни

Всеки път, когато детето ви си позволи да нарече някого с обидно определение, му обяснявайте, че поведението му е неприемливо. Кажете му: „Съжалявам, че нарече така приятелчето си. Сега отиваш наказан в стаята си“, или „Сега трябва да повтаряш лошата думичка три (ако е на три години) минути“.

Какво не трябва да се прави

Въздържайте се да давате определения на детето си

Тъй като да бъдеш наричан с обидни имена е доста неприятно преживяване, е твърде лесно да отвърнете на детето със същите раними думи, каквито то е използвало срещу вас. Ако чуе нещо от рода на: „Ей, глупчо! Спири да обиждаш хората!“, малчуганът моментално ще реши, че има правото да използва чувтите от вас определения. Напротив, канализирайте гнева си, като му обясните как и защо се чувствате разстроени. Така ще научи кога думите му ви правят нещастни и как бихте искали да се държи, вместо да изпада в неловката ситуация на безпричинно обиждаш.

Не прибягвайте до строги наказания

Ако сурово наказвате детето си, защото си служи с обидни думи, то само ще се научи да ви заобикаля като фактор и ще практикува лошия си навик, когато не сте около него. Вместо да го учите, че да обижда е дълбоко погрешно, то ще научи, че трябва да ви заобикаля, за да не го „хванат в крачка“. Наказанието за каквото и да било лошо поведение не води доникъде – то само кара детето да прикрива дребните си провинения.

„Това не е хубаво!“

Макс и Сузане Глас бяха шокирани, когато за пръв път чуха прекрасната си четиригодишна дъщеря Сара да нарича приятелите си с обидни имена, при положение, че никога и по никакъв повод не бяха използвали подобни думи пред нея. И двамата не можеха да разберат откъде Сара е усвоила този необразен език и не знаеха как да постъпят.

„Не обиждай хората, Сара! Това никак не е хубаво!“ – казваха ѝ те всеки път, щом дъщеря им използваше поредна-

та обидна дума, но всички забележки бяха без особен ефект. Всъщност съвсем скоро Сара прехвърли „мръсния“ си речник и върху собствените си родители, което стана причина да бъде напляскана. Но дори това не я спря да лети нецензурни етикети на хората.

Накрая госпожа Глас опита различна стратегия. Започна да наблюдава играта на дъщеря си по-отблизо, за да разбере кога Сара се спוגажда добре с останалите деца и кога не. „Колко хубаво си играете, момичета!“ – отбелязваше тя, докато Сара и братовчедка ѝ Мария обличаха куклите си в нови тоалети. Но когато Мария се опита да вземе куклати на Сара, за да я повози на синята кола, Сара изкрещя: „Ей, глупачка такава! Знаеш, че това е моята кола!“

Госпожа Глас моментално раздели момичетата. „Съжалявам, но ти нарече братовчедка си глупачка – каза тя на Сара. – Отивай да си изтърпиш наказанието в стаята си.“ След като прекара четири минути сама, Сара разбра, че майка ѝ си знае работата. Всеки път, щом си позволише обидни определения, играта бе прекъсвана и Сара се озоваваше на стола в стаята си. Постепенно тя започна да проумява, че обидите ѝ нараняват околните и поведението ѝ започна да се коригира.

Неподчинението

Деца в предучилищна възраст обичат да експериментират относно това, дали предупрежденията на родителите им носят съответните последици, колко далеч могат да се простират правилата им и колко стриктно държат да се изпълняват заповедите им. Затова дайте на детето си стабилни насоки и проучването му за света на възрастните. Докажете му, че думите ви имат стойност и държите на тях, за да се чувства по-сигурно в очакванията си спрямо другите възрастни. Подходът ви при налагането и следването на правила може да му се струва диктаторски, но въпреки протестите, то ще се чувства по-защитено, знаейки, че при прехода от света на малчуганите към света на зрелите хора границите са ясно очертани и правилата – строго дефинирани.

Предпазване от проблема

Разберете колко инструкции едновременно може да следва детето ви

Детето ви е в състояние да запомни и да следва определен брой насоки в зависимост от фазата му на развитие. За да откриете къде е пределът на възможностите му, задайте му една проста задача, после две, после три. Например за три задачи кажете: „Моля те, вземи книжката, остави я на масата и седни до мен.“ Ако ги изпълни в съответния ред, ще знаете, че може да запомни три заповеди. Определете точно броя им и, ако е необходимо, изчакайте, докато порасне, преди да го потоварвате с по-усложнени задачи.

Давайте му да върши колкото може повече неща сам

Тъй като малчуганите искат да следват ритъма на собствения си барабан и да имат пълен контрол върху живота си, вашето дете ще се бори за възможността да има право на избор. Винаги когато ситуацията позволява, му давайте шанс да развива уменията си за вземане на решения и поемане на отговорност, за да поддържа и развива самочувствието си. Колкото повече усеща, че притежава контрол над нещата, толкова повече ще е склонно да поема задачи, поставени му от някой друг.

Избягвайте излишните правила

Анализирайте важността на правилата преди да ги налагате. Детето ви се нуждае от огромна свобода, за да развива чувството си за независимост.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Давайте прости и ясни указания

Бъдете колкото може по-специфични в изискванията си към детето, за да го улесните в спазването на инструкциите ви. Отправяйте му предложения, но се опитайте да не го критикувате. Кажете например: „Моля те, събери си играчките сега и после ги сложи в кутията“, вместо „Защо най-накрая не запомниш, че трябва първо да събираш играчките си и после да ги слагаш в кутията сам?“

Оценявайте подобаващо следването на инструкции

Възнаграждавайте детето за изпълнението на поставените от вас задачи, като хвалите свършената от него работа. Можете да му покажете как самото то да оценява положените от някой друг усилия, като кажете: „Благодаря ти, че свърши това, за което те бях помолила.“

Бройте отзад напред

Установете правило, според което детето да изпълни задачата си, броейки от пет до нула например, за да му дадете възможност да се забавлява, преследвайки срокове, докато изпълнява поръчката ви. Кажете му: „Моля те, събери играчките си сега. Пет-четири-три-две-едно.“ Благодарете му за това, че се е вместило в графика, ако действително е така. Ако не се е справило, опитайте пак, броейки от десет до нула.

Оценявайте прогреса на детето

Бъдете главен поддръжник на детето, докато прави първите си стъпки към изпълнение на поставените от вас цели. Кажете му например: „Страхотно е, че се залавяш за работата си и събираш играчките си толкова бързо.“

Използвайте Правилото на баба

Деца са по-склонни да следват инструкции, когато знаят, че са способни да свършат работата и ще последва възнаграждение. Кажете например: „Когато събереш книжките си, можеш да включиш телевизора“, или „Когато измиеш ръцете си, ще обядваш“.

Упражнявайте следването на инструкции

Ако детето не следва инструкциите ви, разберете дали е неспособно, или просто не е склонно да се подчини, като го последвате в задачата му. Направлявайте го, като му помагате и хвалете прогреса му в хода на процеса. Щом разберете, че е способно да изпълнява задачата си, но просто отказва да се занимава, кажете: „Съжалявам, но ти не се справяш със задачата си. Затова сега трябва да се упражняваме.“ Направете пет „тренировки“, а после му дайте възможност да опита отново сам. Ако продължава да отказва и да търси съдействието ви, кажете: „Явно трябва да правим повече упражнения. Когато привършим, ще можеш отново да играеш с играчките си.“

Какво не трябва да се прави**Не губете контрол над себе си, ако детето ви се противи**

Кажете си: „Знам, че детето ми не желае да прави това, което му нареждам, но аз имам много повече опит и зная какво е най-добро за него. Трябва да го уча, като му давам ясни инструкции, така че рано или късно да започне да прави нещата сам.“

Не наказвайте детето, защото не ви се подчинява

Като учите рожбата си как да прави нещо, вместо да я наказвате за това, че не го върши, не наранявате нейно самочувствие и не насочвате вниманието ѝ към факта, че е претърпяла провал.

„Прави каквото ти казвам!“

Четири и половина годишният Ерик Джаксън знаеше някои букви и числа и дори беше започнал да прочита думички от любимите си книжки. Единственото нещо, с което не се справяше, беше това, на което майка му държеше най-много – да следва нейните инструкции.

Всеки божји ден майка му поставяше прости задачи, като: „Ерик, моля те събери играчките си и после сложи мръсните си дрехи в коша за пране“, или „Ела седни на кушетката и обуй обувките си“. Ерик свършваше някак си първата част от задачата, а после изгубваше нишката на това, което трябваше да свърши, и хукваше да издирва някаква играчка или да надникне и разбере с какво се е захванал брат му.

„Колко пъти трябва да ти казвам какво да правиш? – крещеше разочарованата му майка. – Ти никога не ме слушаш. Никога не разбираш какво ти говоря!“ – мърмореше тя и го пляскаше по дупето, за да не следва заръките ѝ.

Всичко продължи до деня, когато Ерик ѝ отвърна с крясък: „Не мога да правя това, което искаш!“ Майка му изведнъж проумя какво ѝ казва той и го взе насериозно. Тя реши да се опита да ограничи задачите си до една проста команда, за да види дали синът ѝ ще се справи.

„Ерик, моля те донеси ми обувките си“ – помоли го тя и го вида как марширува към синьо-белите си обувки, взема ги от пода и ги отнася директно към нея. Тя плесна с ръце от удоволствие: „Благодаря ти, че направи това, за което те помолих!“

Малко по-късно му нареди да си облече палтото. Колкото Ерик изпълни задачата си, тя отново го възнагради с похвала и силна прегръдка за положеното усилие.

Майката на Ерик беше доволна, че спря да крещи и да интригува сина си. Тя разбра, че да се вслушва в неговите чувства е жизненоважно за съвместното им съжителство и бъдещите им отношения. После бавно и постепенно увеличаваше броя на задачите, които му поставяше. Ерик започна да върши първо две неща едно след друго, после три... И така нейният ясен език и прилагането на Правилото на баба ѝ помогнаха да спечели войната срещу неизпълнението на задачите.

Отказът да споделя играчки и вещи

Мое е установен със закон термин в речника на всяко дете в предучилищна възраст, използван да напомня на себе-подобните (както и на възрастните) за неговите териториални права. Въпреки войните, които тази трибуквена думичка подпалва в милиони домакинства с деца под петгодишна възраст, всички техни възрастни членове трябва да са наясно, че за съжаление чувството за притежание не изчезва до определен етап от развитието на детето, докато то само усети готовност да го отпрати (в периода между три и четири години). Поставете основите на мирното съвместно съществуване, като непрестанно „внедрявате“ на рожбата си нормите за вземане и даване. Прилагайте тези правила за споделяне вкъщи, но бъдете търпеливи. Не очаквайте те да бъдат стриктно спазвани, докато не видите, че детето ви споделя играчки или други вещи без ваша намеса – чудесният знак, че е готово да разширява собствените си граници.

Предпазване от проблема

Бъдете наясно, че някои играчки принадлежат изключително на вашето дете

Преди децата да изрекат думата *мое* и всички нейни производни, трябва да им се даде шанс да притежават неща. Приберирайте любимите играчки или одеяла на детето си, когато очаквате гости, за да не го принуждавате да ги дели с някого.

Посочвайте му как вие и приятелите ви споделяте

Демонстрирайте на детето си как то не е единствено на света и че очаквате от него да споделя вещите си. Давайте

му примери в неутрални ситуации за това как вие споделяте нещата си с приятелите си. Казвайте му: „Заех на Мери готварската си книга днес“, или „Взех назаем от Чарли косачката му за трева“.

Отбелязвайте какво представлява споделянето на вещи и колко много ви радва то

Казвайте на детето си колко хубаво споделя всеки път, когато позволи на друг човек да вземе или да си поиграе с играчките му. Кажете например: „Харесва ми, че позволяваш на твоето приятелче да си поиграе с камиона ти.“

Поставяйте етикети на подобни играчки (за близнаци или деца, близки по възраст)

Бъдете сигурни, че не обърквате плюшеното мече на сина си с това на сестра му или брат му, в случай че те много си приличат. Вържете им различни панделки или етикети, за да помогнете на децата си да се чувстват уверени в притежанието си.

Наложете правила за споделяне на вещи

Преди да ви гостуват приятели на детето ви, го накарайте да разбере какво се очаква от него, докато е в група. Кажете например: „Ако оставиш играчката си на земята, е възможно някой да я вдигне и да си поиграе с нея. Ако я държиш в ръце обаче, ще можеш да я задържиш.“

Разберете, че детето ви ще споделя вещи по-добре, когато е на гости на приятел

Детето ви ще проявява по-малко агресия относно „имууществото“ си, когато не е на своя територия.

Помнете, че споделянето е задача, засягаща развитието

Приучването към споделяне е постижение, което не бива да бъде прищипорвано. Обикновено от три- до четириго-

дишна възраст детето ви ще започне да споделя неща, без да му се напомня.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Наблюдавайте играта на едно- и двегодишните

Тъй като от ненавършилите три години деца не може да се очаква да споделят вещи, стойте близо до тях, когато играят, за да им помагате да разрешават конфликти, предизвикани от сдърпването за дадена играчка – те са твърде малки, за да се справят без ваша помощ.

Навивайте часовник

Когато две деца наричат една и съща играчка „моя“, им покажете как биха могли да я споделят, като навиете часовник и всяко от тях играе с нея определен период от време, след което я преотстъпва на партньора си в играта. Прибягвайте до този подход, докато им омръзне или се уморят.

Наказвайте играчките

Ако дадена играчка създава проблеми, защото детето не може да я поделити с някого, накажете играчката и я отнесете в другата стая, за да я отстраните от ситуацията. Когато тя вече е извън детския обсег, не би създавала никакви проблеми. Кажете: „Това мече ни създава главоболия. Трябва да отиде наказано в другата стая!“ Ако децата продължат да се карат за играчката дори в нейно отсъствие, не им я връщайте обратно, за да им дадете урок – щом не делите играчката, никой няма да играе с нея.

Какво не трябва да се прави

Не се разстройвайте

Помнете, че детето ви така или иначе ще се научи да споделя вещите си, щом достигне определен етап от развити-

то си, а не когато вие го принудите да направи това. Когато го видите да „споделя“, ще знаете, че вече е готово.

Не го наказвайте, защото не му се е случило да „сподели“ нещо

Ако детето ви не споделя вещите си само от време на време, по-добре отстранете играчката, вместо да го наказвате. Това прехвърля вината върху предмета, не върху детето.

Как Коди се научи да споделя вещи

Тригодишният Коди Смит знаеше какво означава думата „споделям“ – това означаваше, че не може да седи и да държи в ръцете си колкото играчки си поиска, когато приятелит му Джим дойде да си играят. „Трябва да споделиш нещата!“ – казваше майката на Коди на сина си, когато той споделяше някоя своя играчка и започваше да крещи: „Моя е! Моя е! Никой да не ми я пипа!“

Един ден госпожа Смит също нададе глас: „Ще раздам всичките ти играчки на бедните деца, които ще могат да ги оценят“ – и плесна Коди по дупето, докато с мъка издържаше от ръцете му количката, станала причина за свадата. Същата вечер, след като момчето си легна, тя сподели със съпруга си: „Коди просто не знае как да споделя.“ Това простичко изявление постави в нова светлинна ситуацията. Семейство Смит разбраха, че е нужно да научат Коди какво представлява споделянето на вещи и действителност.

Следващия път, когато братовчедите му го посетиха, Коди Смит го дръпна настрана, за да поговорят „по мъжки“. „Коди, с мама налагаме ново правило за споделяне – всеки може да играе с всичко в тази къща, стига някой друг да не го държи в момента. Ако ти, Майк или Мери държите играчка, никой няма право да я отнема. Всеки от вас може да играе само с една играчка в даден момент.“ Госпожа Смит

добави, че Коди може да си скрие някъде любимата играчка, за да не попада в чужди ръце.

Следващите няколко часа бяха напрегнати за г-н и г-ноц пожа Смит, но Коди изглежда беше доста спокоен. Той ни истина държеше само по една играчка и оставяше братовчедите свободно да бъркат в кош с съкровища. „Толкова съм горда, че делиш нещата си!“ – възкликна наблюдателната му майка.

Когато тя се отправи да сготви обяд, познатият писък „Мой е, мой е“ прониза къщата и я върна обратно ни полесражението. Тя видя с очите си как един индианец оставаше постепенно без крайници и глава в ръцете на Коди и Мери. „Тази играчка предизвиква караница – каза госпожа Смит твърдо. – Затова отива наказана в другата стая.“ Децата ахнаха от недоумение, наблюдавайки как отнасят нанякъде бедния индианец. След две минути госпожа Смит върна играчката на децата, които отдавна бяха забравили за нея и се бяха заели да играят с кубчетата.

След седмица те вече играеха, без да се налагат каквито и да било наказания за куклите, за да се възстановява мирът. Коди вече беше много по-склонен да дава „своите“ неща, за да си играят и други деца с тях.

Отказът от хранене

Родителите често се хващат как принуждават децата си да се хранят, тъй като много от тях до навършването на шестгодишна възраст са твърде заети да изследват собствения си свят и не желаят да отделят много време на храната. Ако изкушението ви да насилвате детето с храна е твърде голямо, се опитайте да му отделяте повече внимание (дори да хапне само едно грахче!), отколкото въобще да не опита яденето си.

Забележка: Децата в предучилищна възраст са послушни с честите си пристъпи да отказват храна – не бъркайте това състояние с някое заболяване. Ако чувствате обаче, че детето ви е физически слабо и не може да яде, потърсете съвет от специалист – педиатър или диетолог.

Предпазване от проблема

Самите вие не пропускайте хранене

Когато вие пропускате хранене, внушавате на детето си идията, че да не яде е добре и за него, тъй като е добре и за вас.

Не отбелязвайте големите коремчета и не идеализирайте кльощавата физика

Дори тригодишното дете може подсъзнателно да се поддаде на наложената мода и естетика, идеализираща слабите фигури, ако му показвате колко сте обсебени от тях.

Определете подходящото количество храна за възрастта и теглото на детето си

Ръстът на наддаване, нивото на активност и физическите данни определят от колко порции от петте хранителни групи (мляко, месо, зеленчуци, плодове и ядки/зърнени храни)

се нуждае детето дневно. Консултирайте се с личния лекар, който ще ви отговори на специфични въпроси, свързани с диетата на детето ви, и ще ви даде препоръчителните дози за съответната му възраст.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Предлагайте по-малко храна по-често

Създайте система за хранене на детето си в определено време през деня. Не забравяйте обаче, че стомахът му не е голям колкото вашия, така че то не може да поема същото количество храна, както и да издържа по четири-пет часа между храненията. Давайте му възможност да яде колкото пъти на ден си поиска, но само правилната пълноценна храна. Кажете му например: „Миличко, винаги когато си гладно, ми казвай и ще ти дам бисквитка с фъстъчено масло или ябълка със сирене.“ Непрестанно му отправяйте разнообразни предложения в зависимост от това какви храни са на пазара в момента и дали не идва време за основно хранене.

Предоставяйте му възможност да избира храната си

Позволявайте на детето да подбира само закуските между основните хранения, разбира се, под вашия надзор. Ако то чувства, че има някакъв контрол върху това какво яде, е възможно да проявява по-голям ентузиазъм към храната. Предлагайте му само два избора едновременно, така че да не се налага да се колебае, и хвалете избора му с реплики от сорта на: „Доволна съм, че избра този портокал. Това наистина е много вкусна закуска.“

Предоставяйте разнообразие и баланс

Децата трябва да имат представа от добрата диета, включваща голямо разнообразие от храни. Непрестанно ка-

райте рожбата си да опитва нови вкусове и аромати чрез пителни ястия. Помнете, че детският вкус се променя често и понякога твърде рязко, така че очаквайте тя изведнъж да откаже храна, която довчера ѝ е била любима.

Оставете природата да следва своя ритъм

Нормалното здраво дете ще подбере балансирания си хранителен режим по естествен път за период от една седмица и, както казват педиатрите, чрез него то ще си набавя нужните хранителни съставки. Винаги се интересувайте какво точно яде то от понеделник до събота, а не от зори до здрач, преди да решите, че е недохранено.

Създайте добри хранителни навици на детето си

Окуражавайте го да се храни самò и да държи правилно приборите за хранене. Децата имат силна склонност да копират и лесно ще възприемат вашите маниери. Хвалете доброто хранене с думите: „Страхотен е начинът, по който слагаш млякото печено месце в устата си“, или „Радвам се, че днес видях самò цели две курабийки“.

Установете определено време за хранене

Тъй като хранителният режим на детето ви се разминава с вашия, е възможно то често да иска да играе навън или да довърши двораца, който строи с конструктора си, когато дойде време всички да седнете на масата. Възможно е да има нужда от тренировка, за да превключва към вашия график. Правете това, като не го принуждавате да яде големи количества, а като навивате часовник, който да отмерва времето му за престой на масата, без значение дали се храни, или не. Кажете: „Часовникът ще ни каже кога вечерята е свършила. Правилото е, че трябва да останеш на масата, докато той звънне. Каж ми, когато си свършил с вечерята, и аз ще ти вдигна чинията.“ Позволявайте на децата под три години да прекарват по-малко време на масата (не повече от пет-шест минути), отколкото на четири-петгодишните (не повече от

десет минути). Научете се да усещате кога е гладно едно дете и преценете дали самите вие бихте могли да се нагодите към неговия хранителен режим.

Какво не трябва да се прави

Не предлагайте храна като награда за добра поведение

Използвайте храната по предназначение. Храната окуражава детето да живее, а не да символизира награда. Вместо да предложите на детето си сладолед, защото си е изяло зеленчуците, кажете: „Тъй като си изяде всичкия зелен боб, можеш да излезеш и да поиграеш на двора.“

Не подкупвайте и не се пазарете

Когато детето ви не иска да яде, не го подкупвайте и не се пазарете, за да изпразни чинията си. Това превръща неяденето в игра, целяща да спечели вниманието ви, което му дава чувство за надмощие над вас.

Не се разстройвайте, когато детето не иска да се храни

Като му отделите прекалено много внимание в моменти, в които не иска да яде, превръщате неяденето в нещо много по-интересно от яденето.

Не реагирайте прекалено остро

Опитайте се да не отдавате голяма значение на това, че детето ви отказва да се храни от време на време, за да не превърнете кухненската маса в бойно поле, където водите битка за надмощие.

„Няма да ям!“

Когато Джон Рауланд навърши четири години, апетитът му падна до нула. Нито родителите, нито педиатърът му, който го прегледа обстойно по настояване на загрижената му майка, не можаха да си отговорят защо. Една нощ след като госпожа Рауланд го беше молила да хапне поне едно грахче, Джон изпадна в истерия, избута паничката си от масата и изкрещя: „Няма да ям! Не разбра ли!“

Г-н Рауланд реши, че е оставил съпругата си да се справя твърде дълго сама в тази ситуация. „Сега, Джони, слушай ме. Ако не хапнеш поне една лъжица макарони, ще изпуснеш масата“ – заплаши го той, като твърдо даде знак на сина си, че ще изпълни закана си. Той не предполагаше, че Джони само ще се възползва от предложението му и ще стане от стола. „Джони Рауланд, ти няма да мръднеш от масата, докато не изядеш вечерята си, ако ще да седнеш тук цяла нощ“ – изкрещя г-н Рауланд, променяйки правилото и изпълно обърквайки сина си.

По-късно същата нощ, след като вече бяха прегърнали и целунали сина си преди да заспи, семейство Рауланд решиха, че трябва да предприемат нещо различно – те не искаха да крещят на малкото си момче, още по-малко да го удрят, и детето не иска да се храни. Просто искаха да върнат времевата, в които Джони демонстрираше завиден апетит – времевата, в които сядаха на масата и вечерите преминаваха в радостна на шеги, истории от деня и споделяне на чудесните истории на госпожа Рауланд.

Следващата вечер по време на вечеря те изместиха вниманието си от храната и се преструваха, че не забелязват липсата на апетит у Джон. „Разкажи ми как мина денят ти в детската градина“ – започна майката на Джони (с цялата загриженост и спокойствие, на които беше способна), докато подаваше броколите на съпруга си. Джон разказа историята как бил избран да вдигне флага в двора

на градината. По средата на разпаления му разказ той едва успя да преглътне лъжичка с картофено пюре.

„Страхотно е, че точно теб са избрали да вдигнеш флага – похвали сина си госпожа Рауланд. – Радвам се и че харесваш картофеното ми пюре“ – добави тя. И семейство Рауланд продължи вечерята си, но от време на време под канваха сина си да хапне още малко пюре.

На следващата сутрин родителите на Джон обсъдили снощния си успех и решиха да следват стратегията, с която се бяха захванали. Те помнеха и какво беше казал лекарят на Джон: „Може да яде само малки количества, като съдим по неговото нормално, макар и леко слабо телосложение, и може да яде тези малки порции повече от три пъти на ден, както правят много хора.“

За госпожа Рауланд приготвянето на вечеря отстъпи място на приготвянето на леки дневни закуски за Джон. Тя започна да сътворява лодки от морковчета и клоунски личици от сирене и стафиди, които Джон с удоволствие хапваше през деня, и то наведнъж. Така синът ѝ разви нов жив интерес към дневното похапване, въпреки че хапваше едва няколко хапки вечер. Но семейство Рауланд оценяваше всеки един миг, когато синът им се хранеше, и го оставяше да диктува ситуацията, независимо дали е гладен, или не.

Преяждането

Апетитът на много деца в предучилищна възраст може да бъде безграничен, като този на Бисквитеното чудовище от Улица Сезам. Подобно на кукления герой, и вашето дете може да не е наясно защо иска повече храна, отколкото му е нужна. Но *вие* трябва да разберете какво го мотивира да поглъща свръхколичества храна, защото преяждането е симптом за проблем, а не проблем сам по себе си. Опитайте се да откриете причините зад привидно бездънното туловище на детето. Някои от възможните обяснения са навик, скука, подрижжание или желание за внимание. Помогнете му да открие начини да задоволи нуждите си, без да преяжда.

Забележка: Ако детето ви преяжда системно, потърсете професионална помощ. Избягвайте диети, които не са одобрени от специалист.

Предпазване от проблема

Моделирайте здравословно отношение към храната

Вашето отношение към храната е заразно. Когато се оплаквате, че трябва да се подложите на диета, или пък че сте напълнели прекалено например, вашето дете научава, че храната притежава сила отвъд това да го поддържа здраво. Тя се превръща във враг, с когото трябва да се бори, и в опита си да не загуби контрол, то е в състояние да се натъпче със избранената шоколадова торта с идеята да я победи. Тъй като умереността е ключът към здравето, отнасяйте се умерено към храната, както и към поведението си. Хранителните разстройства при децата започнаха да се проявяват все по-често благодарение и на нашата завладяна от диети култура.

Бъдете наясно каква храна е подходяща за детето

Ръстът на наддаване, нивото на активност и физическите данни определят от колко порции от петте хранителни групи (мляко, месо, зеленчуци, плодове и ядки/зърнени храни) се нуждае детето дневно. Консултирайте се с личния си лекар, който ще ви отговори на специфични въпроси, свързани с диетата на детето ви, и ще ви даде препоръчителните дози за съответната му възраст.

Сервирайте здравословна храна

Отстранете висококалоричните храни, както и храните без калории от менюто на детето, за да не се изкушава да ги консумира.

Съблюдавайте хранителния режим на детето

Тъй като детето в предучилищна възраст е твърде малко, за да е наясно какво трябва и какво не трябва да консумира, само от вас зависи да установите здравословни хранителни навици – колкото по-рано, толкова по-добре. Храните с високо съдържание на мазнини и захар трябва да се заменят с богати на протеини, витамини и минерали храни, за да се балансират дневните хранителни калории.

Учете детето кога, как и къде е позволено храненето

Ограничете яденето само до кухнята или трапезарията. Намалете темпото на хранене и настоявайте храната да е сервирана в чиния или купа, вместо в пакет, изваден директно от хладилника. По-голямата пауза между две хапки позволява на съзнанието ни да получи посланието, че сме се наситили, преди да сме изяли повече, отколкото ни е нужно. (Този процес отнема около двацет минути.)

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Предлагайте достоящи удоволствие дейности извън храненето

Разберете какво обича да прави детето ви извън храненето и му предлагайте тези дейности след като е хапнало достатъчно, за да задоволи глада си. Покажете му колко сладки и приятни неща извън храната има.

Не превръщайте храната в подарък

Не предлагайте храната като възнаграждение, за да не учите детето, че яденето означава повече от нещо, задоволяващо глада.

Предлагайте питателни закуски между основните хранения

Предложената навреме закуска ще направи така, че детето ви да не огладнее прекалено и съответно да се натъпче, когато му поднесете основното ястие.

Наблюдавайте кога преяжда детето ви

Опитайте се да откриете защо преяжда рожбата ви, като следите дали посяга към храната, когато е отегчена, ядосана, тъжна, наблюдава, че някой друг се храни или търси вниманието ви. Помогнете ѝ да разсее чувствата си чрез начини, които не са свързани с храненето, като разговоряне или игра. Обсъждайте проблемните моменти в живота ѝ – какво я тормози и разстройва, за да не се изкушава да превръща храната в спасение от проблемите.

Контролирайте собствените си хранителни навици

Ако родителите похапват закуски без калории през целия ден, децата им ще са склонни да правят същото.

Оценявайте подбор на разумната храна

Можете да моделирате предпочитанията към храната на децата си чрез поощрителни коментари и като предлагате по-често храните, които искате да харесват. Всеки път, щом детето хване портокал вместо парче шоколад, кажете: „Това е прекрасен избор за закуска. Радвам се, че се грижиш за себе си толкова добре, като хапваш такива здравословни закуски.“

Подтиквайте детето да води активен живот

Децата с наднормено тегло често не ядат повече от децата с нормално тегло – те просто не изразходват достатъчно калории чрез упражнения. Ако сезонът е студен, предлагайте на детето физически дейности на закрити пространства, като танци или скачане на въже. През лятото дейности като плуване, разходки, футбол или люлеене не само че са добри за физическото развитие на детето, но и намаляват напрежението, осигуряват чист въздух и изграждат силата и координацията му. Вашето участие ще направи упражнението дори още по-забавно.

Общувайте пълноценно с детето си

Бъдете сигурни, че поощрението, което детето ви получава от вас за това, че си е изляло и последното грахче, не е единственото поощрение, отправено от вас към него. Хвалете рисунките му, дрехите, които избира, начина, по който раздига играчките си, и т.н., за да му отделяте време за неща, които не са свързани с яденето и преяждането.

Какво не трябва да се прави

Не се поддавайте на желанието му да преяжда

Когато детето ви иска повече храна, това не означава, че има нужда от нея, но не го карайте да се чувства виновно, за това че е поискало допълнително, като му се присмивате и го наричате „малко прасенце“ например. Обърнете се към специалист-диетолог, за да научите грамажа на здравослов-

ните порции за съответната възраст или пък за изготвяне на здравословен хранителен режим. След като сте сигурни, че детето ви е хапнало достатъчно, набързо му обяснете защо не се нуждае от повече, тъй като то е твърде малко, за да си обясни причините само.

Не предлагайте почерпки, когато детето е разстроено

Възможно е рожбата ви да започне да асоциира храната с емоционалното, вместо с физическото подхранване в случий, че постоянно му предлагате лакомства, за да облекчите болката му.

Не предлагайте храна, докато детето е пред телевизионния екран

Избягвайте да го учите да асоциира храната с телевизора. Тъй като телевизионните реклами го бомбардират непрекъснато с апетитни послания, е добра идея и да ограничите престоя му пред екрана.

Не му давайте закуски без калории

Това, което вие си позволявате за закуска, е същото, което очаква и детето ви. Вкусовите предпочитания се учат – те не са вродени.

Не се присмивайте на детето, ако е с наднормено тегло

Ако му се подигравате, само задълбочавате проблема, като прибавяте към него чувството за вина и срам.

„Край на бисквитките!“

Две и половина годишната Роза Хенлън си извоюва репутация и въщи, и в детската градина на „ходеща бездънна нла“. Имаше ли подръка храна, Роза я изяждаше. Като че ли никога нямаше насита.

„Не! Няма да ядеш повече бисквити, Роза – крещеши госпожа Хенлън всеки път, щом дъщеря ѝ посегнеше към кутията. – Изяде толкова бисквити, че спокойно могат да ти стигнат до края да живота ти!“ Но нито гневните изблици, нито заплахите, че кутията ще бъде отнесена завинаги, трогваха Роза или пък възпираха неукротимото ѝ желание да опустошава всичко ядливо, попаднало в обсега ѝ.

Госпожа Хенлън реши да се консултира с педиатър, за да разбере как да промени хранителните навици на дъщеря си. Лекарят ѝ предложи план и специални готварски рецепти, съобразени със състоянието на детето. На следващия ден, след като изяде препоръчителната доза, Роза поиска още една порция овесена каша, но госпожа Хенлън най-после имаше отговор, който не беше свързан с гняв или обида: „Радвам се, че хареса овесената каша, Роза. Ще хапнем още утре сутринта. Хайде сега да прочетем тази нова книжка.“

Тъй като госпожа Хенлън беше наясно, че порцията, която бе предложила на Роза, е напълно задоволителна, сега ѝ беше по-лесно да запази твърдия си тон, докато момичето молеше за още. Вече ѝ беше и по-лесно да планира всяко ядене, защото знаеше точните количества, достатъчни да заситят дъщеря ѝ.

Семейство Хенлън намали и постоянните си запаси от бисквити и сладки и Роза започна да опитва нови храни, които бяха вкусни и доста по-питателни. Майка ѝ не пропускаше да я похвали всеки път, щом посегнеше към здравословната храна: „Страхотно е, че взе портокал, вместо сладкиши, миличка!“

Роза започна да чува все по-малко коментари относно това, че е бездънна яма и получаваше все повече прегръдки и комплименти, защото яде плодове вместо нискокалорични храни. Вече не само родителите ѝ бяха доволни да споделят упражненията ѝ и свободното ѝ време, но Роза сякаш се забавляваше повече и с приятелите и учителите си в детската градина.

Прекалената употреба на думата „не“

Не е най-често изричаната думичка от устата на децата в предучилищна възраст, тъй като е най-често изричаната дума от устата на родителите. Прохождащите са известни с несекващото си желание да се захващат с неща, които не са им работа, а родителите съответно са известни с фразите: „Не! Не пипай това!“, „Не! Не отваряй!“, „Не! Не прави това!“ и т.н. Най-добрият начин да намалите честотата на употребата на думичката „не“ от страна на детето ви е да ограничите възможностите му да я използва. Можете да направите това, като избягвате въпросите, изискващи отговор „да“ или „не“, и като не възприемате толкова буквално отговора „не“ на всеки въпрос.

Предпазване от проблема

Опознайте добре индивидуалността на детето си

Ако сте наясно с нуждите и желанията му, ще знаете кога неговото *не* действително означава „не“ и кога има предвид „да“ или нещо друго.

Замисляйте се преди да изречете думата „не“

Избягвайте да казвате „не“ на детето си, когато не ви е грижа дали ще направи нещо, или не.

Ограничете въпросите, изискващи „да“ или „не“ като отговор

Избягвайте да задавате въпроси, на които детето ви трябва да отговори с „не“. Например попитайте го *колко* портокалов сок иска, вместо дали иска. Ако искате да се качи в

колата, не казвайте: „Искаш ли да влезеш в колата?“ Кажете „Сега се качваме в колата“ и го направете.

Намерете алтернатива за своето „не“

Кажете например „Стоп“, вместо „Не“, когато детето ви прави нещо, с което не искате да се занимава.

Подменете поведението на детето

Тъй като обикновено, когато кажете „не“, очаквате от детето да преустанови определен тип поведение, го научете на друго поведение, което да подмени това, което искате то да преустанови. В неутрално време хванете ръката му и кажете: „Ела тук, ако обичаш.“ Правете упражнението пет пъти дневно, като бавно увеличавате разстоянието, на което е детето от вас, когато казвате „Ела тук, ако обичаш“, докато то е в състояние да дойде до вас от другия край на стаята или на магазина.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Не обръщайте внимание, когато детето ви произнася думата „не“

Ако не сте сигурни какво има предвид то, когато изрича „не“, приемете, че има предвид „да“. Например, ако то не иска сока, за който току-що е казало „не“, няма да го изпие. В такъв момент вие сте наясно, че то наистина има предвид не.

Обръщайте повече внимание на „да“, отколкото на „не“

Детето ви ще се научи как да казва „да“, ако щом кимне с глава или каже „Да“, вие се усмихвате и го възнаградявате. Реагирайте позитивно, като казвате нещо от типа: „Колко хубаво, че казваш „да“, или „Наистина съм доволна, че казваш „да“, когато леля ти ти зададе онзи въпрос“.

Научете детето как да казва „Да“

Деца над тригодишна възраст казват „Да“, стига да им е показано как да го правят. Кажете на детето си, че искате от него да казва „Да“ и когато го прави, го възнаградявайте с думи като: „Страхотно е да те чувам да казваш „да“, или „Наистина ми харесва начинът, по който изричаш „да“. После кажете: „Ще те помоля да направиш нещо за мен и искам да ми кажеш „Да“, преди да преброя до пет.“ Ако го каже, кажете му, че това е най-страхотното *да*, което сте чували. Упражнявайте този метод пет пъти пет дни поред и ще се сдобиете с едно по-позитивно звучащо дете.

Позволявайте на детето си да казва „Не“

Въпреки че то трябва да изпълнява каквото му е наредено от вас (или да удовлетвори вашите желания), бъдете наивно, че детето ви има правото да произнася „Не“. Когато искате от него да свърши нещо, но то ви е отвърнало с „Не“, му обяснете ситуацията. Кажете например: „Знам, че не искаш да събереш постелите си от пода, но когато свършиш това, за което съм те помолила, ще можеш да правиш каквото си искаш.“ Така ще му дадете възможност да разбере, че сте чули какво ви е казало и че сте взели чувствата му под внимание, но все пак *вие* сте шефът и вие контролирате ситуацията.

Какво не трябва да се прави

Не се смейте и не поощрявайте употребата на „не“

Като се смеете или привличате вниманието на детето нескъпен път, щом употреби думичката „не“, само ще го окуражите да я използва повече, за да ви доставя удоволствие или да привлича вниманието ви.

Не се ядосвайте

Помнете, че *не*-фазата е съвсем нормален етап от детското развитие и скоро ще отmine. Негативната реакция от

ваша страна ще се интерпретира в съзнанието на малчугани като начин да му се обърне внимание за това, че е казал „Не“, а вниманието и властта са точно нещата, от които се нуждае.

Всичко отричащият Нейтън

Любимата дума на Нейтън Шелби, който тъкмо беше ни вършил двацет месеца, беше „не“ – думата, която родителите му най-малко биха искали да чуят. Тъй като малкият Нейтън бягваше до нея, за да отговори на всеки зададен му въпрос, родителите му поставиха под съмнение интелектуалното му развитие. „Не можеш ли да кажеш нещо, освен „не“?“ – питаха ти сина си, само за да получат обичайния отговор.

И така семейство Шелби се опитаха да броят колко пъти на ден самите те използват въпросната думичка, за да видят ще има ли това ефект върху речника на Нейтън. Вместо да му казват „Не, не сега!“, винаги когато Нейтън искаше бисквита, те казваха: „Да, ще си вземеш бисквита, когато си изядеш вечерята.“ С времето Нейтън започна да не реагира толкова негативно. Напротив, очакваше родителите му да изпълнят обещанието си и грабваше бисквитата веднага, след като се бе навечерял.

Тъй като мама и татко обърнаха не-тата си в да-та, синът им започна да употребява „да“ все по-често и всеки път бе поощряван с усмивки, прегръдки и комплименти от доволните си родители. „Благодаря ти, че казваш „да“, когато те питам дали искаш да си вземеш дуи“ – казваше майка му. Те бяха щастливи, че синът им бе намалил не-тата правопрпорционално на похвалите, които получаваше за всяко изречено „да“. Семейство Шелби се опита да сведе до минимум и въпросите, изискващи отговори като „да“ или „не“. Вместо да го питат дали иска нещо за пиене с вечерята, те казваха: „Ябълков сок ли искаш, или мляко?“ Нейтън с желание избираше между двете възможности. Техните усилия се явяваха безболезнен начин да се справят с пълното отрицание на Нейтън и скоро в семейството им се наложи градивният, позитивен тон.

Играта с храна

Хванете едно-, две- или тригодишно дете, оставете го известно време с храна, която няма намерение да консумира, и – изненадаааа! – получавате моментално изплескани ръце и вероятно под, маса и какво ли още не. Когато детето ни започне да играе с храната си вместо да я слага в устата си, това обикновено означава, че е приключило кулинарния ритуал, независимо дали го е обявило, или не. Винаги отнасяйте храната му, преди да се е превърнала в играчка или оръжие, дори да е още гладно. Това ще го научи, че храната е предназначена да се яде и не е за игра.

Предпазване от проблема

Не играйте с храна

Ако карате грахчетата в чинията ви да подскачат с помощта на вилицата дори несъзнателно, детето ви ще реши, че също има правото да го прави.

Планирайте храната, която сервираме

За да намалите възможността за неразбория, нарязвайте храната на хапки, които са лесни за вземане и дъвчене. Преценявайте добре и грамажа на порцията.

Дръжте купите с храна извън обсега на детето

Дръжте детето далеч от изкушението да бърка в храната и да я разпилява просто за удоволствие.

Учете детето как трябва да се държи на масата в неутрално време

То трябва да е наясно какво очаквате от него в заведението за обществено хранене и къщи, най-малкото защото не

се е родило с изградени навици! Най-добре е да го учите в момент, когато не сте на масата. Например правете чести „чайни церемонии“, на които му показвайте как да държи лъжичката, да държи храната в подноса, ръцете му да са далеч от храната, освен в момент на същинско ядене, учете го да ви казва кога е свършило и т.н. На деца под двегодишна възраст кажете: „Каж ми „приключих“ – и можеш да отидеш да си играеш.“ На три-, четири- или петгодишните кажете: „Когато часовникът звънне, можеш да напуснеш масата. Каж ми, когато приключиш – и аз ще ти изнеса чинията.“

Разговаряйте с детето на масата

Ако провеждате разговор с него, то няма да търси други начини, за да привлича вниманието ви, като например да играе с храната.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Хвалете правилните хранителни навици

Всеки път, щом детето не си играе с храната на масата, отбелязвайте колко добре се храни. Кажете например: „Страхотен е начинът, по който си служиш с вилницата“, или „Благодаря ти, че навиваш тези спагети около вилницата точно както ти показвах“.

Направете играта с храна неапетитна

Ако детето ви наруши правилата за хранене, които сте обсъдили предварително, дайте му да разбере какви са последициите, за да му покажете, че да играе с храна е неприемливо. Кажете например: „Съжалявам, че пхна ръчичката си в картофеното пюре. Вечерята приключи.“

Попитайте детето дали е приключило с храненето, когато видите, че се заиграва с храната

Не решавайте мигновено, че детето върши пакости. Разберете защо изследва така подробно хапката месце например, за да му дадете шанс да се обясни (ако вече може да говори).

Какво не трябва да се прави

Не губете самооблагане

Въпреки че може да сте отвратени и ядосани на детето, щото пилее храната си, е възможно да се окаже, че именно щият гняв е подправката, която му липсва към основното ястие. За добро или лошо, рожбата ви е в период, когато се стреми да овладее силата, с която да остави дия в този свят. Да не му позволявате да играе с храната означава да му дадете повод да привлече вниманието ви. Опитайте се да не заклеимявате креативната игра с храна на масата.

Не се поддавайте

Ако детето трябва да си плати цената за играта с храна, не се поддавайте на емоциите си и го накарайте да я плати, независимо какво ви струва това. Покажете му, че държите на думата си и настоявате правилата да се следват.

Бедствия по време на вечеря

Вечерите в семейство Лангърс протичаха като нещо подобно на курс по приложно изкуство, тъй като тригодишният Ник започваше да размазва храната си около чинията си и да плюе всичко, което не намери за достатъчно изискано за вкуса си. Родителите му, които бяха отвратени от това как синът им пилее храната, се опитваха да го спрат, кричейки: „Престани да играеш с храната си!“

Дори след като майка му го заплаши: „Ако направих нещо подобно с граха си още веднъж, ще те отстраня от масата“, Ник се опита да изстреля поредното грахче, с което успя да уцели татко. Боят обаче не помагаше. Ник изяж-

даше само няколко хапки, след което продължаваше да цели растенията наоколо с кренвиришите и граха си.

И така семейство Лангнърс решиха, че трябва да преценяват добре кога Ник се е нахранил. Те забелязваха точно в кой момент палавите му очички и ръчички понечваха да извършват нови подвизи с пържените картопки и бързи отстраняваха чинията му. Майка му започна ежедневно да отделя време през деня, в което да учи сина си да казва „Нахраних се“. Фразата трябваше да означава сигнал за ставане от масата.

И двамата родители на Ник почувстваха облекчение, след като прекараха няколко седмици, без по масата им да се твори авангардно изкуство с нетрадиционни материали. Но тогава Ник реши да опита ръцете си в размазване на крем-карамела по покривката. За щастие те вече бяха решили да наложат ново правило и кратко му обясниха: „Оттук нататък, когато направиш нещо подобно, ще трябва да го почистиш сам.“ Вместо да му крещат, те внимателно му показаха как да направи това.

На Ник бе оказано специално внимание, задето почисти след себе си и няколко вечери по-късно той сам започна да казва „Нахраних се.“ Той откри, че тези думи действат като магия и водеха след себе си прегръдки и целувки от страна на родителите му: „Благодарим ти, че каза „нахраних се“, Ник! Ние знаем, че си приключил с вечерята и вече можеш да си играеш на воля с камиончето си.“

Семейството започнаха да прекарват повече време коментари за това колко хубаво се храни Ник, отколкото да наблюдават как по масата се раждат хранителни „шедъври“ пред очите им. Вечерите със сина им станаха по-кратки, но пък по-сладки от всякога.

Всеки предмет – оръжие

Много майки и бащи се оплакват от факта, че особено малките момчета обичат да превръщат всеки предмет, който докоснат, в оръжие – от бейзболни бухалки до моркови – и често имитират онова, което виждат от телевизионния екран (като момчетата се влияят от това в по-голяма степен от момичетата). Малките деца не обработват информацията по същия начин като възрастните, нито притежават качеството да преценяват трезво видяното.

Според проучванията в тази насока децата в предучилищна възраст, които играят с оръжия и други свързани с насилие играчки, се държат много по-агресивно от децата, които само наблюдават съдържащи насилие телевизионни предавания. Статистиките сочат и че до тригодишна възраст малчуганите имитират някой, когото са видели по телевизията, толкова буквално, сякаш е реален герой. Резултатът от проучванията относно ефекта от гледане на телевизионно насилие е неопровержим: децата се учат как да бъдат агресивни по нови начини и си правят заключението, че ако са агресивни, ще бъдат възнаградени.

Децата, които виждат телевизионни герои, получаващи каквото си поискат чрез използване на оръжия, са по-склонни да имитират тези актове. Ако родителите пренебрегват или одобряват използването на фалшиви оръжия от децата си, или пък самите демонстрират агресивно поведение, започват да служат като модели за подражание на отрочетата си. От друга страна, родители, които показват на децата си как да решават проблемите си без насилие и постоянно ги хвалят за това, че намират мирно разрешение на конфликтите, им показват как да бъдат по-малко агресивни.

Та когато детето ви се преструва, че ви „застрелва“ с пържен картоф, не се паникьосвайте, но и не пренебрегвайте полета на въображението му. Вместо това го научете на важен урок – дори когато се преструваш, че физически нараняваш хората, пак можеш да нараниш техните чувства. Имате предвид, че именно поведението на възрастните, близки до детето, го подтиква да бъде любезно или жестоко. Наблюдавайте какво правите и говорите, както и колко „експлозивно“ го правите, за да помогнете на детето да обуздае апетита си за насилие в играта.

Предпазване от проблема

Наложете семейно правило

Когато детето ви се държи агресивно, наложете правило, което му казва какво е или не е позволено относно преструвките, че играе с оръжия. Например кажете: „Правилото е, че се отнасяме към хората любезно, за да им покажем, че ни е грижа за тях. Да се насочват оръжия дори нашега е против нашите правила, защото така се нараняват чувствата на хората и ги караме да се плашат.“

Помислете преди да говорите

Използвайте думи и тон на гласа, които детето по-лесно няма да имитира и повтаря. Например, когато наруши правилото, вместо да го заплашвате (дори и с жест), че „ще му счупите главичката“, ако не спрете, спокойно кажете: „Съжалявам, че реши да нарушиш правилото за стреляне с пушка. Правилото гласи: „Отнасяме се един към друг любезно и никога не нараняваме и не се преструваме, че нараняваме хора“.“

Учете детето на любезност

Вие сте първият и най-важен модел за подражание на детето си. Когато го прегръщате, изслушвате, извинявате му се и го уважавате, то ще се научи да се държи любезно.

Научете се да контролирате гнева си

Това, което кара децата да изпаднат в нервни кризи, е същото нещо, което кара възрастните да експлодират – гняв към нещо извън нашия контрол. В такива моменти си казвайте: *надявам се* да получа повишение, *надявам се*, че няма да има трафик до службата ми, *надявам се*, че любимата ми дреха все още ми стои добре и т.н. Но дори никое от тези желания да не се сбъдне, не правете трагедия от това. Като запазите спокойствието си, ще дадете сериозен пример на детето си как да владее самоконтрола си в моменти, когато съдбата не е на негова страна.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Учете го на състрадание

Когато детето ви се преструва, че атакува друг човек с пистолет-играчка или друг предмет, преценете ситуацията като удачен момент да го поучавате. Накарайте го да се замисли как би се почувствало самото то, ако някой друг се преструва, че го застрелва. Кажете: „Оръжията нараняват хората. Как би се почувствал, ако някой насочи пистолет към тебе, сякаш ще те застреля? Надявам се, че не искаш да ти се случи подобно нещо.“

Поощрявайте играта на детето в група

Децата, които биват учени да харесват да строят различни неща, да споделят с останалите и да се включват в наблюдавани от родителите социални дейности, ще имат по-малка възможност да прибегват до съдържащи насилие игри за забавление. Хвалете детето си, когато се спогажда с другите в хода на играта, за да знае то, че одобрявате действията му. Кажете: „Харесва ми начинът, по който общуваш с децата, радвам се, че си мил и внимателен с тях и споделяш играчките си.“

Ограничете съдържащите насилие телевизионни програми и видеofilми/компютърни игри

Добре документирано е, че децата в предучилищна възраст обичат да имитират всичко, което виждат. Много от тях са ставали жертва на някой кунг фу удар, нанесен им от техни връстници. Според едно канадско проучване децата станали много по-агресивни две години след навлизането на телевизията в техния град. И силната идентификация с внушаващи насилие телевизионни герои, и убеждението, че телевизионната ситуация е реалистична, се асоциират с по-голяма агресивност.

Вие трябва да знаете какво гледа детето ви и какви игри играе. Намалете количеството на свързаните с насилие телевизионни програми, до които то има достъп, като наложите правило за това какво може да гледа и какво не, какви игри да играе, както и колко дълго може да гледа или да играе. Бъдете вие тези, които боравят с дистанционното на телевизора и копчето за включване и изключване на компютъра, за да държите насилието далеч от дома си и съответно далеч от детското въображение.

Когато гетето ви гледа телевизия, гледайте с него

Проучванията сочат, че когато възрастните гледат телевизия заедно с децата и коментират действието, децата запомнят повече и са по-склонни да имитират това, което виждат. Тъй като гледането на телевизия с възрастен може да засили позитивния (или негативния) ефект върху детето, е изключително важно да подбирате несъдържащи насилие програми и да обсъждате гледаното с него. То не трябва да е около вас, когато гледате филми и програми с насилие.

Научете гетето си да се коригира

Когато бликащ от енергия малчуган се опитва да „застреля“ брат си/сестра си или свое приятелче с линията за

чертане например, отнесете „оръжието“ и кажете: „Оръжията нараняват хората. Правилото е да се отнасяме любезно един към друг и никога да не нараняваме друг човек, макар и наужким. Ние не нараняваме хората, ние ги обичаме. Моля те, кижи на Сам, че му се извиняваш, защото насочи оръжие към него.“ Когато то последва инструкциите ви, кажете: „Благодаря ти, че си истински приятел на Сам. Харесва ми как му показва, че те е грижа за него.“

Научете гетето си да прави компромиси

Помогнете му да се научи да бъде честно, когато разрешава спорове. Ако го видите, че заплашва да удари свой приятел, за да му вземе играчката например, кажете: „Нека да помислим какво друго можеш да направиш, когато приятел ти вземе играчката и ти си я искаш обратно. Можеш да вземеш часовника и да го навиееш, както правя аз, така че приятелит ти да си поиграе малко с нея, а после и ти. Така и двамата ще играете еднакво време и ще се забавлявате, вместо да се карате.“

Какво не трябва да се прави

Не удряйте!

Без значение колко се изкушавате да зашлевите детето, не да „му внушите някакво чувство“ или да му „дадете урок“, не опитайте да устоите на порива. Въпреки че може да сте много ядосани и уплашени от това, че е тръгнало да пресича улицата без ваше разрешение, като го напердашите по такъв повод, му изпращате смесено послание – аз мога да удриям, но ти нямаш правото да удриш мен или някой друг. Изповядвайте това, което проповядвате. Боят учи детето ви, че е добре да се нараняват хората, за да ги накараш да правят това, което ти искаш. Дори плесване по дупето от време на време го кара да си мисли, че ако си по-голям и по-силен, е по-добре да удриш, отколкото да поддържаш авторитета си.

Избягвайте да реагирате прекалено рязко

Когато детето се преструва, че стреля по по-малкия си брат с молива си например, запазете спокойствие. Вместо просто да забраните това поведение, се възползвайте от удачния момент да му кажете: „Съжалявам, но ти наруши правилото за това, че към хората трябва да се отнасяме любезно. Кажи ми какво гласеше правилото и как вече ще се отнасяш добре към брат си.“

Не заплашвайте

Заплахите, че ще набиете детето си с дървена лъжица в момент, когато се преструва, че ще застреля сестра си, го учат само да се страхува от вашето присъствие. За него заплахата е празно обещание и пример за това, как възрастните не държат на думата си. Вместо да го плашите с насилнически последици от сорта на „Ще те напердаша, ако те видя още веднъж да се преструваш, че стреляш по брат си с празното руло от тоалетна хартия“, просто му кажете: „Съжалявам, но ти избра да нарушиш правилото за игра с фалшиви оръжия. Сега искам да се замислиш колко уплашен би се почувствал, ако някой насочи оръжие към теб.“

Воинственият Кайл

Независимо какво попадеше в ръцете му, тригодишният Кайл Лигет го превръщаше в пистолет, нож или меч, след което започваше да стреля, промушва или разсича всички „лоши момчета“ около себе си. Майка му Дани не беше на себе си. Тя бе убедена, че ако не му се подаряват оръжия-игралки, синът ѝ не би влагал толкова насилуе в играта си. Гари, бащата на Кайл, само се усмихваше на нейните страхове. „О, Дани, момчетата са си момчета. Имах купища такива игралки, когато бях малък, и не ме виждаш да ходя по улиците и да стрелям по хората, нали?“

„Но той прави оръжия от всичко – жалваше се Дани. – Днес по време на обяда превърна сандвича си с фъстъчено масло в

пистолет и се престори, че стреля по мен. Беше ме страх да следвам изражението на лицето му, докато насочваше „пистолета“ към мен.“

„Трябваше да го напердашиш, когато го е направил – твърдна Гари. – Това ще го научи да не насочва фалшивите си оръжия към никого.“

„Нямам намерение да го бия – твърдо отвърна Дани. – Безсмислено е да го наранявам, за да го науча, че не трябва да наранява хората. Говорих с Еми, майката на Джош, и тя каза, че го карали да се замисля за това как се чувстват другите, когато видят насочен към тях пистолет. Освен това тя наложила правило в дома им да не се гледат никакви кунгфу филми и други свързани с насилуе програми. Всеки път, щом Джош пуснел нещо подобно, спирала телевизора. Тя твърди, че имало ефект от всичко това.“

„Добре, нека да опитаме същото нещо – предложи Гари и продължи. – Между другото, тъкмо се сетих за нещо, което трябва да спра да правя. Знаеш как винаги казвам някакви безсмислици от сорта на „Ако направиш това още веднъж, ще ти счупя ръчичките!“ Предполагам, че така му внушавам идеята, че, ако човек е ядосан на някого, най-лесният начин е да го нарани.“

През следващите няколко седмици родителите на Кайл започнаха да му изпращат нови послания. Вместо да го заплашват, когато играеше с мнимите си оръжия, те му казваха: „Съжалявам, че избра да насочваш оръжия към хората. Оръжията убиват и когато са насочени към някого – плашат. Нека да играем на учител и ученик с тази листица за чертане, вместо да се преструваш, че нараняваш някого с нея. Сложки линията на този лист и виж колко права черта можеш да нарисуваш с пастелите си.“

„Това е удивително! – каза една вечер Дани на Гари. – Всеки път, когато хванех Кайл да се преструва, че стреля с нещо, му показвах какво друго може да прави с него. Сега сам казва „мамо, не ми харесва този филм“, когато види как някой наранява някого на екрана.“

Гари се усмихна и отвърна: „Дочух как си играят Кайл и Джош. Започнаха да се преструват, че се стрелят един друг и Кайл каза: „Не е хубаво да се насочват оръжия към хората. Това наранява чувствата им. Хайде да поиграем с камιονчетата ми.“

На Кайл не му беше позволено да се преструва, че застрелва някого – било то вкъщи, или в детската градина, магазина, църквата и т.н. Въпреки че семейство Лигет не вярваха, че Кайл действително иска да наранява хората, те бяха наясно, че околните може да не са толкова сигурни в неговите мотиви. За съжаление децата, прибегващи до насилие едно срещу друго, често го правят, без да се преструват. Те искаха Кайл да разбере, че животът е безценен и е много лошо да се нараняват хората. Надяваха се, че това е послание, което всяко дете би било щастливо да чуе от устата на любящите си родители.

Съпротивата при лягане

Активните и енергични деца в предучилищна възраст често правят всичко възможно, за да избегнат съня. Те пръръщат здравия сън или дрямката във време за гоненица, за плач или в удачен момент да се намери и прочете някоя нова приказка за лека нощ, само и само да отложат омразното самостоятелно заспиване още малко. Независимо какво си мисли детето ви за удачното време за лягане, бъдете твърди относно правилно установения час, който *вие* сте избрали. Само че му помагайте да намали оборотите постепенно, вместо да го карате моментално да изключи мотора си.

Забележка: Тъй като нуждата от сън на детето ви се променя с възрастта му, е възможно да започнете да му позволявате да стои до по-късно или да съкращавате времето му за следобедна дрямка. Децата (дори тези от едно и също семейство) се нуждаят от различно количество сън. Вашето шестгодишно дете може да не иска да спи толкова, колкото е спял по-големият му брат на същата възраст.

Предпазване от проблема

Установете режим за лягане

Завършвайте деня или започвайте следобедната дрямка с интимен ритуал между вас и детето – разказвайте му приказка или четете книжка като редовно занимание преди отиравянето към леглото. Направете момента специален, за да е ситуация, която то очаква с нетърпение. Опитайте да му пишете „Аз съм Сънчо, ида от горица“ или си поговорете за пещата, които са ви се случили през деня, дори това да е само монолог от ваша страна.

Направете упражненията ежедневен навик

Бъдете сигурни, че детето ви прави достатъчно упражнения през деня. Така тялото му ще подсказва на съзнанието, че отправянето към леглото е добра идея.

Поддържайте редовна следобедна дрямка

Не позволявайте детето да пропуска дрямката си, освен ако не е късен следобед или вечер, и го отпращайте в леглото около осем часа. Слагайте го да дремва достатъчно рано през деня, за да сте сигурни, че е уморено, когато дойде време за пълноценния нощен сън.

Прекарвайте известно време заедно преди заспиване

Поиграйте с детето си преди да настъпи моментът за заспиване, за да не допускате то да се превъзбуди точно преди лягане и да започне да се бори за вашето внимание.

Поддържайте режима постоянен

Определете от колко точно сън се нуждае детето ви като наблюдавате как се държи, когато е дремвало следобед и когато не е, както и когато вечер си ляга в девет часа, вместо в седем. Наложете постоянен режим, който отговаря на нуждите му, и го нагласяйте според растежа му.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Използвайте часовник, за да се справите с режима за лягане

Час преди вечерното време за лягане (или следобедната дрямка) навийте таймера на пет минути и обявете, че той ще каже на детето кога да започне да се приготвя за лягане. Този метод ще избегне момента на изненада и ще му позвол

да се настрои за предстоящото събитие. Когато часовникът извънни, кажете: „Часовникът казва, че е време да започнеш да се приготвяш за лягане. Хайде да си вземеш душ и да си облечеш пижамата.“ После навийте отново часовника на още петнайсет минути и обявете: „Я да видим, можем ли да победим часовника и да свършим всичко преди да е звъннал?“ Това ще ви даде възможност да похвалите усилията му, че се справя със ситуацията и изгражда добър режим.

Бъдете сигурни, че му предоставяте достатъчно време да свърши работа. След като детето вече е облякло пижамата си, навийте часовника за остатъка от предвидения час и кажете: „Ти победи часовника. Сега можеш да останеш и да си поиграеш докато той извънни още веднъж и ни каже, че е време за лягане. Хайде да измениш зъбите си, да си пийнеш вода и да седнеш на гърнето (ако е достатъчно голямо).“ Часовникът ще помогне на вас и детето ви да превърнете времето за лягане в игра, вместо в битка.

Следвайте същите ритуали независимо от времето

Дори да сте забавили времето за лягане по някаква причина, преминавайте през същите ритуали, за да научите рожбата си да прави това, което се очаква от нея, когато настъпи моментът за лягане. Не ѝ отбелязвайте колко докъсно е стояла, а забързийте ритъма, като ѝ помогнете да си облече пижамата и да си пийне водата и навийте часовника на по-кратки интервали. Не пропускайте обаче нито една от гореспоменатите стъпки.

Поддържайте един и същи ред на събитията

Тъй като децата в предучилищна възраст намират удобство в последователността, карайте детето да се къпе, да си мие зъбите и да облече пижамата в един и същи ред всяка вечер. Изисквайте от него да назовава коя е следващата стъпка от режима, за да превърнете лягането в игра и да го карате да се чувства сякаш постига цели.

Предлагайте възнаграждения, когато си ляга навреме

Поздравявайте детето, когато се събуди с добрата новина, че прилежното му лягане предната вечер си е струвало. Кажете: „Тъй като снощи си легна без да създаваш проблеми, ще ти прочета още една приказка.“

Какво не трябва да се прави

Не позволявайте на детето да контролира времето за лягане

Придържайте се към режима за лягане въпреки съпротивата на детето ви. Помнете, че вие знаете защо то не иска да си ляга, но и защо се налага да си легне. Кажете си: „То плаче само защото не иска да прекрати играта си, но аз знам, че ще си играе по-добре утре, ако си легне сега.“

Не заплашвайте и не удряйте

Заплахите или боят с цел детето да се окаже в леглото и да заспи могат да предизвикат кошмари и страхове, да не говорим, че могат да ви разстроят и да ви вменят чувство за вина. Наказания никога не учат на подходящото поведение. Вместо да прибягвате до тях, използвайте часовника като неутрален авторитет, който да определя кога настъпва времето за лягане.

Не натяквайте

Като кажете например: „Тъй като снощи не си легна навреме, тази сутрин няма да гледаш телевизия“, практически не учите детето как да си ляга навреме. Насочете погледа си към бъдещето, вместо към миналото.

Лека нощ, Бен

Вечерите в дома на семейство Шоър означаваха само едно нещо – зловеща битка на характери между тригодишния Бен и баща му, когато настъпеше моментът да си ляга

най-малкият член на фамилията. „Не съм уморен! Не искам да си лягам! Искам да стоя още!“ Бен плачеше и се молеше всяка вечер за едно и също, докато баща му го влачеше към леглото.

„Знам, че не искаш да си лягаш – отвърщаше му той, – но ще правиш това, което ти кажа аз, и аз казвам, че е време за лягане!“ Да принуждава сина си да си ляга по този начин разстройваше г-н Шоър точно толкова, колкото и Бен. Въпреки че г-н Шоър смяташе, че той трябва да е шефът, таеше и че трябва да има начин да заобиколи битките и да укроти крясъците на Бен преди заспиване.

На следващата вечер г-н Шоър реши да си наложи самоконтрол и да опита нещо ново – кухненският таймер да контролира лягането на сина му. Час преди времето за сън той нави таймера на пет минути. „Време е да започнеш да се приготвяш за лягане – обясни г-н Шоър на любопитния си син. – Когато се приготвиш за лягане преди да е звъннал часовникът, ще го навием пак и ще можеш да останеш и да си поиграеш, докато звънне отново.“

Бен се втурна и се приготви за лягане преди да е звъннал часовникът. Както беше обещал, г-н Шоър го нави отново, след което прочете на сина си любимата му приказка за животни и изпя нова песничка за лека нощ преди часовникът да извънни почти час по-късно. „Стана ли време за лягане?“ – попита Бен шидимо доволен, че беше участвал в тази игра.

„Точно така! Толкова се гордея с теб, задето запомни новото правило“ – отвърна баща му.

Докаато двамата се отправяха към леглото, г-н Шоър още веднъж спомена колко е горд от сина си, че се е вместили във времето за подготовка за лягане. Като прибегна до часовник, за да контролира режима за лягане на Бен, г-н Шоър постигна хармония и безболезнени вечери за първи път през последните месеци. След няколко седмици придържане към този режим, лягането вече не беше битка, а очакван приятен ритуал за лека нощ.

Отказът да се седи на автомобилната седалка

Седалките на автомобила и коланите са враг номер едно на милиони обичащи свободата деца в предучилищния възраст. Тези неспокойни и приключенски настроени духове не разбират защо трябва да бъдат закопчавани с колани, но могат да разберат правилото, че колата не може да тръгне, преди да седнат на специалните си детски седалки и да закопчечат коланите си. Осигурявайте безопасността на децата си всеки път, щом влязат в колата, като налагате въпросното правило за закопчания колан. Превърнете този им навик в тяхна втора природа – днес пътник в колата, утре шофьор и никога не се отнасяйте пренебрежително към въпросното животоспасяващо правило.

Законодателството на всички държави вече постановява децата да пътуват по определен начин в превозните средства. Одобряването на детските седалки и колани се прави според определени спецификации за тегло и възраст, за да бъде придвижването максимално безопасно за малчуганите. До навършване на първата си годинка те трябва да седят на опаки – с лице към облегалката на задната седалка, а щом израснат бебешкото столче, да се обърнат с лице към предните седалки и да стоят в столче, подходящо за съответното им тегло и възраст.

Основната причина за детската смъртност е травматата вследствие на автомобилни катастрофи. Децата, които не са закопчани с предпазни колани, продължават да се движат напред в момента, когато автомобилът внезапно спре. Така те могат да се сблъскат с всичко по пътя си – контролното табло, предното стъкло или гърба на предните седалки – с удар,

еквивалентен на изминаваща един етаж разстояние капка за всеки шестнайсет километра в час, с които се движи колата. Въпреки че контролното табло и гърбовете на предните седалки са тапицирани, силата на удара при скорост седемдесет километра в час може да доведе до значителни увреждания на крехките телца. Подобна травма може да бъде предотвратена, като се погрижим децата ни да са подходящо прикрепени към седалката. Никога не правете компромис със закопчаването на колана, защото това би могло да се окаже компромис с живота на детето ви.

Забележка: Процентът на детската смъртност може да бъде сведен почти до три четвърти и ръстът на нараняване при децата от една до четиригодишна възраст да се свали до петдесет процента само чрез използването на подходящо монтирани детски седалки.

Предпазване от проблема

Дайте на детето си пространство да диша

Убедете си, че то има достатъчно място да движи ръцете и краката си и въпреки това е безопасно прикрепено към столчето.

Нложете правило, според което колата не може да тръгне преди всички да са си сложили коланите

Ако установите това правило от самото начало, детето ви ще свикне с идеята да седи на специално столче и да бъде закопчавано с колан.

Накарайте го да се гордее, че пътува безопасно

Кажете му, че е пораснало достатъчно, за да седне в столче за по-големи деца или да пътува на задната седалка също с предпазен колан. Кажете му например: „Вече израсна бебешкото си столче. Ето ти нова безопасна седалка за по-големи момичета и момчета.“

Не се оплаквайте от факта, че трябва да си поставяте предпазни колани

Ако често споменавате пред партньора си или пред някой приятел, че мразите да закопчавате колана си, давате по вод на детето си също да се откаже от колана.

Създайте тренировъчна програма

Покажете на детето си как очаквате от него да се държи по време на път. Първоначално правете кратки обиколки из квартала, като единият от родителите (или семеен приятел) кара, а другият хвали детето колко мирно и кротко пътува в специалното детско столче. Кажете: „Толкова хубаво седиш в столчето си днес“, или просто го галете, за да се почувстват удобно.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Закопчавайте собствените си предпазни колани

Поставяйте задължително предпазните си колани и посочвайте колко хубаво се вози детето с неговия закопчан колан, за да не се чувства самотно в това начинание. Ако не сто с колан, детето ви няма да разбере защо то трябва да прани това.

Оценявайте ме, стоя на столчето, закопчано с колан

Ако не обръщате внимание, че детето пътува изправно, то може да потърси начини да привлече вниманието ви, включително и да се опита да се измъкне от седалката или колана си. Дръжте го в безопасност, като му говорите и играете с него. Играйте с думички например. Не пропускайте да споменете и за оброчковия му престой в колата.

Бъдете последователни

Спирайте колата колкото е възможно по-бързо и по-безопасно всеки път, щом детето ви се измъкне от столчето или колана си, за да го накарате да се съобразява с наложеното от вас правило. Кажете му: „Колата ще може да тръгне отново, само ако се върнеш на столчето си (или сложиш колана си), за да може всички да сме в безопасност.“

Какво не трябва да се прави

Не обръщайте внимание на непокорното поведение в колата, освен ако то не е свързано с излизане от специалната седалка или предпазния колан

Когато не обръщате внимание на плача или крясъците на детето, докато е на правилното място и е закопчано с колан, то ще види, че няма полза да протестира конкретно срещу седалката и колана. В такива моменти си казвайте: „Знам, че детето ми е в по-голяма безопасност в столчето си и ще се сеща, че е приковано там само от време на време. Неговата безопасност е моя отговорност и аз му я осигурявам, като държа да пътува според правилата.“

Джейкъб в колата

Стивън Бренър обичаше да взема четиригодишния си син Джейкъб на разходки, докато малчуганът не откри как да привлича цялото внимание на татко си, измъквайки се от предпазния колан и изскачайки от детското си столче. „Никога повече не откопчавай колана си, момче!“ – отсичаше г-н Бренър винаги щом виждаше сина си свободно да се търкаля по задната седалка.

Но изглежда изискванията на таткото не трогваха особено Джейкъб, поради което г-н Бренър реши, че по-строгото отношение, както и физическото наказание са крайно необходими за излизане от ситуация. Въпреки че никога не

беше посягал на сина си, той го плескаше всеки път, щом откриеше, че пак се е освободил от колана си.

За да осъществи въпросната саморазправа, г-н Бренър трябваше да спира колата, но всеки път, щом направеше това, Джейкб се добираше обратно до столчето си и се закопчаваше, за да избегне пердаха. И така, баща му реши вместо да му посяга, да спира колата и да отказва да продължи преди коланът на Джейкб да е закончан подобаващо. Г-н Бренър беше наясно, че синът му не е достатъчно търпелив да седи твърде дълго на едно място, дори когато знаеше, че отива някъде, където ще се забавлява много.

Г-н Бренър опитваше новия си метод всеки път, щом го возеше към парка. Когато Джейкб се откопчаваше сам, баща му спираше колата. „Ще можем да продължим към парка, когато се върнеш на столчето и си закопчееш колани. Не е никак безопасно да пътуваш така“ – скастриеше го той и размахваше пръста си пред лицето на Джейкб, надявайки се, че момчето ще се върне на мястото си, тъй като знаеше, че бащата няма търпение да се озове в парка. Джейкб се подчини.

На няколко километра от къщи Джейкб отново разкопча колана и г-н Бренър спря колата. Той не плесна шамар на сина си, а просто повтори правилото. „Колата няма да потегли, преди да се върнеш на седалката си и да се закопчееш.“ Джейкб се върна на мястото си и спокойно закопча колана сам. Тогава баща му добави: „Благодаря ти, че си седнал на мястото“, и така се прибраха благополучно.

Това обаче не разреши проблема. Следващия път, когато Джейкб се откопча, г-н Бренър беше толкова бесен, че се изкуши да се разкреци отново, но продължи да се придържа към новия си метод, дори започна да разговаря по-често с момчето и да хвали доброто му поведение. Много скоро той отново се радваше на разходките със сина си, убеден, че и двамата пътуват безопасно.

Противопоставяне на всяка промяна

„Не! Мама прави това!“ – изкрещява детето в лицето на баща си, когато една вечер той решава да го изкъпе – дейност, която то квалифицира като „мамина“. Промяната може да е трудна за хората, но е особено трудна за децата под шест години. Тя е и особено уморителна за малките хора, появили се на бял свят с вродено чувство за ред и държачи всичко да бъде рутинно и предсказуемо. Децата в предучилищна възраст нямат голям опит с нагаждането към промените, така че щом помолите малката си рожба да се приготви за излизане, когато си играе със свой приятел, тя най-вероятно ще ви се противопостави. Да се търси и намира сигурност в предсказуемите неща е често срещано детско качество, но понякога въпросната сигурност се явява абсолютно безсмислена. Помогнете на непокорните деца да се научат как да се носят по течението, за да увеличите шансовете им да се справят в непозната обстановка или ситуация за в бъдеще.

Предпазване от проблема

Дайте право на детето си да греша

Когато детето ви направи грешка и вие не направите голям проблем от това, го учите, че никой на този свят не е съвършен. Греша урок ще му служи добре, докато набира опит, сблъсквайки се с различни трудности. Кажете: „Съжалявам, ти разля млякото си. Я да видим как да го изчистим. На всеки се случва.“

Научете го да съумява да взема решения

Детето ви иска да чувства, че то е господар на съдбата си, затова го оставяйте да взема прости решения – да избира

между две закуски, между два чифта чорапи или две игри това му създава чувството, че управлява собствения си свят.

Уважавайте индивидуалността му

Вие може да приемате промяната безпроблемно и новите ситуации отдавна да не ви правят впечатление, но е възможно детето ви да среща трудности, защото просто има различен темперамент. Проумейте, че всяко дете има различен темперамент и не го съпоставяйте дори с братята и сестрите му. Избягвайте да му казвате: „Недей да бъдеш такъв!“, когато то не е в състояние да се нагоди към дадена ситуация. Вместо това кажете: „Знам, че за теб е трудно да сменяш детегледачките си, но ти ще се справиш. Всичко ще бъде наред.“

Внушавайте му чувство за принадлежност

Всички ние искаме да усещаме, че принадлежим към дадена група, затова често споменавайте на детето си, че е уважаван и високо ценен член на семейството ви и поощрявайте участието му в него, като го карате да помага в домакинството. Кажете му: „Благодаря ти, че си раздигна играчките и ги отнесе в стаята си. Така спомагаш домът ни да изглежда чист и спретнат.“

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Развивайте гъвкавостта на детето

Гъвкавите деца гледат на промяната като на предизвикателство, което трябва да бъде преодоляно. От друга страна, негъвкавите деца се съпротивляват на промяната с всички сили. Като казвате на детето си, че е *добре* да направи нещо вместо че *трябва* да го направи, ще трансформирате чувството му за страх и загуба на контрол във вълнение. Помогнете му да започне да се нагажда към промените, които така или иначе му предстоят, като му кажете например: „Довечера ще

имаш нова детегледачка. Тя е много забавна. Не е ли вълнуващо да се запознаеш с някой нов човек?“

Научете го как да се справя с промените

Децата, на които е показано как да се справят с промените, са по-подготвени да посрещат предизвикателствата в живота. Кажете например: „Тази нова риза е страхотна. Това, че вече няма да носиш онази синята, не е такъв проблем. Ще се почувстваш много добре, когато облечеш новата днес.“

Поставяйте цели за приемане на промяната

Децата усещат, че контролират в по-голяма степен съдбата си, когато имат достатъчно време да осмислят нещата и да се подготвят за предстоящата промяна. Можете да помогнете на рожбата си да посреща промените с по-голяма готовност, като я карате да си поставя цели. Кажете например: „Утре с групата от детската градина ще ходите в зоологическата градина. Ще бъде много забавно. Хайде да си поставиш за цел да прекараш добре там.“ После периодично ѝ напомняйте за целта и я карайте да ви я повтаря. Попитайте я: „Каква е твоята цел при ходенето до зоологическата градина?“ И когато ви отговори: „Отивам в зоологическата градина, за да се забавлявам“, кажете: „Точно така. Отиваш в зоологическата градина, за да си прекараш добре.“

Учете детето да разрешава проблеми

Когато децата се сблъскат с промяната и не знаят какво да правят, да им се предоставя ограничен избор означава да им се помогне да видят възможностите си. Кажете например: „Знам, че не искаш да се пренасяш в по-голямо легло, но нека да помислим какво можем да направим, за да ти е по-лесно да свикнеш. Може би е добре да вземеш плюшено-то си мече в по-голямото легло и то ще ти прави компания, докато си там.“

Какво не трябва да се прави

Не посрещайте съпротивата с гняв

Деца, които са разстроени от промяната, се нуждаят от голяма подкрепа и състрадание, за да намалят нивото си на тревожност. Да се ядосате на детето си в такъв момент означава единствено да подсилите чувството му за безпомощност.

Не реагирайте прекалено рязко на грешките

Като се разстройвате, когато детето ви е оставило кални дири из къщата, му казвате, че не е обичано, когато греша, което (тъй като е дете в предучилищна възраст) сигурно прави много пъти на ден. Отнасяйте се към грешките му сякаш не ви занимават. Показвайте му как да коригира поведението си и възприемайте грешките като удачен момент да го поучите, а не да го тероризирате. Кажете: „Моля те, донеси хартиените кърпи, за да почистим калта. Като работим заедно, ще се справим за нула време.“

Новата купичка на Джулия

Джулия Бардуел беше само на две и половина, но смяташе, че е надраснала годините си. Тя знаеше какво иска, как го иска, а родителите ѝ, Дена и Джим, знаеха, че е по-добре да не ѝ се противопоставят. Ако нямаше борба за това, дали за закуска да се използва синята купа вместо жълтата, наставаше битка за това, дали да се облече розовата или зелената блуза. Когато се сблъскаше с нещо ново, Джулия първо се запъваше, после крещеше и накрая подхващаше неутешима тирада.

Дена и Джим искаха да ѝ помогнат да направи поведението си по-гъвкаво. Джим знаеше, че когато си поставя цели в работата, се съсредоточава върху тях и не се разсейва от тревогата, че трябва да свърши всичко наведнъж. Той смяташе, че Джулия е способна да надвие страховете си от

промяната, стига да има цел, към която да насочи вниманието си.

Дена и Джим решиха, че първата цел на дъщеря им трябва да се насочи към нейния „магарешки“ отказ да получи различна купа за закуска от вече избраната. Щом се научеше да бъде по-гъвкава, използвайки различни купички, те се надяваха да не бъде толкова непреклонна и при справянето с други промени. И така започнаха да ѝ говорят, че смятат да купят нов сервиз за закуска и ѝ предоставиха възможността да го избере сама.

Същата вечер Дена каза: „Джулия, хайде да си поставим цел за утре сутринта. Мисля, че е добра идея целта ни да бъде да се забавляваме, докато ти закусваш от новата си купичка.“ Джулия погледна към майка си и кимна, но Дена не беше сигурна дали идеята за новата купичка се възприе. Няколко минути по-късно тя каза: „Джулия, помниш ли каква цел си постави за утре сутринта? Ще се забавляваш, докато закусваш от новата си купичка.“

Този път Джулия отговори: „Да, помня.“ Семейство Бардуел разиграха сценария няколко пъти същата вечер. Те дори отидоха до кухнята, за да види Джулия как новата купичка я очаква на плотта до мивката.

На другата сутрин момиченцето възторжено се насочи към масата с думите: „Къде ми е новата купичка?“ Дена и Джим знаеха, че са на прага на нещо голямо – можеха да помогнат на дъщеря си да приема промяната, като я караха да я очаква с нетърпение и желание. След няколко дни, през които Джулия закусваше от новата купичка, Дена и Джим казаха: „Миличка, нека използваме старата синя купичка за закуска утре.“

„Не! – изкрещя Джулия. – Новата! Искам си новата!“

Дена и Джим не споменаха нищо за предишните опити на дъщеря им никога да не се разделя с любимата си купичка за закуска. Вместо това решиха да ѝ помогнат да си постави нова цел. Същата вечер Дена каза: „Джулия, нека си пос-

тавим нова цел за закуската утре – бих искала новата ми цел да е да закусиш от старата си синя купичка.“ По-късно вечерта я попита отново: „Миличка, каква е новата ни цел за закуска утре?“

Джулия помисли за момент и каза: „Синята купичка.“

„Точно така – потвърди Дена. – Утре ще използваме синята. Радвам се, че си запомнила целта си.“

Въпреки че Дена и Джим не бяха сигурни дали това малко упражнение си струва усилията, те останаха доволни, когато Джулия започна да се отнася към него като към игра и всъщност очакваше с нетърпение всяка от следващите си цели. Знаеха, че тя би се поддала на промяна без проблем, стига да е достатъчно подготвена за нея, и съставиха план, който направи цялото семейство щастливо. Упоритостта им беше възнаградена.

Враждата и съперничеството между братя и сестри

Да наковладиш брат си или сестра си и омразата към новороденото бебе от първия ден, в който се е появило в дома, са само два примера за това как враждата и съперничеството между децата внасят хаос в семейните отношения. Тъй като децата в предучилищна възраст постоянно правят опити да разперят криле в името на своята независимост и значимост, те често започват да се борят с братята и сестрите си за повече пространство, време и извоюване на позиция номер едно в най-важния за тях свят – семейството. И понеже да се наложиш над някого е част от човешката природа, този проблем лесно може да се разреши, като показвате на децата си колко всяко едно от тях е значимо и уникално за вас. За да сведете това съперничество до някакъв разумен минимум, научете рожбите си, че спוגаждането им едни с други ще им донесе нещото, което най-много искат – внимание и привилегии.

Предпазване от проблема

Подгответе детето преди да се появи новото бебе в дома ви

Обсъдете с по-голямото си дете как ще се включи в бъдещия ви живот новият член на семейството. Кажете му как ще се промени семейният ви режим и колко много очаквате от него да ви съдейства. Това ще му помогне да се чувства важна част от любовта и грижите към по-малкото братче или сестриче.

Играйте с по-голямото дете независимо дали бебето спи, или е будно

За да намалите враждата, която ще се породи в по-голямото ви дете покрай идването на най-малкия член на семейството, играйте с него и когато бебето е будно, и когато спи. Така баткото или каката няма да стигнат до заключението, че им обръщате внимание само когато бебето не е наоколо. Като прекарвате известно време с по-голямото дете, без значение какво прави бебето, ще го накарате да си помисли: „Привличам вниманието на мама както когато бебето е тук, така и когато го няма. В края на краищата то не е толкова лошо.“

Поставяйте реалистични цели

Не очаквайте по-голямото ви дете да обгърне бебето със същата нежност като вашата. То може да е по-голямо от бебето, но все още се нуждае от огромни дози внимание и нежност.

Планирайте времето си така, че да го прекарвате поотделно с всяко от децата си

Дори да имате половин дузина деца, за които да се грижите, опитайте се да прекарвате известно време с всяко от тях (къпане, разходка или пазаруване например). Това ще ви помогне да насочите вниманието си към нуждите на всяко от тях и ще ви държи информирани за чувствата и проблемите, които едва ли биха излезли на повърхността сред глъчката и суматохата в дома ви.

Оценявайте индивидуалните им качества (за родители на близнаци или деца, близки по възраст)

Хвалете креативността и въображението на всяко от децата си, за да са убедени те, че усилията им заслужават индивидуално внимание.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Използвайте часовник, за да карате децата да се редуват

Когато децата ви се борят за неразделното ви внимание, оставете часовникът да определи кога идва редът на всяко от тях. Това ги учи на „споделяне“ и позволява на всяко едно от тях да знае, че когато дойде редът му, ще бъде обект номер едно на вашето внимание.

Предлагайте алтернативи на боя помежду им

Като позволявате боята да избухне и да излезе от контрол, не учите децата си как да се спогаждат. Вместо да допускате битки, предоставете на децата си избор – или да се спогаждат, или да не се спогаждат. Кажете им: „Можете да се спогаждате и да продължите да играете, или да не спогаждате и да бъдете изнесени по стайте.“ Позволете им да свикнат да вземат решения, за да почувстват, че контролират живота си, и да им помогнете да се научат да вземат решения сами.

Дефинирайте какво означава спогаждане

Бъдете конкретни, когато хвалите децата си, че си играят хубаво, за да сте сигурни, че те знаят какво имате предвид под *спогаждане*. Кажете: „Толкова е хубав начинът, по който споделяте играчките си и се забавлявате заедно. Наистина ми харесва как се спогаждате. Това прави общата ви игра забавна.“

Какво не трябва да правим

Не обръщайте внимание на сплетните им

Децата сплетничат помежду си, защото за тях това е начин да подсилят своята позиция спрямо родителите си. Спрете тази игра на надмощие, като кажете: „Съжалявам, но

вие не се спогаждате“, и се престорете, че не сте чули клюка-та. Дори да ви е докладвано за някаква опасна дейност, може-те да я спрете и пак да пренебрегнете сплетниченето.

Не оставяйте само едното дете да ви клюкари

Ако карате по-големия си син да идва и да ви съобщава кога детегледачката му е направила нещо нередно, знайте, че това не е добър начин да научите децата да се спогаждат, без да сплетничат.

Не се разстройвайте, ако децата ви не се обичат през цялото време

Децата не могат да живеят в един дом, без да се проявява известно съперничество. Такава е човешката природа. Дръжте търканията помежду им сведени до минимум, като ги възнаграждавате за моментите, в които се спогаждат, и не позволявайте враждата да ескалира до битка.

Не натяквайте

След като сте провели разговора, не казвайте на децата си, че са били врагове. Започнете начисто и ги накарайте да направят същото.

Междузвездни войни

Постоянната вражда между четиригодишния Джейсън Стар и двегодишната му сестричка Джули накара родителите им да се чудят защо изобщо са решили да имат деца. Отрочетата им очевидно не оценяваха жертвите, които мама и татко правеха, като им купуваха хубави дрешки, нови играчки и пълноценна храна.

Да хапе и да дразни Джули беше любимият начин на Джейсън да покаже, че търси времето и вниманието на родителите си. Очевидно от физическото наказание нямаше ефект, тъй като момчето сякаш си просеше боя всеки път, щом започнеше да малтретира сестра си.

Единственият път, когато госпожа Стар забеляза сина си да проявява мило отношение към сестра си, беше когато ѝ помогна да премине един заледен участък на алеята пред къщата. Тя беше толкова впечатлена от благородната му постъпка, че му каза: „Страхотно е, че се опита да помогнеш на Джули. Толкова се гордея с теб!“ Семейство Стар решиха да започнат да поощряват редките жестове на любезност на Джейсън, като сипеха безброй комплименти всеки път, щом децата им общуваха нормално, и като наложиха ново правило за моментите, в които малчуганите започваха да се бият.

По-късно същия ден те имаха шанса да приложат новата си политика на практика, когато между децата избухна свада, след като се бяха прибрали от пазар. Госпожа Стар нямаше представа кой започна караницата, но каза на децата си: „Сега имате избор, деца. Тъй като не разбрах кой на кого грабна играчката, можете да се спогодите, както направихте днес в колата, или можете да се разделите и да отидете наказани по стаите си.“

И двете деца пренебрегнаха изявлението на майка си и продължиха да се бият. И така, тя спази обещанието си: „И двамата избрахте наказанието.“

Джули и Джейсън крещяха почти през цялото време, докато изтърпяваха наказанието си, но след като то бе отменено, получиха различни книжки, с които да се занимават през останалата част от деня. Започнаха да се държат по-скоро като приятели, отколкото като врагове и госпожа Стар беше доволна, че не изгуби самообладание в момент, когато децата ѝ бяха направили точно това.

Семейство Стар продължиха да хвалят добрата игра на децата си. Те не отдаваха такова значение на караниците и битките и системно прибягваха до наказания по стаите, ни да разделят децата, на които трябваше да се напомня, че щом са избрали боя, трябва да понесат последствията си.

Вземането на чужди неща

Тъй като всичко на света принадлежи на детето в предучилищна възраст, освен ако някой не му каже нещо друго, никога не е твърде рано да започнете да го учите да не взема неща от други хора, освен ако не е получило разрешението им. Родителите предоставят съзнание на децата си, докато те не развият свое собствено, затова всеки път, щом детето ви вземе нещо, което не е негово, го карайте да си понася последствията – това ще развие у него чувство за правилно и погрешно.

Предпазване от проблема

Създавайте правила

Поощрявайте детето да ви казва кога иска определени неща, като го учите как да се помоли за тях. Решете какво може и какво не може да взема от обществени места или от чужди домове и му дайте възможност да знае какви са очакванията ви. Основно правило би могло да бъде: „Винаги трябва да ме питаш дали можеш да имаш нещо, преди да го вземеш.“

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Обяснете на детето как може да се сдобива с нещата, без да ги краде

Детето ви не може да разбере защо не може да си взема разни неща, щом ги иска. Накарайте го да е наясно с правилното и неправилното поведение, като му кажете: „Трябва да ме помолиш за дъвка, преди да грабнеш пакета от щанда. Ако

кажа да, можеш да го вземеш и да го държиш, без да го отваряш, докато платим за него.“

Обяснете какво означава кражба

Накарайте детето да разбере разликата между вземане назаем и кражба (и резултата от всяко нещо), за да сте сигурни, че то знае какво имате предвид, когато му казвате: „Не трябва да крадеш.“ Кражбата е вземане на нещо без разрешение; заемането или вземането представляват питане и получаване на разрешение, преди това нещо да попадне в ръцете ти.

Карайте детето да си плаща за кражбата

За да го накарате да разбере цената на кражбата, го карайте да си изработва трофея, като върши някаква късна работа или се отказва от любима своя вещ. Кажете например: „Съжалявам но ти взе нещо, което не ти принадлежи, и понеже направи това, трябва да ми дадеш нещо, което принадлежи на теб.“ Предметът, от който то се отказва, може да бъде използван няколко месеца по-късно като награда за добро поведение.

Карайте децата да връщат откраднатите предмети

Учете детето, че не може да задържи нещо, което е откраднато. Наложете правилото, че трябва лично да върне откраднатото (ако е необходимо, с ваша помощ).

Прибягвайте до метода „изнасяне“

Когато детето ви вземе нещо, което не му принадлежи, дайте му да разбере, че го изолирате от хора и дейности, защото е нарушило правилото. Кажете: „Съжалявам, че взе нещо, което не беше твое. Отиваш наказан в другата стая.“

Какво не трябва да се прави

Не натяквайте

Не напомняйте на детето за инцидента с кражбата. Като се връщате в миналото, само му припомняте грешното поведение и не го учите как да избягва грешките в бъдеще.

Не приписвайте определения на детето

Не наричайте детето „крадец“, защото ще започне да действа според начина, по който е охарактеризирано.

Не питайте детето дали е откраднало нещо

Питането само поощрява лъжите. То ще си каже: „Знам, че ще бъда наказан. Защо да не излъжа, за да избегна наказанието?“

Не се колебайте да разследвате

Ако имате подозрения, че детето е откраднало нещо, се уверете какво точно се е случило, като разследвате случая. Ако откриете, че наистина е откраднало, бъдете сигурни, че го карате да си понесе последствията. Кажете например: „Съжалявам, че взе нещо, което не ти принадлежи. Сега трябва да си платиш за това.“

Малкият крадец

Санди и Доу Бъркли никога не бяха нарушавали закона и не бяха помирисвали затвора и съответно не желаеха четиригодишният им син Скот да бъде заключен зад решетките. Но ако той продължаваше да краде дъвки, бонбони, играчки и други предмети, които привличаха вниманието му докато ходеше с мама на пазар, едва ли щеше да се радва на бъдещо извън затвора.

„Не знаеш ли, че кражбата е грях“ – крещеше госпожа Бъркли на сина си, когато го хванеше на местопрестъпление-

то. Тя се опитваше да го плесне по ръката и да му каже, че е лошо момче, но това не доведе до нищо добро. В един момент се уплаши да не навреди на сина си, като внесе по-голям смут в поведението му, а и се замисли как ли се чувства той, като го третира по този начин.

Скот наистина нямаше представа по какви причина краденето беше забранено. Той не можеше да разбере защо трябва да не е забавно да се вземат неща, които не ти принадлежат. И така семейство Бъркли решиха да му обяснят ситуацията с думи прости.

„Скот, не можеш да вземаш неща, за които не си платил – започна г-н Бъркли. – Трябва да ме помолиш за пакет дъвки. Ако кажа да, можеш да вземеш един и да го задържаш, докато платим за него. Хайде да опитаме.“ Скот беше доволен да се пробва, защото, както повеляваше правилото, щом си поиска дъвка, баща му и майка му го похвалиха, че следва правилото и моментално му купиха.

Но семейство Бъркли невинаги отвърщаха положително на молбите на Скот. Затова когато Скот се опита да мине между капките и си взе шоколад без първо да попита майка си, моментално си плати за стореното – госпожа Бъркли беше непреклонна: „Тъй като ти взе този шоколад, без да ме попиташ – каза тя на сина си, докато се връщаха към магазина, – сега ще ми дадеш и състезателната количка, която ти купих миналата седмица!“

Въпреки протестите на Скот, майка му му отне любимата количка. „За да си я получиш обратно – обясни тя, – трябва да следваш правилата – първо да питаш и да не вземаш това, което не е платено.“

След няколко седмици, в които Скот отнасяше само хвалби за това, че следва правилата, госпожа Бъркли му върни състезателната количка и двамата родители започнаха да се чувстват по-сигурни за бъдещето на малкия си палав син.

Отвърщането

Когато отвърщането (саркастична забележка, язвителен отговор или нелюбезна вметване) се изстреля от доскоро ангелската уста на детето ви в предучилищна възраст, ви ставате болезнено чувствителни към способността му да копира думите (добри и лоши) и да контролира собствения си свят чрез тях. Както и другите форми на езика, така и дръзкия рязък отговор може да бъде научен само когато е чуто, т.е. когато детето е било изложено на подобен тип реч. Затова на малете възможностите му да чува неприятни думи. Следете какво гледа по телевизията и вашия собствен речник, както и този на приятели и роднини.

Предпазване от проблема

Обсъждайте с детето начина, по който искате да ви говори

Учете детето как да си служи с езика, който искате да чувате. Казвайте колкото е възможно по-често „благодаря“, „моля“, „съжалявам“ и други учтиви фрази. Карайте го да упражнява думите, които сте моделирали. Помнете, че децата в предучилищна възраст са най-великите имитатори.

Решете какво представлява дръзкия отговор

С оглед на това да реагирате честно на все по-разнообразното вербално поведение, е много важно да определите дали детето ви отвърща на вашите реплики, или прави нещо друго. Например сарказмът, наричането с нецензурни имена, изкрещяните отговори на ваши въпроси и предизвикателните откази да се свърши нещо са типично дръзко отвърщане на реплики. Елементарните откази като „Не искам (да го пра-

вя)“ са безобидни. Въпроси като „Трябва ли (да го правя)?“ изразяват мнение и позиция. Бъдете наясно дали детето ви разбира какво имате предвид под т.нар. отговаряне.

Наблюдавайте приятели, медиуми и собствената си реч

Ограничете достъпа на детето си до подобно отвърщане на реплики, като самите вие се удържате да не се „изгървател“ пред него. Наблюдавайте и приятели, връстници, членове на семейството и телевизионни герои – всичко, което мине през ушите на детето в предучилищна възраст, излиза през устата му.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Износвайте думата или репликата

Прекалената употреба на една и съща дума или реплика намалява силата ѝ. Следователно помогнете на детето си да се умори от използването на обидната дума, като го накарате да я повтаря (по една минута за всяка от годините, на които е). Кажете: „Съжалявам, но ти изрече тази дума. Ще навия часовника. Трябва да повтаряш думата, докато той иззвъни. Когато звънне, можеш да спреш да я повтаряш.“ След като думата е вече износена, то ще е много по-малко склонно да я използва.

Пренебрегвайте отговарянето

Опитвайте се да обръщате възможно най-малко внимание на безобидното отговаряне. Като се преструвате, че нищо не се е случило, омаломощавате силата на дръзналия да ви отговаря и по този начин правите играта скучна, тъй като не предизвиква търсената реакция.

Оценявайте добрата реч

Дайте възможност на детето да знае какъв тип изказ предпочитате, като отбелязвате всеки път предпочитания

език. Казвайте: „Харесва ми като ми отговаряш така любезно когато ти задавам въпрос – точно както сме се учили. Това ме кара да се чувствам прекрасно.“

Какво не трябва да се прави

Не играйте игра на надмощие

Тъй като сте наясно, че отговарянето е един от начините те детето ви да ви надвие, никога не си позволявайте вие да му отговаряте. То би могло да възприеме това като забавен начин да поставите началото на игра, в която да експериментира кога и как може да ви изкара от релси, или просто да привлича вниманието ви чрез дръзки отговори. Това със сигурност е нещо, което не искате да поощрявате.

Не учете детето да отговаря

Като изкрещавате някакви реплики обратно към детето, само му показвате как да си служи с подобен тип общуване. Въпреки че е много трудно да не повишите тон, когато ви повишават тон насреща, учете детето как да се отнася уважително, като се отнасяте с нужното уважение към него. Бъдете любезни с него, сякаш е скъп гост във вашия дом.

Не наказвайте отговарянето

Дръзките отговори са най-малкото дразнещи, но не съществува нито едно доказателство в подкрепа на тезата, че можем да накараме децата да ни уважават, като ги наказваме за тяхното неуважение. С наказанието внушаваме единствено страх и ниско самочувствие, но в никакъв случай уважение.

Карлос, който обичаше да отговаря

Когато и да решише госпожа Мартинес да накара четиригодишния си син Карлос да свърши нещо, като да раздигне играчките си или да прибере фъстъченото масло, чуваше единствено как ѝ крещят в лицето: „Няма! Няма да

мо направя! Мразя те!“ Карлос толкова се усъвършенства в дръзкото отговаряне и директните обиди, че какъвто и въпрос да му зададяха, той отвърщаше ядосано, сякаш беше забравил, че е възможно хората да общуват и любезно.

„Никое от моите деца няма да разговаря по този начин!“ – крещеше г-н Мартинес в отговор на сина си. За съжаление високият му тон само правеше гюрултията в семейството още по-голяма. Но веднага щом родителите осъзнаха, че именно техният сарказъм и висок тон учат сина им на това поведение, си наложиха да започнат да реагират спокойно на неговото отговаряне и да хвалят добрите му попадения при общуването с хората.

Един ден те накараха Карлос да прибере играчките си в кутията. Когато той каза: „Добре“, те отвърнаха с: „Чудесно е, че реагира толкова разумно и любезно. Браво!“

За семейство Мартинес не се оказа много трудно да контролират гнева си. Тъй като крясъците и язвителните отговори на Карлос станаха по-редки, те често се преструваха, че не ги чуват. Случеше ли се обаче да чуят примерно „идиот“ от устата му, и то с едничката цел да привлече вниманието им, семейство Мартинес решаваха да го накарат да „износи“ лошата думичка.

„Сега ще повтаряш думата „идиот“ четири минути“ – нареждаха му те. Тогава синът им повтаряше думата две минути и не можеше да я каже повече. За голямо щастие на родителите му, това беше последният път, когато той спомена тази дума.

Нервните кризи

Милиони нормални и иначе спокойни деца в предучилищна възраст изпадат в нервни кризи като начин да се справят с разочарованието и гнева или да кажат на света, че те командват парада. Тези нервни кризи могат да бъдат сведени до минимум или дори да бъдат елиминирани, стига главният изпълнител да се лиши от публика, или пък никой да не се поддаде на конкретните му изисквания. Въпреки че може да ви се прииска да потънете в земята от срам в момент, когато детето ви изпадне в криза на обществено място, впрегнете цялото си търпение, докато критичната ситуация отшуми и дори щом детето се успокои, го похвалете, че е съумяло да се овладее.

Забележка: Обикновеният периодичен плач не е нервна криза и към него трябва да се отнасяте по различен начин. Ако детето ви обаче прави повече от две до три нервни кризи на ден, потърсете съвет от специалист.

Предпазване от проблема

Учете детето как да се преборва с разочарованието и гнева

Покажете му как възрастните като вас намират алтернативни начини за справяне в критични ситуации, без да плачат или крещат. Например когато яденето ви загори, вместо да го изхвърлите в боклука, кажете: „Сега съм разстроена, миличко, но ще се справя. Ще се опитам да реша този проблем, като помисля какво друго мога да приготвя за вечеря.“ Независимо от ситуацията, учете детето да търси варианти за разрешаване на проблемите, вместо да се изнервя и разочарова от себе си.

Оценявайте опитите му да се справя

Улавяйте добрите моменти на детето си. Например оценявайте, когато е помолило за помощта ви, за да нареди сложен пъзел, което иначе би го разстроило. Кажете: „Толкова се радвам, че потърси помощта ми, вместо да се ядосаш на пъзела.“ Като помагате на рожбата си да преодолява разочарованието и гнева, я карате да има добра нагласа за себе си. По този начин, когато знае, че ще получи комплиментите ви, все по-често ще я хващате да повтаря заучените от вас техники за справяне с различни ситуации. В моменти на разочарование от нейна страна ѝ казвайте: „Знам как се чувстваш, когато нещата не вървят на добре, но аз истински се гордея с тебе за това, че успяваш да разрешаваш проблемите си по спокоен начин.“

Не позволявайте винаги да прекарва само отреденото му за игра време

Обръщайте внимание на детето, когато си играе само с играчките си, за да не се налага да се отклонява от спокойната си игра с цел да привлече вниманието ви.

Не чакайте покана

Ако забележите, че в играта на детето ви назрява конфликт, не го оставяйте да къкри на слаб огън прекалено дълго. Щом усетите, че ситуацията е критична или трудна за преодоляване, кажете: „Обзалагам се, че мястото на това парченце от пъзела е точно тук“, или „Хайде да опитаме по този начин“. Покажете му как се действа с играта, а после го оставете то само да изпълни задачата, за да се почувства добре от способността си да позволява на другите да му помагат.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Пренебрегвайте нервните кризи на детето си

Не правете нищо по време на „изпълнението“ на детето. Учете го, че нервната криза не е начин да печели вниманието ви или да постига целите си. От друга страна, как да пренебрегнете торнадото, което преминава през всекидневната ви в този момент? Наложете си да се отдалечите от детето докато трае кризата му – обърнете му гръб, отведете го в стаята му или напуснете помещението, в което тя се разразява. Ако поведението му е прекалено деструктивно или има опасност да си навреди, или пък всичко се случва на обществено място, опитайте се да го отведете на безопасно изолирано място. Дори не си задавайте въпроса как се чувства то, докато трае изолацията му. Въпреки че е изключително трудно да се отърсите от чувствата си в момента, си наложете да се ангажирате с нещо различно в друго помещение на дома си.

Опитайте се да проявявате твърдост

Въпреки че крясъците и тръшкането на детето ви влияят изключително силно, бъдете сигурни, че чувството ви за самоконтрол няма да ви напусне и се придържайте упорито към правилото си. Кажете си наум, че е много важно да го научите, че не може да получава всичко, което поиска и когато го иска. Вашата цел е да му вмените, че трябва да е реалист, а вие се учите да сте непреклонни и да му очертаете границите за приемливо и неприемливо поведение.

Не губете самооблагание

Кажете си: „Това не е голяма работа. Ако успея да се самоконтролирам, ще науча и детето си да се контролира. То само се опитва да ме разстрои, за да получи каквото иска.“ Като останете спокойни, пренебрегвайки детската криза, му давате най-добрия модел за поведение, когато е разстроено.

Оценявайте доброто поведение

Когато нервната криза отшуми, моментално отправете похвала към детето, че е успяло да възвърне самоконтрола си и заедно се включете в любимата му дейност или игра, които биха ви се отразили благоприятно. Кажете: „Радвам се, че се чувстваш по-добре. Обичам те много, но никак не харесвам крясъците и писъците ти.“ И тъй като това ще е единственото ви отношение по темата, ще му дадете да разбере, че пренебрегвате кризата му, а не самото него.

Обяснявайте кога променяте правилата

Ако сте в магазина заедно с детето и то поиска да му купите нещо, което досега сте му купували безпроблемно, можете да смените позицията си – но сменяйки позицията си, сменете и посланието си. Кажете: „Помниш ли как предния път, когато бяхме тук, ти направи нервна криза? Когато се държиш прилично, като стоиш близо до мен, аз ще реша, че заслужаваш играчката.“ Това ще му помогне да разбере, че не нервната криза е променила нагласата ви, а купувате играчката по друга причина. Ако желаете, му кажете защо точно сте променили мнението си, особено ако заслужава да бъде похвалено за доброто си поведение.

Какво не трябва да се прави

Не се опитвайте да вразумявате детето по време на нервна криза

Абсолютно безсмислено е да се опитвате да вразумите детето си и да го вкарате в правия път в момент, когато то буквално е останало без дъх. Проумейте, че нищо не го интересува – то е в разгара на моноспектакъла си и е звездата в него. Всяка дискусия в подобна ситуация само ще отприщи кризата и още по-голяма сила, защото му набавя нужната публика.

Не изпадайте в нервна криза

Кажете си: „Защо ми е нужно да полудявам и аз? Знам, че го наказвам по определени причини.“ Ако си позволите да

изгубите контрол, само ще дадете повод на детето да поддържа огъня и ще му покажете, че не е нужно да се учи да се овладява.

Не поценявайте гетето

Само защото детето ви е изпаднало в нервна криза, не означава, че е лош човек. Не казвайте: „Лошо момиче! Няма ли да се засрамиш от себе си?“ Така то ще загуби самоуважението си и ще реши, че не си струва да се поправи.

Не натяквайте

Не напомняйте на детето за кризата, която е имало. Така само насочвате неговото внимание към неадекватното му поведение и увеличавате шансовете за повторна криза, само да бъде в центъра на разговора.

Не карайте гетето да си плаща за нервната криза

Като се отнасяте с безразличие към детето след като кризата му е отшумяла, само го карате да прибегва до пони кризи, за да привлече вниманието ви. Не му изпращайте посланието, че не е обичано и че не е желано, само защото поведението му е неприемливо.

Време за кризи

Доналд и Мери Маклийн се притесняваха за двегодшната си дъщеря Еми, която изпаднаше в „нервни кризи“ всеки път, щом ѝ се откажеше бисквитка преди вечеря. Когато родителите ѝ кажеха: „Не“, тя изкрепяваше „Да!“, после дръпваше рязко крачолата на баща си и започваше да се търка по пода на кухнята, докато и тя, и смутените ѝ родители толкова се изтощаваха, че в крайна сметка се поддаваха и момиченцето получаваше своето.

Съсипани от пристъпите на дъщеря си, семейство Маклийн се чудеха къде бяха сбъркали. Имаше ли нещо не

редно в това да отговорят отрицателно на очакванията на Еми? В крайна сметка те установиха, че кризите ѝ се засилват именно когато ѝ се откажеше нещо и разбраха, че като се поддават на неконтролируемото ѝ желание за бисквитка преди вечеря, само поощряват лошото ѝ поведение.

Следващия път, когато Еми не овладя нервите си, те бяха готови с новата си стратегия. Вместо да каже обичайното „Не“, Мери каза просто: „Еми, знам, че искаш бисквитка, но няма да получиш нито една, докато не се успокоиш и не привършиш с вечерята си.“

Еми не овладя състоянието си, поради което родителите ѝ спокойно напуснаха стаята, като я оставиха без публика на голямата ѝ сцена. Въпреки че им беше много трудно да стоят настрана от кревящото си дете, семейство Маклийн изчакаха дъщеря им да се успокои преди да влязат отново в кухнята. След като не ѝ бяха обърнали каквото и да било физическо или вербално внимание, Еми най-накрая спря да хленчи и зачака да види дали родителите ѝ ще изпълнят заката си.

Баща ѝ се появи усмихнат и каза: „Еми, знам, че искаш тази бисквитка, но когато изядеш вечерята си и сме готови за десерта, ще можеш да я хапнеш. Радвам се, че вече не крейши и не плачеш. Хубаво е да виждам, че успяваш да се контролираш.“ Еми безмълвно седна на масата, навечеря се и, както ѝ беше обещано, получи желаната бисквитка.

По-късно същата вечер семейство Маклийн се поздравиха за постигнатия успех и най-вече за самоконтрола, който им беше тъй нужен, за да не се поддадат на кризата на Еми. И макар че и в следващи ситуации бяха готови отново да се поддадат, те винаги се оттегляха от спектаклите на дъщеря си и всеки път я хвалеха, щом приемаше нещата спокойно, когато нещо ѝ беше отказано. Еми започна да прави все по-малко кризи – сега плачеше само от време на време, когато беше разочарована, но никога не се стигаше до онези тежки експлозивни сцени от миналото.

Тоалетните инциденти

Придобиването на тоалетни навици е първата съществена битка на характери между родители и деца. Войната избухва, когато родителите поискат от бранещите независимостта си отрочета да се откажат от нещо, което им е втора природа, и да започнат да правят нещо ново и често нежелано. Всъщност повечето деца имат желание да зарадват родителите си, като се научат да се изхождат в гърне, така че подхранвайте придобиването на тоалетни навици със сведени до минимум инциденти, като обръщате повече внимание на това какво *трябва* да прави детето (да държи гащичките си сухи, да търси гърнето си в банята или тоалетната), отколкото какво *не* трябва да прави (да се изхожда в гащичките си). Накарайте го да се чувства гордо, докато вие свеждате до минимум вероятността да прибягва до инцидент, само за да привлече вниманието ви или да търси реакция.

Забележка: Ако детето ви продължава „да се изпуска“ след като е навършило четиригодишна възраст, се консултирайте със специалист. Настоящата глава не обсъжда нощното напикаване, тъй като много малки деца не са стигнали нужната фаза на развитие, за да остават сухи цяла нощ, и много авторитети смятат, че инцидентното нощно напикаване може да се разглежда като проблем, изискващ професионална помощ, чак след шестгодишна възраст.

Предпазване от проблема

Търсете знаци за готовност (обикновено около втората годинка)

Общоприетите знаци за готовност включват: ситуации-те, когато детето започва да осъзнава, че в момента уринира

или се изхожда (или че му предстои да го направи); по-редовно или предсказуемо не цапа пелените; способността му да сваля самò гащичките си и да сяда на гърнето (и съответно за вдига гащичките си и да става от гърнето); способността му да разбира тоалетната терминология и да следва прости инструкции; да проявява интерес към ходенето до тоалетна; като цяло да не му е приятна мократа пелена.

Не започвайте тренировките твърде рано

Ранните тренировки учат децата единствено да се ослабят повече на своите родители, отколкото на собствената си способност да развият тоалетни навици. Децата, които биват принуждавани да придобият тоалетни навици твърде рано, после се съпротивляват много по-дълго и им отнема повече време да ги усъвършенстват.

Моделирайте правилно поведение на гърнето

Запознайте детето с гърнето предварително и му покажете как се използва, като няколко пъти го вкарвате със себе си в тоалетната. Така то по-лесно ще разбере какво имате предвид.

Направете възможно най-удобно за детето си използването на гърне, за да го търси, когато има нужда

По време на развиването на тоалетни навици дръжте гърнето в кухнята например. В ранните фази носете гърнето с вас, за да карате детето да се чувства удобно, когато се изхожда извън дома.

Изберете конкретна процедура при развиването на тоалетни навици и се придържайте към нея

Много източници на забавление (книжки, записи с песнички и видеофилми) могат да ви помогнат при т.нар. тоалетни тренировки. Открийте кой пасва най-добре на вашата ситуация, кой ви е най-удобен и го следвайте постоянно. Последователността и търпението са ключът към успеха!

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Възнаграждавайте детето, когато остане сухо, както и правилното му ходене до тоалетна

Научете детето да стои сухо, като постоянно му повтаряте колко е хубаво човек да е сух. Така насочвате съзнанието му към това какво искате от него да прави (да остане сухо). На около всеки петнайсет минути му казвайте: „Проверявай гащичките си. Сухи ли са?“ Така му връчвате отговорността да проверява само доколко е сухо, което го кара в по-голяма степен да усеща, че контролира процеса. Ако е сухо, му кажете колко сте доволни. Кажете: „Колко е хубаво, че си останал сух.“

Напомняйте на детето си правилото, че трябва да се изхожда само на правилните места

Много деца в предучилищна възраст отиват в банята или тоалетната и се изхождат от време на време не там, където трябва (извън гърнето например). Когато това се случи и с вашето дете, напомнете му, че правилото е следното: „От теб се очаква да се изхождаш в гърнето. Хайде сега да се упражняваме.“ После продължете де трещирате правилните процедури.

Реагирайте на инцидентите спокойно

Ако детето ви се е подмокрило, кажете: „Съжалявам, че си мокро. Сега трябва да се упражняваме как да оставаме сухи.“ После започнете тренировките, като отвеждате детето в различни места на къщата. (Сваляне на гащичките, сядане на гърнето, вдигане на гащичките. После повтаряне на същите действия в друга част на къщата.) Тези упражнения нямат за цел да накарат детето всеки път да уринира или да изпразва стомаха си, а само да научи и придобие верните действия, свързани с този навик.

Използвайте Правилото на баба на обществени места

Когато детето ви иска да ходи само на своето гърне, а сте на обществено място, прибегнете до Правилото на баба. Кажете: „Налага се да останем сухи. Всички гърнета са еднакви. Сега не можем да използваме точно твоето гърне, защото не е тук. Ако използваш това гърне, ще отидем на разходка в зоологическата градина.“ Ако предпочитате, носете гърнето на детето със себе си.

Какво не трябва да се прави

Не наказвайте тоалетните инциденти

С наказанието само оказвате внимание на детето за това, че се изходило в гащичките си (или на друго грешно място). То не го учи как да остава сухо.

Не задавайте неправилни въпроси

Като казвате на детето „Провери гащичките си“, му делегирате отговорност и така повдигате самочувствието му. Това е добър заместител на „Имаш ли нужда да седнеш на гърнето?“, което обикновено бива последвано от категорично „Не“. Карайте го да се чувства отговорно, като само проверява състоянието на бельото си и прави нещо за собственото си състояние.

„Инцидентите“ на Кели

Кели Уинтър вече беше на три години и половина, но спорадичните ѝ тоалетни инциденти подаваха сигнал, че изчаква твърде дълго, преди да се отправи към тоалетната. Госпожа Уинтър наблюдаваше нейния „танц“, докато Кели неистово се напрягаше да устиска, само и само да не се озове в тоалетната.

Момиченцето откри, че може да облекчи физическото си състояние, като изпусне само малко количество урина в

гаицичките си. Когато майка ѝ я порица и я плесна, задето не се удържа, Кели посочи като аргумент, че „е пуснала само мъничко“. Госпожа Уинтър проумя, че дъщеря ѝ се нуждае от известно внимание, за да се справи с инцидентите си. Защо иначе ще се оправдава, че е „пуснала само мъничко“?

След като внимателно анализираха ситуацията, г-н и госпожа Уинтър решиха да възвърнат режима, който прилагаша на дъщеря си предната година, и започнаха да хвалят моментите, в които гаицичките ѝ оставаха сухи, вместо да се разстройват от това, че са мокри. „Провери си гаицичките, Кели. Сухи ли са?“ – каза госпожа Уинтър следващата сутрин след закуска. Тя остана почти толкова доволна, колкото и Кели, когато момиченцето отвърна: „Да“, и се усмихна широко.

„Благодаря ти, че се пазиш суха, миличка – каза госпожа Уинтър, като междувременно прегърна дъщеря си. Нека да се опитаме да останат сухи през целия ден!“

След няколко дни, в които Кели периодично беше карана да проверява гаицичките си (а тя винаги ги намираще сухи), госпожа Уинтър реши, че проблемът е вече зад гърба ѝ – и така до следващия ден, в който Кели отново беше мокра. „Нека се упражняваме десет пъти да ходим на гърне“ – каза тя на изумената си дъщеря, която изглеждаше много разочарована, че майка ѝ не я хвали, както правеше, когато беше суха.

Кели много скоро научи, че е по-лесно да ходи на гърне и да получава похвали за сухите си гаицички, вместо да се упражнява десет пъти как трябва да свърши работа. Последваха няколко месеца, в които гаицичките ѝ оставаха винаги сухи.

Семейство Уинтър непрестанно хвалеха Кели и ѝ напомняха да се проверява чак до следващата година. Те имаха едно наум, че дъщеря им твърдо трябва да усвои правилния начин за ходене до тоалетна – нещо, за което родителите ѝ предпочитаха да ѝ помогнат, вместо да се вбесяват и разочароват, когато се подмокряше.

Проблемите при пътуване

За повечето възрастни ваканционното пътуване и смяна на ритъма, на пейзажа и на режима са момент, в който забравяме грижите по дома и се отдаваме на свободен и лесен живот. За много деца в предучилищна възраст обаче пътуването е всичко друго, но не и ваканция. Малките хора разчитат изключително на чувството за сигурност, което им дават познатите играчки, легла и храни, така че се опитайте да предотвратите собствената си нужда от още една ваканция, по време на която да си почивате от децата си, като се уверите, че отнасяте със себе си някои от любимите им вещи (играчки, одеялца, дрешки), които ще са ви подръка и ще ви помагат да се забавлявате истински. Удобствата на дома обикновено отсъстват по време на пътуване, така че учете детето си как да се справя с промяната и как да се радва на преживяването – и двете задачи са по-лесни, ако рожбата ви е щастлива, любознателна и чувства сигурност в новото си обкръжение.

Забележка: Помнете, че деца, които не са безопасно закопчани в специалното си детско столче на задната седалка, създават опасни предпоставки за разсейване на шофьора. Незакопчаните с предпазни колани деца продължават да се движат напред в момент, когато автомобилът внезапно спре. Така могат да се сблъскат с всичко по пътя си – контролното табло, предното стъкло или гърба на предните седалки – с удар, еквивалентен на изминаваща един етаж разстояние капка за всеки шестнайсет километра в час, с които се движи колата. Въпреки че контролното табло и гърбовете на предните седалки са тапицирани, силата от удара при скорост седемдесет километра в час може да доведе до значителни увреждания на крехките телца. Подобна травма може да бъде предотвратена, като се погрижим децата ни да са

подходящо прикрепени към седалката. Никога не правете компромис със закопчаването на колана, защото това би могло да се окаже компромис с живота на детето ви. Освен това *никога* не вземете детето на предната седалка на колата, дори да е закопчано с колан. (За допълнителна информация вижте глава *Отказ да се седи на автомобилната седалка*.)

Предпазване от проблема

Проверете седалките и коланите на автомобила преди пътуване

Мерките за безопасност преди заминаване ще определят колко спокойни ще сте вие и децата ви, когато най-накрая пристигнете. Не чакайте последната минута, за да откриете, че трябва да отложите пътуването си, защото ви липсва най-важното нещо – безопасната седалка.

Упражнявайте правилото

Преди да се отправите на дълго пътешествие заедно с детето си, направете няколко „сухи тренировки“, като пообиколите квартала, за да се почувства то удобно в колата. Хвалете го, когато пътува прилично в столчето си, закопчано с колана си, за да му покажете, че седенето в столчето носи награди.

Създайте правила за престой в колата

Наложете правило, че колата може да се движи само когато всички са закопчали коланите си. Кажете: „Съжалявам, но коланът ти не е закопчан. Колата не може да тръгне, докато ти не си в безопасност.“ Бъдете подготвени, че може да се наложи да изчакате, докато малките пътници се подчинят на правилото ви.

Предоставяйте подходящи играчки и материали за игра

Бъдете сигурни, че сте прибрали всички опасни за дрехите и тапицерията играчки и материали. Пастелите са до-

бър вариант, но флумастерите – не, тъй като могат трайно да оцветят дрехите и тапицерията. В случай че се отправяте на пътешествие с обществен транспорт, предлагайте на детето дейности, които са кротки, не изискват голямо пространство и задържат вниманието му за дълги периоди.

Запознайте детето с плановете си за пътуване

Обсъдете плановете си за пътуване с детето, така че то да знае колко ще продължи, какво ще се случи със стаята му в негово отсъствие и кога ще се върне. Покажете му карти и снимки на мястото, което ще посетите. Говорете му за хората, които ще срещне, за пейзажите и събитията, които го очакват. Споделете с него ваши истории или му покажете сувенири от предишни ваши посещения. Ако усетите, че се тревожи, защото отива на непознато място, сравнете мястото, на което го отвеждате, с място, което познава добре.

Включете детето в подготовката за пътуването

Позволете му да участва в подготовката и осъществяването на пътуването. Оставете го да си извади дрешки, да си подбере пастели, да помисли за тоалетните си принадлежности и т.н.

Установете правила за поведение при пътуване

Преди да тръгнете обяснете на детето всички специални правила на пътя. Например можете да наложите правило за шума, правило за разкопчаване на предпазния колан, правило за спиране на колата при нужда и т.н.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Оценявайте доброто поведение

Непрестанно хвалете детето за доброто му поведение и го възнаграждавайте заедно с вас на мястото си. Кажете например: „Харесва ми начинът, по който гледаш дърветата и къщите. Де-

нят наистина е прекрасен. Можем да пристигнем скоро и да поиграем в парка, защото седиш в колата толкова прилично.“

Спирайте колата, ако детето излезе от столчето си или разкопчае предпазния си колан

Убедете се, че детето ви е наясно, че правилото ви за закопчания предпазен колан и седенето в столчето ще бъде стриктно прилагано и че последствията ще бъдат същите всеки път, щом то бъде нарушено.

Играйте специални игри за кола

Бройте предмети, разпознавайте цветове, търсете животни или птици и т.н., за да забавлявате детето. Направете списък със забавни неща за правене преди да напуснете дома. Сменяйте игрите, когато е нужно, за да поддържате както интереса на детето, така и вашия.

Правете честни почивки

Вашето неуморимо и живо дете обикновено е най-щастливо, когато не е физически ограничено. Да го държите с часове приковано към седалката на автомобила, самолета или влака, означава да не се съобразите с приключенския му дух. Давайте му време да изпусне парата на някоя приятна крайпътна отбивка, или ще усетите съпротивата му, когато най-малко я желаете и очаквате.

Подбирайте закуските за дългите пътувания

Храните с високо съдържание на захар, както и газирани напитки не само повишават нивото на детската активност, но и увеличават шансовете за гадене. Придържайте се към закуските с високо съдържание на протеини или ниско съдържание на сол, за да поддържате добрата форма на детето.

Използвайте Правилото на баба

Дайте на детето да разбере, че доброто поведение по време на път носи награди. Например, ако то хленчи за на-

питка, кажете: „Когато седнеш прилично на седалката си и говориш с нас без да хленчиш, ще спрем колата и ще ти купим нещо за пиенс.“

Какво не трябва да се прави

Не позволявайте на децата да седят на предната седалка

Независимо колко се молят да седнат близо до мама или татко на предната седалка, децата никога не бива да бъдат допускани дотам, дори за кратки пътувания. Най-безопасното място за тях е на задната седалка в специално столче, независимо от факта, че колата е снабдена с въздушни възглавници.

Не давайте обещания, които не можете да изпълните

Не бъдете твърде конкретни относно това какво ще види или прави детето ви по време на пътуването, защото може да го изиска на по-късен етап. Например, ако му кажете, че ще види мечка в резервата, който ще посещавате, а тя не се появи, когато напускате парка е възможно разочарованието му да звучи така: „Но ти ми обеща, че ще видя мечка!“

Автомобилни войни

Джери и Андреа Стърлинг искаха да заведат децата си на почивка, която да е точно като онези ваканции, на които се радваха, когато бяха млади. Но пътуването с тригодишната Треиси и петгодишния Травис се оказа по-скоро наказание, отколкото приятно преживяване.

Задната седалка се превърна в зона на бойните действия и кръсците на децата често водеха до заплахи и размяна на шамари. Семейство Стърлинг редовно се чувстваха, от една страна, бесни заради наказанието, на което ги подлагаха децата им, а от друга – безпомощни в намирането на решение за пътните си проблеми.

Най-накрая те решиха да наложат нови правила за пътуване. Намериха няколко играчки, с които децата им можеха да играят без непрестанно наблюдение, обясниха новата политика за пътешествията с автомобил и започнаха да правят тренировки на къси разстояния – до магазина, до парка или до дома на близки приятели. „Децата – започнаха те, – отиваме до магазина. Ако седите на детските си седалки и говорите с нас любезно през целия път дотам, всеки от вас ще може да си избере любимия си плод сок.“

Семейство Стърлинг похвалиха децата си, че първоначално последваха правилото. „Благодаря ви, че сте толкова кротки. Наистина ми харесва, че не крещите и не се наранявате“ – вметна госпожа Стърлинг, но в крайна сметка планът се провали и децата не получиха почерпка. Той обаче успя да подскаже на Треиси и Травис, че ако са любезни един към друг и спазват инструкциите за пътуване, биха могли и да бъдат възнаграждавани за усилията и хвалени за доброто си поведение.

Две седмици по-късно семейство Стърлинг се отправиха на двучасово пътешествие до дома на баба – най-дългото пътуване, откакто бяха започнали упражненията. Децата вече знаеха какво се очаква от тях и какви награди ще получат по пътя и при пристигането им. И така пътуването се превърна в приключение и удоволствие за всички.

Отдалечаване от родителя на обществено място

Любопитните деца в предучилищна възраст често си правят списъци наум за това какво трябва да видят в магазините, закувалните и на други обществени места, които посещават, точно както и техните родители. Малчуганите, разбира се, смятат, че техните списъци са с приоритет и обикновено настъпва хаос, когато те не съвпадат със списъците на родителите им. Безопасността на детето ви обаче трябва да има предимство пред любопитството му в опасни ситуации (когато минава покрай движещи се автомобили, пешеходци или мотокари в големите супермаркети например), така че наложете сериозни правила, свързани с поведението на обществени места, въпреки протестите. Превърнете придържането плътно до вас в навик на детето си до момента, в който не сте абсолютно убедени, че то е наясно какво е и какво не е опасно – разграничение, което може да научи единствено от вас.

Забележка: За да възпитате в детето си навика да стои плътно до вас на обществени места, трябва да наблегнете на предотвратяването на каквото и да било скитане и странстване. Опитва ли се дори веднъж да се отдели от вас, единственото нещо, което трябва да направите, е да го намерите и да му внушите, че никога повече при никакви обстоятелства не бива да се отдалечава отново.

Предпазване от проблема

Установете правила за поведение на обществено място

В неутрално време (преди или доста след проявеното самостоятелно странстване) дайте на детето да разбере какво очаквате от него на обществени места. Кажете: „Когато сме в супермаркета, трябва да стоиш най-много на една ръка разстояние от мен.“

Репетирайте предварително

Репетирайте ситуации преди да излезете от дома си, за да знае детето ви как да следва правилата. Кажете: „Сега ще опитаме да стоиш на една ръка разстояние от мен. Нека да видим колко дълго можеш да правиш това.“ След като го направи, кажете: „Чудесно се справяш. Благодаря ти, че изобщо не се отдели от мен.“

Учете детето да идва при вас

В неутрално време хванете ръката на детето и кажете: „Ела тук, ако обичаш.“ Когато дойде, го прегърнете и кажете: „Благодаря, че дойде.“ Упражнявайте това пет пъти дневно, като постепенно увеличавате разстоянието помежду си, преди да кажете въпросното „Ела тук, ако обичаш“, докато то започне да идва при вас от другия край на стаята или магазина.

Хвалете детето, когато стои близо до вас

Не пропускайте да похвалите детето всеки път, щом стои плътно до вас. Кажете: „Чудесно е, че ме следваш навсякъде“, или „Държиш се страхотно, когато сме в магазина, защото стоиш винаги до мен.“

Накарайте детето да участва в пазаруването

Позволете на детето да вземе някакъв пакет или да бутне количката, стига да може. Това ще му създаде чувство за пълноценност и ще го накара по-рядко да се изкушава да странства.

С промените при детето променяйте правилата

Докато детето ви съзрява и започва да се придвижва по-бързо и съответно по-бързо да се връща при вас на обществени

ни места, променете правилата и му обяснете защо му давате повече свобода. Като му обясните, че вече е по-независимо именно заради доброто си поведение на обществени места, ще му внушите, че следването на правилата винаги се възнаграждава.

Бъдете твърди и последователни

Не променяйте правилата си за държане на обществени места. Чрез твърдост и последователност ще създадете на детето си чувство за сигурност. Възможно е вашите ограничения да предизвикват хленчене и недоволство от време на време, но безопасната мрежа, която изградите, ще му помогне да се чувства по-защитено на непозната територия.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Прибягвайте до порицания и метода „изнасяне“

Порицавайте детето, когато не стои близо до вас на обществени места, защото така ще го научите какво поведение очаквате от него и какво го очаква, ако не следва правилата ви. Когато видите, че се отдалечава, кажете: „Моля те, стой наблизо. Трябва да стоиш до мен. Само когато стоиш близо до мен, си в безопасност.“ Ако то системно нарушава правилото ви, го порицайте отново и прибягнете до т.нар. метод „изнасяне“, или го поставете да седи определено време на стол близо до вас.

Какво не трябва да се прави

Не оставяйте детето да гиктува графика ви

Не заплашвайте, че се прибирате вкъщи, ако детето не стои плътно до вас. Възможно е то да се стреми именно към това и да се отдалечава от вас, за да го постигне.

Не си позволявайте да пазарувате по-дълго, отколкото гетето може да понесе

Някои деца в предучилищна възраст могат да следват правилата ви за неотделяне от вас за по-дълги периоди, но при други не е така. Опознайте добре детето си в това отношение. Възможно е един час да е неговият предел, така че помислете по въпроса още преди да напуснете дома си.

„Стой мирен!“

Семейство Броди вече не можеха спокойно да заведат четиригодишния си син Матю в супермаркета, в ресторанта или в кафенето, които искаха да посетят. Той винаги се отправяше нанякъде и изчезваше, стига за секунда да откъснеха поглед от него. „Стой тук! Никога не се отделяй от нас, докато пазаруваме!“ – крещеше след него госпожа Броди всеки път, щом го догонеше в другия край на магазина, където очевидно се намираха по-атрактивните от негова гледна точка стоки.

Изглежда нейните заповеди не постигаха нужния ефект. Още щом напуснеха магазина и тръгнаха по улицата, Матю хукваше към някоя витрина, сочеше с пръст напред и крещеше: „Виж това! Виж какъв страхотен влак!“ Всичко това предизвикваше паника у госпожа Броди и тя се чувстваше безпомощна всеки път, щом изгубеше сина си от поглед.

В един момент тя осъзна, че трябва да се наложат някакви правила, за да не изчезва Матю повече по този начин. На другата сутрин, преди да се отправят към магазина за плодове и зеленчуци, тя му обясни новото правило, тъй като именно този магазин беше любимото място за индивидуални разходки на момчето. „Матю, трябва да стоиш най-много на една ръка разстояние от мен, докато пазарувам – започна тя. – Освен това, докато стоиш близо до мен, можеш да гледаш стоките, но не и да ги тупаш с ръце.“

Щом се озоваха в магазина за плодове и зеленчуци, Матю изчезна от ползрението ѝ за секунди. „Помни правилото – каза му госпожа Броди, когато най-накрая го откри на другия край на помещението и го задърпа обратно. – Непременно трябва да стоиш близо до мен. Само така ще си в безопасност.“

Матю се държеше сякаш не разбира какво му говорят и моментално се затъти нанякъде – имаше толкова много щандове за обхождане. Госпожа Броди побесня, но се опита да запази самообладание, казвайки си, че все пак правилата са нови за сина ѝ и че ще ѝ отнеме още време да му ги втъпни. Като всички нови правила, те трябваше да бъдат упражнявани, преди да бъдат последвани. „Важно е да стоиш близо до мен, защото само по този начин ще си в безопасност“ – повтори тя. После го отведе в един по-спокоен ъгъл и му обърна гръб, без да се отдалечава.

Матю се опитваше да протестира пред майка си и крещеше: „Няма пък! Искам да си играя. Мразя те!“ Беше объркан, но решителен. Госпожа Броди не обърна внимание на изблиците му. Тя реши, че ако порицанието не разреши проблема, ще прибегне до метода „изнасяне“, за да научи той правилото.

След три минути (които за госпожа Броди изглеждаха като три часа) тя се обърна към Матю с усмивка и отново повтори правилото, докато вече излизаха от магазина.

И така, винаги когато момчето стоеше на една ръка разстояние, майка му не пропускаше да го похвали: „Благодаря ти, че стоиш до мен, миличък. Толкова се радвам, че пазаруваме заедно.“ И те продължаваха да обсъждат какви плодове и зеленчуци ще са им необходими за уикенда.

През следващите няколко седмици госпожа Броди не престанно напомняше на сина си правилата за престой в магазина и все по-рядко прибегваше до порицания и наказания, защото майката и синът постепенно започнаха да се радват на новата си близост.

Когато се опитват да ни се наложат

Тъй като търпението не е вродена добродетел, малките деца трябва да бъдат учени на изкуството да чакат за това, което искат. Тъй като *вие* сте много по-опитни и сте по-наясно какво е най-добро за детето ви, имате правото да контролирате кога то може да прави каквото си поиска и при какви обстоятелства. Обяснявайте тези условия ясно. Кажете му например: „Знам, че искаш да ядеш от тестото за кекса, но не може. След като го опека, ще можеш да го опиташ.“

Освен това показвайте на детето как биват възнаграждавани търпеливите хора. Кажете му например: „Много ми е неприятно, че трябва да чакам, за да си купя новите мебели за трапезарията, но знам, че ако работя здраво и спестя пари, скоро ще мога да си ги позволя.“ Бъдете наясно, че рожбата ви точно сега открива, че светът невинаги се върти около нейните желания и рано или късно тя трябва да се научи да се справя с този често разочароващ житейски факт.

Предпазване от проблема

Предоставяйте му различни дейности, между които детето да избира

Карайте детето да се съобразява с различни условия, преди да постигне своето и му отправяйте предложения за различни дейности, които може да извършва, докато чака да се сбъдне желанието му. Кажете например: „Поиграй си пет минути с щипките и тогава ще тръгнем за дома на баба.“

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Поощрявайте търпението на детето

Възнаграждавайте дори най-малката проява на търпение, като му показвате колко сте доволни от това, че изчаква. Дайте му дефиниция за *търпение*, ако смятате, че тази дума не му е позната. Кажете му например: „Беше толкова търпелив, когато чакаше спокойно да ти приготвя топлото мляко. Това ми показва колко си пораснал вече.“ Подобни оценки учат детето ви, че *притежава* нужното му качество да отлага изпълнението на желанията си, въпреки че не го осъзнава, още повече, че комплиментът ви го кара да се чувства добре, защото одобрявате поведението му.

Запазвайте максимално спокойствие

Ако детето ви протестира, че го карате да чака, или не постига целта си по начина, по който си е намислило, припомнете си, че сега е в период, когато усвоява изключително важен житейски урок – изкуството на търпението. Като вижда, че вие сте търпеливи, то скоро ще разбере, че настойчивостта невинаги е фактор при удовлетворяванията на желанията.

Използвайте Правилото на баба

Ако детето ви настоява: „Хайде, хайде да отидем в парка“, а вие нямате възможност да го заведете, наложете условия, които да изпълни, за да бъде удовлетворено желанието му. Подходете позитивно. Кажете му например: „Когато подредиш книжките си в библиотеката, ще отидем в парка.“ Междувременно и вие ще можете да приключите с ангажиментите си.

Избягвайте да изричате гумичката „не“

Винаги когато е възможно и безопасно, давайте шанс на детето да постига целите си. Не го карайте да смята, че же-

ланията му винаги се пренебрегват. Кажете например: „Когато измиеш ръцете си, ще ти дам ябълка.“ Разбира се, понякога се налага да му кажете „не“ (когато иска да играе с косачката за трева например). В такива моменти се опитвайте да му предлагате алтернативи, за да придобие то самото чувство за компромис и да стане по-гъвкаво.

Какво не трябва да се прави

Не изисквайте от детето да направи нещо „сега и веднага“

Като го карате да свърши нещо непосредствено, си противоречите с тезата, която се опитвате да внедрите в съзнанието му. Ако не искате от него да постига моментално желанието си, не го правете и вие.

Не възнаграждавайте нетърпението

Не се поддавайте на желанията на детето всеки път да постига своето. Въпреки че е възможно да се изкушавате да направите това с цел да избегнете сблъсъка или нервната му криза, постоянното ви поддаване само ще подплати припряното му поведение и няма да го научи на търпение.

Бъдете сигурни, че детето ви знае, че не капризите му са причина да се осъществяват желанията му

Въпреки че през времето, в което го карате да чака, детето ви може да ви умолява неистово, бъдете сигурни, че се отправя към колата, защото вие сте готови и се насочвате натам. Кажете му: „Привърших с миенето на чинии. Сега можем да тръгваме.“

„Искам го сега!“

„Искам да пия нещо сега!“ – отсичаше всеки път две и половина годишната Емили Рандолф, щом усетеше жажда. Щом видеше, че майка ѝ подава шишето с мляко на бебето Джъстин, тя също искаше напитка, и то веднага.

„Не сега, заета съм. Ще почакаш малко“ – отвърщаше майка ѝ и вече започваше да губи търпение с дъщеря си, тъй като малката не разбираше, че бебетата не знаят колко трябва да чакат за това, което искат.

Емили предявяваше толкова много претенции за всевъзможни неща, че госпожа Рандолф започна да мрази моментите, когато момиченцето влетяваше в стаята, докато тя беше заета с нещо, особено ако се занимаваше с Джъстин. Когато Емили започна да заграбва напитките, играчките и одеялата му, твърдейки, че са нейни, госпожа Рандолф проумя, че е време да се справи с проблема. Тя въведе ново правило, наречено Правилото на баба, и го обясни на Емили: „Когато правиш това, което те карам да правиш, ще можеш да правиш това, което искам да правиш. Това е новото правило.“

Същия следобед Емили настоя за нова напитка само десет минути след последната, която ѝ връчиха. Госпожа Рандолф твърдо заяви: „Щом обуеш обувките си, ще ти наля ябълков сок.“ Емили беше свикнала да чува „не“ и изпадна в нервна криза с идеята да накара майка си да се поддаде, затова пренебрегна правилото и продължи да креци: „Жадна съм! Жадна съм!“

Нейната криза не само че не ѝ донесе напитка, но накара майка ѝ да я пренебрегне напълно. В крайна сметка разочарованото момиченце хвана обувките си и ги обу, за да види дали това ще ѝ донесе търсеното внимание (и напитката), след като плачът и крясъците не успяха. Беше изненадана и доволна, когато успя.

Емили бързо научи, че майка ѝ държи на думата си, защото тя никога не се отказва да прилага Правилото на баба. Когато момиченцето изпълнеше своята част от пазарлъка, госпожа Рандолф оценяваше старанието ѝ с коментари от типа: „Толкова се радвам, че вдигна чиниите от масата. Сега можеш да излезеш и да поиграеш на двора.“

Похвалите на госпожа Рандолф бяха искрени. Емили оценяваше това и започна да проявява по-голяма отговорност към правилата на майка си, които от своя страна госпожа Рандолф се стараше да свежда до минимум. Докато семейството се опитваше да работи заедно, за да удовлетвори нуждите на всички, всички започнаха да се радват на съвместното си съществуване.

Хленченето

Точно както възрастните понякога изпадат в лошо настроение без очевидна причина, децата в предучилищна възраст хленчат или проявяват раздразнителност от време на време, дори мама и татко да са посрещнали всичките им физически нужди. Това поведение обикновено е резултат от търсене на родителско внимание или начин да се постигне някаква цел. Въпреки че може да ви е много трудно, знайте, че ако се опитате да пренебрегнете хленченето, ще му помогнете да отшуми по-лесно. Така много скоро детето ви ще научи основно житейско правило – да молиш учтиво и да говориш спокойно е по-добре от това да си раздразнителен и некомуникативен.

Предпазване от проблема

Оценявайте всяка любезна проява

Когато детето не хленчи, не пропускайте да споменете колко ви е приятно неговото присъствие. Вашето внимание и позитивно отношение го учи, че доброто поведение винаги се възнаграждава.

Винаги посрещайте нуждите му

Бъдете сигурни, че детето се храни, къпе се, облечено е подходящо, спи и получава достатъчно прегръдки и целувки редовно, за да не проявява раздразнителност, понеже се е изпотило, гладно е, прекалено е уморено, или пък е твърде разстроено, за да сподели с вас чувствата си, без да хленчи.

Разрешаване на проблема

Как трябва да се постъпи

Дефинирайте какво е хленчене

Убедете се, че детето ви знае какво точно имате предвид под хленчене. Обяснете му по какъв начин искате да ви помоли за нещо или да ви казва какви са желанията му, без да се налага да хленчи. Кажете му например: „Когато помолиш любезно, ще ти наляя ябълков сок. Ето как искам да ме помолиш: „Мамо (или татко), може ли да ми сипеш малко ябълков сок, моля?“ Ако детето все още не може да говори, покажете му как да сигнализира какво иска, като използва жестове и действия. Накарайте го да упражнява любезните реплики (или жестове) поне пет пъти. Не пропускайте да изпълните желанието, за да докажете тезата си, че любезната молба дава резултати.

Ако е необходимо, направете към за хленчене

Ако хленченето на детето продължава след като сте го научили как да изразява желанията си любезно, дайте му да разбере, че има правото да отприщва чувства и разочарования, които само хленченето може да облекчи. Кажете му, че може да хленчи колкото си поиска, но трябва да прави това на „мястото за хленчене“ – зона в дома ви, специално предназначена за този ритуал. Дайте му да разбере, че няма да стоите в голяма близост до хленчещо момче или момиче, което не може да ви каже какво иска, и че когато му омръзне да хленчи, е добре дошло в помещението, където сте вие. Кажете например: „Много съжалявам, че си толкова разстроен. Можеш да отидеш до мястото за хленчене и да се върнеш, когато се почувстваш по-добре.“

Пренебрегвайте хленченето на детето

Тъй като детското хленчене може да е доста продължително и действително да скъса нечии нерви, вие много по-лесно

но бихте обърнали внимание на рождбата си в момент, когато хленчи, отколкото когато е спокойна, въпреки че в подобна ситуация вниманието не означава привързаност. След като сте го поставили на определения за хленчене стол и сте го оставили да разтоварва разочарованието си, сложете слушалките на уредбата или се захванете с нещо разсейващо, за да си помогнете да преодолеете тази изискваща голямо самообладание ситуация.

Оценявайте моментите, в които детето не хленчи

За да му покажете контраста между това как реагирате, когато то хленчи и когато не хленчи, моментално похвалете успокояването му с думите: „Толкова си приятен в момента. Хайде да отидем от татък и да вземем любимата ти играчка“, или „Не съм те чувала да хленчиш отдавна. Благодаря ти, че не го правиш“.

Какво не трябва да се прави

Не отстъпвайте, когато хленчи

Ако обърнете внимание на хленчещото си дете, като се разстроите или му дадете това, за което хленчи, вие го учите, че хленченето е начин да постига това, което иска.

Не хленчете

За детето оплакванията на възрастните могат да звучат като хленчене. Ако правите това, то ще си помисли, че няма причина да не го прави. Ако сте в лошо настроение, не му се ядосвайте, защото светът ви е крив, а просто му кажете, че не се чувствате разположени, без да се оплаквате.

Не си позволявайте да се ядосвате на детето

Не се ядосвайте на детето, защото е имало „кофти“ ден. Така не само че ще сметне нервните ви пристъпи за опит да му обърнете внимание, но и ще добие чувство за

надмощие, защото именно то ви кара да се ядосвате. Възможно е да продължи да хленчи, само за да ви покаже, че то командва парада.

Не наказвайте детето, защото хленчи

Старата приказка: „Ще ти дам да разбереш защо точно хленчиш“ само създава конфликт между вас и детето. Тя му казва, че никога не е добре да хленчи, което го кара да се чувства виновно, за което разваля нечие настроение. Допускайте хленчене с известни ограничения, защото то може да се окаже единственият начин детето ви да се разтоварва и да отхвърля разочарованието.

Помнете, че това няма да продължава вечно

Възможно е детето ви да е имало лош ден или да преминава през период, когато нищо не му доставя удоволствие, поради което да прекарва повече време в хленчене, докато възвърне обратно хармонията в своя си свят. Кажете си: „Всичко това ще отmine“, докато се опитвате да повдигнете духа му, като хвалите доброто му поведение.

Столт на плача

От момента, в който тригодишната Ейша Гонсалес се събудеше сутрин, до момента, в който затваряше очи през нощта, тя беше постоянен генератор на хленчи. „Мамо, искам да ям! Мамо, какво дават по телевизията? Мамо, къде ще ходим? Мамо, вземи ме!“

Госпожа Гонсалес се опитваше да не обръща голямо внимание на непрестанния шум, който дъщеря ѝ създаваше, но от време на време се поддаваше на претенциите на Ейша с едничката цел да я успокои. Но хленченето и цивренето започнаха да ѝ дотягат и един ден тя се развика: „Ейша! Спи най-после с това глупаво циврене. Звучи ужасно!“

Повишаването на тон, отправено към Ейша, само увеличаваше нейното хленчене, поради което госпожа Гонсалес

реши да използва друг подход – тя прецени, че е най-добре да опита различни варианти на метода „изнасяне“ – техника, до която прибегваше, когато дъщеря ѝ не се държеше добре.

„Ето го стола на плача – обяви тя на следващата сутрин, когато Ейша подкара обичайната си програма. – Съжалявам, но ти пак започваш да хленчиш, затова ще трябва да седнеш тук и да останеш на стола, докато спреши. Щом решиш, че си приключила, ще можеш да станеш и да поиграеш с куклите си.“ Тя постави дъщеря си на стола, който беше избрала за целта, а после излезе, като не ѝ остави никаква възможност да си помисли, че някой би ѝ обърнал внимание. Щом чу, че хленченето спря, госпожа Гонсалес се върна при дъщеря си и я похвали: „О, харесва ми, когато не хленчиш. Хайде да излезем навън да си поиграеш.“

Щом госпожа Гонсалес осъзна, че изпраща дъщеря си на стола на плача близо десет пъти на ден, тя реши да предприеме следваща стъпка и да научи Ейша какво да прави, за да не се стига до сядането ѝ на въпросния стол. „Когато ме попиташ или помолиш учтиво, ще ти дам сокче. Кажу ми: „Моля те, мамо, може ли да ми сипеш малко сок?“ – обясни тя.

Дъщеря ѝ започна да следва тези инструкции винаги когато ѝ се искаше нещо, за което преди това беше хленчила. Въпреки че хленченето на Ейша никога не изчезна напълно (тя все още хленчеше в лошите си дни), госпожа Гонсалес се почувства много по-щастлива от отношенията си със своята дъщеря.

Приложение I

Безопасност на детето в дома и автомобила

Тревожните статистики сочат, че инцидентите са причина номер едно за високата смъртност при децата. Много от тях се случват в резултат на нормалното и здраво любопитство от страна на децата. Възможността те да се наранят се увеличава в моментите, когато пълзят, търкалят се и се катерят с цел да изследват. Следващият списък посочва стъпките, които родителите трябва предприемат, за да предотвратят домашните инциденти.

- Винаги дръжте оръжията и ножовете безопасно заключени далеч от децата. Всяко оръжие трябва да има свой собствен ключ за пусковото устройство, а амунициите трябва да са заключени на отделно място, също далеч от евентуален детски досег с тях.
- Монтирайте резета на всички шкафчета и чекмеджета, съдържащи опасни предмети.
- Пропълзете през дома си на ръце и колене, за да забележите евентуалните съблазнителни, но опасни предмети.
- Запушете незаетите електрически контакти с пластмасови тапи, произведени специално за целта.
- Отстранете разклонителите, които не използвате.
- Сложете по-масивни мебели пред електрическите контакти, в които са включени разклонители, или монтирайте защитни покрития, които да пречат на детето да издърпа щепсела.
- Ако имате ниски масички или други ниски мебели, които не са достатъчно стабилни или имат остри ръбове и

- ъгли, ги отстранете от зоната на действие на проходащото дете или монтирайте защитни покрития по ръбовете и ъглите.
- По-големите мебели, по които детето може да се катери и да падне от тях, трябва да са безопасно долепени към стените.
 - Слагайте опасните домакински субстанции и материали, като почистващи и перилни препарати, запалки, кибрити, ножчета за бръснене или самобръсначки, лекарства и т.н. нависоко или в шкаф, който винаги стои заключен.
 - Винаги използвайте специално монтирано към задната седалка на автомобила детско столче.
 - Редовно проверявайте играчките за остри ръбчета или малки отчупени парченца.
 - Оглеждайте пода за дребни предмети, които биха могли да бъдат погълнати или сдъвкани.
 - Сложете преграда към стълбите, за да не падне детето по тях в момент, когато не го наблюдавате.
 - Никога не оставяйте бебето си без надзор на масата за преповиване, във ваната, на кушетката, на леглото ви, на високото детско столче, на пода или в колата.
 - Дръжте подръка предизвикващ повръщане сироп, който да ви послужи в случай, че детето погълне некорозивна отрова.
 - Отстранете всички малки и чупливи атрибути за масата от досега на детето.
 - Дръжте вратата на банята винаги затворена. В случай, че детето ви знае как да я отваря, поставете специално резе.
 - Монтирайте обезопасяващо резе към капака на тоалетната чиния.
 - Дръжте найлонови торбички и дребни предмети, като карфици, копчета, ядки твърди бонбони, монети и други далеч от досега на детето.

- Играчките, мебелите и стените трябва да са боядисани само с безоловни бои. Проверявайте етикетите, за да сте сигурни, че играчките не са токсични.
- Накарайте детето да научи думата „пări“ във възможно най-ранна възраст. Дръжте го винаги максимално далеч от работеща фурна, ютия, вентилатор, камина, печка на дървени въглища, барбекю, цигари, запалки и чайници или чаши, пълни с гореща течност.
- Когато готвите, винаги поставяйте тенджерите и тиганите с дръжките навътре и отстранявайте копчетата на газта в моментите, когато не ги използвате.
- Монтирайте обезопасяващи резета на вратите на хладилника, фризера и фурната, ако фабрично не са снабдени с такива.
- Винаги вдигайте стените или решетката на детското креватче, когато детето (дори да е съвсем малко бебе) е вътре.
- Не застилайте масата с покривка, когато детето ви е наблизо.
- Никога не завързвайте играчки на детското креватче или на кошарата за игра. Съществува сериозна опасност бебето ви да се удуши на връвта. Освен това никога не завързвайте биберона или залъгалката с връв, която детето би могло да омотае около врата си.

Приложение II

Хиперактивно ли е моето дете

Ако подозирате, че детето ви е хиперактивно, следващите указания ще ви помогнат да разберете какво да очаквате, ако то проявява такъв тип поведение. Само детайлна картина за това какво представлява детето ви и как то управлява собствения си свят може да ви доведе до правилно диагностициране и съответно ефективен план за лечение. Когато се консултирате за състоянието му с професионалист – специалист по психическо здраве (детски психолог, социален работник, психиатър), ще трябва да съберете нужната информация по следните точки:

А. Семейна история, включваща:

1. Оценка за развитието на детето във и извън училище и евентуална специализирана помощ;
2. Анализ на семейната ви ситуация;
3. Всички предишни диагностични прегледи, правени на детето;
4. Анкета за поведението, попълвана от родители, учители и др.;
5. Поведението на детето вкъщи, в квартала и в училище;
6. Как семейството ви разбира и реагира на поведението на детето;
7. Особенности на съня на детето;
8. Хранителен режим и проявени алергии от страна на детето;
9. Анализ на факторите, засягащи поведението на детето, включително:

- а) как общува с майка си, баща си, братята/сестрите си, връстници, учители, тренъори и т.н.;
- б) как реагира вкъщи, в детската градина/училище, на социални сбирки, в квартала и т.н.;
- в) как реагира на четене на книжки, на писане, домашни работи, видеоигри, обличане и т.н.;
- г) как се държи рано сутрин, по-късно в училището или детската градина, когато се храни, когато е отегчено, преди заспиване и т.н.

Б. Интервю с детето ви, за да се набави следната информация:

1. Неговите разбирания и мисли относно проблемите му;
2. Общото му емоционално състояние.

В. Анализ на поведението на детето в детската градина/училище, включващ:

1. Попълнен от учители въпросник;
2. Разбирането на учителите за поведението му и тяхната реакция;
3. Наблюдение на детето в клас и поставяне на определени задачи, които да изпълнява.

Г. Формални изследвания, за да се прецени следното:

1. Познавателни способности;
2. Умения да се постигат определени цели;
3. Концентрация върху дадена задача;
4. Способност за боравене с езика;
5. Сензорно-двигателни умения.

КНИЖАРНИЦИ „КОЛИБРИ“ В СОФИЯ

ул. „Иван Вазов“ № 36
тел. 988 87 81

Във Френския културен институт
ул. „Дякон Игнатий“ № 2
тел. 981 50 47

„Нусим-Колибри“
бул. „Васил Левски“ № 57
тел. 981 19 12

www.colibri.bg

Джери Уайкоф и Барбара Юнел
КАК БЕЗ КРЯСЪЦИ И ШАМАРИ
ДА ПРИУЧИМ ДЕТЕТО НА ДИСЦИПЛИНА

Американска. Първо издание

Коректор *Любов Йонева*

Формат 84/108/32. Печатни коли 14,5

Цена 12 лв.

ИК „Колибри“
1000 София, ул. „Иван Вазов“ № 36
тел. 987 48 10; тел./факс 988 87 81
e-mail: colibri@mtel.net
www.colibri.bg

Предпечатна подготовка *Васил Попов*

Печатница „Симолини“