

## Меморандум на едно дете



НЕ СЕ СТРАХУВАЙТЕ ДА ИЗИСКВАТЕ ОТ МЕН, НЕ МЕ РАЗГЛЕЗВАЙТЕ – зная много добре, че не мога да получа всичко, което искам. Аз само ви изпитвам.



НЕ СЕ ВРЪЗВАЙТЕ НА МОИТЕ МАНИПУЛАЦИИ, НЕ СЕ СТРАХУВАЙТЕ ДА СТЕ СТРОГИ С МЕН – аз го предпочитам. Това ще ми позволи да разбера къде ми е мястото.



НЕ МЕ КАРАЙТЕ ДА СЕ ЧУВСТВАМ НЕПЪЛНОЦЕНЕН, НЕ МЕ НАСИЛВАЙТЕ – това ще ме научи, че силата е всичко. Аз ще откликна по-лесно, ако ме убеждавате.



НЕ ВЪРШЕТЕ НЕЩАТА ВМЕСТО МЕН, които мога да върша сам/а. Това ще ме накара да се чувствам като бебе, и мога да продължа да го използвам.



НЕ МЕ КАРАЙТЕ ДА ЧУВСТВАМ ГРЕШКИТЕ СИ КАТО ГРЕХОВЕ – аз трябва да се науча да правя грешки, без да чувствам, че не съм добро дете.



НЕ МЕ ПРЕДПАЗВАЙТЕ ОТ ПОСЛЕДИЦИТЕ – аз имам нужда от опит.



НЕ СЕ ВРЪЗВАЙТЕ НА МОИТЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА – когато ви кажа или направя нещо, което може да ви разстрои. След това аз ще се опитам да извоювам още по-големи победи.



НЕ ИЗБЯГВАЙТЕ ДА ОТГОВАРЯТЕ НА ЧЕСТИТЕ МИ ВЪПРОСИ – ако го правите, скоро ще разберете, че съм спрял/а да ви питам и търся информацията другаде.



НИКОГА НЕ СЕ ПРЕДСТАВЯЙТЕ ЗА ИДЕАЛНИ И БЕЗГРЕШНИ, НЕ БЪДЕТЕ НЕПОСЛЕДОВАТЕЛНИ – това ме обърква и ме кара да се измъквам по какъвто начин мога.



НЕ МИ ОБЕЩАВАЙТЕ – вие може да не сте в състояние да изпълните обещанието си. Това ще ме накара да не ви вярвам



НЕ МЕ КРИТИКУВАЙТЕ ПРЕД ЧУЖДИ ХОРА – аз ще възприема по-добре, ако разговаряте с мен спокойно и насаме.



НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА ОБСЪЖДАТЕ МОЕТО ПОВЕДЕНИЕ В РАЗГАРА НА КАВГАТА – по някои причини, слухът ми в този момент е нарушен, а способността ми за контактуване още повече. Правилно е нещата да са такива, каквито изискват, но по-добре да поговорим за това по-късно.



НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ, ЧЕ НЕ МОГА ДА СЕ СПРАВЯ БЕЗ ВАШЕТО РАЗБИРАНЕ И НАСЪРЧЕНИЕ –  
макар и често заслужени, понякога забравяте похвалите и одобрението. Изглежда само гълчането не го забравяте.



ОТНАСЯЙТЕ С МЕН, КАКТО СЕ ОТНАСЯТЕ КЪМ ПРИЯТЕЛИТЕ СИ И АЗ ЩЕ БЪДА СЪЩО ВАШ ПРИЯТЕЛ!

Запомнете, че е по-лесно да се учите от модел, а не от критик!

**И още нещо – аз ви обичам много,  
моля ви – обичайте ме и вие!**

## **6 съвета на психолози за лесна адаптация на детето в детската градина**

Повечето родители смятат, че детето им има нужда от подготовка за училище. Но много малко се замислят, че подготовката за детската градина е не по-малко важна. Оставете си достатъчно време за да подготвите детето, а и себе си за това събитие.

**1.** Преди всичко, престанете да се притеснявате. Всичко ще е наред. Не проектирайте тревогата си върху детето, не обсъждайте с него възможни усложнения. Не бива да влизате и в другата крайност – да представяте на детето идилични картини за неговия живот в детската градина. Най-добре е да заемете позиция на осъзната необходимост.

**2.** Обърнете внимание на режима на детето си. Трябва да го пренастроите така че детето лесно да се събужда  $\frac{1}{2}$ -1 час преди да отидете на детска градина. Ако детето ви не спи през деня, научете го да лежи в леглото за известно време. Научете го на някоя

и друга игра, стихчета, песнички, приказки, разглеждане на обкръжаващата го среда със запомняне на малки детайли. Опитайте се да научите детето да ходи до тоалетна по едно и също време. По-малките деца се учат да ходят в тоалетна, не когато имат нужда, а преди това – преди детската градина, преди разходка, преди сън.

**3.** Трудно храните детето си? Страда от липса на апетит, яде бавно, не яде какви да е храни? Трябва да се приближите към менюто на детската градина и да отстраните паузите при храненето. Опитайте да намалите калориите в храната, за да увеличите апетита на детето. Във всеки случай, при деца с проблемен апетит е добре да се говори в възпитателките и да ги помолите да бъдат по-меки и търпеливи. Проблемите с храната често са причина, поради която децата не искат да ходят на детска градина.

**4.** Добре е да се закалява всяко дете, но тези, които ще ходят на детска градина – особено. Босото ходене по земята в къщи през лятото е най-простия и ефективен начин. Това укрепва не само имунната, но и нервната система. Много са полезни всякакви водни процедури – душ, вана, езеро, море. Опитайте се да не ограничавате престоя на детето във водата и не се вманячвайте при контролирането на температурата. Постепенно приучвайте детето към студени напитки – айрян, мляко, сок от хладилника. Сладоледът е не само вкусен, но и полезен от гледна точка на контраста при температурата.

**5.** Децата често плачат, когато майка им си тръгва. Трябва дълго да се уговарят, даже и да ги оставяте при близки и познати хора. „Почетно задължение“ за детето може да бъде всякаква помощ за мама – „Ето, носи дамската ми чанта“, „Къде съм си сложила чадъра? Можеш ли да ми го намериш?“, а също така и всякакви ритуали, които изпращат мама до асансьора, като махане с ръчичка през прозореца. Има деца, които са много нервни в отсъствие на мама, чакат времето, когато тя ще дойде. В отсъствие на мама, съня и апетита им се влошава, често отказват да ядат и не искат да спят без мама. Най-добре в такива ситуации е да се обърнете към психолог. По правило, такова поведение е следствие от поведението на възрастните. Повишената тревожност у майката, неправилна оценка на собствената ѝ роля в живота на детето – всичко това може да провокира подобно поведение. Преди всичко, в такива ситуации е необходимо да се промени вътрешното състояние на майката. Най-добрият начин да научите детето на раздяла с вас е да създадете такава ситуация, в която самото дете да поиска да се раздели. Например – трябва да направи изненада за мама, или иска да си играе с приятелчетата. Излизайки за по-дълго време, помолете не възрастите, а детето да следи за реда в къщата. Дайте му поръчения, нека то само да прецени кога трябва да яде и да легне да спи. След като се върнете – подробно го разпитайте какво е правило през деня, похвалете го за успехите, обяснете му колко много неща сте свършили, защото ви е помогнал.

**6.** Наблюдавайте как детето в играе с другите деца. Взаимоотношенията на децата с връстниците им се формират в тази възраст. Давайки го на детска градина, този процес се ускорява. Не бива да оставяте нещата на самотек. Ако му е трудно, научете го: да се присъединява към група с деца, да дава играчките си, да иска разрешение да играе с някого или с нещо, адекватно да реагира на отказ, намирайки компромисен вариант. Добре ще е да го извеждате през лятото на площадките да си играе с другите деца.

Наблюдавайте децата си заедно с другите майки. Но при условие че в течение на уговореното време, детето не може да напуска групата, в която играе и ако има въпроси трябва да се обръща единствено към „дежурната“ майка. Научете детето да носи на площадката само тези играчки, които е готово да сподели с другите деца. В противен случай, детето жадно ще търси къде се намира неговата любима играчка, която може да се счупи или загуби случайно.

**Полезно за вас**

## **ПРАВИЛНО ЛИ СЕ РАЗВИВА ДЕТОТО?**

Една от най големите драми на почти всички всяка млада майка е дали детето ѝ се развива нормално. Не трябва ли на неговата възраст да умее еди какво си – това е може би сред най-често задаваните въпроси. Повечето мами все изграждат трагични картини в съзнанието с, в които детето не е представено в най-добрата си светлина. Вероятно, защото подсъзнателно желаят детето им да покаже едва ли не изключителни умения, далеч преди нормалната за тези неща възраст. За да успокоят родителите италиански психолози изготвиха малък наръчник, в който систематизираха уменията, които трябва да овладее детето до определена възраст. В техният списък попадат само малчугани до 5 години. Вероятно, защото след тази възраст родителите се успокояват, особено като видят, че детето се развива съвсем нормално. Списъкът на уменията които според италианците трябва да имат синът или щерката на определена възраст. Те са разделени на няколко групи, според вида. Първа група се отнася до облеклото. На 5 г. детето вече трябва да може да се облича и съблича. Трябва да може да подрежда дрехите си на определено място. Друго важно качество – да умее да закопчава правилно копчетата. Това обаче не важи за връзките на обувките. Това е умение, което ще развие едва 2 години по-късно. Във втората група влизат всички действия, свързани с личната хигиена. На първо място това е самостоятелното миене на зъбите и ръцете. Много важно е детето да свикне мие ръцете си без покана всеки път, когато е било навън или пък си е играло с домашния любимец. За самостоятелно къпане обаче е все още рано. Третата група касае артистичните заложи. На 5 г. вече може да се ориентирате дали детето ви има някакви влечения към дадено изкуство. Това съвсем не означава, че ако сега то не се интересува от рисуване, същото ще мажи и след 2-3 год. Но на 5 г. доста деца започват да проявяват определено любопитство към рисуването и балета. И искат да се занимават с нещо такова. В никакъв случай не спирайте ентузиазма им, дори от това нищо да не излезе в крайна сметка. Дори е желателно сами да провокирате хлапето, за да видите кое ще му се стори най-занимателно. Четвъртата група е условно наречена „в помощ на мама“. На 5 г. детето вече трябва да може да пренася чаши с вода без да излива половината съдържание. Също така трябва да може да носи чанта с нещо леко при пазаруването. Петата група е тази за безопасността. На тази възраст хлапето е длъжно да знае името и адреса си, както и телефонният си номер.

## Най-често използвани символи от децата в рисунките и тяхното скрито значение

### Човешка фигура

- Глава-отношение към интелектуалната сфера
- Коса-сила, зрелост и стремеж към нея
- Лице-символ на общуването
- Очи-стрес, емоционална сфера
- Уста-вербална активност/пасивност
- Нос – самоосъзнаване на пола
- Уши-отвореност към външния свят и готовност да се съобразява с неговите правила
- Шия-самоконтрол
- Ръце-активност в общуването с външния свят
- Длани и пръсти-връзката с майката и доколко детето се чувства приемано от възрастните
- Тяло-интерпретират се формите. По-ръбати форми-мъжки стил. Закръглени форми-женски стил
- Крака-самостоятелност, самоувереност, стремеж за движение и промяна
- Стъпала-гъвкавост в междуличностните взаимоотношения

### Пейзажни елементи

- Цветя, летящи птици и пеперуди-спокойствие и добро състояние на духа
- Много дървета-потребност от опора и защита
- Силно защриховано слънце, облаци и дъжд-подтиснатост и безпокойство
- Предмети, излъчващи хладина и студ-сняг, лед, дъжд, течаща вода, хладилник-чувство на изоставеност, отхвърляне от семейството
- Детска кошара, клетка за птици, решетки на прозорците-протест срещу наложени ограничения и наказания
- Затворени с плътни врати обемни предмети-ограничения, тайни и забрани, до които детето не се допуска
- Остри предмети-натрупан гняв, противопоставяне на открита враждебност
- Плодове, зеленчуци, хляб, храна-демонстрация на чувство на обгрижване и любов от страна на семейството
- Летящи балони, хвърчила, самолети-стремеж към свобода и силно желание за освобождаване от ограничения и зависимост
- Пътни знаци-подчинение на ред и правила, съобразяване с авторитети и силен самоконтрол
- Слънце-показва отношения с доминиращо в обкръжението лице.
- Тъмни облаци и дъжд-тревожност, силно безпокойство

## Къща

- Прозорци-потребност от общуване
- Врата-способност на детето да допуска другите до себе си
- Покрив-сфера на въображението и фантазиите
- Комин-символ на емоционална зрялост и за отношения за топлина в отношенията с близките
- Дим-значително вътрешно напрежение
- Водосточни тръби-стремеж за дистанциране от проблемите, мнителност и защитна нагласа
- Дървета и храсти около къщата-близки хора
- Ограда-потребност от обособяване и контролиране на достъпа на други хора до личното пространство на детето
- Линия на земята, прокарана под къщата-самотност и неувереност в себе си

## Дърво

- Корени-връзка с традициите и ритуалите в семейството, връзка със социума
  - Ствол-отношение към настоящето
  - Корона-мечти за бъдещето
  - Кълбовидна корона-затвореност
  - Корона от хаотични кръгообразни линии, със силно защриховане-напрежение, гняв
  - Корона, наподобяваща облак-стремеж към обективност
  - Корона като „игленик“-среща се при деца с по-ниска умствена възраст от календарната
  - Клони-справяне с проблемите в междуличностните взаимоотношения
  - Цъфнали цветове-емоционална натура
  - Плодове-рационален ум, резултатност, съобразяване с обществената йерархия
- Из книгата книгата „Диагностични възможности на детската рисунка“ на Даниела Маркова