

# Спокойно дете



до неделя...



Поредица за семейните  
отношения

**Semeistvo.bg**  
Това е най-ценна инвестиция

---

# Спокойно дете до неделя

---

*от Стоян Георгиев*

**Semeistvo.bg**  
Тук ета най-ценна информация

Copyright © 2019. Semeistvo.bg.

Може да се споделя, като се цитира източника. За повече информация пишете на [stoian.georgiev@semeistvo.bg](mailto:stoian.georgiev@semeistvo.bg).



## **За Semeistvo.bg:**

**Нашите образователни програми достигат хиляди български семейства с цел да им помогнем да изградят удовлетворяващи семейни отношения!**

**Ако посещавате за първи път сайта ни, не пропускайте да се абонирате за актуални новини и полезна информация в сферата на семейните отношения оттук:**

**[www.semeistvo.bg/стани-абонат](http://www.semeistvo.bg/стани-абонат)**

## Инструкции за използване на този ресурс

Благодарение на нашия безплатен ресурс за подобряване на възпитанието у дома “Възпитано дете до неделя”, който издадохме преди две години, достигнахме над 70 000 български родители и продължаваме да получаваме положителна обратна връзка за неговия ефект.

Онова което прави блога ни различен от всички сайтове за родителство и семейни отношения е, че *реално* тествахме методите си, тъй като се срещаме с деца и родители всеки ден.

Стремим се да систематизираме методите, които сме използвали и след това ги предлагаме на по-широката публика.

*“Спокойно дете до неделя”* не прави изключение.

Днешните деца се борят с необятен океан от бушуващи емоции на страх, безпокойство, отчуждение и много други. Изследвания, направени наскоро в България (Вълков, 2013) доказват връзката между засилените нива на тревожност при подрастващите и употребата на субстанции, като тютюн и наркотични вещества.

Тези факти би трябвало да ни накарат да сме загрижени като родители, за да помогнем на себе си и нашите деца да разпознаят тревожните емоции и да се стремим към подобрене

“Спокойно дете до неделя” систематизира личния ми опит, наблюдения и срещи с деца, борещи се с тревожност, като съм се постарал да изготвя механизъм на промяна за родителя в *три стъпки*.

Запознай се първо с информацията за родителя и после с всяка една от стъпките и предложените техники. Този метод ще помогне на детето (и на теб) да регулирате емоциите на тревожност, но повече от това - да си изградите навик за позитивно взаимодействие с реалността.

Нека да започнем!

Детайлна информация за най-предизвикателните детски поведения, като *лъжене, егоизъм, отговаряне, мързел, неучтивост, прекаляване с медията* и много други, можете да намерите в моята книга “30 въпроса от родителството”.

Още не си взел книгата? Виж последната промоция тук:

<http://semeistvo.bg/promo-30>

## Към родителя

Днес почти всеки се тревожи за нещо...

Когато стане въпрос за състоянието на здравето ни, често пропускаме да включим и нашето емоционално състояние. Темата не е толкова актуална. Много по-лесно е да се фокусираш върху храните, които консумираш, качеството на водата или физическите упражнения. А емоциите? Изглеждат твърде абстрактни.

Но са важни.

Каква е връзката между нашите собствени страхове и физическото ни здраве например?

Съществуват краткосрочни и дългосрочни ефекти върху тялото и ума, когато се тревожим. Освен това са налице и множество физиологични странични ефекти, като:

- стомашни проблеми;
- повишен риск от инфекция;
- умора и проблеми с паметта;
- учестено дишане или хипервентилация;
- сърдечни проблеми и др.

Предполага се, че поне 20% от населението се бори с тревожност, но проблемите обикновено остават неразпознати или пренебрегнати.

Познавам симптомите от личен опит, защото имах натрупано безпокойство за години и не отчитах този факт. Поради натрупания стрес, се събуждах нощем и имах усещането, че се задушавам.

Когато споделих, че имах проблеми с дишането на по-зрял колега, той ми каза нещо, което ме накара да осъзная какво се случва:

„Ти нямаш проблем с дишането, това е хипервентиляция, породена от безпокойство!“

Не се бях замислял, при все, че самият аз бях консултирал хора, борещи се с тревожност. Познавах психологичните симптоми, но бях пренебрегнал физиологичните.

Нека опитаме сега да се абстрахираме за момент от модерния начин на живот, характерен за повечето от нас. Тялото ни е създадено да реагира на стресиращи обстоятелства по-скоро инцидентно.

Представи си безгрижния овчар, който крачи ведро из поляните и се грижи за овцете. Ако вълк заплаши стадото, цялото му тяло се активира, за да го защити. Адреналинът нахлува в мозъка му и го подтиква към действие.

Но... колко често се случва това?

Изключително рядко.

Нашето тяло не е създадено за перманентен стрес, а само за момент на задаваща се опасност.

За съжаление, в ежедневието ние сме изложени на почти непрекъснати адреналинови стимули, особено ако живеем в близост до голям град.

Вследствие на това, развиваме хронично притеснение от светлините, хората, ситуациите, медията, автомобилите и почти всичко, което ни заобикаля.

Нека сега да споделя нещо, за което съм доволен:

През последната година симптомите ми на тревожност се понижиха драстично, дори започнах да установявам, че ми е трудно да се притесня за очевидни предизвикателства.

Проблемите с дишането ми изчезнаха напълно!

Това е коренно различно усещане, сравнено с годините на натрупания стрес.

Как го постигнах?

Поставих си за цел да намаля своите притеснения и страхове.<sup>4</sup>

Започнах да работя в две направления:

А. Промяна на моята перспектива за ситуациите;

Б. Предприех по-чести физически упражнения, особено дихателни такива.

Нека сега да преминем към някои основни понятия, които ще помогнат да навлезем в темата и да помогнем на децата си.

**Страхът** – това е интензивна емоционална реакция към реално съществуваща опасност. Той има три основни функции:

- Подава сигнал, който има за цел да те информира, че се случва нещо, изискващо твоя отклик;
- Води те, за да покаже точното местоположение на заплахата;
- Активира допълнителни ресурси, за да можеш да откликнеш на заплахата.

Научи се да се вслушваш в предупредителните сигнали на страха – не бягай от него!

**Тревожността** (безпокойство) е също интензивна емоционална реакция, само че вероятна или въображаема.

Долови ли разликата?



**Паниката** е негативна поведенческа реакция, породена от страх или тревожност.

**Фобията** е състояние, при което даден човек изпитва силен страх от точно определен предмет или ситуация, като например височини, змии или тълпи от хора.

**Генерализираната тревожност** е тревожно разстройство, при което човекът се притеснява от всичко и по всяко време.

**Паническото разстройство** започва без видима причина. Изразява се във внезапен, необясним ужас и усещане за надвиснала опасност. Това състояние е предружено и с някои физически симптоми, като сърцебиене, потене, болки в гръдния кош и световъртеж.

**Обсесивно-компулсивно разстройство** е болестно състояние, при което човек се опитва да спре обсесивното мислене чрез повтарящо се поведение, като често миене на ръце, броене, чистене и др.

**Обсесивните мисли** са повтарящи се, натрапливи, нежелани идеи, образи, импулси или тревоги, които в повече случаи са лишени от смисъл, но не могат да се спрат.

**Компулсиите** са повтарящи се ненужни действия или ритуали, извършвани в отговор на обсесивните мисли.

Повечето хора са събирачи на негативни мисли, не са непременно психично болни. Наричам този начин на мислене “в кутията” или “Ами, ако...”



Някои примери:

“Ами, ако ме уволнят?”

“Ами, ако някой ме нападне на улицата?”

“Ами, ако дъщеря ми попадне в лоша компания?”

**Проблемът с мисленето “в кутията” е, че то измества твоя фокус от настоящето!**

Здравословният страх казва: “Къщата гори, бягай”!

Безпокойството казва: “Ами, ако къщата се запали, докато спя?”

Ефектите на безпокойството могат да се окажат изключително парализиращи!

Ти започваш да живееш в нереален свят!

**Как да помогнем на детето да излезе извън кутията и да се справи с тревожните мисли?**

(Виж четирите стъпки на следващата страница)

Детайлна информация за най-предизвикателните детски поведения, като *лъжене, егоизъм, отговаряне, мързел, неучтивост, прекаляване с медията* и много други, можете да намерите в моята книга “30 въпроса от родителството”.

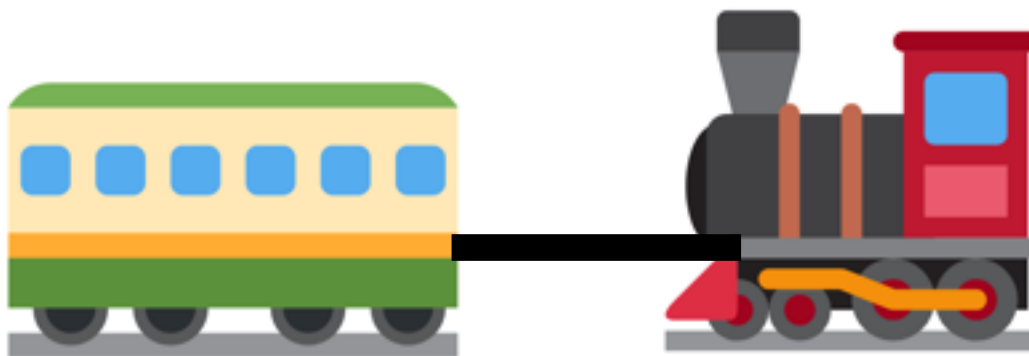
Още не си взел книгата? Виж актуалната промоция тук:

<http://semeistvo.bg/promo-30>

## Стъпка №1: “Нека детето да осъзнае, че безпокойството е преди всичко придобит навик!”

Най-вероятно са съществували обстоятелства (или са налице повтарящи се обстоятелства), съдействащи за затвърждаване на безпокойствен навик. Помогни на твоя син или дъщеря да осъзнае, че чувствата могат да ни заблуждават.

Използвай следната илюстрация за тази цел:



**Чувства**

**Решения**

*Кажете: “Колкото и странно да изглежда, чувствата могат да ръководят нашите решения по същия начин, както на рисунката вагонът е поставен преди локомотива.”*

Тази влакова композиция трябва да се промени:



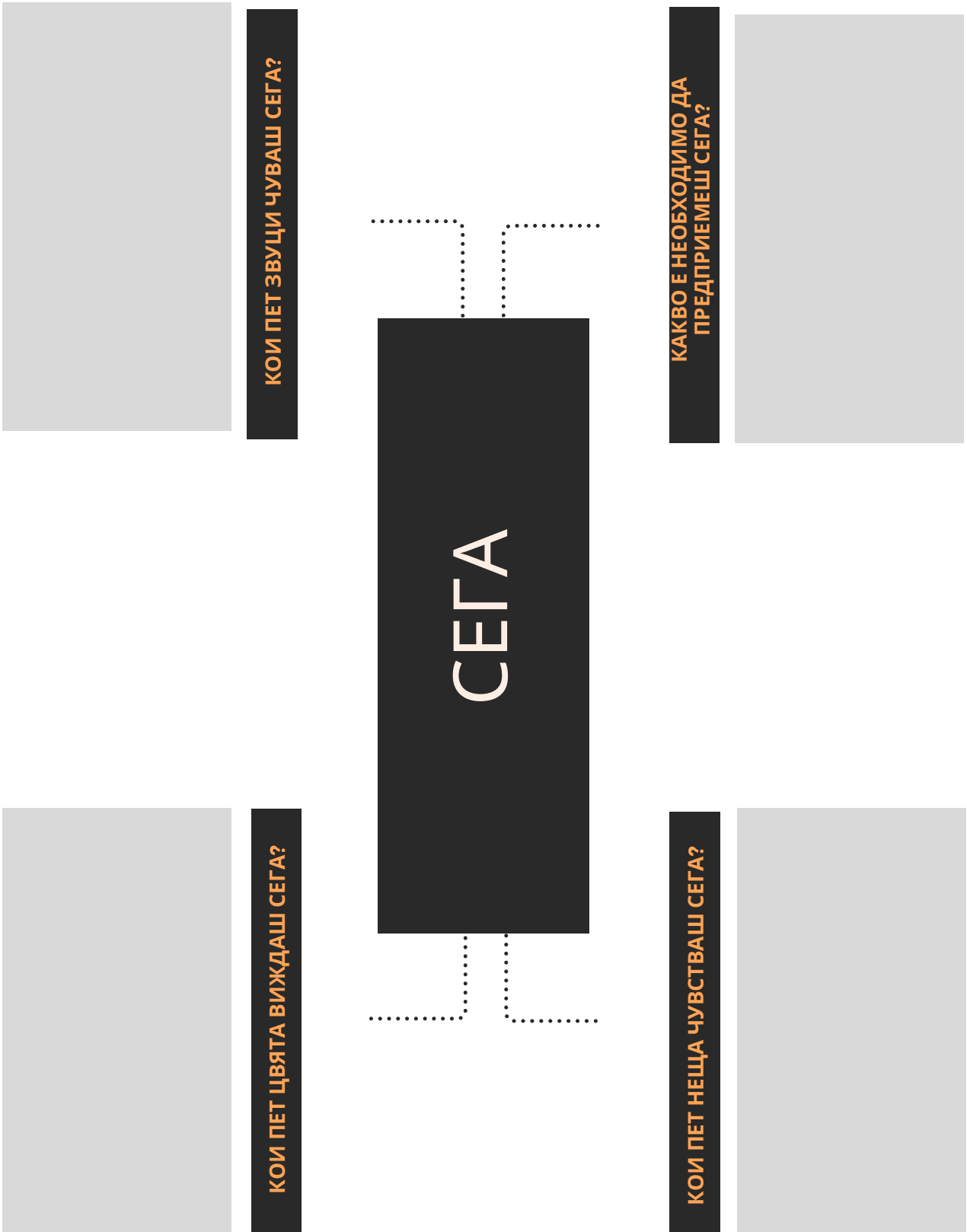
**Решения**

**Чувства**

*Кажете: “За да се справиш с безпокойството, трябва да се водиш от своите решения и да се научиш да управляваш тревожните чувства.”*

## Стъпка №2: “Нека детето се научи да държи фокуса си върху настоящите ситуации!”

Разпечатай достатъчно копия от диаграмата по-долу и я предложи на детето. Нека всеки път, когато се появят чувствата на безпокойство, то да се връща в реалността, като описва какво вижда, какво чува, какво чувства и какво ще предприеме.



## Стъпка №3: “Нека детето си изгради навик да си води дневник на чувствата!

Разпечатай повече копия от “Дневника на чувствата” по-долу. Насърчи го да описва чувствата си всеки ден, да посочва онова, което ги поражда, както и да ги заменя с позитивни. Създаването на навик в тази посока ще съдейства за преодоляване на тревожните мисли.

### ДНЕВНИК НА МИСЛИТЕ И ЧУВСТВОТА

<b>СИТУАЦИЯ</b> Какво правеше и за какво си мислеше, когато започна да се притесняваш?	<b>ОТКЛИК</b>
<b>ЧУВСТВА</b> Какви емоции изпита? Отбележи силата им по скалата от 1 до 100.	<b>ОТКЛИК</b>
<b>НЕГАТИВНИ МИСЛИ</b> За какво си мислеше преди да се притесниш?	<b>ОТКЛИК</b>
<b>РЕАЛИСТИЧНИ МИСЛИ</b> Напиши реалистична и конструктивна реакция на своите негативни мисли.	<b>ОТКЛИК</b>
<b>РЕЗУЛТАТ</b> Как се чувстваш сега, след като си отговорил (а) позитивно на своите негативни емоции?	<b>ОТКЛИК</b>

**Непременно потърсете помощта на психолог, в случай, че не отчетете подобрение!**

Детайлна информация за най-предизвикателните детски поведения, като *лъжене, егоизъм, отговаряне, мързел, неучтивост, прекаляване с медията* и много други, можете да намерите в моята книга “30 въпроса от родителството”.

Още не си взел книгата? Виж актуалната промоция тук:

<http://semeistvo.bg/promo-30>

**Не пропускайте** и обучението с книжка за индивидуална дискусия **ДОБИ (Урок за страха)**, което помага за положителното управление на емоциите и задълбочава връзката родител/дете!

[semeistvo.bg/урок-за-страха](http://semeistvo.bg/урок-за-страха)

