

„От какво се нуждаят децата, за да растат щастливи“



Всички знаем, че няма родител, който да не иска най-доброто за здравето, възпитанието и образованието на детето си. Но знаем и че предизвикателствата, пред които се изправяме като родители, са много, а готови рецепти и универсални наръчници за отглеждането на щастливи деца няма.

За всеки родител от първостепенна важност е детето му да расте здраво, да боледува по-малко и да има щастливо детство. Опитваме се да прекарваме повече време с него, да го обогатяваме с повече информация и да му предадем най-доброто от нас. За съжаление в днешното забързано и натоварено ежедневиe, времето се превръща в ценен и много често дефицитен актив. Искаме да бъдем с детето си, но в същото време искаме да се развиваме професионално и да получаваме добри доходи. За съжаление много често не умеем да подредим приоритетите си по най-правилния начин. Това несъмнено се отразява върху свободното ни време и най-ощетени обикновено са именно най-близките ни хора. Ние всички винаги сме заети, затова връчваме на децата си дигитални джажди, за да държат тях „заети“ през по-голямата част от времето. Преди децата играеха навън, където в естествена, неструктурирана среда, се учиха да изграждат и практикуват социалните си умения. За съжаление,

технологиите унищожиха това. Да не говорим, че технологиите правят родителите недостъпни за социално взаимодействие с децата си. Очевидно е, че нашите деца изостават. Компютърните игри не са в състояние да помогнат на децата да развият социални умения.

Трудно е за съвременния родител да започне да възприема детето си по начин, различен от традициите на образованието и възпитанието на самия него и поколението му. По света учители и родители ЗАЕДНО работят в посока да разбират и развиват децата въпреки остарялата система.

Чрез тези редове се опитваме да обясним и помогнем на родителите да вземат най-правилните решения, които касаят здравето и развитието на техните деца.

Ето един материал, който смятам, че със сигурност ще Ви бъде полезен:

## 10-те неща, от които децата най-много се нуждаят

Всяко дете има нужда от някои основни неща, като храна, топлина, подслон, дрехи. Но не по-малко важно за него е чувството да бъде обичано и защитено. Като даваме на децата си от всички тези неща, ние им помагаме да растат здрави, щастливи и силни.

Ето 10-те основни неща, които трябва да даваме ежедневно на нашите малчугани.



### **Посрещане на ежедневните им нужди**

Децата искат и имат необходимост да знаят, че до тях има някой, който ги обича и който ще отговори на нуждите им възможно най-бързо. Което означава: да им даваме храна, когато са гладни; да са на топло, сухи и в безопасност; да им помогнем, ако са болни или ги боли, ако са изплашени или тъжни.

### ➤ „Съня“ – средство за възстановяване

Всеки е имал периоди на безсъние и добре знае как това се отразява на кондицията и работоспособността. Децата също не са изключение и имат нужда от повече сън от възрастните. При тях обмяната на веществата протича по-бързо и докато растат изразходват повече енергия, поради което имат нужда и от повече време за възстановяване. Нуждаят се от минимум девет часа здрав сън. Какво обаче се случва на практика и какви са причините подрастващите да не получават нужното им време за почивка. Да започнем от това, как навигите на родителите се отразяват върху децата. За тези, които ходят на работа възможностите да прекарат време с децата е наистина ограничено. Обикновено това се случва след 19:00ч., когато те вече са се прибрали от работа. Следва вечеря и време за игри, а оттам и лягане което е трудно постижимо преди 22-23ч. Ако децата посещават детска градина или училище ставането е около 6:30ч. Това води до намаляване на времето за сън. Отразява се върху тонуса на децата, прави ги по-изнервени и по податливи на простудни и вирусни заболявания, намалява концентрацията им.

### ➤ „Храненето“ – как се отразява на подрастващите

Здравословното хранене при подрастващите е значим здравен и социален проблем, който през последните години придобива голяма популярност. За съжаление вече се е превърнало в тенденция, родителите да дават на децата каквато и да е храна с цел детето просто да бъде заситено. Качеството и начина на обработка на продуктите, съдържанието на хранителни стойности и времето за прием е от съществено значение. Ако приемате храни, които натоварват храносмилателната система и не са в пресен вид при закупуването им е време да се замислите за ефектите от приема на тези продукти върху вас и децата. За съжаление осъзнаването при възрастните е труден процес и негативните ефекти са именно върху децата. Не им давайте храна когато и да е, а им създайте режим. Закуската трябва да е сутрин след като тялото се е събудило и слънцето е изгряло, второто ядене трябва да е по обяд, а вечерята поне един час преди лягане. Всеки междинен прием на храна трябва да бъде ограничен до плод или сурови ядки, а приемът на вода трябва да бъде през целия ден. Всеки опит за заместване на водата с други течности като сок или газирани напитки е

противопоказан. Всяка храна в, която има добавена захар притъпява вкусовите рецептори и прави обикновената и здравословна храна по-малко желана и в един следващ етап причинява хранителни разстройства.

Ако искате да спечелите любовта и уважението на децата не го правете чрез храната или чрез угаждане на всички детски желания. Хранете се добре и им давайте пример как и те да го правят.

Колкото по-бързо задоволите нуждите му, толкова по-спокойно и сигурно ще се чувства то.



Чувството за сигурност

Когато децата се чувстват в безопасност и на сигурно, те се учат да се отпускат и да имат доверие в хората. Тази спокойната среда им помага да растат щастливи, здрави и уверени. Съответно деца, които не се чувстват защитени по-често могат да бъдат притеснителни и дори нещастни. Това може да повлияе на тяхното здраве, развитие и обучение.

И така, първо ние караме децата ни да се чувстват сигурни, като осигуряваме основните им нужди като храна и подслон. Но не по-малко важно за тях е това да им показваме, че ги обичаме.



Любов и прегръдки

Прегръдките и гушкането помагат на децата да се чувстват спокойни и им дава усещане за сигурност. Да държиш детето, да го вдигнеш и прегърнеш, да го сложиш да седне в скута ти, да го целунеш и погалиш, всичко това са чудесни начини да му покажеш, че те е грижа за него и че го обичаш.

Малките деца обикновено харесват и много се забавляват с игри като подрусване, докато седят на коленете ви, нежното гъделичкане или закачки с пръстите на ръцете и краката. Това е така, точно заради нежната близост, която получават.

Държането на детето за ръка, докато прохожда е за предпочитане пред други методи, именно заради докосването с най-близките хора. Освен, че може да го задържите, за да му попречите да падне и да се нарани, усещането за стабилната ръка на мама или татко го кара да се чувства сигурно сред заобикалящият го и все още непознат свят. По-големите деца също се нуждаят от физическа близост, чрез която да усещат вашата обич. Дори, когато дойде моментът, когато детето (особено при подрастващите момченца) не иска твърде много ласки, най-вече на публични места. Да четете вечер заедно книжки или да изгледате гушнати някой филм са чудесни начини да покажете физически любовта си. И може да бъдете сигурни, че детето дори да се дърпа от вас пред други хора, то има нужда от ласките ви, въпреки, че вече е голямо.



Не пестете похвалите

Децата винаги искат да ви радват и да постъпват така, че да бъдете доволни от тях. Ако ги похвалим и поощряваме, когато се справят добре в нещо или виждаме, че много се стараят, те ще искат да го направят отново. Опитвайте се похвалата да не бъде само едно „Браво!“. Облечете я в чувства и усещания. Например, ако детето е прибрало играчките си, може да кажете „Чудесно изглежда така стаята ти. Много ми е приятно да я видя така.“ Последната му рисунка може да похвалите с „Много ми харесва рисунката, справил си се чудесно с къщата/хората/цветята. Хайде да я закачим на вратата, за да си я гледаме всички.“

Всеки обича да получава похвали. Те ни карат да се чувстваме щастливи от постиженията си. А децата, които се чувстват добре са склонни да:

- учат по-лесно и да полагат повече усилия за постигане на целите си;
- по-рядко си създават проблеми;
- разбират се по-добре с околните;
- сприятеляват се по-лесно;
- усещат се по-сигурни в способностите си.



Усмивайте им се

Когато често се усмихваме на новороденото си бебе, това съответно ще бъде едно от първите неща, които то ще се научи да прави и за нас. Освен това усмивката е едно от най-лесните неща, които помага на децата да се чувстват щастливи и сигурни. Усмивайки се на детето ние му казваме че:

- го обичаме;
- ни е хубаво с него;
- сме доволни от него;
- че го забелязваме;
- сме щастливи;
- умеем да се забавляваме заедно.

Не забравяйте визуалния контакт. Когато гледате детето в очите, когато му се усмихвате, изслушвате или разговаряте с него, вие по-лесно ще привлечете вниманието му.





## Разговаряйте

Важно е да разговаряме и да пеем на детето още от момента на раждането. Нежният глас му помага да се успокои и да се отпусне, ако е разстроено. Чувайки гласа ви, то започва да ви разпознава и да знае, че вие сте там и се грижите за него. Когато повече говорите на малкото дете, толкова по-лесно ще му бъде то самото да започне да говори. Ще се учи да знае значението и да използва повече думи от връстниците си, на които не се говори толкова често. А това ще му помага в комуникацията и в опознаването на света. Децата, които говорят добре и имат богат речник ще могат по-лесно да изразяват себе си, да завързват приятелства и да се учат по-добре в училище.

За съжаление, когато вечер се връщаме от работа, сме уморени и не ни се говори особено много. А и не винаги имаме конкретна тема за разговор. Ето няколко идеи, които могат да ви помогнат:

- Спокоен разговор преди сън: отделете малко време, което може даже да стане вашият специален момент с детето, за да си поговорите спокойно за това как е минал денят ви. Не забравяйте да го питате как е бил неговият. Като споделяте, вие създавате атмосфера, в която го насърчавате и то да сподели обратно.
- Игри на думи: дори от съвсем малко, детето може да играе на такива игри, които да се усложняват с възрастта му. Дори и най-елементарни, като това да му задавате въпроси от рода: „Къде ти е коремчето/ръчичките, нослето?“ или „Какво е това?“, като посочвате предмети в стаята.
- Приказки за лека нощ: или четене на книжки по което и да е време, ако вечер сте твърде уморени. Дори детето да е малко, книжките с картинки винаги са интересни.
- Пейте: песничките са чудесен начин детето да учи нови думички.

- Разказвайте истории: много деца обичат да им разказвате истории, които са ви се случили на вас, когато сте били деца. Със сигурност имате цял арсенал от такива – смешни, тъжни, поучителни.
- Тематични разговори: помолете детето да избере тема, например „Животните в гората“; „Как растат цветята“; „Човешкото тяло“; „Какво е слънцето“... безброй са и му разкажете нещата, които знаете по темата. Още по-интересно и полезно даже би било, ако отворите заедно някоя Енциклопедия или Интернет и проучите въпроса заедно.

Важно е да не забравяме, че децата, колкото и малки да са имат нужда от общуване, за да се учат, както с деца на тяхната възраст, така и с големи хора.



Изслушвайте

Особено за по-големите деца е много важно да бъдат изслушвани. Опитайте се да предразположите детето да споделя и да ви разказва, като внимавате да не го притискате, за да не заприлича на кръстосан разпит. Гледайте го в очите, докато ви говори и слушайте с внимание какво ви казва. Ако не иска конкретен съвет, не давайте. Ако нещото, което е споделило заслужава по-сериозен разговор или забележка, изчакайте малко. Ако се скарате на момента, може повече да не сподели с вас. Преценете колко е важно и изберете подходящ момент да проведете разговора. Но най-вече бъдете ангажиран и внимателен слушател.



Учете децата на нови неща



Не са ви необходими безбройни или специални развиващи уменията и познанията играчки, за да дадете на детето си ново преживяване. Поставайки детето в среда на приятни преживявания (лични, семейни, обществени) чувствата на детето определят неговите преживявания. Неприятните чувства натоварват децата и обратно – позитивните ги стимулират. Децата са високо мотивирани и концентрирани, когато играят. Бих ви препоръчала да изградите двигателни навици в децата посредством различни спортни активности. При малките деца, които лесно губят фокус е най-лесно това да стане под формата на игри. Ако вие играете с тях ще имате възможност да създадете истинска връзка и много по-лесно ще спечелите доверието им. Те се радват на спокойствието на природата, на чистия въздух и на възможността да се движат и играят свободно.

Новите преживявания и трупане на опит могат да включват и съвсем лесни неща като:

- ✓ разказана от вас история;
- ✓ ролеви и ситуационни игри са особено подходящи;
- ✓ настолни игри от рода на „Не се сърди човече“, „Шах“, „Дама“, „Монополи“;
- ✓ игри с движение (гоненица, криеница, скачане на въже, обръч, скачане на дама);
- ✓ познаване на цветове, форми, а по-нататък букви и цифри;
- ✓ рисуване, изрязване и лепене, игра с пластилин;
- ✓ четене на книжки;
- ✓ пеене и танци;
- ✓ изследвайте двора, градинката, парка;
- ✓ готвене;
- ✓ отидете на гости;
- ✓ разходка до Зоопарка, някой музей или му покажете някои от забележителностите на мястото, където живеете;
- ✓ събирайте разни неща и си направете колекции (може да си направите колекция от красиви камъчета, листа и цветя).



Отнасяйте се с внимание към техните чувства

Понякога децата изпитват трудност да намерят правилните думи или да ви кажат, когато се чувстват тъжни или уплашени. Бебетата и децата могат да се изплашат от най-дребното нещо, дори то да не представлява реална заплаха. Непознат човек, силен шум или дори някакъв предмет може да се стори страшен на малкия човек. Възможно е ситуацията да ни стане смешна, да искаме да се пошегуваме или да кажем на детето „да не се излага“. Важно е, обаче да се овладеем. Това, от което те имат нужда в този момент е да ги успокоим и да им обясним по прости начин какво се случва. Така те няма да се почувстват засрамени от реакцията си, ще се почувстват по-добре и ще знаят, че спокойно могат да говорят с нас за по-сериозен от тяхна гледна точка проблем, за което няма да получат присмехулна реакция.



Награждавайте ги с внимание

Всеки родител иска детето му да е възпитано и послушно. Ако отбелязвате тяхното добро държание и им го казвате, те ще се стремят и ще се стараят да се държат така по-често. Но, ако забелязвате само когато са непослушни, те ще търсят вниманието ви чрез лошото си държание. Най-добрата награда за детето не е играчка или лакомство, а вашето време и внимание. Да отделим време да си поиграем с детето и да се позабавляваме заедно, няма да ни струва нищо.

Децата много обичат истории за тях самите. Те ги карат да се чувстват значими и обичани. Един чудесен начин да му покажете тези неща, да го

поощрите за нещо и в същото време да прекарате времето заедно е да направите с него един лично негов албум, в който може да:

- направите отпечатьци на ръцете и краката;
- залепите снимки от раждането му, рождените дни, първите стъпки, първото му море и други важни събития, като през няколко месеца добавяте нови;
- записвате забавни неща, които казва или прави;
- слагате негови рисунки;
- в пликче сложете кичур от косата му;
- направете родословно дърво, а ако имате и снимки за него, още по-хубаво.

Със сигурност ще се сетите и за други неща, които може да добавяте. Когато искате да го похвалите за нещо хубаво, което е направило, сядайте и разглеждайте заедно албума и му разказвайте за нещата в него. Това ще накара детето да се гордее със себе си.

Като обобщение ще кажа, че всеки човек се нуждае от внимание и децата не са изключение. Вниманието е преди всичко комуникация. Комуникацията и личния пример не могат да бъдат заместени с електронните игри, таблети и захарни изделия. Децата приемат от вас това, което правите, затова се стремите да няма противоречие между съветите, които давате и фактическите ви действия. Представете на децата за добро и лошо, правилно и грешно са резултат на това, което правите, а не на приказки. Особено важно е това когато го правите да го правите с ясно съзнание за „ЩАСТЛИВО ДЕТСТВО“.

