

ПОВЕЧЕ СВОБОДА

за малкия палавник

ГРИЖОВНА, СВРЪХГРИЖОВНА, ОБСЕБВАЩА...

Всеотдайна майка или амбициозна жена, която иска да отгледа съвършения човек... Възможни са много вариации на образа на майката орлица. При всички положения обаче става дума за прекомерна активност, която говори за проблем (най-често психологически) при майката. Тя не може да се пребори с желанието си да предпазва детето и се чувства длъжна да го защитава от всичко.

Според психолозите такви родители вероятно са израснали по същия начин и възпроизвеждат заучения още в детството им модел.

Други са дотолкова съсредоточени върху грижата за децата си, че не обръщат внимание на себе си. Те би трябвало да се научат да правят нещо за собствената си личност, за да не се вторачват толкова върху малкото, съветват психотерапевтите. Обсебването на пространството на детето означава, че майката никога не обръща внимание на себе си като жена.

КАКВО БЪДЕЩЕ ОЧАКВА ДЕТЕТО НА „ОРИЦАТА“?

Под напора на майчините свръхгрижи малкото човече би израснало като възрастен, който е:

✓ **несигурен**, невярващ в собствените си сили, защото не е преминал през трудности и грешки, които да му позволят сам да извлече познанието;

✓ **зависим от друг**, търсещ в отношенията си доминантен партньор, което не води до здравословна връзка;

✓ **пасивен**, защото е свикнал някой друг да върши нещата вместо него;

✓ **без спонтанност** в изявата си, защото постоянно някой го е наблюдавал какво върши;

✓ **страхлив** при взимането на решения;

✓ **затруднен** да прави избор;

✓ **склонен да очаква** да получава всичко (нали така е свикнал), а това неминуемо ще води до разочарования.

КЪДЕ Е ЗЛАТНАТА СРЕДА

Нито една от крайностите не е полезна. И тоталната липса на внимание, и свръхзащитата са еднакво вредни за развитието на личността. Детето

Майката орлица е винаги го гетето си – готова да бди над рождбата си до пълно изтощение. Сигурно си я виждала на детската площадка и майно си си казвала: „Горкото гетем!“.

трябва да свикне постепенно, че има граница в постоянната родителска подкрепа и грижа. И е хубаво това да започне да се случва още в бебешкия период.

Дори съвсем малкото дете трябва да има „свободно време“, в което да се занимава само, без някой възрастен да седи до него и да го забавлява с дрънкалки и песнички.

Според психолозите е полезно бебето да се научи да седи само в тишина и да слуша звуците, които издава. Така развива собствената си активност, наблюдателност, изучава себе си и тялото си. Не бива обаче да се преминава към крайности и родителят да осъства по-дълго, защото детето изгубва контакт с него.

Много е важно да се говори. Бебетата обичат да чуват познати гласове и да се наслаждават на това внимание.

КАК ДА ПОСТИГНЕШ ТОВА?

■ В началото бебето може да е самичко за 5-10 минути, докато свикне

► ПОВЕЧЕ СВОБОДА за малкия палавник

да се забавлява. Постепенно времето може да се увеличава. В този отрязък може да се появяваш за миг около детето като на игра, за да създадеш сигурност в завръщането на любимия обект. Така ще бъдеш сигурна дали се е появил моментът, в който детето има нужда от теб. Ако плаче или е неспокойно, отиди при него и го успокой, дай му сигурност в прегръдките си и после може отново да го оставиш за малко само. Научи се да разпознаваш детския плач. Постепенно ще започнеш да различаваш кога малкото наистина страда или плаче на инат и се опитва да те манипулира.

■ Свободното пространство дава повече възможности на детето да се развива, отколкото постоянното му ангажиране с обекти като въртящи се или музикални играчки и други забавления. Важно е детето да почувства личното ти отношение, нежна прегръдка и любяща дума дори и в кратък отрязък от време. Това му дава емоционален заряд и се запомня повече, отколкото часовете физическо присъствие, което е лишено от реално общуване.

Свърхобгрижването и формирането на зависимост от постоянно чуждо присъствие създава несигурност при децата, категорични са психолозите. Детето се лишава от възможността само да преминава през малките трудности на бебешкото си ежедневие, защото във всеки един момент има някой, който да разреши създалия се проблем, бил той и толкова незначителен като протягане към желания предмет. Понякога мъниците дори не могат да научат от собствения си опит кое е опасно, защото не стигат до него.

СЪВЕТ НА ПСИХОТЕРАПЕВТА:

Родителите, които не могат да се справят с неугържимото желание да предпазят от всичко детето си, трябва да помислят как да се позрижат и за себе си.

Как да отгледаш самостоятелно и уверено в себе си дете?

- ✦ Не предлагай непрестанно помощта си, а остави детето да я потърси, когато има нужда от нея.
- ✦ Дай му шанс да пробва и да научава нещата, дори и малките опасности от опита си.
- ✦ Насърчи го, дори когато не успява да се справи с нещо.
- ✦ Не му „помагай“, като правиш всичко вместо него.
- ✦ Дай му „свободно време“.

Лора Петрова

Консултант: Магдалена Ангелова,
психотерапевт, център за психологично
консултиране и обучение „Емпатия“