



EQUAL
PARENTING

СПОДЕЛЕНО РОДИТЕЛСТВО ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ



Съфинансирано от
Европейския съюз

2021-2-PT02-KA220-YOU-000050643



EQUAL
PARENTING

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ

МОДУЛ 1 Разчупване на стереотипите

МОДУЛ 2 Разпределяне на отговорностите

МОДУЛ 3 Равни възможности за работа и почивка

МОДУЛ 4 Сътрудничество в домакинството

МОДУЛ 5 Добри ролеви модели

МОДУЛ 6 Семейно благополучие

МОДУЛ 7 Свръхродителство

ОБОБЩЕНИЕ



Съфинансирано от
Европейския съюз

2021-2-PT02-KA220-YOU-000050643



ВЪВЕДЕНИЕ

Визията на проекта е да улесни равнопоставеното родителство и да създаде пощастливи семейства, като разчупи стереотипите за ролите на майката и бащата.

Какво би станало, ако идеята да бъдеш родител не се ограничаваше само до единия от родителите, както е в повечето случаи? Какво би се случило, ако отглеждаме децата си в условията на равнопоставено родителство, съществено за живота на много хора. Точно това цели този проект- не само чрез обучение на младежки работници/възпитатели, но и чрез внасяне на идеи в системата на формалното образование и учебните програми на различните образователни институции и организации. Разчупването на стереотипите в традиционното възпитание и премахването на бариерите в семейството и между родителите ще осигурят равни модели на възпитание, следователно на бъдещото поколение няма да се налага да се справя със сложните родителски роли и ще възпитава с чувство на удовлетворение и щастие.

Няма обучение за младежки работници или уроци за млади хора за това как да действат равнопоставено като родители на децата. Те трябва да споделят живота и отговорностите еднакво и поравно, а не да решават според пола си. Младежките работници пък не знаят как да обяснят това на младежите или младите родители в рамките на неформалното образование.

Целта ни е да разработим цялостна методология за обучение с всички средства, упражнения и опит от реалния живот за младежките работници и младежите, за да придобият знания как да обяснят това по правилния начин с помощта на външни експерти.





Модул 1

Разчупване на стереотипите





Модул 1: Разчупване на стереотипите

Въведение в модула

Родителските стереотипи, основани на пола, са убежденията и очакванията на родителите и обществото за това как трябва да се държат майките и бащите и какви роли трябва да играят в семействата си. Тези стереотипи често се влияят от културата, религията и историята на мястото, където живеят родителите, и могат да варират в различните региони.

Разчупването на стереотипите и равнопоставеното родителство са начини за оспорване и промяна на тези вярвания и очаквания и за създаване на повече възможности и избор за родителите и децата, независимо от техния пол. Разчупването на стереотипите означава и разпознаване и поставяне под въпрос на предположенията и предразсъдъците, които са в основата им и предоставяне на алтернативни или противоположни на стереотипите примери и модели. Равнопоставеност на родителите означава споделяне на отговорностите и правата на родителите въз основа на равни права, а не въз основа на половите роли. Разчупването на стереотипите и равнопоставеното родителство може да бъде от полза както за родителите, така и в полза на децата, тъй като намалява конфликтите, засилва сътрудничеството, подобрява общуването и насърчава благосъстоянието.

Чрез този модул ще разгледаме идентифицирането на често срещаните родителски стереотипи в обществото, ще очертаем последиците от тях и ще проучим начините за разчупване на родителските шаблони.



Модул 1: Въведение в родителските стереотипи, какво представляват те?

Казус

Прия, 32-годишна майка на две деца на 6 и 3 години. Прия работи като софтуерен инженер в мултинационална компания и печели повече от съпруга си Раджеш, който е журналист. Прия се радва на кариерата си и иска да продължи да работи и след като има деца. Въпреки това тя се сблъсква с критики и осъждане от страна на роднини, приятели и колеги, които смятат, че тя пренебрегва децата и съпруга си, като работи твърде много. Те често ѝ казват, че трябва да напусне работа или да работи на непълно работно време и да се съсредоточи повече върху семейството си. Те също така поставят под съмнение способността ѝ да възпитава правилно децата си и ѝ предлагат да наеме прислужница или да ги изпрати в училище-интернат.

Прия се чувства разстроена и виновна заради тези коментари и се опитва да балансира работата и семейния си живот, доколкото е възможно. Често работи от къщи или си взема почивни дни, когато децата ѝ са болни или имат училищни събития. Освен това тя се опитва да прекарва качествено време с тях всеки ден, като им чете приказки, играе на игри или пише домашните им работи с тях.

Отговорете на въпросите по-долу в съответствие с казуса:

- Защо Прия се сблъсква с критики и оценки?
- Защо тя се чувства разочарована и виновна от тези коментари?
- Какво може да се направи, за да не се чувства Прия разстроена и виновна?



Стереотипите се определят като "прекалено общо" убеждение, че хората от определена група ще се държат по определен начин. Стереотипите могат да съществуват във всички аспекти на живота ни, а един от тях касаят възпитателите на децата и особено техните родители.

Родителските стереотипи могат да произхождат от различни източници, включително исторически традиции, медийни образи, религиозни вярвания и обществени норми. Историческите роли, отредени на половете, са оформили очакванията относно родителството, тъй като традиционното разделение на труда е ограничавало жените до ролята на възпитателки, докато мъжете са били възприемани като осигурители на доход. Медиите, включително телевизионните предавания, филмите и рекламите, често поддържат и засилват тези стереотипи, представяйки майките като всеотдайни грижовници, а бащите - като отдалечени фигури, издържащи семейството.

Някога майките и бащите са имали самостоятелни роли, които са били доста строго разделени. Задачите и отговорностите, които се възлагат на майката, и задачите и отговорностите, които се възлагат на бащата, са били доста различни и изобщо не са се пресичали. Мястото на жената в обществото е било ограничено до личната сфера, така че майката се е фокусирала върху това да остане вкъщи, като отглежда и се грижи за детето си. По този начин майките са били основният родител, който е имал пряко взаимодействие с детето. От друга страна, мъжете, които принадлежат към обществената сфера, могат да работят, да се занимават с политика и да вземат решения. В резултат на това бащите са били финансовият доставчик, дисциплиниращият орган с върховна власт и вземащият решенията, чиято дума не се подлага на съмнение.

Излизането на жените от личната сфера, както и участието им на пазара на труда, доведоха до отпадане на строгото разграничение между родителските роли на майките и бащите, което е съществувало дотогава. Освен това те започнаха да се преплитат. Сега, когато осигуряването на жилище, храна и облекло не е само роля на бащата, но и на майката, бащите също могат да възпитават чрез любов и внимание, да отделят време за детето и да играят активна роля в живота на своите деца. Но в обществото все още съществуват стереотипи, които се приписват на майките и бащите въз основа на техния пол.

Допълнителни източници на информация:

King, Kathryn R. (1995). "Of Needles and Pens and Women's Work". *Tulsa Studies in Women's Literature*





Picture by Bright Side

- Какво чувствате, когато гледате две снимки?
- Каква е разликата между жените?
- Можете ли да ги сравните една с друга?
- В света на "мечтите" какви родителски стереотипи са свързани с майчинството? Това показва ли реалността?



Модул 2: Как родителските стереотипи се предават от поколение на поколение?

Казус

Майкъл и Сара са женена двойка и са заедно от 7 години. Майкъл работи в компания, а Сара е домакиня. Тя се грижи за две деца на възраст 3 и 5 години. Майкъл излиза от къщи рано сутрин, за да хване автобус за работа, и се прибира къщи около 18:00 часа. След като се прибере у дома, той иска просто да вечеря със семейството си, да седне на дивана и да гледа телевизия, докато заспи. Тъй като се чувства изтощен, не му се играе с децата и понякога се смущава от шума. Сара се оплаква, че Майкъл изобщо не ѝ помага в домашните задължения и грижите за децата. Тя се чувства толкова уморена от това, че всеки ден се занимава с домакинските задължения и се грижи за двете деца и задоволява техните нужди. Опитва се да говори за трудностите, с които се сблъсква, и за това как се чувства в тази ситуация с Майкъл, но той изобщо не я разбира.

Когато Майкъл е бил дете и по-късно в живота си, майка му се е справяла със същите неща като готвене, гладене и грижи за децата, както Сара прави всеки ден. Въпреки че майка му се е грижила за 3 деца, той никога не е чувал майка му да се оплаква от натовареността си или да не успява да свърши нещо. Баща му отсъствал от къщи по цели дни заради работа.

Той обаче не ходи някъде на работа като баща си, а само до офиса, връща се къщи и се опитва да се грижи за децата. Той би казал, че е дори по-добър от баща си. Всеки път Сара повдига въпроса, че той трябва да помага повече, отколкото си представя. Това завършва с несъгласие.

Отговорете на въпросите по-долу в съответствие с казуса:

- Защо Сара е недоволна от ситуацията?
- Каква е причината за отношението на Майкъл към домашните задължения и децата?
- Какво е можело да се направи, за да се избегне това несъгласие? Какви биха били вашите предложения?
- Как тази ситуация ще се отрази на децата и на бъдещите им родителски роли?



Теоретична част/контекст/част от познанието

Алберт Бандура, признат психолог в областта на социалното учене, е написал много за едно от ключовите понятия в тази област - "моделиране". Той посочва, че хората се учат, като имитират поведението, което виждат около себе си, тези социални модели, с които израстват или взаимодействат. Децата подражават на възрастните по добър или лош начин. Почти без родителите да го осъзнават, малките им очички ги изучават и усъвършенстват, като отработват поведения, копират жестове и усвояват думи, изрази и дори роли.

Децата се учат, като наблюдават и подражават на околните. Семейството, роднините, приятелите, игрите, играчките и училището, както и медиите и обществото, оказват влияние върху тяхното развитие и възгледи. Процесът, при който децата се научават да усвояват ценности и норми, да живеят в обществото и да придобиват знания, се нарича социализация. Това е от решаващо значение за тях и тяхното бъдеще, тъй като по този начин те изграждат своята идентичност.

Децата научават това, което им се показва. Например в дом, в който бащата не участва в домакинската работа и грижите за децата, а майката се грижи за децата и къщата, желанието на сина да помага на майката, да учи и да върши домакинска работа ще бъде по-малко, тъй като децата обикновено се идентифицират повече с родителя от своя пол и са мотивирани да подражават на интересите и дейностите на този родител. Ето защо той ще намира баща си за по-близък до себе си и ще копира поведението на баща си.



Упражнения

Дейност: Картографиране на стереотипите на поколенията (5 минути):

- Предоставете на всеки участник голям лист хартия или цифров документ.
- Инструктирайте участниците да начертаят времева линия с три раздела, обозначени като "Минало поколение", "Сегашно поколение" и "Следващото поколение".
- Помолете участниците да помислят за родителските стереотипи, които са наблюдавали в своето семейство.
- В раздела "Минало поколение" участниците трябва да запишат стереотипите, към които според тях са се придържали техните баби и дядовци или предишните поколения.
- В раздела "Сегашно поколение" участниците трябва да изброят стереотипите, с които според тях са се сблъскали или са утвърждавали техните родители или собственото им поколение.
- В раздела "Следващото поколение" участниците трябва да изкажат предположения относно стереотипите, които биха могли да бъдат предадени на следващото поколение.

Дискусия в групата (3 минути):

- Разделете участниците на малки групи
- Инструктирайте всяка група да сподели и обсъди стереотипите, които са нанесли в своите хронологични карти.
- Насърчете участниците да помислят как тези стереотипи са били предадени, независимо дали чрез семейни традиции, обществени норми или по друг начин.
- След 3 минути групово обсъждане съберете всички отново за кратко обсъждане в цялата група.



Казус

Джемма е 12-годишно момиче, което започва училище и учителите ѝ дават много групови проекти за домашна работа. Веднъж, тя поканила приятелите си в дома си, за да работят по групови проекти. Когато приятелите ѝ пристигнали в дома ѝ, те били топло посрещнати от баща ѝ. Приятелите ѝ били леко изненадани, защото не очаквали баща ѝ да е вкъщи посред бял ден, тъй като техните бащи почти не си били вкъщи. Те го попитали къде е майката на Джемма и той отговорил, че работи. Пригответил им обяд, а по-късно изпекъл и бисквити. Приятелките ѝ се изненадали от ситуацията.

Джемма не може да разбере какво се случва с приятелите ѝ. После разбира защо са се държали толкова странно - защото баща ѝ е домакин. Никога не е смятала, че това е нещо странно, защото баща ѝ е вкъщи, откакто се е родила, и това е нормално за нея. Баща ѝ и майка ѝ са вършели домакинската работа заедно и затова тя не е мислила за отговорностите и ролите, отредени на майката и бащата по разделен от пола начин.

Отговорете на въпросите по-долу в съответствие с казуса:

- Защо приятелите на Джемма се изненадват, когато виждат баща ѝ вкъщи?
- Каква е причината те да имат тези родителски стереотипи?
- Какво е въздействието на родителските стереотипи върху децата?



Теоретична част/контекст/част от познанието

Стереотипите, свързани с пола, са дълбоко вкоренени в нашата култура. Всъщност стереотипните социални роли продължават да се предават от поколение на поколение чрез диференцирана социализация, особено традиционните роли като "майка и домакиня" за жените и "баща и осигурител" за мъжете. В повечето случаи възрастните дори не осъзнават тези стереотипи, докато възпитават децата си.

Родителските стереотипи, основани на пола, могат да повлияят на начина, по който родителите се отнасят към децата си, на какви ценности и умения ги учат и как подкрепят тяхното развитие. Родителските стереотипи, основани на пола, могат да повлияят и на начина, по който децата възприемат себе си, родителите си и бъдещето си. Когато родителите постоянно купуват играчки с женски стилистики като кукли и сервиси за чай за дъщерите си или играчки с мъжки стилистики като влакчета и динозаври за синовете си, те имплицитно свързват пола на децата си с ролите на двата пола. Тези роли се насърчават, когато децата играят с играчките по различни начини.

Родителите предават косвени послания в ранното детство и чрез начина на организация на домакинството. Те могат да моделират стереотипно мъжко и женско поведение в начина, по който разпределят работата, грижите и домакинската работа. Тъй като децата обикновено се идентифицират в по-голяма степен с родителя от своя пол, те са мотивирани да подражават на интересите и дейностите на този родител.

Когато момчетата и момичетата са третирани по различен начин у дома, има голяма вероятност да се развиват и държат по различен начин. След това децата използват тези идеи и очаквания и ги прилагат в подобни ситуации. Например момиче, което е имитирало майка си да върши домакинска работа, е по-вероятно да приеме, че домакинската работа е за момичета, когато играе, а след това да приеме, че домакинската работа е за момичета и в други условия. Когато момичетата пораснат и създадат собствени семейства, е по-вероятно те да поемат отговорностите на домакинството. Момчетата често играят навън и допринасят малко за домакинската работа. Това явление се нарича "диференцирана социализация". Това е тенденцията да се държим по различен начин в зависимост от пола на дадено лице. Децата се категоризират като "момичета" или "момчета", вместо да се мисли за тях просто като за "деца". Това се отразява на начина на мислене на децата, на тяхната идентичност, както и на отговорностите и ролите им, когато станат майки и бащи.

Допълнителни ресурси:

Lytton H, Romney DM. Parents' differential socialization of boys and girls: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 1991;109:267-296.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Упражнения

Упражнение: Обмен на опит

- Оформете кръг от участници. Накарайте всеки да се събере с човека отдясно. Задайте въпросите по-долу и дайте 2 минути, за да обсъдят въпросите с партньорите си. В края на 2-те минути сменете въпроса.
- Въпроси:
 1. Има ли роли и отговорности, които се възлагат на майките и бащите въоснова на техния пол във вашето собствено семейство или среда? Какви са те?
 2. Склонни ли са родителите ви да имат стереотипни очаквания по отношение на пола към вас?
 3. Момиче и момче, родени в една и съща къща, възпитават ли се от майката и бащата по един и същи начин?
 4. Във връзка с третия въпрос, как е повлияло това?



Казус

В традиционна селска общност Сара и Дейвид се ориентират в сложния терен на родителството под тежестта на обществените стереотипи. Сара е майка, която си стои вкъщи, а Дейвид работи дълги часове, за да осигури прехраната на семейството си. Двамата се придържат към стереотипни роли, до голяма степен повлияни от тяхната културна и поколенческа среда, която представя бащите като издържачи семейството, а майките - като грижещи се за него. Това придържане към стереотипите, основани на пола, е било особено предизвикателство за Сара, която е искала да направи кариера извън дома, но се е чувствала ограничена от обществените очаквания..

Когато децата им Емили и Итън порастват, Сара и Дейвид започват да осъзнават ограниченията на тези стереотипи. Те виждат как тези роли ограничават индивидуалните им стремежи и пречат на развитието на едно по-справедливо партньорство. Бавно те започват да се откъсват от тези стереотипи, като търсят подкрепа от общността си и споделят по-равномерно отговорностите за домакинството и грижите за децата. По-специално Дейвид поема по-активна роля в отглеждането на децата, оспорвайки традиционното схващане, че бащите не могат да бъдат грижовни възпитатели. Тяхното пътуване е белязано от трудности и съпротива от страна на някои членове на общността, които се придържат към традиционните родителски стереотипи. Въпреки това решимостта на Сара и Дейвид да осигурят по-балансиран и пълноценен живот за семейството си в крайна сметка води до постепенна промяна във възприятията, предизвиквайки разговори за необходимостта от преоценка и ново определяне на родителските роли в тяхната общност.

Отговорете на въпросите по-долу в съответствие с казуса”

- Кои са основните родителски стереотипи, които се проявяват в този казус, и как те влияят върху ролята на Сара и Дейвид като родители?
- Какви стратегии или системи за подкрепа могат да използват родители като Сара и Дейвид, за да им помогнат да се ориентират в традиционните родителски стереотипи и да ги преодолеят?



Ролите на половете са поведенчески модели, които обществото приписва на жените и мъжете. Концепцията за неравенството между половете подчертава различното, неравностойно поведение и отношение, на което са изложени хората поради своя пол, и се проявява в области като икономика, здравеопазване и образование.

Друга структура, която страда от това неравенство, е семейството - най-малкият градивен елемент на обществото. Мъжете и жените се формират от ролите на половете и чрез създаването на семейството - то продължава да предава тези роли от поколение на поколение. В едно проучване (2007 г.), се твърди, че за жените "най-женската работа" е да се грижат за детето, когато то се разболее. Друга такава е да се приготвя храна за детето. Други дейности, които са присъщи за жените, са готвенето, миенето на чинии, почистването, прането, гладенето, обличането на детето, вземането на решения за дома, участието в семейния бюджет и решаването на семейни проблеми. "Мъжките дейности" според мъжете са следене на бизнеса, ремонтване и изкарване на прехраната на домакинството. Според тези възгледи на мъжете и жените това показва, че прехвърлените роли се приемат и усвояват от двата пола. В изследванията (2007 г.) се вижда, че с повишаването на нивото на образование на хората дискриминацията по пол намалява. Ето защо от съществено значение е разпространението на знания за неравнопоставеността между половете, превръщането на съществуващата образователна система в трансформираща и равнопоставена, а не във възпитаваща ролите на половете, и образоваността да бъде достъпна за всички.

Трябва да се подготвят програми за укрепване и информационно обучение на жените, за да се освободят от традиционните роли и мисловни модели, да развият независима личност, да изразяват себе си и да участват ефективно в решенията, вземани в семейството. Не бива обаче да се забравят и семинарите и обученията за мъже, тъй като те няма да са достатъчни за обучение или повишаване на информираността на жените. В същото време повишаването на осведомеността на мъжете ще ускори прехода към процеса на равнопоставено родителство и ще доведе до разчупване на стереотипите в обществото. По този начин мъжете ще могат да погледнат на проблемите, свързани с пола, от по-широк ъгъл и ще имат съзнанието, че и двамата съпрузи трябва да имат думата за развитието и здравето на семейството.



Обикновено целевата група майка-родител се избира от уебсайтове за продажба на бебешки продукти или от уебсайтове за бебета/деца. От дизайна и езика, използван от уебсайтовете, разбираме, че такива страници укрепват връзката между майката и детето и затвърждават съществуващите стереотипи, вместо да променят и трансформират ролите на половете. Очевидно е, че промяната в този тип уебсайтове за родители ще допринесе по добър начин за концепцията за равнопоставено родителство. Освен това женската фигура обикновено се използва в дисплеите на стаите за грижи за бебета в търговските центрове и магазини. Фактът, че лицето, което се грижи за децата в семейството, е майката, се подсилва от такива показатели. Ако индикаторите на помещенията за грижи за бебето не наблягат само на майката, би предотвратило възпроизвеждането на ролята на майката като единственото лице, което се грижи за бебето.

Погледнете по света- отпускът по бащинство е средно 9 дни. По-малкият отпуск на бащата го кара да прекарва по-малко време вкъщи и следователно повече майки да поемат грижата за детето, което кара бащата да бъде по-малко ангажиран. Увеличаването на отпуска по бащинство; ще даде възможност на бащата да бъде по-ангажиран в живота на детето и да изпълнява равностойно родителските си задължения.

И накрая, възприемането на подход на равнопоставеност на родителите ще помогне и на двамата родители у дома и на работното място. Равнопоставеното родителство е концепция, според която родителите си поделят по равно родителските и домакинските задължения. Отглеждането на деца, домакинската работа или издръжката на семейството не са задължения, които трябва да се изпълняват само от майката или бащата, а отговорност, която трябва да се споделя по равно от двамата родители. Смяната на памперси, нощното хранене, вземането и воденето на децата на училище, помощта за домашните и изпитите могат да се извършват и от двамата родители независимо от съществуващите стереотипи.

Допълнителни източници:

<https://www.youtube.com/watch?v=KtvUZ64vuao>



Упражнения

Кажете на участниците, че ще сформирате малки групи за това занятие. Групите могат да бъдат от 2-3 или 4 души. Важно е във всяка група да има както мъже, така и жени. След като създадете групите, дайте на всяка от тях по един лист плакатна хартия и маркери. Помолете всяка група да опише 24-те часа на двойката, които са им дадени.

След като дадете инструкциите, раздайте на групите малките хартийки, които сте подготвили преди заниманието, посочвайки ролите на двойките, по една за всяка група, и започнете работа. Двойките имат 15 минути, за да напишат своите 24 часа. Ако е необходимо, може да се добавят още 5 минути.

Роли на двойките:

1. 46-годишен изпълнителен директор на компания
38-годишен, който не работи
2. 30-годишен безработен
25-годишен се занимава с почистване
3. 30-годишен търговец
25-годишен шивач
4. 27-годишен държавен служител
25-годишен учител
5. 38-годишен педиатър
37-годишен мозъчен хирург

Въпроси за обсъждане:

- Кои от професиите приписвате на жена и кои на мъж? Има ли професии, които според вас се вършат по-добре от мъже или от жени?
- Когато разглеждаме работните часове на една и съща двойка, еднакви ли са заплатите им? Ако са различни, защо?
- Можете ли да сравните двойките по отношение на социалността?
- Кой може да отговаря за поддържането на дома?



Обобщение

Нормите и стереотипите в живота ни се променят и трансформират с всеки изминал ден. Като се има предвид, че ние като човешки същества се променяме и развиваме постоянно, не може да се очаква, че тези мисловни модели, които са човешки продукт, ще останат същите. Един от тях е ролята на родителите в обществото. Родителските роли, които са съществували преди 100 години, и тези, които съществуват сега, не са едни и същи. Също така важи и това, че родителските роли след 100 години няма да са същите като сега.

Ето защо не бива да забравяме, че тези стереотипи в обществото са понятия, които могат да се променят и трансформират, и че те също са продукт на времето, в което живеем. Знаем, че работата на бащата не е само да подпомага финансово семейството. В същото време бащата е фигура, която може да се грижи за членовете на семейството, да показва любовта си, да вижда нуждите и желанията на членовете на семейството и да предприема съответните действия. Времето се е променило и бащите също така са въввлечени в домакинските задължения и се грижат за децата.

Тези стереотипи и норми в обществото се предават от поколение на поколение, така че следващите генерации научават тези модели от своите родители, баби и дядовци. Например децата се учат как да постъпват от ранна възраст, като наблюдават какво правят и как се държат техните родители и непосредственото им обкръжение, след което започват да подражават на това, което виждат.

За да се прекъсне този информационен поток и да се види по-справедлива и споделена роля на майката и бащата в бъдещите поколения, младите хора, които вече са родители или са на път да станат родители, имат голяма отговорност, защото силата да инициират тази промяна е в техните ръце.





Модул 2

Разпределение на отговорностите





Модул 2 : Разпределение на отговорностите

Въведение в модула

Въведение

Този модул запознава родителите със стратегии за справедливо разпределение на задачите, свързани с отглеждането на децата и домакинството. Научете как да насърчите балансиран семейен живот чрез ефективно разпределение на задачите и комуникация между двамата родители.

Цели на обучителния процес

- Да разберете как да разпределяте равномерно домакинските и родителските задължения.
- Да научите как да адаптирате традиционните роли за балансиран родителски подход.
- Усвояване на техники за управление на конфликти, специфични за разпределението на задачите.

Цели

Целта е да се предоставят на родителите умения за общуване и практически стратегии за балансирано разпределение на ролите, като в крайна сметка се подобрят семейните отношения. Освен това се предлага преглед на резултатите от изследванията, които да ви помогнат да се ориентирате в подхода на равностойно родителство.

Отстраняване на погрешни схващания

Този модул развенчава често срещани митове, като например, че единият родител върши цялата работа. В него се подчертава значението на активното участие и на двамата родители в отглеждането на децата и в домакинската работа.

Този модул е насочен към сътрудничество, а не към съревнование и помага на родителите да определят справедливи очаквания и да работят ефективно заедно. Крайната цел е не само балансираните роли, но и по-здравословна семейна динамика и конструктивно решаване на проблеми при възникнали родителски предизвикателства.

Модул 1: Как да установим равномерно разпределение на отговорностите на родителите в домакинството

Казус

Джон и Джил са семейна двойка с две деца на 4 и 6 години. И двамата имат работа на пълен работен ден, която изисква от тях дълги часове в офиса. Поради това им е трудно да осигурят на децата си необходимото ниво на грижи и внимание, което биха желали.

За да се справят с този проблем, Джон и Джил решават да установят равнопоставено разпределение на отговорностите в тяхното домакинство. Това означава, че всеки от родителите е еднакво отговорен за управлението на ежедневните нужди на детето си по време на определените им почивни дни. В тези почивни дни и двамата родители ще трябва да полагат еднакъв по обем труд в грижата за децата, включително да приготвят храна, да работят върху домашните задачи, да помагат в домакинската работа, да посещават извънкласни дейности и т.н. Освен това, когато и двамата родители присъстват в дома през делничните дни или през уикендите, когато никой от тях не е на работа, те ще си поделят отговорността за задачите, свързани с грижите за децата, по възможно най-равностоен начин. Това може да включва редуване в карането на децата до училище или до заниманията или редуване на това кой ще се грижи за къпането или за лягането всяка вечер.

За да осигурят справедливост и отчетност в тази система на споделени родителски задължения, Джон и Джил се споразумяха за определени параметри, които трябва да се спазват от всеки родител, за да бъде системата ефективна. Тези параметри включват както устни, така и писмени споразумения относно задачите, които всеки родител се очаква да изпълни, когато не е на работа; освен това тези очаквания трябва да се съобщават между двамата родители, за да няма объркване относно това кой за какво отговаря, когато дойде време за изпълнение на задачите. Освен това е създаден процес на месечен преглед, така че всякакви несъгласия или спорове да могат бързо да бъдат разгледани, без да се нарушава потокът на родителските задължения в къщата.

Като установиха равномерно разпределение на родителските отговорности в домакинството си и работиха заедно в екип, за да се подкрепят взаимно в изпълнението на съответните си родителски задължения, Джон и Джил успяха да постигнат по-голяма удовлетвореност от начина, по който се справят с грижите за децата, като същевременно имаха възможност да прекарват повече време с децата си, отколкото преди да въведат тази система в живота си.



Преминете през изучаването на казуса.

- Проведете дискусия (какво се случва, какъв е ефектът от това...)
- Може да се използва ролева игра за визуализиране на казуса
- Дискусии, дебати "за" и "против", малки игри и др.

Обсъждане:

- Какви са ползите от установяването на равно разпределение на отговорностите на родителите в едно домакинство?
- Какви са предизвикателствата, които могат да възникнат при прилагането на тази система?
- По какъв начин използването на устни и писмени споразумения може да помогне за осигуряването на справедливост и отчетност при разпределението на родителските задължения?
- Какви са другите начини, по които родителите могат да гарантират, че осигуряват адекватни грижи и внимание на децата си въпреки взискателната работа на пълен работен ден?

Ролеви игри:

Разделете участниците на двойки и възложете на всяка двойка различен сценарий, който може да възникне при прилагането на равномерно разпределение на отговорностите на родителите, като например единият родител да не изпълнява задълженията си, да има разногласия относно начина на изпълнение на дадена задача или детето да се разстрои от промяната в рутината. След това всяка двойка трябва да разиграе сценария и да предложи решение, което се придържа към установените параметри на системата.



Дебат "За" и "Против":

Разделете участниците на две групи, едната от които се застъпва за въвеждането на равно разпределение на отговорностите на родителите, а другата е против. Всяка група трябва да се редува да представя своите аргументи, последвани от опровержение от другата група. Това може да помогне на участниците да разберат потенциалните предимства и предизвикателства на тази система и може да доведе до по-нюансирана дискусия за това как тя може да се прилага ефективно.



Малко теоретично въведение в темата на модула. Концепцията за равноправно родителство не е просто прогресивен идеал, а бързо се превръща в основна рамка за съвременните семейства. В основата си равноправното родителство означава, че и двамата родители са еднакво отговорни за всички аспекти на отглеждането на децата си. Това обхваща не само очевидните задачи като грижи за децата, но и вземане на решения, емоционална подкрепа, финансови вноски и домашни задължения, които са от решаващо значение за възпитанието на детето.

Концепцията за равноправно родителство не е нова. И все пак, тя става все по-широко призната и приета в съвремието. Тази промяна в мисленето се дължи на промяната в отношението към ролите на половете и по-доброто разбиране на значението на включването на двамата родители във възпитанието на техните деца. Проучванията показват, че децата, които имат и двамата родители активно ангажирани в живота си, са склонни да се справят по-добре академично, социално и емоционално. Въпреки това, постигането на истинско равенство в родителството може да бъде предизвикателство. Много фактори могат да повлияят на разделението на отговорностите между родителите.

Ясна, проста дефиниция / обяснение:

Равнопоставеното родителство е холистичен подход към отглеждането на деца, при който и двамата родители споделят еднакво практическите отговорности и отговорностите за вземане на решения. Това надхвърля само рутинните задачи за хранене и грижи, за да включва значително участие в образователните решения, здравеопазването, извънкласните дейности и емоционалното благополучие. Целта е да се създаде хармонична, съвместна родителска среда, в която и двамата родители допринасят за отглеждането на детето, като същевременно запазват индивидуалните си занимания.

Чрез дълбоко разбиране на пълния спектър на равнопоставеното родителство, човек може по-добре да оцени неговите сложности, ползи и обществените промени, подкрепящи неговото приемане. Това многоизмерно разбиране осигурява солидна теоретична основа за родителите, които се стремят да прилагат равни родителски практики в собствените си семейства. Additional

Източник: Role of Fathers <https://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-XML2HTML-en.asp?fileid=22022&lang=en>



Разделението на отговорностите, когато става въпрос за равнопоставено родителство, е съществен компонент на успешната и здравословна връзка между родителите. Това може да се постигне чрез установяване на ясни роли за двете страни, разбиране на специалните нужди на всеки член на семейството и признаване на уникалния принос, който всеки партньор прави за растежа и развитието на децата си.

Разделението на родителските отговорности започва с разбирането на основните разлики между ролите, упражняващи родителски права, и тези, които не упражняват родителски права, както са определени в съдебно решение. Родителят, който упражнява родителските права, обикновено е отговорен за предоставянето на грижи, надзор, финансова подкрепа, образование, медицински грижи и други услуги, свързани с цялостното благосъстояние на детето. От друга страна, родителят, който не упражнява родителски права, следва да предоставя финансова подкрепа, включително плащания за издръжка на дете. Времето за родителство също може да бъде разпределено между двамата родители при определени обстоятелства.

В допълнение към тези основни отговорности, равнопоставеното родителство включва и двете страни да споделят равни права, когато става въпрос за вземане на решения, които засягат живота на децата им. Това включва съвместно вземане на решения по важни въпроси като медицинско лечение, избор на училище, извънкласни дейности и религиозна принадлежност. Родителите трябва да се стремят да работят заедно съвместно, така че да могат да постигнат споразумение по всички основни въпроси, без винаги да прибегват до намеса на съда.



Също така е важно родителите в ситуация на равноправно родителство да научат ефективни комуникативни умения, за да обсъждат проблемите спокойно и с уважение и да създадат атмосфера, в която и двете страни се чувстват чути и уважавани. Това може да помогне за предотвратяване на разгорещени спорове, които в крайна сметка водят до конфликти или застои в процесите на вземане на решения.

Друг критичен аспект на поддържането на справедливо разделение на родителските отговорности е да се научим как да се справяме ефективно с конфликтните ситуации, така че всички разногласия да се разрешават бързо, без да причиняват трайни емоционални щети или да поставят ненужен стрес върху някоя от страните, участващи в спора. Родителите трябва да се стремят да показват уважение към мнението на другия, докато все още работят за намиране на решения, които са от полза за всички членове на семейството, участващи в спора. Също така е важно за тях не само да вземат предвид собствените си нужди, но и нуждите на децата си, когато уреждат спорове или вземат решения по ключови въпроси, засягащи живота им.

И накрая, поставянето на очаквания по отношение изпълнението на домакинската работа е друга важна част от създаването на среда, в която всеки се чувства ценен и уважаван в рамките на равноправна родителска среда. Това може да включва обсъждане на това кой какви задачи ще изпълнява относно дома, като пране или грижа за косенето на тревата, както и вземане на решение кой ще поеме основната отговорност за пазаруването на хранителни стоки или поръчки като вземане на рецепти от аптеката. Установяването на тези граници навреме помага да се избегне объркване по-късно, като същевременно позволява на двамата партньори време извън задълженията по грижите за децата, за да преследват индивидуални интереси или хобита освен родителските задължения!



Упражнения

Упражнение 1

Обсъдете в група участници:

Този модул има за цел да образова участниците за техните родителски отговорности и какво означават те. Модулът се фокусира върху теми като споделяне на домакинската работа, финансов принос и правомощия за вземане на решения между двамата родители. Той също така ще разгледа как комуникационните умения и техниките за решаване на проблеми могат да помогнат на двойките да се ориентират в трудни разговори, свързани с родителството.

Опитайте се да изследвате по-дълбоко:

Участниците ще проучат въпросите, свързани с равноправното родителство от теоретична гледна точка, разглеждайки историческия контекст на ролите на половете в грижите за децата, както и настоящите тенденции в обществото.

Упражнение 2

В това упражнение участниците ще научат за родителските отговорности, тъй като те се отнасят до равнопоставеното родителство. Ще обсъдим концепцията за "разделение на отговорностите" в контекста на равното родителство и ще идентифицираме различните задачи и роли, които родителите трябва да поемат, за да я превърнат в реалност.

Първата стъпка е да се дефинира терминът "разделение на отговорностите" в равнопоставеното родителство. Това означава, че и двамата родители са еднакво отговорни за вземането на решения за децата си, като техните образователни, здравни и емоционални нужди. Това също така означава, че и двамата родители трябва да споделят натоварването у дома; Това може да включва един родител, който се справя с някои задължения, докато другият се грижи за друг набор от задачи. В идеалния случай тези задължения трябва да бъдат разпределени справедливо между двамата партньори.

След това можем да разгледаме конкретни примери за това как може да се приложи равното разпределяне на родителските задължения. Един от начините е чрез споделено вземане на решения - това включва обсъждане на важни въпроси, свързани с вашите деца и вземане на съвместни решения по отношение на тях. Освен това всеки родител трябва да раздели домакинските задачи като готвене на храна, почистване след хранене, пране и т.н., така че нито един човек не е единствено отговорен за цялата работа, необходима за функционирането на дома и свързаните с него задачи. И двамата родители трябва да планират редовни семейни дейности и излети, така че всеки да има нещо приятно, което да очаква от време на време.



И накрая, трябва да обмислим как тези роли могат да бъдат променени, ако е необходимо. Животът се променя с течение на времето и понякога един партньор може да се нуждае от повече помощ от друг поради повишени ангажменти или различни интереси. И двамата партньори трябва да останат гъвкави и отворени за съответно коригиране на ролите си. Следователно, всеки участник има чувство за баланс и справедливост в отношенията.

Това упражнение предоставя преглед на това какво означават родителските отговорности по отношение на равнопоставеното родителство и какви стъпки можете да предприемете, за да сте сигурни, че работите заедно като екип, когато отглеждате децата си. Чрез разбиране на концепцията за "разделение на отговорностите" и гарантиране, че всеки партньор допринася еднакво (или възможно най-близко до еднакво), когато дойде време за вземане на решения и домакински задължения, можете да създадете здрава основа, върху която всички други аспекти на възпитанието на вашите деца ще бъдат изградени успешно!

Да упражним това, което сме научили, като приложим:

- Ролеви игри, игри или анализиране на концепция за това какво е правилно / какво не е наред или какви промени могат да бъдат направени.



Част 2 Как да поемем инициативата за изработване на равностойна родителска стратегия

Казус

Семейство Смит- Изработване на родителска стратегия

- Разгледайте казуса

Казус:

Семейство Смит е типично четиричленно семейство, живеещо в предградията на Сан Диего. Състои се от двама работещи родители, Сара и Дейвид, и двете им деца, Мат (8) и Ела (10). Семейство Смит винаги са искали да имат равнопоставен родителски подход, но доскоро не са имали време да седнат заедно и да обсъдят как би могло да изглежда това за тях.

След като чува за ползите от равното родителство от приятел на работното място, Сара решава да поеме инициативата за изработване на равнопоставена родителска стратегия за домакинството на Смит. Тя отделя известно време за нея и Дейвид, за да начертаят план, който работи за всички в семейството.

Започнете дискусия:

Първата стъпка е била всеки член на семейството да помисли какви неща може да се интересува да прави или да поеме като отговорност като част от подхода си за равноправно родителство. И Сара, и Дейвид искаха да включат децата си в тази дискусия, така че ги попитаха и двамата с какви задачи биха искали да помогнат относно къщата. Мат обичаше да готви, докато Ела обичаше чистенето – така стана ясно, че това са роли, които могат да поемат като част от родителските си задължения.

След това Сара и Дейвид разделят други задачи въз основа на силните си страни – като пазаруване на хранителни стоки (Дейвид) или организиране на семейни събития (Сара). По този начин всички членове на семейството допринасяха еднакво, докато все още се фокусираха върху дейностите, които обичаха да правят.



Освен споделянето на отговорности, Сара и Дейвид също обсъдиха поставянето на граници около определени задачи и въпроси като дисциплината. Те се съгласиха, че всякакви дисциплинарни мерки трябва да се предприемат съвместно от двамата родители, за да няма объркване между тях при справяне с трудни ситуации у дома. Те също така определиха система за възнаграждение, когато децата им преминават определени граници, когато завършват домакинска работа или отговарят на други очаквания, определени от тях като родители.

Като цяло, обсъждайки своята стратегия за равнопоставено родителство, Сара и Дейвид създадоха здрава основа да работят по превенцията, а не след като възникнат проблеми или ако трябва да се направят промени по-късно. Всички членове на семейство Смит сега са по-щастливи с новият ред, тъй като имат възможност да допринасят еднакво за поддържането на реда в дома си, докато все още имат много възможности за забавление в останалото време!

За визуализиране на казуса може да се използва ролева игра.

- Дискусии, плюсове и минуси дебати, малки игри и др.

Едно предложение за използване на ролеви игри за визуализиране на казуса е да се раздели група участници в различни роли, като Сара, Дейвид, Мат и Ела, и да ги накараме да действат спрямо стратегията за равнопоставено родителство, разработена в казуса. Това може да помогне на участниците да разберат по-добре как работи стратегията на практика и да им позволи да идентифицират всички потенциални предизвикателства или проблеми, които могат да възникнат впоследствие.

Друго предложение е да се генерират дискусии или дебати за плюсовете и минусите на равнопоставеното родителство. Това може да помогне на участниците да проучат различни гледни точки и идеи, свързани с темата, и да улеснят по-задълбоченото разбиране на ползите и недостатъците на равноправното родителство.

Малките игри могат да се използват и за укрепване на ключовите концепции и принципи на равнопоставеното родителство, като работа в екип, комуникация и споделена отговорност. Например, една игра може да включва разделяне на участниците на отбори и възлагането им на различни домакински задачи, които да завършат в рамките на определен период от време. Това може да помогне на участниците да разберат значението на съвместната работа и споделянето на отговорностите за постигане на общи цели.



- Малко теоретично въведение в темата на модула. Този модул е щателно изработен, за да даде възможност на родителите да изградят стратегия за родителство, която е не само ефективна, но и справедлива. Модулът се придържа към сложния баланс на отговорностите между родителите и предлага план за ефективна комуникация, целяща да подхранва спокойна семейна среда.

Теоретичната основа на това упражнение е в концепцията за равнопоставено родителство, което се основава на идеята, че и двамата родители трябва активно да участват в отглеждането на децата си и да споделят отговорностите си еднакво. Установяването на ясен план и разделение на труда в рамките на равнопоставеното родителство гарантира, че стратегията работи за всички участващи.

Упражнението препоръчва да се създаде списък на всички задачи, свързани с родителството и възлагането на отговорности на всеки родител въз основа на техните силни страни и предпочитания. Този подход се основава на споделените и базирани на задачи модели на отговорност, два стандартни метода в равнопоставени родителски отношения.

Моделът за споделена отговорност включва родители, които поемат еднаква роля в грижите за децата като хранене, къпане, обличане и наблюдение на дневната или домашната работа. От друга страна, моделът на отговорност въз основа на задачи включва един родител, който поема конкретни задачи. Другият поема останалите, в зависимост от индивидуалните си силни страни и предпочитания. В допълнение към разделянето на отговорностите, упражнението подчертава значението на включването на децата в дискусията и възлагането на задължения към тях, когато е уместно. Този подход насърчава отговорността и независимостта при децата, като същевременно разпределя товара и за двамата родители.

И накрая, редовните контролни проверки и позитивното укрепване са от съществено значение, за да се гарантира, че всеки изпълнява задълженията си и се чувства оценен за положените усилия.



Това упражнение предоставя практически инструменти и стратегии за прилагане на равнопоставено родителство в семейната единица, което в крайна сметка води до по-добро емоционално благополучие на децата и хармонична семейна атмосфера.

● Допълнителни източници:

Bonnell, K. B., & Little, K. L. (n.d.). "The Co-Parenting Handbook: Raising Well-Adjusted and Resilient Kids from Little Ones to Young Adults through Divorce or Separation."

Концепцията за равнопоставеност на родителите съществува от 20-те години на миналия век, но едва през 60-те години тя става масова. По това време много традиционни вярвания за ролите на половете са оспорени и заменени с нови идеи за отношенията между мъжете и жените.

В десетилетията след това все повече семейства възприемат равното родителство като идеален модел за отглеждане на децата. Равностойното родителство включва еднакво участие на двамата родители във всички аспекти на отглеждането на децата - от определянето на правилата и дисциплината до участието в спортни занимания или образование.



Упражнения

Упражнение 1: Задаване на семейни задачи и планиране на стратегия

Цел: Целта е съвместно да се определят и разпределят родителските и домакинските отговорности между членовете на семейството за по-балансирана и ефективна семейна динамика.

Инструкции:

- Изброяване на задачите: Започнете с изготвянето на изчерпателен списък на всички домакински и родителски задачи - пазаруване на хранителни продукти, приготвяне на храна, помощ при писане на домашни, дисциплиниране, почистване и др.
- Семейна среща: Седнете като семейство, за да обсъдите списъка си. Уверете се, че всеки има право на глас, включително и децата.
- Разпределение на задачите: Определете кои задачи са най-подходящи за всеки член на семейството. Вземете предвид индивидуалните умения, наличното време и енергията, необходима за всяка задача.
- Разпределете ролите на децата: Не пренебрегвайте децата - възложете им отговорности, съобразени с възрастта им, за да им помогнете да изградят отговорност и да облекчите родителския товар.

Интерактивни компоненти:

- Използвайте ролеви игри или игри, за да симулирате сценарии от реалния живот и как ще се управляват задачите.
- Анализирайте снимки, изобразяващи семейни роли, за да определите какво може да се подобри, или обсъдете какво е изобразено добре.

Последващи действия:

1. Редовни контролни срещи: Определете периодични срещи, за да оцените доколко всеки се справя с възложените му задачи и да предоставите положително подкрепление.
2. Гъвкавост: Не забравяйте, че може да се наложи плановете да се адаптират. Бъдете отворени да си помагате взаимно при възникване на непредвидими житейски ситуации.



За лица без партньор или група:

Ако се справяте с родителските задачи самостоятелно, модифицирайте това упражнение, за да отговаря на вашата ситуация:

1. Избройте задълженията си и ги подредете по важност и времева чувствителност.
2. Включете децата: Ако е възможно, включете децата в разговора за списъка и им възложете подходящи задачи.
3. Самостоятелни проверки: Редовно преглеждайте списъка си, за да сте сигурни, че се справяте с поставените задачи. Не забравяйте да си давате сметка за това, което заслужавате, тъй като положителното подкрепление е полезно дори когато се прилага самостоятелно.



Казус

Джон и Сара - изготвяне на план

Проучване на случай:

Джон и Сара са млада двойка в началото на двадесетте си години, която работи на пълен работен ден. Наскоро им се е родило бебе и те се борят да се приспособят към новите изисквания към тяхното време. Като несемейна двойка те искат да поемат равна отговорност за отглеждането на детето си и да се уверят, че и двамата се чувстват включени в процеса. За да постигнат това, те решават да въведат равно разпределение на родителските отговорности в дома си.

Първата им стъпка включваше изготвяне на план за това как Джон и Сара ще си разпределят задачите, свързани с дъщеря им. Те направиха преглед на това, което трябва да се прави ежедневно, като например да я хранят, да я обличат и подготвят за лягане или да я извеждат на разходка. След това разпределиха тези задачи помежду си в зависимост от това кой има повече опит във всяка област; Сара беше по-добра в сменянето на пелени, докато Джон беше по-умел в успокояването ѝ, ако стане раздразнителна.

- Проведете дискусия

След като основните задължения бяха подредени, двойката се съгласи, че никой от тях няма да поеме пълна отговорност за нито една задача - вместо това и двамата ще останат ангажирани с всичко, свързано с грижите за дъщеря им. Това означаваше, че когато Сара се нуждаеше от помощ за нещо като приготвяне на вечеря, докато приготвяше дъщеря им за лягане, Джон можеше да се намеси и да окаже помощ, за да не се налага тя да прави всичко сама.

Те също така се увериха, че и двамата родители присъстват по време на дейности като игра или четене на приказки, така че всеки родител да може да се редува или да участва заедно, ако желае. Това помогна да се създадат положителни връзки между бащата и дъщерята, както и да се формира чувство за семейно единство от ранна възраст. И накрая, двойката установи ясни очаквания за това как всеки от партньорите ще проявява уважение към ролята на другия - например, като оказва подкрепа вместо критика, когато това е възможно, или като хвали усилията на другия, вместо да анализира грешките му.



Работейки заедно, за да създадат равномерно разпределение на родителските отговорности още от първия ден, Джон и Сара гарантираха, че никой няма да бъде обременен от непосилните задачи, свързани с отглеждането на бебето. Чрез открита комуникация за общите цели и ясни планове за разпределяне на отговорностите помежду им те успяха да постигнат баланс в родителството, като същевременно поставиха здрава основа на взаимно уважение в семейната си единица, продължавайки напред в бъдещето.

Ролеве игри - опитайте се да визуализирате казуса

- Визуализирането на казуса може да помогне на учащите да разберат по-добре сценария и да се поставят на мястото на Джон и Сара, за да видят как могат да приложат равномерното разпределение на родителските отговорности в собствения си живот. За да извлекат максимална полза от упражнението, учащите могат да се опитат да си представят себе си като Джон или Сара и да помислят как биха се чувствали в тяхната ситуация. Могат също така да се опитат да си представят различните сценарии, които биха могли да възникнат, и да помислят как биха се справили с тях, като използват стратегиите, описани в казуса. След като визуализират казуса, обучаемите биха могли да обсъдят мислите и идеите си с групата, за да получат повече информация и гледни точки.

За да осигурят отчетност по отношение на новото си споразумение за разпределяне на родителските задължения, Джон и Сара се ангажират да планират ежемесечни контролни срещи, на които да оценяват как вървят нещата помежду им и да преразглеждат целите си за хармонично родителство.

Двамата се съгласяват също така да си предоставят устна обратна връзка, така че всички проблеми или въпроси да могат да се обсъждат на ранен етап, вместо да се оставя с течение на времето да се натрупва недоволство поради неразбирателство или липса на разбиране за това кой за каква задача отговаря.

Чрез ролевите игри в това съдържание за равномерно разпределение на отговорностите при отглеждането на деца Джон и Сара научават ефективни стратегии за постигане на баланс при отглеждането на деца; стратегии като ясна комуникация относно очакванията; взаимно съгласувано разпределение на редовните седмични задачи; редовни контролни срещи; поставяне на ясни цели; предоставяне на устна обратна връзка и т.н.

С тези новопридобити знания Джон и Сара вече са по-добре подготвени от всякога, когато дойде време двамата да си поделят родителските задължения! Дискусии, дебати "за" и "против", малки игри и др.



- Кои са някои от предимствата на равномерното разпределение на родителските отговорности в семейството?
- Как откритата комуникация и ясните очаквания могат да помогнат за създаването на по-хармонична семейна среда?
- Има ли някакви потенциални недостатъци на равномерното разпределение на родителските отговорности между партньорите? Ако да, какви са те?
- Кои са стратегиите, които Джон и Сара са използвали, за да гарантират, че и двамата партньори се чувстват съпричастни към процеса на отглеждане на детето им?
- Как други двойки, които се опитват да балансират между работата и родителските задължения, могат да приложат принципите на равномерното разпределение на родителските задължения в собствения си живот?
- Как редовните контролни срещи и устната обратна връзка могат да помогнат за решаването на всякакви въпроси или проблеми, които възникват в процеса на разпределяне на родителските отговорности?

Тези въпроси могат да се използват като отправна точка за групови дискусии или дебати, свързани с казуса. Участниците могат да споделят собствения си опит и прозрения по темата и да проучат различни гледни точки за това как да се постигне баланс в родителските отговорности.



Теоретична част/контекст/част от знанието

Малко теоретично въведение в темата на модула:

- Изготвянето на планове и стратегиите за възпитание са начини за използване и прилагане на различни техники, практики и насоки за ефективно отглеждане на децата. Равнопоставеното родителство е форма на възпитание, която се стреми към баланс между ролята на двамата родители в осигуряването на грижи и напътствия за децата. Целта е да се гарантира, че и двамата родители участват в еднаква степен в отглеждането на децата и споделят отговорностите за вземане на решения.

- Ясно, просто определение/обяснение:

Равнопоставеното родителство е форма на възпитание, която се стреми да създаде баланс между ролята на всеки от родителите в осигуряването на грижи и напътствия за техните деца. Този подход създава споделена отговорност между родителите по отношение на отглеждането на децата и вземането на решения.

Допълнителни ресурси: Vachon, A. V., & Vachon. (n.d.). "Равнопоставено споделено родителство: Пренаписване на правилата за новото поколение родители".

- За да разберете по-добре стратегиите за равноправно родителство, в интернет са достъпни много ресурси, като книги, статии, уебсайтове и видеоклипове. Съществуват също така работни срещи, семинари и групови дейности, които позволяват на хората да научат повече за тази концепция.

- Един от важните аспекти на равното родителство е да се разбере как двамата родители трябва да си разпределят задачите. Това може да включва ежедневни задачи като хранене/къпане на детето или в по-широк диапазон като финансови или дисциплинарни стратегии. Двамата родители трябва да се обединят, за да се споразумеят за разпределението на задачите, така че всеки от тях да се чувства еднакво подкрепян и ангажиран в грижите за детето/децата си. Това е полезно и за комуникацията между двойките - гарантира, че те редовно обсъждат потенциални конфликти или несъгласия.

И накрая, след като веднъж е постигнато споразумение за разпределението на задачите, е важно редовно да се преразглежда това споразумение, за да се отразят всички промени или нови нужди, които са се появили с течение на времето с порастването на детето (децата).



- Да изпробваме наученото, като правим упражнения

Упражнение:

- Упражнението започва с това, че участниците разглеждат традиционните роли на родителите и свързаните с тях очаквания. Участниците трябва да разгледат видовете задължения, които всеки родител обикновено изпълнява, като почистване, готвене, пазаруване на хранителни стоки, дисциплиниране на децата и т.н., и какви очаквания се възлагат на всеки родител.
- Втората стъпка включва обсъждане на предизвикателствата пред балансирането на родителските задължения. Това може да включва времеви ограничения поради служебни или училищни ангажименти; различни родителски стилове; способности или липса на такива; налични финансови ресурси; семейни структури за подкрепа и др. Чрез това обсъждане участниците могат да идентифицират потенциалните източници на напрежение, които могат да възникнат при опитите за постигане на баланс в родителството.
- След това участниците трябва да определят своите силни и слаби страни, когато става въпрос за родителски отговорности. След това трябва да обсъдят стратегиите, които според тях ще бъдат най-ефективни за създаване на справедливо разпределение на отговорностите между двамата родители. Това може да включва поставяне на цели за това колко време седмично всеки родител ще прекарва с децата си (например по един час всеки ден), създаване на редовен график за домашните задължения и други семейни задачи, установяване на ясни правила и граници по отношение на дисциплината, намиране на начини за взаимно подпомагане във финансово или емоционално отношение в зависимост от индивидуалните нужди и т.н. Накрая упражнението завършва с изготвяне на план за действие от всеки участник въз основа на цялата информация, събрана по време на дискусиата. Това включва записване на конкретни цели, които трябва да бъдат постигнати, за да се създаде по-голям баланс в семейната им единица, както и стратегии, които могат да приложат за постигането на тези цели. След това всеки участник може да обсъди плановете си за действие с фасилитатори или колеги, ако е необходимо, за да прецизира целите си и да направи корекции, ако е необходимо.



Част 4 Как да превърнем равнопоставеното родителство в семейна структура

Казус

Различните стилове родителстване на Мери и Джим

- Запознайте се с казуса

Казус

Джим и Мери са семейна двойка с две деца на 4 и 5 години. И двамата работят на пълен работен ден - Джим е инженер, а Мери е учителка в детска градина. Като родители те се различават по отношение на стиловете на възпитание и разпределението на труда в семейството. Джим е израснал в традиционно семейство, в което бащата е основният издържач семейството и има последната дума по всички въпроси. Мери, от друга страна, е израснала в по-модерно семейство, където майка ѝ работи извън дома, а баща ѝ споделя повече домакинските задължения. И двата подхода имат своите достойнства, но често възникват конфликти, когато очакванията им един към друг не съвпадат със собствените им убеждения за това как трябва да се осъществява родителството.

- Направете дискусия (какво се случва, какъв е ефектът от това...).

Когато става въпрос за разделението на труда, Джим поема повече външни задължения, като косене на тревата, изнасяне на боклука и леки ремонти в дома. Той също така взема повечето финансови решения за тяхното домакинство, както и управлява всички инвестиции или спестовни планове, които може да имат. Основният фокус на Мери е да гарантира, че децата им са в безопасност, здрави, щастливи и добре образовани, като прекарва време с тях, чете им книги, играе на игри или се занимава с дейности на открито, помага им с домашните, когато е необходимо, и като цяло им оказва емоционална подкрепа, за да се увери, че ще пораснат уверени възрастни.



Когато става въпрос за дисциплина, и двамата родители са съгласни, че уважението трябва да се заслужи чрез отговорно поведение, но има различия в начина, по който това се прави: Мери предпочита по-малко строги наказания, докато Джим вярва, че трябва да се използват физически наказания, когато е необходимо.

Въпреки тези различия в стиловете на възпитание, има някои области, в които те са съгласни, а именно осигуряването на силен морален компас за децата си, така че те да могат да вземат информирани решения по-късно в живота си; и двамата твърдо вярват, че преподаването на трудова етика от ранна възраст ще помогне за формирането на важни ценности по-късно, като например уважение към авторитетни фигури, дисциплина за изпълнение на задачите докрай и устойчивост, когато нещата не вървят по план. В заключение може да се каже, че макар тази двойка да има различни възгледи за това как най-добре да възпитава децата си, те са успели да се обединят и да създадат среда, в която всеки от родителите играе съществена роля, за да се уверят, че децата им ще се превърнат в успешни възрастни, които могат да се справят с предизвикателствата на живота, като същевременно се забавляват по пътя.

Този пример показва, че равнопоставеното родителство не означава непременно равни роли, а по-скоро разбиране, че някои задължения могат да бъдат делегирани между двама души в зависимост от индивидуалните им предимства, без да се подкопава приносът на всеки от тях за създаването на здрава семейна единица.



- Ролеве игри Опитайте се да визуализирате казуса

Сцена: Младо четиричленно семейство се е събрало във всекидневната и обсъжда ролите и отговорностите си.

Бащата: Значи всички сме съгласни, че равнопоставеното родителство е най-добрият начин за отглеждане на децата ни?

Майката: Абсолютно. Трябва да сме сигурни, че и двамата участваме еднакво в отглеждането и грижите за тях.

Дъщеря (на 9 години): Какво означава това?

Бащата: Това означава, че и мама, и татко ще поемат различни роли в родителството и ще си поделят отговорностите. Например таткото може да се грижи да ви облича за училище сутрин, докато мама помага с домашните вечерта.

Син (на 10 години): Но какво ще стане, ако има нещо, което само единият от вас може да направи? Като например, когато имах нужда татко да дойде да ми помогне да построя кола от Лего?

Бащата: Това също е добре! Това не означава, че единият родител трябва да прави всичко; това просто означава, че и двамата ще участваме еднакво. Можем да поискаме помощ и от други хора, когато е необходимо, например от баба или дядо или дори от родителите на приятелите ти, ако е необходимо!

Майката: И не забравяйте, че ще трябва да си сътрудним и при вземането на решения - ще трябва да се съобразяваме с мнението на другия, когато вземаме важни решения за нашето семейство!

И двете деца: Добре, звучи добре!

Баща: Добре, нека тогава да започнем! Кой иска да тръгне пръв?

Дискусии, дебати "за" и "против", малки игри и т.н.



- Теоретично въведение

Равнопоставеното родителство е развиваща се семейна структура, при която и двамата родители активно си поделят ролята по отглеждането, възпитанието, вземането на решения и осигуряването на финансова подкрепа за своите деца. То развенчава традиционните роли на половете, като настоява за балансиран подход, при който участието на всеки от родителите в живота на техните деца се счита за еднакво ценно.

- Определение/обяснение:

Равнопоставеното родителство насърчава споделеното вземане на решения и еднаквите отговорности в грижите за децата и финансовата подкрепа. Тази концепция оспорва нормите на пола, като дава възможност и на двамата родители да допринасят активно и равностойно за живота на децата си.

- Предизвикателства при прилагането на равното родителство

1. Културни/обществени очаквания: Дълбоко вкоренените обществени норми често могат да заклеймят родителите, които нарушават традиционните роли на половете.
2. Стиллове на родителство: Различните подходи към възпитанието могат да се сблъскат, което изисква компромис и преговори.
3. Финанси: Особено в домакинствата с един доход споделянето на финансовата отговорност може да стане сложно.

Казуси:

- Разведени лица: Споразуменията за съвместно упражняване на родителски права са от решаващо значение за определяне на ролята и отговорностите на всеки от родителите.
- Самотни родители: Дори в домакинство с един родител принципите на равнопоставеното родителство могат да се прилагат чрез открита комуникация и съвместно вземане на решения с отсъстващия родител, когато това е възможно.
- Хомосексуални двойки: Тези двойки често се сблъскват с обществените стереотипи за родителските роли, които могат да попречат на прилагането на принципа на равнопоставеното родителство.



●Управление на конфликти:

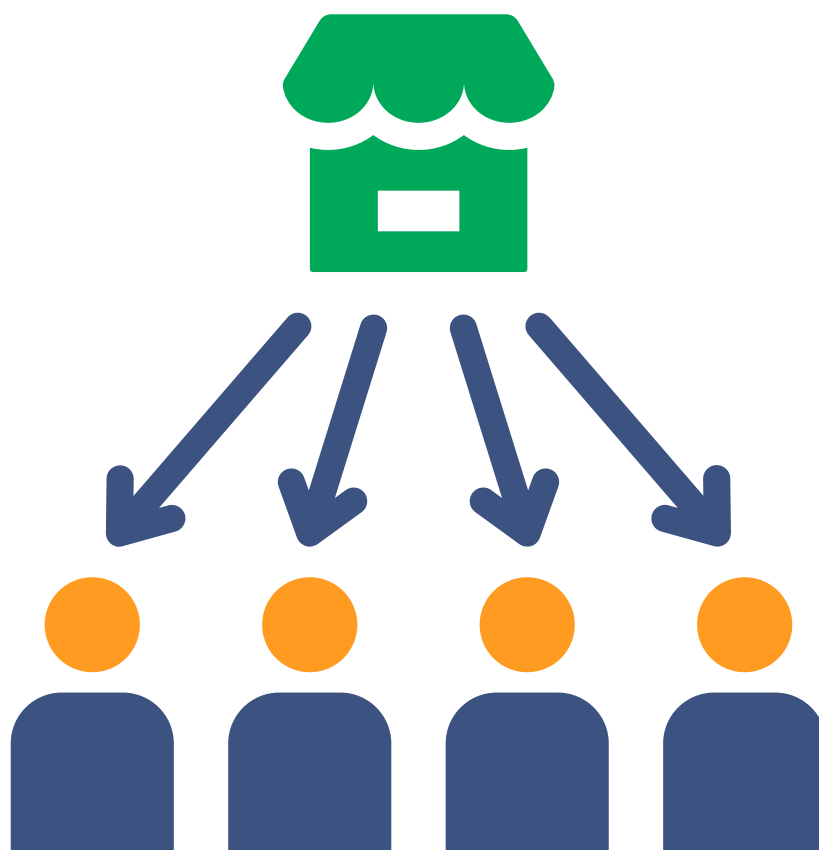
1. Комуникацията е от ключово значение: Трябва да се поддържа открит диалог за обсъждане на очакванията, несъгласията и отговорностите.

2. Писмени споразумения: Документите, в които подробно се описва планът за съвместно родителство, могат да помогнат за избягване на спорове и да гарантират, че двамата родители са на едно мнение.

Допълнителни източници:

●Bauserman. (2002). *Journal of Divorce & Remarriage*, "The Consequences of 'Equal' Parenting Time Arrangements for Children's Well-Being and Relationships with Their Parents."

● Онлайн форумите, блоговете и книгите на опитни съ-родители предлагат ценни идеи за управление на конфликти и ефективни стратегии за комуникация. Настоящата теоретична рамка има за цел да осигури цялостно разбиране на равнопоставеното родителство, като разгледа неговите основни аспекти, предизвикателства и потенциални решения, обогатени с разнообразни казуси и ресурси за по-нататъшно обучение.



Упражнения

Упражнение 1: Ролева игра за различните родителски отговорности

Цел: Целта е да се разберат нюансите на ролите и предизвикателствата, пред които са изправени различните видове родители.

Инструкции:

1. Задаване на роля: В група от 3-4 души всеки поема ролята на определен тип родител.
2. Дискусия: Обсъждане на възложените ви отговорности, предизвикателства и стратегии за комуникация.
3. Сравнение: Споделете констатациите си и сравнете как се различават отговорностите при различните роли.

Въпроси за размисъл:

- Как общувате с детето си?
- Какви стратегии използвате за ефективно родителство?
- С какви предизвикателства се сблъсквате и как ги преодолявате?

Упражнение 2: Равностойно родителство в различните семейни структури

Цел: Целта е да се проучи как равното родителство може да бъде адаптирано към различни семейни структури.

Инструкции:

1. Мозъчна атака: Изгответе списък на родителските роли за различните типове семейства - с един родител, съвместно родителство, еднополови двойки, приемни семейства, осиновители и т.н.
2. Разпределение на атрибутите: Свържете всеки тип семейство с роли и отговорности, включително защита, грижа, напътствия, дисциплина и осигуряване на безопасност.



Упражнение 3: Обсъждане на финансовото равенство в родителството

Цел: Задача: Да се проучи как финансовите отговорности могат да бъдат справедливо разпределени между родителите.

Инструкции:

1. Дискусия в групата: Обсъдете разпределението на финансовите отговорности, като например разходите за грижи за децата и извънкласните дейности.
2. Мозъчна атака за намиране на решение: Измислете стратегии за справяне с финансовото неравенство в различните семейни конфигурации.

Теми за разглеждане:

- Управление на финансите в домакинства с един доход.
- Справедливо разпределение на общи предмети или разходи между братята и сестрите.

Упражнение 4: Изследване на въздействието на равното родителство върху динамиката на братята и сестрите

Цел: Да се проучи как различните нива на родителско участие могат да повлияят на динамиката на отношенията между братята и сестрите.

Инструкции:

1. Изготвяне на сценарий: Представете си двама братя и сестри с различни нива на родителска ангажираност и как те си взаимодействат в различни условия.
2. Анализ: Обсъдете динамиката на властта и справедливостта между братята и сестрите по отношение на правилата, отговорностите и напътствията.

Интерактивни компоненти:

За задълбочено проучване на сценария могат да се използват ролеви игри, игри или анализ на картини.

MAKE A LIST OF EVERY
HOUSEHOLD TASK.

★ INCLUDE
ESSENTIAL
CHORES...



★ ...ERRANDS...



★ ... AND
MISCELLANEOUS
DUTIES



Обобщение

Резюме:

Модулът за разпределяне на отговорностите на "Равнопоставено родителство" има за цел да предостави на младите хора знания и умения за разработване на стратегия за родителство, която да е най-подходяща за техните семейства.

Чрез казуси те ще разберат ролите на майката и бащата при отглеждането на здрави деца и ще могат да ги прилагат в собствения си живот. Те ще научат как различните видове родителство могат да имат различни роли и отговорности и как това се отразява на семейството.

Младежите ще разберат значението на равнопоставеното родителство, включително родителските отговорности и какво означават те. Този модул също така насърчава участниците да създадат стратегии за постигане на баланс в родителството.

Например, родителите могат да практикуват съвместно родителство, като си поделят отговорностите, като например оказване на емоционална подкрепа, дисциплина, помощ в училище или в домакинската работа, редуване на гледане на децата, съвместно посещение на родителски срещи и др.

Всички тези стратегии трябва да бъдат установени по взаимно съгласие между двамата родители. Освен това родителите трябва да бъдат открити и честни един с друг относно очакванията и промените, за да постигнат обща цел: създаване на среда, която да насърчава развитието на децата им.

И накрая, родителите трябва да моделират положително поведение и да осигуряват безусловна любов, за да могат децата да растат емоционално и физически силни.





Модул 3

Равни възможности за работа & Почивка





Модул 3: Еднакви възможности за работа и почивка

Въведение в модула

Целта на модула "Равни възможности в работата и свободното време" е да се окаже подкрепа на семействата, като им се даде възможност да осигурят достъп на двамата родители до значими и продуктивни дейности извън дома. Този модул има за цел да проучи как най-добре да се гарантира, че и двамата родители имат равен достъп до платена заетост, да развиват своята професионална кариера и да намират начини да съчетават семейния живот със свободното време.

В него се разглежда също така как най-добре да се гарантира, че родителите могат да вземат информирани решения относно възможностите за грижи за децата, като оставят време на всеки от тях да преследва своите интереси, без да правят компромис с качеството на грижите за децата си. Освен това в този модул ще бъдат разгледани начините за преодоляване на системните бариери, които пречат на жените да имат равен достъп на работното място, като например намаляване на разликите в заплащането или предлагане на гъвкави схеми на работа. Надяваме се, че чрез проучването на тези въпроси семействата ще могат да създадат по-справедлив баланс между работата и свободното време, който да дава възможност и на двамата родители да се занимават със значими дейности, като същевременно осигуряват необходимите грижи и подкрепа за децата си.

Цели на модула:

- Повишаване на осведомеността за значението на равните възможности за заетост и дейности в свободното време за двамата родители в рамките на семейната единица
- Обяснете значението на насърчаването на среда, която позволява на всеки родител да разгърне пълния си потенциал, като същевременно изгражда подкрепящи взаимоотношения с партньорите си.
- Да се развие разбиране на концепцията за равни възможности за работа и свободно време и нейните последици.



Това ще включва разпознаване и оценяване на разнообразието, идентифициране на пречките пред равните възможности, разглеждане на законодателството, което се отнася до равните възможности, оценяване на политиките и процедурите, които подкрепят равните възможности, разбиране на най-добрите практики в областта на равните възможности, и изграждане на стратегии за насърчаване на равния достъп до работа и дейности в свободното време.

Част 1 - Как равнопоставеното родителство дава възможност на родителите да работят и да се наслаждават на свободното си време

Казус

Джон и Мери са семейна двойка с две деца. И двамата са заети на пълен работен ден в съответните области, като Джон работи като финансов анализатор, а Мери - като учителка. Въпреки това, поради изискванията на работата и семейния живот, Джон и Мери от известно време се сблъскват с неравномерно разпределение на труда у дома. Мери е поела по-голямата част от отговорностите по отглеждането на децата, докато Джон работи по-дълго време или поема допълнителни проекти в работата; в резултат на това тя често се чувства претоварена и недооценена. Каква стратегия следва да изберат родителите?



Равнопоставеното родителство дава възможност на двамата родители да балансират семейните и професионалните си задължения по по-равностоен начин. Този тип родителство има няколко предимства за работещите родители, като най-очевидното е, че всеки от тях участва по равно в отглеждането и грижите за децата си.

Това може да облекчи част от натоварването и стреса, с които се сблъсква самотният родител или единият от партньорите, който може да бъде претоварен, когато отговаря единствено за всички задачи, свързани с децата.

Равнопоставеното родителство дава възможност и на двамата родители в семейството да работят, да допринасят икономически и да имат време да се наслаждават на свободното време. При равнопоставеното родителство и двамата родители могат да прекарват качествено време с децата си, но и да се редуват в изпълнението на домашните задължения, като например грижи за децата и поръчки. Това им позволява да разполагат с повече свободно време, за да се занимават със собствените си интереси. Едно от най-големите предимства на този вид споразумение е, че то насърчава по-добрата комуникация между съпрузите. Освен това тя дава на всеки родител равен глас при вземането на решения и позволява преговори, които спомагат за балансиране на икономическите нужди и индивидуалните интереси. Освен това тя може да създаде чувство на взаимно уважение между родителите, като набляга на споделената отговорност при управлението на домакинството.

Чрез равномерното разпределение на труда въпреки двойките могат да си разпределят задачите в зависимост от индивидуалните си предпочитания и умения, което в крайна сметка създава повече време за дейности през свободното време. Например единият родител може да е по-подходящ за приготвяне на храна, докато другият е по-добър в това да помага с домашните или да се грижи децата да спят достатъчно. Този тип организация помага за създаването на здравословен баланс между работата и личния живот за всички членове на семейството.



Освен че осигурява на двойките повече свобода по отношение на работата и свободното време, равнопоставеното родителство насърчава и финансовата независимост, като позволява на всеки от родителите да бъде финансово осигурен, без да разчита на подкрепата или ресурсите на другите. Това означава, че децата могат да развият важни житейски умения като бюджетиране и спестяване на пари, като същевременно разбират стойността на упорития труд от гледна точка и на двамата родители.

Допълнителни източници:

[The Book You Wish Your Parents Had Read by Philippa Perry](#)

[The Conscious Parent: Transforming Ourselves, Empowering Our Children by Shefali Tsabary](#)



Упражнения

Дейност1: Дискусия

Сега, след като вече имате ясна представа за ползите, които равнопоставеното родителство в работата и свободното време носи за родителите и съответно за децата, нека да разгледаме отново казуса от този раздел и да обсъдим следните въпроси:

- Какви са потенциалните последици от неравномерното разпределение на труда у дома за Джон, Мери и техните деца?
- Какви са предизвикателствата, с които се сблъскват Джон и Мери, когато става въпрос за неравномерното разделение на труда у дома?
- Какви са стратегиите на Джон и Мери за съчетаване на отговорностите по грижите за децата с професионалните им ангажименти?
- Какви компромиси или договорености могат да направят, за да намалят стреса, свързан с настоящото им положение?
- С какви други ресурси или системи за подкрепа разполагат Джон и Мери, за да могат да се справят по-ефективно с работното си натоварване?
- Какви техники могат да се използват за насърчаване на открита комуникация между Джон и Мери по този въпрос, както сега, така и в бъдеще?
- Можете ли да се свържете с този казус? Какво бихте направили в тази ситуация?



Част 2 – Ползи от равнопоставеното родителство за работещи родители

Казус

Джена и Тоби са женени от пет години и имат две малки деца. Джена беше спряла професионалната си кариера за 6 години, за да остане вкъщи с децата си, но сега, когато и двамата бяха малко по-големи, тя нямаше търпение да се върне на работа. Тя влезе в интернет и започна да кандидатства за различни работни места в администрацията, като смяташе, че ще може да използва уменията, които е развила като майка, останала вкъщи.

Това обаче се оказало много по-трудно, отколкото Джена очаквала. Работодателите изглеждали много по-неуверени, когато разбрали, че Джена е майка на две малки деца. На няколко пъти тя се отказва, без дори да получи интервю, само заради семейните си ангажименти. С всяко писмо за отказ, което пристигаше в пощенската ѝ кутия, решимостта на Джена намаляваше, докато накрая, след месеци опити, тя се отказа да търси изобщо.

Междувременно Тоби се обадил на свои приятели, които работели в различни компании, и ги попитал дали знаят за свободни работни места, които биха могли да бъдат пригодени за работеща майка с две деца. След седмици упоритост от страна на Тоби той успява да осигури начална позиция в местна рекламна агенция, където Джена може да започне отново да гради кариерата си. По време на този процес обаче стана болезнено ясно колко трудно е за жените - особено за майките - да бъдат наети на работа на днешния конкурентен пазар на труда.

Въпроси за обсъждане:

- Какво е мотивирало Джена да започне да си търси работа, след като 6 години е стояла вкъщи с децата си?
- Какви умения, които Джена е използвала като майка, която си е стояла вкъщи, смята, че ще са ѝ полезни в административната сфера?
- С какви специфични предизвикателства се е сблъскала Джена, когато е трябвало да кандидатства за работа поради семейните си ангажименти?
- Как са реагирали работодателите, когато са разбрали, че Джена е майка на две малки деца?
- Как всяко писмо за отказ, което пристигаше в пощенската кутия, се отразяваше на решимостта и решимостта на Джена да си намери работа?



Равнопоставеното родителство дава възможност на двамата родители ефективно да управляват своите семейни и работни отговорности по по-балансиран начин. Този подход носи множество предимства за работещите родители, характеризиращи се със споделеното участие на всеки родител в грижите и грижите за децата си. Това справедливо разпределение на отговорностите облекчава тежестта и стреса, които един родител или претоварен партньор може да срещне, само когато управлява всички задачи, свързани с детето.

За работещите родители постигането на баланс между работата и семейния живот е от решаващо значение. Този баланс може да бъде особено предизвикателен за жените, особено за тези, които влизат отново в работната сила след като имат деца или обмислят перспективите за бременност.

Въпреки тези предизвикателства, приемането на принципите за равно родителство може да предложи ценни ползи, които допринасят за по-здравословни семейства, личен растеж и напредък в кариерата. Балансиране на лични задължения и семейни задължения: споделеното родителство предоставя и на двамата партньори възможността да споделят грижите за децата и домакинските задължения, което дава възможност за по-справедливо разпределение на работата. Този баланс дава на работещите родители време да инвестират в кариерата си, без да компрометират качеството на семейния си живот.

Жените, които често се радват на обществените очаквания за управление както на кариерата, така и на майчинството, могат да намерят овластяване в този подход, тъй като подкрепят амбициите си, докато подхранват ролята си на майки.

Овластяване на професионалния стремеж на жените: Жените, които искат да запазят кариерата си, докато отглеждат деца, често срещат значителни предизвикателства. Перспективата за жонглиране на професионалните ангажименти с родителските отговорности може да бъде обезсърчителна. Въпреки това, приемането на равнопоставено родителство може да даде възможност на жените да преследват професионалните си стремежи, без да жертват ролята си като майки. Това овластяване не само допринася за личностния растеж на жените, но и стимулира равенството между половете в работната сила.



Укрепване на партньорските отношения: Равното родителство насърчава отворената комуникация и сътрудничеството между партньорите, насърчавайки по-здравословните взаимоотношения. Активното участие на двамата родители в родителските отговорности води до по-силно партньорство и по-голямо чувство за споделено постижение. Тази взаимна подкрепа осигурява на жените увереността, че техните партньори са еднакво ангажирани с благосъстоянието на децата си, като по този начин облекчават потенциалните напрежения, свързани с връщането на работа или управлението на бременността. Подпомагане на майчиното благосъстояние: Предизвикателствата, пред които са изправени жените, когато се връщат на работа или плават по време на бременност, се усложняват от обществените очаквания и изисквания.

Натискът за поддържане на професионален успех, докато се грижите за семейните задължения, може да доведе до стрес и изтощение. Равното родителство намалява този натиск, като предлага мрежа от подкрепа. С партньори, споделящи родителски отговорности, жените могат да се фокусират върху кариерата си с увереност, знаейки, че техните семейства са еднакво подкрепяни. Споделеното родителство не само помага на работещите родители, но и оформя перспективите на бъдещите поколения.

Децата, отглеждани в домакинства, където и двамата родители активно участват в семейния живот, са по-склонни да разберат значението на сътрудничеството и уважението между половете. Този ценен урок допринася за по-приобщаващо и справедливо общество. В заключение, равното родителство насърчава хармоничен баланс между личния и семейния живот, предлагайки множество предимства на работещите родители. За жените този подход има особено значение, като предоставя необходимата подкрепа, за да се справят с предизвикателствата на връщане към работа или управление на стремежите за кариера по време на бременност. Чрез насърчаване на по-здравословни партньорства и подхранване както на професионалния растеж, така и на родителските роли, равното родителство дава възможност на жените да водят пълноценен живот като работещи майки.

Допълнителни ресурси:

Equally Shared Parenting: Rewriting the Rules for a New Generation of Parents - Marc Vachon & Amy Vachon

All in: How Our Work-First Culture Fails Dads, Families, and Businesses and How We Can Fix It Together - Josh Levs



Съфинансирано от
Европейския съюз

Упражнения

Дейност 1:

Преговаряне на работа и семейни задължения

Продължителност: 45-60 минути

Цел: Да се практикува договаряне на работа и семейни отговорности по подкрепящ и конструктивен начин.

Материали: Не са необходими.

Инструкции: 1. Разделете групата на двойки и възложете един човек във всяка двойка да бъде "Джени", а другият да бъде "Тоби". 2. Обяснете сценария на двойки: Джена и Тоби са женени с две малки деца. Джена е майка в продължение на шест години и сега се опитва да се върне на работа. Тоби подкрепя желанието на Джена да се върне на работа и иска да ѝ помогне да си намери работа. 3. Помолете всяка двойка да отнеме 5-10 минути, за да се подготви за разговор за ролеви игри. Джена и Тоби трябва да договорят как ще споделят отговорностите на работата и семейството, за да гарантират, че и двамата имат пълноценна кариера и са в състояние да прекарват времето си с децата си. 4. След време на подготовка, всяка двойка трябва да поеме ролева игра на разговора пред групата. Насърчавайте ги да използват активни умения за слушане, да бъдат отворени за компромиси и да съобщят своите нужди и желания ясно. 5. След всеки разговор за ролеви игри, позволете време на групата да предостави обратна връзка и предложения за подобрене. 6. Накрая, помолете участниците да обмислят упражнението и как то е повлияло на тяхното разбиране за важността на равнопоставеното родителство и баланса между професионалния и личния живот.



Част 3 – Предимства на равнопоставеното родителство за дейностите в свободното време

Казус

Холи е разведена майка на две деца. Била е омъжена в продължение на десет години, но бракът се е разпаднал, когато родителите са били затрупани от напрежението и любовта е изчезнала. През това време Холи постоянно е работила, за да издържа семейството си, а сега се вижда, че работи още повече! Бившият ѝ съпруг също прави всичко възможно да допринесе, но Холи вече рядко намира време за себе си. С всички отговорности, свързани с това да бъде майка и да работи, тя се чувства все по-претоварена и изтощена.

Холи отчаяно иска да си вземе отпуск, само за да може да прекара известно време, правейки нещо само за себе си. От време на време тя би искала да се занимава с някакво хоби или да излезе с приятели, но това изглежда невъзможно при толкова ограничено свободно време. Дори когато може да намери час-два насаме вкъщи, умът ѝ се върти около децата и всички други неща, които трябва да се свършат вкъщи.

Липсата на "време за себе си" започва да се отразява на Холи, тя става все по-стресирана ден след ден, докато накрая се чувства постоянно раздразнена и обидена на членовете на семейството си. Въпреки че бившият ѝ съпруг все още присъства в живота на децата и прави всичко възможно, за да я подкрепя по всякакъв начин, тя чувства, че това не е достатъчно - нуждае се от свободно време, далеч от родителските си задължения, за да се разтовари от стреса и да се зареди с енергия. Но как?

Как мислите, доколко често срещана е ситуацията на Холи, когато работещ родител се чувства претоварен и не може да намери време за себе си?



Теоретична част/контекст/знание

Процесът на равноправно родителство отчита силните страни и способностите на двамата родители, като позволява на всеки от тях да измисли креативни начини за общуване с децата си и за забавление. Ако и двамата родители имат равни възможности да участват в занимания през свободното време с децата си, това им позволява да се сближат по отношение на общи интереси и дейности, което не би било възможно, ако само единият родител отговаряше за тези начинания.

Когато семействата успешно се включват в дейности за свободното време заедно чрез равноправен родителски стил, родителите стават по-добри модели за подражание за своите деца - учат ги на справедливост и уважение с личен пример, вместо само да говорят за тези ценности на глас, без да ги демонстрират с действия. Това са основни житейски умения за всяко дете, което расте в днешния свят; така че, ако се уверите, че тези ценности се възпитават от ранна възраст, това ще им помогне да се подготвят за постижения и в зряла възраст.

В допълнение към важността на семейните дейности за свободното време обаче е изключително важно да не забравяме колко важни са индивидуалните дейности за свободното време на двамата родители. Едно от най-значимите предимства на равнопоставеното родителство е, че то осигурява повече развлечения или дейности през свободното време за отделните родители. Концепцията за равноправно родителство насърчава участието и на двамата родители в ежедневните задачи, свързани с отглеждането на семейството, като предоставя на всеки от родителите допълнително време за индивидуални дейности през свободното време.

Равното родителство позволява по-добър баланс между двете роли, което води до по-малко стрес и по-голямо удовлетворение и за двамата родители. С повече време на разположение родителите могат да се занимават с хобита като рисуване, музика, физически упражнения, градинарство, четене и писане. Тези дейности осигуряват творчески отдушник и им позволяват да изследват своите интереси, както и нашия свят на по-дълбоко

Освен че осигуряват бягство от ежедневната монотонност на грижите за деца, индивидуалните занимания в свободното време могат да помогнат за подобряване на психичното здраве. Проучванията показват, че участието в развлекателни дейности може да намали стреса и да увеличи щастието, като подобри цялостното психологическо благополучие. Дейности като спортуване или изучаване на нов инструмент също са свързани с подобряване на паметта и засилване на когнитивните функции - което може да бъде особено полезно при жонглиране с работата или училищните ангажименти и отглеждането на деца.



Равнопоставеното родителство също така помага за балансиране на финансовите задължения в домакинствата с двама родители, тъй като и двамата родители допринасят финансово, като същевременно могат да се наслаждават на индивидуални дейности в свободното време. Когато и двамата възрастни работят на непълно или пълно работно време, те имат достъп до повече средства, които могат да се използват за развлекателни занимания като ваканции и посещения на музеи или други културни събития. Някои двойки дори могат да се занимават заедно със спорт, например тенис или ветроходство, което им помага да запазят силните си връзки, докато заедно откриват нови интереси.

Като цяло равнопоставеното родителство дава възможност на двойките да изградят по-силни взаимоотношения чрез взаимно разбиране и споделени отговорности, като същевременно имат достатъчно време за индивидуални занимания извън семейния живот. Чрез тези занимания в свободното време възрастните могат да получат ценни знания за себе си и да развият значими връзки с други хора в рамките на своите общности - в крайна сметка водят по-щастлив живот чрез по-добро психическо благополучие и по-силни междуличностни отношения.

Ето няколко съвета за родителите или бъдещите родители за прилагане на равнопоставено родителство за дейностите през свободното време:

Общувайте с партньора си: Комуникацията е от ключово значение за всяка връзка, а когато става дума за родителство, тя е особено важна. Поговорете с партньора си за желанието си за равностойно участие в дейностите през свободното време и измислете план, който да е подходящ и за двама ви.

- Планирайте предварително: Планирайте предварително дейностите през свободното време и се уверете, че и двамата родители имат равни възможности за участие. Това ще ви помогне да избегнете конфликти или недоразумения в последния момент.

- Разпределете си отговорностите: Разпределете по равно домакинските и родителските отговорности, така че всеки от родителите да има време да участва в дейности през свободното време. Това може да означава споделяне на задачи като готвене, почистване и грижи за децата.

Бъдете гъвкави: Бъдете готови да коригирате графика или плановете си, ако е необходимо, за да се съобразите с нуждите и желанията на партньора си. Това ще помогне да се гарантира, че и двамата родители имат равни възможности да се наслаждават на дейностите през свободното време.

- Дайте приоритет на грижата за себе си: Отделете време за дейности, свързани с грижа за себе си, като упражнения, хобита или прекарване на време с приятели. Това ще ви помогне да се заредите с енергия и да намалите стреса, което ще улесни присъствието и ангажираността ви по време на дейностите през свободното време със семейството.



Чрез прилагането на тези съвети родителите или бъдещите родители могат да си осигурят равни възможности за участие в дейности през свободното време и да се възползват от предимствата на балансираня и пълноценен семеен живот.

Допълнителни ресурси:

<https://www.psychologytoday.com/intl>

<https://raisingchildren.net.au/>

Упражнения

Дейност1: Дискусия

Връщайки се към казуса от този раздел, как според вас Холи е решила проблема си с липсата на време за себе си?

Как семействата могат по-добре да се справят със стреса, причинен от съчетаването на професионалните и родителските роли?

Какъв съвет бихте дали на някой, който е в подобна на тази на Холи ситуация, за да му помогнете да се справи със задълженията си и да намери време за себе си?

Дейност 2: Викторина

Въпрос 1: По какъв начин съвместното участие в дейности за свободното време чрез равнопоставен родителски стил е от полза за децата?

- А) То позволява на родителите да имат повече време за индивидуални хобита.
- Б) Помага на родителите да се съсредоточат единствено върху служебните си задължения.
- С) То учи децата на справедливост и уважение чрез личен пример.

Правилен отговор: С) Учи децата на справедливост и уважение чрез пример.

Въпрос 2: Какво предимство предлага равнопоставеното родителство по отношение на индивидуалното прекарване на свободното време на родителите?

- А) То води до увеличаване на финансовия стрес за семейството.
- Б) То осигурява допълнителни дейности за свободното време и на двамата родители.
- С) То ограничава възможностите на родителите да изследват нови интереси.

Правилен отговор: Б) Осигурява допълнителни занимания през свободното време и за двамата родители.

Въпрос 3: По какъв начин участието в индивидуални занимания в свободното време може да помогне за подобряване на психичното благополучие на родителите?



- А) То допринася за намаляване на ежедневния стрес, свързан с грижите за децата.
 - Б) То не оказва никакво влияние върху психичното здраве.
 - С) То намалява стреса и увеличава общото щастие.
- Правилен отговор: С) Намалява стреса и увеличава общото щастие.

Въпрос 4: Каква роля играе общуването при осъществяването на равнопоставеност на родителите по отношение на дейностите през свободното време?

- А) Не е необходимо да общувате с партньора си.
- Б) Комуникацията е от ключово значение за създаването на план за равно участие.
- С) Комуникацията има значение само при дискусии, свързани с работата.

Правилен отговор: Б) Комуникацията е от ключово значение за създаването на план за равно участие.

Въпрос 5: Защо е важно да бъдете гъвкави при планирането на дейностите през свободното време?

- А) Негъвкавостта подобрява управлението на времето.
- Б) Тя ви позволява да разполагате с повече време за индивидуални хобита.
- С) Тя гарантира, че и двамата родители имат равни възможности да се наслаждават на дейностите през свободното време.

Правилен отговор: С) То гарантира, че и двамата родители имат еднаква възможност да се наслаждават на дейностите през свободното време.

Въпрос 6: Как родителите могат да се презаредят и да намалят стреса, за да бъдат по-ангажирани по време на дейностите през свободното време?

- А) Като се претоварват с допълнителни задачи.
- Б) Като избягват изобщо дейностите за самообслужване.
- С) Като отделят време за дейности за самообслужване като физически упражнения и хобита.

Правилен отговор: С) Като отделят време за дейности за грижа за себе си и за другите хора, те трябва да се погрижат за себе си: Ц) Като отделят време за дейности за грижа за себе си като упражнения и хобита.

Въпрос 7: Каква е ползата от равнопоставеното родителство за поддържане на силни връзки между двойките?

- А) То води до увеличаване на конфликтите и недоразуменията.
- Б) То ограничава възможностите на двойките да изследват нови интереси.
- С) То дава възможност на двойките да изследват нови интереси заедно и да изграждат по-силни връзки.



Правилен отговор: С) Тя дава възможност на двойките да изследват нови интереси заедно и да изграждат по-силни взаимоотношения.

Въпрос 8: Как равнопоставеното родителство и заниманията в свободното време влияят върху възпитанието на децата?

А) Те не оказват влияние върху възпитанието на децата.

Б) Те учат децата на ценността на уединението и независимостта.

С) Те учат децата на основни житейски умения, справедливост и уважение.

Правилен отговор: С) Те учат децата на основни житейски умения, справедливост и уважение.

Част 4 – Как да създадем баланс между работата и свободното време при равнопоставеното родителство

Казус

Беше типична сутрин в домакинството на две заети медицински сестри и двамата родители се готвеха да отидат на смяна в болницата.

Ана и София знаеха, че няма да е лесно да се справят с децата, докато и на двамата им се налага да работят на смени, нощни смени и празници. Но те отделиха време да планират, за да могат да направят всичко възможно - решиха всяка седмица да сменят дневните и нощните смени, така че единият родител да се грижи за децата, докато другият работи. Това не беше перфектна система, но тя позволи и на двамата да останат на работа, като същевременно запазят стабилна връзка с децата си.

На всичкото отгоре те винаги се грижеха да поддържат открита комуникация с децата си за това в колко часа трябва да бъдат вкъщи или извън дома заради работата. По този начин децата никога не се чувстваха пренебрегнати или нечути, когато ставаше въпрос за работните графици на родителите им.



Въпроси за дебрифинг:

- С какви предизвикателства са се сблъскали двамата родители, когато и двамата е трябвало да работят на смени?
- Какви усилия са положили родителите, за да се уверят, че могат успешно да се справят с децата, докато им се налага да работят на смени, нощни смени и празници?
- Как родителите са гарантирали, че децата им никога няма да се чувстват пренебрегнати?



Важно е да се признае, че съчетаването на работата и свободното време може да бъде предизвикателство за всички родители. Въпреки това, когато и двамата родители си поделят родителските отговорности поравно, от решаващо значение е да се установят ясни граници и комуникация, за да се гарантира, че и двамата родители могат да приоритизират работните си задължения, като същевременно разполагат с достатъчно свободно време за почивка и презареждане. Една полезна рамка, която трябва да се вземе предвид, е концепцията за "баланс между професионалния и личния живот", която се отнася до способността за ефективно управление на професионалния и личния живот по начин, който свежда до минимум стреса и увеличава благосъстоянието. Постигането на баланс между работата и личния живот изисква целенасочени усилия и внимание към собствените приоритети и граници.

Друго важно съображение е въздействието, което липсата на баланс между професионалния и личния живот може да окаже върху хората и семействата. Проучванията показват, че свързаният с работата стрес може да доведе до негативни последици като прегаряне, намалена удовлетвореност от работата и влошено общо благосъстояние. Ето няколко съвета за създаване на баланс между работата и свободното време при практикуване на равноправно родителство:

- Съобщавайте на работодателя за нуждите си, лични и професионални, и договаряйте официално или неофициално някои аспекти. Например фактори на работа, които предизвикват стрес (например нереалистични крайни срокове) или които, напротив, ви карат да се чувствате добре (например тихо работно място); натовареност или начин на организация на работата; възможност за гъвкав или съкратен график (например избягване на пиковите часове на движение или възможност да си тръгнете по-рано, за да се погрижите за семейството).
- Напуснете работното място по време на обедната почивка и настройте аларма, която да ви напомня да правите редовни почивки през деня.
- Избягвайте да проверявате електронна поща, да отговаряте на телефонни обаждания или да планирате срещи извън работното време.
- Бъдете асертивни - казвайте "не", когато не можете да се справите с повече задачи (лични или професионални) или когато смятате, че отправените искания са необосновани.
- Установете баланс между професионалния и личния живот: Работещите родители трябва да се съсредоточат върху поддържането на баланс между работата и свободното време, като същевременно могат да присъстват като равноправни родители.



За тази цел е важно да общувате с партньора и семейството си, за да сте сигурни, че всички са на едно мнение, когато става въпрос за техните роли. Това ще помогне да се гарантира, че няма да има проблеми с разпределението на труда в дома. По подобен начин родителите трябва да се опитат да създадат отделно пространство за работа и дейности в свободното време, така че да има ясно разграничение между тях. Възползвайте се от технологични инструменти като мобилни телефони и приложения за календари, за да сте организирани и да спазвате графика на семейството.

- **Определете ясни очаквания:** За да постигнете равноправно родителство, е важно и двамата партньори да разбират своите отговорности и очаквания в семейната единица. Всеки от партньорите трябва да се опита да създаде рамка от очаквания, която да очертава колко време всяка от страните ще допринесе за изпълнението на родителските задължения, както и за всички други необходими задачи, свързани с отглеждането на децата. Този процес на определяне на очакванията е от ключово значение, за да се гарантира, че и двамата партньори се чувстват еднакво въввлечени в решенията и отговорностите по отглеждането на децата.

- **Използване на системи за подкрепа:** Важно е работещите родители да разберат, че при необходимост могат да разчитат на приятели и членове на семейството за допълнителна подкрепа. Възможността да се обърнат за помощ може да помогне за намаляване на нивата на стрес и да позволи на всеки родител да има повече време за дейности в свободното време или просто за така необходимата почивка или релаксация, без да се чувства виновен, че не може да прекарва достатъчно време с децата си.

- **Намерете време за забавление и отдих:** След като родителските задължения са изпълнени, също толкова важно е и двамата родители да отделят известно време от обичайната рутина на работата и грижите за децата, за да се насладят на забавни дейности или просто на старо свободно време заедно с децата или сами. Това спомага за изграждането на силни емоционални връзки между децата и родителите, като същевременно допринася и за цялостното подобряване на баланса между работата и личния живот в домакинството.

- **Дайте приоритет на съня и грижата за себе си:** И накрая, за да се поддържа справедлив баланс между родителството и работата на пълен работен ден, е важно в ежедневието да се планират поне 8 часа сън на ден. Освен това практиките за грижа за себе си, като медитация или йога, също са полезни за намаляване на нивата на стрес, дължащи се на жонглирането с множество отговорности през всеки ден, докато практикувате принципите на равнопоставеното родителство у дома!



- Определяне на приоритети: Преценете настоящата си работа от гледна точка на това как тя се съчетава с начина на живот на равноправен родител.

- Бъдете реалисти - не е нужно и не можете да правите всичко "перфектно", "винаги". Важно е да дадете приоритет на това, което е наистина важно за вас.

Потърсете помощ: ако балансирането на личните и професионалните измерения представлява трудност, която е трудна за разрешаване, или чувствате, че изпълнението на личните и професионалните ви задачи е застрашено, потърсете помощ от приятел, член на семейството или професионалист, например психолог.

Като следват тези съвети, родителите или бъдещите родители могат да създадат здравословен баланс между работата и свободното време, което води до по-щастлив и пълноценен семеен живот.

Допълнителни ресурси:

"Overwhelmed: Work, Love, and Play When No One Has the Time" by Brigid Schulte

https://hbr.org/topic/subject/work_life-balance



Упражнения

Дейност 1: Създаване на план за баланс между професионалния и личния живот

Продължителност: 30-45 минути

Цел: Да се помогне на младежите да разработят план за създаване на здравословен баланс между работата и личния живот, когато в бъдеще ще практикуват равноправно родителство.

Материали:

- Химикал/молив
- Хартия
- По избор: лаптоп или таблет за проучване

Инструкции:

1. Представете концепцията за баланс между професионалния и личния живот и нейното значение за създаването на здравословен и пълноценен начин на живот.
2. Обяснете съветите за създаване на баланс между професионалния и личния живот при практикуване на равноправно родителство, които преди това обсъдихте с младежите.
3. Разделете младежите по двойки или на малки групи.
4. Предоставете на всяка двойка/група лист хартия и химикал/молив.
5. Инструктирайте ги да обсъдят и запишат собствените си идеи за създаване на план за баланс между професионалния и личния живот при практикуване на равнопоставено родителство.
6. Насърчете ги да проучат и да включат допълнителни съвети, които намират за полезни.
7. След 20-30 минути мозъчна атака и обсъждане помолете всяка двойка/група да сподели своя план с останалите членове на групата.
8. Улеснете обсъждането на различните представени идеи и стратегии и помолете младежите да предоставят обратна връзка и предложения за подобрене.
9. Насърчете младежите да отнесат плановете си у дома и да ги споделят със семействата си или с бъдещи партньори.

Дейност 2: Дискусия

Връщайки се към казуса от този раздел и след няколко съвета какво да се прави, за да се балансира семейният живот с работата и свободното време, какви стратегии бихте използвали, за да подобрите ситуацията на Ана и София? Или смятате, че тези родители си вършат добре работата и трябва да продължат да използват метода за управление на семейството, който са използвали досега?



Обобщение

Равните възможности за работа и отдих са от съществено значение за развитието на здраво, щастливо и продуктивно общество. Равнопоставеното родителство може да предостави платформа на семействата, за да се уверят, че всеки получава равен дял от отговорностите, свързани с работата и свободното време. Така ще се създаде по-справедлива семейна динамика, ще се насърчи по-добрата комуникация между родителите, ще се гарантира, че всички членове на семейството развиват своите интереси и способности, без да бъдат затрупани от очаквания или задължения, и ще се даде възможност на децата да изградят силни взаимоотношения и с двамата родители.

Когато хората имат равен достъп както до работа, така и до занимания в свободното време, те разполагат с ресурсите да преследват своите страсти, да усъвършенстват уменията си и да инвестират в значими взаимоотношения, които могат да повлияят положително на цялостното им благосъстояние. В крайна сметка равните възможности за работа и отдих спомагат за създаването на култура на уважение - уважение към времето, интересите и талантите на другия, което е от съществено значение за създаването на положителни промени в днешните семейства.





Модул 4

Сътрудничество в домакинството



Модул 4 : Сътрудничество в домакинството

Въведение в модула

Този модул има за цел да запознае младите хора с важността на домашното сътрудничество за създаване на успешно родителско партньорство.

Целите са следните

- Да разберат ползите от домашното сътрудничество както за родителите, така и за децата
- Разработване на стратегии за преодоляване на пречките, които могат да попречат на ефективното домашно сътрудничество

Покрай единиците на този модул обучаемите ще разберат значението на сътрудничеството и комуникацията между родителите, как да взаимодействат с близки хора, но извън семейството, как да преодоляват пречките, които пречат на ефективното домашно сътрудничество, и ще намерят стратегии за създаване на успешно родителско партньорство.

Чрез конкретни примери обучаемите ще придобият знания относно:

- Най-важните теории за социалното чувство и способността за идентификация, която е основата за развиване на балансирана идентичност в социалния контекст (въз основа на теорията на Адлер).
- Фазите на когнитивното развитие (въз основа на теорията на Пиаже).
- Четирите вида отношения на привързаност като резултат от връзките на децата с техните родители.
- Ефективното съвместно общуване между двамата родители и родителите с децата подтиква децата към сигурна привързаност (въз основа на теорията на Джон Боулби).
- Ефективно съвместно общуване с близки хора, но извън семейството (т.е. училищни деятели, възпитатели в свободното време, други родители и роднини на семейството).
- Емоционална интелигентност според Големан



Част 1: Роля на майката и бащата в развитието на детето

Казус

Мария е на 4 години. Тя е в концептуалната фаза на когнитивното развитие, поради което е егоцентрична (смята, че всеки може да знае нейните мисли или желания), но не е в състояние да преминава от общи към конкретни разсъждения и обратно.

Вечер Мария не иска да си ляга в 20:00 ч., а баща ѝ не подкрепя съпругата си да се придържа към това решение. В присъствието на Мария той изразява неодобрението си към мнението на съпругата си по този въпрос и показва липса на загриженост по отношение на важността на това да има рутина за Мария. Той стига дотам, че предлага на майката да позволи на Мария да гледа телевизия, докато заспи. Потенциални последици и ефективно решение:

Рутинните действия са привлекателни за детското чувство за ред. Ето защо е от изключителна важност да се опитаме да организираме света около Мария. Бащата на Мария изглежда не разбира в момента, че рутинните действия са от съществено значение, за да помогне на детето си; поради това той пренебрегва ползите от тях: те ѝ помагат да предвиди какво ще се случи след това, като по този начин ѝ дават потвърждение и някакво чувство за сигурност, от което да се възползва. Дори и двамата родители на Мария да споделят целта да я отгледат емоционално стабилна и да възнамеряват да я подготвят да се справя със сложността на света, противоречивите им идеи за нейното възпитание могат да ги доведат до прекъсване на комуникацията.

Както се вижда от педагогическата теория, има няколко неща, които трябва да бъдат взети предвид, за да се осъществи положителна и кооперативна динамика, която е в основата на равното родителство. Важно е да се помни, че родителите предоставят на децата си първия модел за това какво е една връзка и как изглежда тя.

Ето защо първото нещо, което бащата на Мария трябва да спазва, е да не говори негативно за майка ѝ пред детето, дори ако това негативно говорене се изразява само в обикновени факти, като например отричане на мярката ѝ. Общуването с членовете на семейството се осъществява не само с обикновени думи, но и с помощта на езика на тялото, поведението и отношението, дори когато е непреднамерено. В този конкретен случай двойката проявява слаба способност за разрешаване на конфликти. Въпреки това, както вече беше посочено, излагането на несъгласувани ненасилствени конфликти между родителите оказва отрицателно въздействие и върху развитието на детето; ако подобна ситуация се затвърди и стане повтаряща се, тя със сигурност ще се изрази в поведенчески проблеми.



Най-важно е да имаме последователно отношение като родители и би било полезно да се определят рутинни контролни срещи, на които родителите да разговарят насаме за детето си, включително за всички решения, които трябва да бъдат обсъдени и взети заедно, както в този конкретен случай.

Много хора стават родители, когато все още нямат достатъчно информация за развитието на децата, за техните нужди, за ефективните техники за адаптиране към родителството, за начините да се помогне на децата да се научат на самодисциплина и т.н.

Ето защо често възникват разногласия. Освен това всеки изживява родителската си роля според различни предположения, лична история и ежедневен опит; това увеличава вероятността родителите понякога да не са съгласни. Родителите, които осъзнават и признават, че родителството не е лесно, могат да се справят без много разногласия. Когато е сама, майката на Мария трябва да поговори с партньора си и да му напомни, че родителството е постоянно предизвикателство, да му обясни значението на рутината за децата и любезно да го помоли за подкрепа в това предизвикателство. Важно е, че и двете страни трябва да възприемат дългосрочна перспектива.

Не бъркайте краткосрочните симптоми и емоции с дългосрочните цели, за да не стане критичният момент причина за кавга, която да вбие клин между родителите и да завърши с прекъсване на комуникацията. Би било препоръчително да се запитат "дали това ще има значение след час, седмица или година?". Отношението и на двамата трябва да бъде спокойно и кооперативно, защото със сигурност е от полза родителите да се подкрепят и да са търпеливи един към друг. Активното слушане е основата за взаимно разбиране на трудната роля на родителя.

Наличието на списък с определените цели като родители, който да бъде преразгледан в критични моменти като тези, също е полезно, тъй като може да помогне да се върнем към по-доброто разбиране един на друг, като определим къде точно се крие конфликтът. Някои двойки работят заедно, за да запишат на хартия целите, които имат като семейство и като личности.

Ако и когато е необходимо, родителите на Мария могат да потърсят обективно трето лице. Някои двойки смятат, че е полезно да могат да сравняват своите идеи и различия с гледните точки на други хора. Понякога те разговарят с трето лице, на което и двамата имат доверие, за да действа като медиатор, който по-скоро ще подкрепя двете родителски фигури, отколкото да е склонен да взема страна.



Дискусионна дейност

1. Попитайте участниците какви могат да бъдат социалните чувства, като ги поканите да напишат ключови думи на постове и да ги залепят на дъската. Отивайки към постовете, започнете да събирате ключовите думи по области и включете участниците в дискусия, за да пресъздадат заедно значението на социалното чувство. Приключете сесията с кратко, но ефективно определение.

2. Както по-горе, направете същото с понятието "добра комуникация в семейството"

3. За да обясните 4-те стила на привързаност, създайте 8 карти (4 с имената на стиловете на привързаност - 4 с определенията, както е показано на графиката). Помолете участниците да комбинират всеки тип с правилното определение. Сега започнете дискусия.

4. Както по-горе, направете същото и с 5-те фази на детското когнитивно развитие според теорията на Пиаже.



Има няколко теоретични понятия, от които родителите се нуждаят, за да разберат по-добре практическите цели на този МОДУЛ.

Тези понятия са:

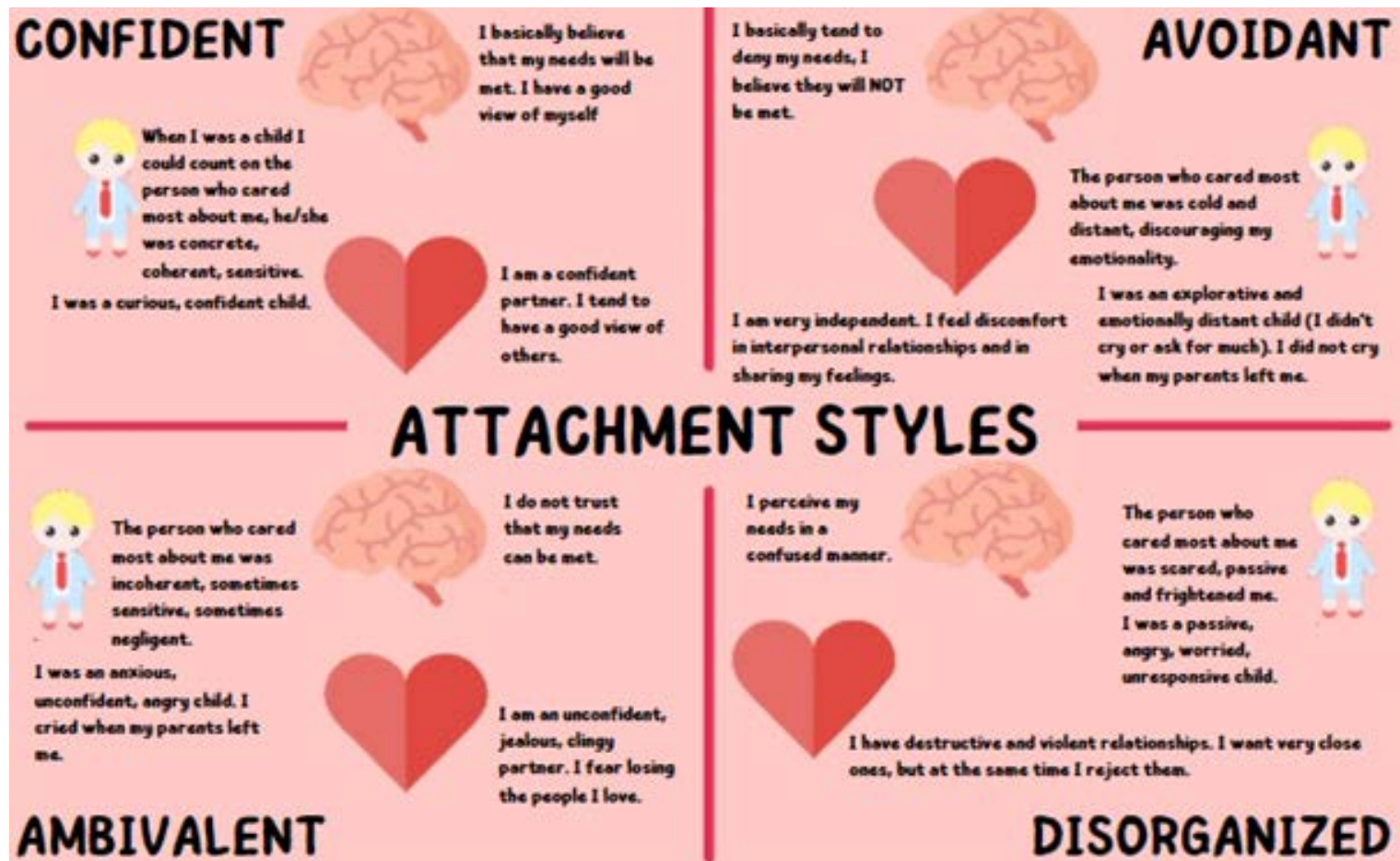
1. Значението и важността на социалното чувство и способността за идентификация според теорията на Адлер.
2. Четирите стила на привързаност според Джон Боулби.
3. Фазите на когнитивното развитие на децата според теорията на Пиаже.
4. Важността на общуването между родителите

Социалното чувство е основен човешки инстинкт, който кара хората да изпитват нужда да се присъединяват към социални групи и да си сътрудничат с другите. Според Адлер то трябва да бъде стимулирано в социален контекст, за да се развие. Този инстинкт се развива чрез креативността на детето и се влияе от обстоятелствата и опита.

Социалното чувство е способността за идентификация, която прави възможно установяването на приятелски отношения и справянето с работата, социалната интеграция и любовта. Процесът на развитие обаче невинаги върви в правилната посока. Какви могат да бъдат причините и последствията? Според Адлер причините за лошото или непълното развитие на социалното чувство могат да бъдат свързани с различни събития и ситуации. Например ролята на детето в семейството, позицията му при раждането и отношенията с братята и сестрите или наличието на конфликт и/или липса на сътрудничество между родителите.



За да се разбере по-добре значението на ефективното общуване между двамата родители и родителите с децата (вътрешното семейство), е необходимо да се направи преглед по отношение на 4-те стила на привързаност.



Фази на когнитивното развитие на децата според теорията на Пиаже. Когнитивното развитие се осъществява чрез усвояване на информация и обмен, които се осъществяват пряко със средата, следователно в семейството и извън него.





Sense-motor (0-2 y.o.)

The child verifies behavior patterns by repeating behaviors for observing the consequences.

Like that child produces new information in interaction with the environment.



Preconceptual (2-4 y.o.)

A child's thinks that everyone knows his/her thoughts or desires (egocentric), The language is strengthened (more vocabulary), but to move from general to particular reasoning and vice versa is not possible.

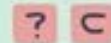
Children's cognitive development phases (Piaget)



Intuitive thinking (2-7 y.o.)

The child is not able to mentalise the action performed towards a goal or purpose.

A B Concrete operations (7-11 y.o.)



The coordination between the actions performed increases, but cognitive processes are still linked to actions and therefore bound to a purely verbal phase.



Formal operations (11-14 y.o.)

Hypothetical-deductive reasoning allows the creation of purely imaginative scenarios, and various types of action. During this phase, the capacity for judgment, the relativity of viewpoints, operations on symbols, and measuring activities are developed.

Семейните връзки стават по-здрави, когато родителите са съгласни по важни въпроси. Поради тази причина добрата комуникация в семейството е друг съществен фактор за благосъстоянието на децата. Общуването между членовете на семейството се осъществява не само с думи, но и чрез езика на тялото, поведението и отношението. Ако се използват негативни методи за общуване или за избягване на общуването, това може да влоши ситуацията и дори да се отрази на това какви ще станат децата като възрастни.

Тине Тевенин, автор на книгата "Майчинство и бащинство", отбелязва в своя труд, че в повечето случаи "противоречивите идеи за начините на отглеждане на децата водят до срыв в общуването между майките и бащите... въпреки че общата цел и на двамата е да отгледат деца, които са емоционално стабилни и подготвени да се справят със сложността на света".



Семейните връзки стават по-здрави, когато родителите са съгласни по важни въпроси. Поради тази причина добрата комуникация в семейството е друг съществен фактор за благосъстоянието на децата. Общуването между членовете на семейството се осъществява не само с думи, но и чрез езика на тялото, поведението и отношението. Ако се използват негативни методи за общуване или за избягване на общуването, това може да влоши ситуацията и дори да се отрази на това какви ще станат децата като възрастни.

Тине Тевенин, автор на книгата "Майчинство и бащинство", отбелязва в своя труд, че в повечето случаи "противоречивите идеи за начините на отглеждане на децата водят до срив в общуването между майките и бащите, въпреки че общата цел и на двамата е да отгледат деца, които са емоционално стабилни и подготвени да се справят със сложността на света".

Някои двойки съобщават, че разногласията им произтичат от различията в мненията относно ежедневието, които, когато останат нерешени, имат тенденция само да се задълбочават. Излагането на (ненасилствени) конфликти между родителите има отрицателно въздействие и върху развитието на децата; доказано е, че излагането на конфликти между двойките може да засегне деца от всички възрасти (включително бебета) и може да се прояви по различни начини, като повишена тревожност, депресия, агресия и враждебност. В някои случаи при юношите се стига до антисоциално поведение и престъпност, както и до негативни образователни последици.

Допълнителни ресурси:

- Adler, Alfred. (1951). *The practice and theory of individual psychology* (P. Radin, Trans.). New York: Humanities Press. (Original work published 1920)
- Rutter M (2008). "Implications of Attachment Theory and Research for Child Care Policies". In Cassidy J, Shaver PR (eds.). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York and London: Guilford Press. pp. 958–74. ISBN 978-1-59385-874-2.
- Block, Jack (1982). "Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development". *Child Development*. 53 (2): 281–295. [doi:10.2307/1128971](https://doi.org/10.2307/1128971). [JSTOR 1128971](https://www.jstor.org/stable/1128971).

Bakir, A., Rose, G. M., & Shoham, A. (2006). Family communication patterns: Mothers' and fathers' communication style and children's perceived influence in family decision making. *Journal of International Consumer Marketing*, 19(2), 75-95.



Упражнения

Безопасната и щастлива среда у дома е ключът към доброто физическо и психическо здраве. В днешното забързано общество е важно да помните, че семейството ви е вашата основна опора за подкрепа и любов. Силният семеен живот също така предлага стабилност в периоди на стрес и житейски преходи.

Затова планирайте "Правете нещата заедно като семейство". Целта е всички членове на семейството им да се включат в семейни рутинни дейности, като например съвместно миене на зъби, което може да помогне за изграждането на хармонична среда, допринасяща за доброто психическо състояние. Те могат да включват и редовно хранене заедно или предприемане на почивки като семейство. Важно е да се прекарва време насаме с всеки член на семейството, за да се изгради доверие и да се споделят тежестите. Емоционалната подкрепа от страна на семейството може да помогне за облекчаване на стреса.

Ползите са:

Стойност на семейството

По-силна връзка

Положителната среда у дома улеснява преминаването през живота.

Сега заедно с членовете на семейството си направете списък с ежедневните и седмичните си задачи като отделни хора. След като всички получат своя списък, изберете какво можете да правите заедно и планирайте избраните дейности като група. Намерете начин да включите всички в нещо, което обикновено правите сами.

Не забравяйте да запазите място за "свободно време", особено през уикендите. По време на свободното време на всички планирайте дейност навън, например едnodневна екскурзия или спортувайте заедно, за да засилите семейната връзка.



Казус

Мишел е на първия си ден в детската градина. И двамата ѝ родители са малко противоречиви по отношение на тази идея, тъй като тя означава за тях не само връщане към предишната им работна рутина, но и стъпка, която ще ги лиши от голяма част от времето, прекарано с малката им дъщеря. Въпреки това тя е необходима, тъй като графикът им оттук нататък ще бъде доста натоварен, и двамата признават необходимостта да приложат заобиколен вариант.

Тогава се договарят, че майката на Мишел ще я вземе, тъй като започва работа в по-късен час от бащата, а той ще я вземе в замяна. Но когато настъпва моментът и майката е на път да я остави в ръцете на учителката, Мишел се изплашва, започва да плаче неутешимо и настоява да остане или да замине с нея. Майката, с разбито сърце, отстъпва пред емоционалната реакция на Мишел и ѝ се извинява. В допълнителен опит да я успокои, тя ѝ казва, че ще се върне веднага, като по този начин я оставя в страдание и в очакване на нейното завръщане. След известно време и пред лицето на нестихващите ѝ емоционални сътресения учителката е принудена да се обади обратно на родителите, така че някой от тях да дойде да я вземе по-рано, отколкото е трябвало. С неохота, по молба на майката, бащата напуска работа по-рано, за да отиде да я вземе. Ситуацията не само прави двамата родители безпомощни и объркани в края на деня, но и се оказва причина за търкания и ги кара да се замислят за мярката.

Потенциални ефекти и ефективно решение:

Първото нещо, което двамата родители трябва да имат предвид, е, че ранното обучение на детето им не трябва да се разглежда само по практически съображения, т.е. заради удобството на детската градина, а че в крайна сметка това е стъпка, която ще бъде от полза за дъщеря им, тъй като именно там ще започне процесът на социализация извън семейството.

Когато става въпрос за малки деца и деца в предучилищна възраст, трябва да сте наясно, че невинаги емоционалната интелигентност се появява и развива по естествен път. Най-често тя се нуждае от подходящо стимулиране и насочване.



Децата наистина усвояват много неща сами, но това означава, че те се учат и от примера. Така че имайте предвид, че ви наблюдават и гледат към вас за подсказки. Всичко, което правите, може да повлияе на емоционалната интелигентност на детето. Ето защо родителите трябва да останат спокойни, уверени, сигурни и решителни относно факта, че ще ходи на училище, особено ако има някакво вкопчване или ако детето избухне в сълзи.

За съжаление майката на Мишел просто е влошила положението, като се е опитала да я утеши с извинения и бели лъжи (две големи забранени неща), както и като неволно е позволила да се проявят нейните съмнения, вина и колебания. Това се отразява на емоционалната интелигентност на детето. Внимавайте, че децата научават за емоциите от собствените си родители, като им подражават. Те са тези, които дават на децата първите уроци за емоциите и реакциите на другите към тях; последните ги учат как да разпознават емоциите на другите и как да реагират съответно, как да изразяват своите нужди, желания, очаквания, надежди, страхове, разочарования и неудовлетвореност.

С емоционалната си реакция на преживяването на раздялата майката на Мишел неволно е настроила нагласата на дъщеря си за детската градина да бъде негативна.

Тревожността от раздялата е нормална и необходима част от развитието и най-често показва, че нещата с детето са добре, а не че не са. През първата година от живота в съзнанието на детето се установява нещо, наречено постоянство на обекта. Това, което се отнася до постоянството на обекта, е фактът, че бебето си спомня, че мама или татко продължават да съществуват, дори след като единият или двамата напуснат стаята. Това означава, че вече е установена истинска привързаност между родителя и детето, която се изразява в страха на бебето, че след като мама напусне стаята, може да не се върне. Не е ясно защо някои деца изпитват това безпокойство при започване на училище, а други - не. Във всеки случай родителите се призовават да помнят, че ако детето им е едно от тези, които изпитват това затруднение, то със сигурност не е по нечия вина и че детето в крайна сметка ще го надрасне. Редовността и последователността са тези, които изграждат увереност у детето, че нещата остават нормални и стабилни дори по време на раздяла.



Тревожността от раздяла се изразява в много форми, като например изблици на гняв, вкопчване в краката на някой от родителите, викове и плач и други поведения, които имат за цел да предизвикат вина и страх у родителите. Едно от най-лошите неща, които родителят може да направи, е да се предаде на страховете на детето и да му позволи да остане вкъщи.

Това, което майката е трябвало да направи вместо това, е да съобщи на Мишел, че тя и баща ѝ се доверяват на учителката да отговаря, докато те не са наблизо, и да ѝ даде увереност, като я информира, че там ще научи нови неща и ще срещне много други деца като нея, с които ще може да играе. Бащата би могъл също така да се опита да повтори гореспоменатото на детето, когато го повика, като по този начин намекне за консенсусно решение, взето от него и майката, тя да опознае нови граници, подчертавайки факта, че това е преживяване, на което тя трябва да се наслади.

Изграждането на доверие и връзка с учителя облекчава до голяма степен тревожността от раздялата, която детето изпитва, когато за първи път остане само. Добра идея е да се даде възможност на детето да се запознае с учителя преди началото на учебната година. Тази среща трябва да включва възможност детето да разгледа обстановката в класната стая.

Обърнете внимание, че малките деца не правят категорични разлики между дома и училището и че училището и семейството не са изолирани едно от друго, тъй като и двете страни имат общи отговорности за образованието на децата.

Макар че би трябвало да се разбира от само себе си, родителите могат да отправят своите притеснения и към учителя или училищното ръководство за тяхно спокойствие.

Много родители обаче никога не взаимодействат с училището, освен ако то не работи усилено за насърчаване на родителското участие в обучението на детето им. Обърнете внимание на факта, че родителското възпитание надхвърля осигуряването на задоволяване на основните нужди на потомството, тъй като то предполага също така родителите да бъдат топли и отзивчиви към децата си, да общуват с тях и да подкрепят развитието им.

Интересът на родителите към когнитивното и социално-емоционалното развитие на техните деца обикновено насърчава здравословното поведение и по-добрите резултати, отколкото в противен случай.

Би било препоръчително и двамата родители да я уговорят предварително и да ѝ дадат подсказки, които са най-подходящи за нейната възраст. Ранното обучение предоставя на детето много нови преживявания, за които то все още не е усвоило думи, така че изграждането на очакване и говоренето с нея/него ще помогне за разширяване на речника на детето, като през цялото време се създава положителен образ около предстоящото преживяване, с който детето да го свързва.



Многобройни проучвания, проведени в края на 90-те години, установяват, че комбинираното участие на родителите спомага за по-добрата адаптация към училищната среда и че допринася за оптималната социализация на децата. Обратно, изследванията показват, че липсата на такова е един от основните фактори, които допринасят за лоши резултати и проблеми с адаптацията.

В допълнение към това, поради преобладаващите стереотипи по отношение на традиционните роли на половете, беше забелязано, че в много случаи такива задачи като водене на децата до училищния център, взаимодействие с учителите, следене на свързаните с тях дейности и евентуално грижа за проблемите с дисциплината все още са оставени за изпълнение от майките. Резултатите показват, че последователното участие и на двамата родители е много препоръчително, особено от най-ранна възраст, тъй като това е от голяма полза за децата в сравнение с тези, които ги отглежда само майката.

Освен това и като ресурс те биха могли да й дадат назаем някакъв дребен личен предмет, който тя да пази в тяхно отсъствие (напр. носна кърпичка) и да им бъде върнат при завръщането им, тъй като многократно е доказано, че това е много полезно за смекчаване на тревожността, която детето изпитва при раздяла, тъй като разчита на появата на постоянство на предмета и ефективно го засилва.

Друг полезен инструмент, който малките деца изглежда много харесват и бързо се успокояват, е така наречената "кутия за целувки" или "кутия за целувки", която представлява малка празна кутия, която детето носи и в която се съхраняват целувките и проявите на привързаност на родителите (например прегръдки, гъделичкане, ласки и т.н.). И двамата родители на Мишел биха могли лесно да й помогнат в създаването и украсяването ѝ, като сами съхраняват своите знаци на любов, грижа и привързаност, за да може тя да ги използва, когато е необходимо в тяхно отсъствие. Алтернативно те могат да бъдат нарисувани и в отделни парчета картон и детето да ги оцвети в различни цветове. Те могат да бъдат описани от родителите като спасение, което да бъде използвано от всякакви дискомфортни чувства, които могат да възникнат у детето в тяхно отсъствие. Така например в един от тях може да се каже: "Тази целувка, която ти давам, ще бъде червена и можеш да я използваш винаги, когато ти липсвам". Или пък "тази прегръдка, която ти дадох и която ти си боядисал в зелено, ще те кара да се чувстваш добре винаги, когато се страхуваш". Децата на този етап имат магическо мислене и за тях магическите решения наистина действат и са от голяма полза. Инструментът е полезен на детето не само за регулиране на собствените му емоции, но и му помага да ги разпознава и съответно да ги назовава.



Дискусионна дейност

1. Помолете участниците да посочат какви са според тях ползите от ранното образование на децата и какви са най-често срещаните трудности и предизвикателства. Направете списък, който да включва всички отговори.
2. Помолете ги да предположат какъв стил на обучение е по-полезен (състезателен срещу кооперативен) за детето и да изложат своите аргументи, за да обосноват мнението си.



Друга важна психологическа и педагогическа концепция, която си заслужава да бъде разгледана, е разработената от Гарднър концепция за емоционалната интелигентност. Той също така предлага концепцията за множество видове интелигентност (разграничавайки интраперсоналната и интерперсоналната, като същевременно въвежда понятието социална интелигентност).

The 4 Domains and 12 Competencies of Emotional Intelligence



Емоционалната интелигентност е резултат от взаимодействието между интелигентността и емоциите и се определя като "способността да се наблюдават собствените емоции и емоциите на другите хора, да се различават различните емоции и да се обозначават по подходящ начин, както и да се използва емоционалната информация за насочване на мисленето и поведението". В по-широк смисъл тя се описва и като "способност за конструктивно използване на емоционалната информация и адаптивност".

Емоционалната информация се състои от субективните емоционални реакции на индивида и информацията, предавана чрез емоционалните реакции на другите" (Bar-On, Parker, 2011, с. 173). За разлика от концепцията на Гарднър, където типовете лична интелигентност са насочени към самоосъзнаване и оценяване на другите, Майер и колегите му смятат, че ЕИ се използва за разпознаване и използване на емоционалните състояния на себе си и на другите за решаване на проблеми и регулиране на поведението.

Понастоящем съществуват три различни модела на ЕИ, както е описано от Faltas (2017):

- **Модел на способностите на Майер и колегите му**
- **Модел на компетенциите на Бар-он**
- **Моделът на Големан за ефективност**

Мауер и сътрудници разделят набора от умения на ЕИ на четири основни функции (възприемане на емоциите, разбиране на емоциите, управление на емоциите и използване на емоциите за улесняване на мисленето и регулиране на поведението), докато моделът на Bar-on се състои от пет основни скали (самовъзприемане, самоизразяване, вземане на решения, междуличностни отношения и управление на стреса) и дванадесет субскали, а моделът на Goleman определя ЕИ като група от умения и компетенции, като самосъзнание, саморегулация, емпатия, мотивация и социални умения или управление на взаимоотношенията. Големан класифицира допълнително тези умения или компетентности в дванадесет допълнителни подкатегории, получени в резултат на неговите изследвания в областта на работната сила.

Въпреки различните теоретични подходи към ЕИ, тук са важни ценните изводи, до които са довели многобройните изследвания, проведени по темата. Най-вече е установено, че съществува връзка между наличието на високи оценки на ЕИ и академичните постижения, че такива оценки на ЕИ са в обратна зависимост от тормоза, насилието и злоупотребата с вещества и че те представляват мярка за адаптация, успех, съдържание и благополучие.



Тези деца, които са поддържани и стимулирани емоционално от родителите си, са отворени, оптимистични и творчески настроени, с добри резултати и са много по-малко склонни към насилие. Не че тези деца не изпитват страх или гняв от време на време по време на трудни ситуации, но тъй като са емоционално по-здрави, те се успокояват много по-лесно.

Все повече изследвания се основават на важноста на развитието на емоционалната интелигентност на децата в детска градина, пречките пред способността им да изразяват свободно някои отрицателни или положителни емоции, трудностите на децата да идентифицират собствените си емоции или тези на другите около тях, както и трудностите им при адаптирането към нова среда, а именно тази на детската градина. Понякога всички тези проблеми или част от тях продължават и в юношеството или зрелостта. Има деца, добре подготвени в интелектуално отношение, чието поведение може да е склонно към агресивност, да имат различни патологични нагласи и да проявяват антисоциални черти. Тези аспекти обясняват причината, поради която това развитие се превръща във все по-необходим компонент и инструмент на възпитателния процес.

Емоциите са важни не само за оцеляването, но имат и ключова роля при вземането на решения, поставянето на граници, общуването и единството (Roco, 2004). ЕИ също така помага на родителите да разпознават емоциите и чувствата на своите деца. Във възрастта на детската градина ЕИ и личностното развитие се случват едновременно и се увеличават взаимно трайно, като карат детето да изпълнява различни и приятни задачи, в съответствие с неговите желания, потребности, очаквания и интереси. Емоционалната интелигентност може да се развива чрез множество формиращи интервенции. Все пак трябва да се отбележи, че семейната атмосфера е от съществено значение за стимулирането и развитието на емоционалната интелигентност, най-вече при децата в предучилищна възраст.

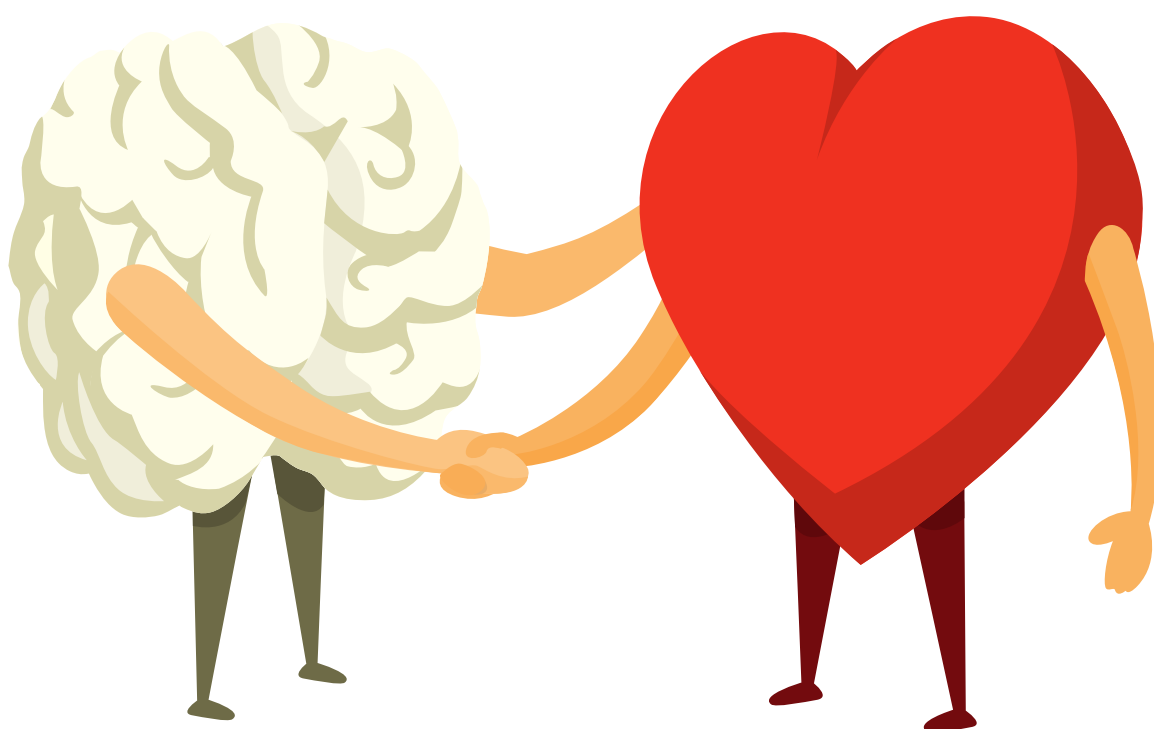
Така че трябва да подготвим децата емоционално за тяхното бъдеще, като им предоставим всички средства, които могат да им позволят да използват ресурсите си, за да могат лесно да се адаптират към околната среда.

Изразяването на собствените емоции, етикетирането на чувствата и говоренето за тях на глас разказват на децата кога изпитват приятни и тежки емоции. Всички ние имаме чувства и децата ще се научат да ги разбират и разпознават от хората в непосредственото си обкръжение. Те непрекъснато наблюдават и слушат възрастните в живота си. Важно е да улесним децата в начините да разпознават, разбират, обозначават, изразяват и управляват чувствата си, тъй като тази способност ще им помогне да се справят грациозно с житейските възходи и падения в този все по-сложен свят.



Допълнителни ресурси

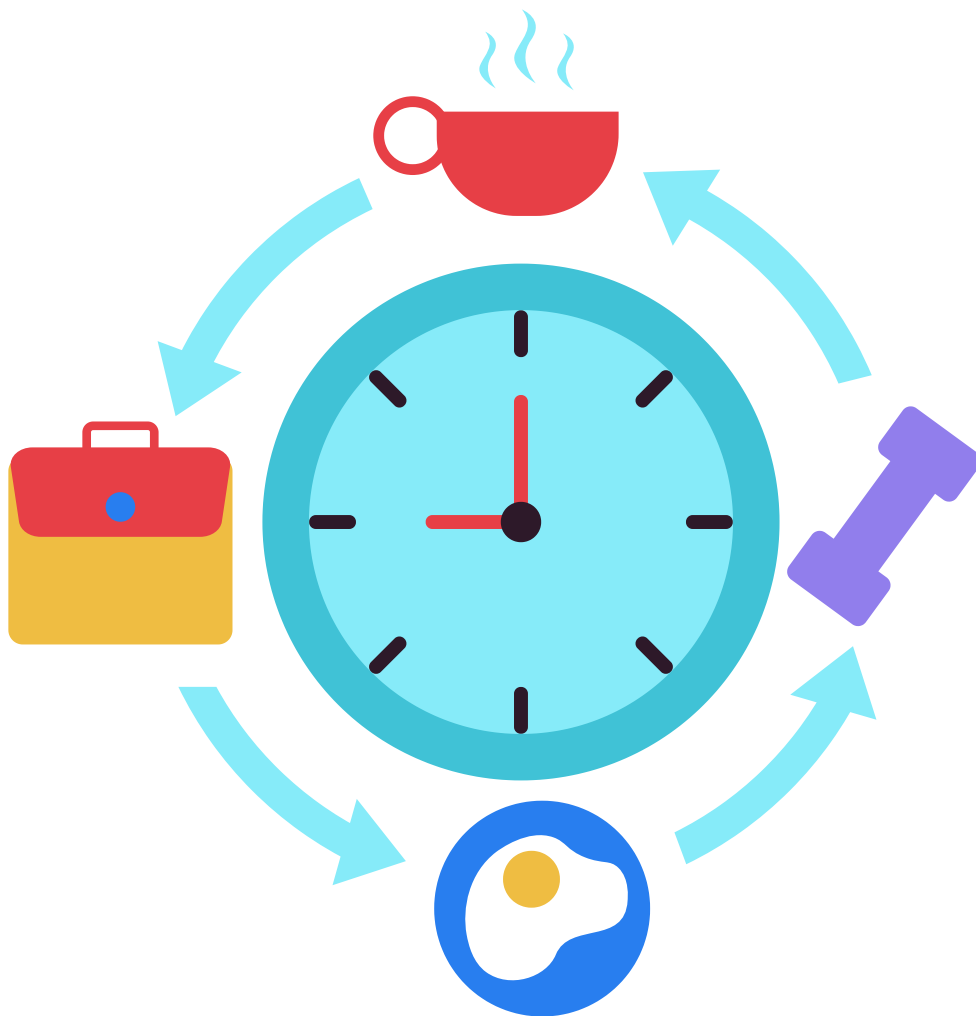
- Davis, Katie; Christodoulou, Joanna; Seider, Scott; Gardner, Howard (2011), "The Theory of Multiple Intelligences", in Sternberg, Robert J.; Kaufman, Barry (eds.), *The Cambridge Handbook of Intelligence*, Cambridge University Press, pp. 485–503, [ISBN 978-0521518062](#)
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). New York, NY: Basic.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicometha*, 18 (Suppl.), 13–25.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam.



Упражнения

Подгответе списък със задачите на различните хора, които съставляват семейството (поне 2 родители и 1 дете).

Всеки ден въкъщи трябва да се работи: да се ходи на работа, за да се печелят пари, да се купува храна, да се спортува и да се правят извънкласни дейности, да се спи и т.н. Тези задачи могат да бъдат представени като малки фигури, т.е. купуването на храна като количка за пазаруване; работата като лаптоп и т.н. Сега създайте на хартия времева линия на деня и в сътрудничество с детето го помолете да въведе фигурите в правилната времева линия за всички тях: 2 родители и дете(а). Попълвайки времевата линия, детето ще разбере, че трябва да ходи на училище/детска градина, докато родителите му са заети някъде другаде, за да може да продължи домашната рутина.



Unit 3: Outside the family - the relationship with leisure organisations and other parents

Казус

Майк е на 7 години и обича да играе тенис. В спортния клуб има много други деца и това е добра възможност за общуване. Един ден Майк се връща вкъщи и плаче, защото е загубил мача с Джон.

Родителите смятат, че реакцията му е преувеличена, и започват да разговарят с детето си, за да разберат причината, поради която то изглежда толкова разстроено. Майк не може да приеме, че Джон е играл по-добре от него, и накрая признава на родителите си, че Джон се е подиграл с представянето му. Загубата на Джон е означавала, че Майк излага на показ своята слабост, затова сега той се страхува, че това ще се превърне в по-нататъшно емоционално насилие под формата на подигравки и присмех. Тъй като няма как да го успокои, баща му решава да отиде да говори с треньора по тенис, който обяснява на бащата на Майк, че Джон е изключително развълнуван от изискването на родителите си винаги да се стреми да бъде "най-добрият" и че детето тормози другите деца. Треньорът по тенис не знае какво да направи, за да обърне ситуацията, тъй като не желае да се изправи срещу родителите на Майк и да им се скара поради потенциалния риск да загуби клиенти. Той предпочита да стои настрана от конфликта и просто да се придържа към това да си върши работата.

Бащата на Майк изпада в пристъп на ярост и след като се прибира вкъщи, казва на партньора си, че иска да се изправи пред родителите на Джон. Партньорката му го приканва първо да се успокои, тъй като вижда необходимостта да се изправи пред родителите на Джон по-конструктивно.

Потенциални ефекти и ефективно решение:

Някои родители смятат, че излагането на децата на съревнование им дава реални уроци за победата и загубата. Ползите от този подход са изграждането на качества като устойчивост и упоритост. Децата могат да се научат как да губят и въпреки това да се чувстват добре от усилията си.

Други обаче смятат, че състезанието е по-скоро вредно, отколкото полезно, тъй като конкуренцията оказва твърде голям натиск върху децата и може да предизвика ненужен стрес и тревожност. Децата, които са поставени в условия на състезание, често се чувстват разочаровани, победени и зле със себе си. Насаждането на конкурентоспособност у децата може да бъде наистина разрушително и токсично, както в случая с Джон. Състезанието може също така да подкопае самочувствието, какъвто е случаят с Майк заради натиска, упражняван върху него от Джон.

Така или иначе, истината е, че и двата подхода имат плюсове и минуси.



За да се предпазят от тези негативни преживявания и в името на сътрудничеството, родителите могат да премахнат състезателния аспект на дейностите и да обявят всички за победители. С други думи, възможно е да се насърчи манталитетът "всеки получава трофей". Именно това трябва да се опитат да съобщят родителите на Майк на родителите на Джон и на самия Джон. За Джон би било важно да разбере значението на своето отношение на сътрудничество с другите деца. Ето защо би било препоръчително първо да се говори с родителите му и след като получат тяхната подкрепа, да се говори с детето, за да му се даде възможност да разбере положителните страни на спорта за всички. Здравословната конкуренция може да научи децата, че невинаги най-добрите постигат успех, а по-скоро тези, които се трудят упорито и издържат, са истинските победители в крайна сметка. Ключът е да се намерят здравословни начини децата да се състезават.

Имайте предвид, че конкурентоспособността сама по себе си по принцип не е нещо лошо, а начинът, по който хората подхождат към състезанията, може да ги направи нездравословни.

Като родител как реагирате в ситуация, в която съревнованието се е превърнало в конфликт между децата? Макар че със сигурност може да е трудно да сдържате емоциите си, важно е да подходите премерено, за да постигнете възможно най-доброто заключение. На първо място трябва да си зададете следните въпроси: "Изисква ли ситуацията моята намеса?", "Ще помогне ли моята намеса за намаляване на конфликта?" и "По какъв начин мога да се справя най-добре със ситуацията?".

Идеалният подход към подобна ситуация би бил да се прояви съпричастност и уважение от самото начало, както към родителите на Джон, така и към детето.

Когато се сблъскат с подобна ситуация, повечето хора се притесняват да не обидят другите родители и предпочитат да избягват конфронтацията, за което има основателна причина: повечето хора бързо се впускат в защита на децата си и лесно могат да изтълкуват коментарите ви като атака срещу тяхното дете и техните родителски умения. Повдигнете въпроса меко, без да обвинявате или критикувате, така че другите да не се чувстват застрашени. Ако се случи да кажете нещо обидно за другото лице или за неговото дете, прекратете разговора и се извинете. Добре е да назовете и обозначите осъдителното поведение, но само ако това се прави по начин, който не е осъдителен и не предполага осъждане.

За съжаление, ако кажете на родителите, че децата им се държат лошо, може непреднамерено да нараните чувствата им. Ако започнете с мирен тон и покажете дължимото уважение, вероятността да получите защитна реакция ще бъде сведена до минимум, въпреки че трябва да имате предвид, че не можете да контролирате реакцията или чувствата на другия човек. Въпреки това е препоръчително конфликтът да бъде разрешен възможно най-скоро с използването на добри маниери и да се зачете за участващите деца като пример с възпитателна стойност.



Колкото повече можете да направите за изграждането на взаимоотношения с другите родители, разрешавайки конфликта по възможно най-милиа и деликатен начин, толкова по-добър пример ще дадете на детето си. Би помогнало да попитате родителите на Джон какво мислят за проблема и какви възможни начини за справяне с него според тях може да има. Винаги трябва да се отнасяте към другите родители като към експерт по отношение на тяхното дете, което ще ви даде представа за неговата/нейната личност и нужди, и да поддържате чувството за сътрудничество между родителите, като признавате тяхната гледна точка. Изразявайте собствените си ограничения и граници, но по начин, който не предполага обвинения.

Родителите на Майк трябва да обяснят каква е тяхната оценка на проблема и конструктивно и активно да търсят решения в сътрудничество, вместо да се съсредоточават прекалено много върху оценяването на другото дете или семейство.

Родителите на Майк не са длъжни да дисциплинират Джон по какъвто и да е начин, но те трябва да могат с уважение да изтъкват поведението му, стига то да е вредно за тяхното дете. Те трябва да се стремят към яснота, когато определят какви и къде са техните граници. Когато децата имат нагласа за растеж, те са по-склонни да подхождат здравословно към състезанията, разбирайки, че ако не се справят добре, това няма да е краят на света. Те трябва да бъдат научени, че винаги е възможно да се учат и да се усъвършенстват.

На родителите на Джон трябва да се напомни, че спортът на тази възраст е най-вече упражнение за създаване на дисциплинирана и целенасочена нагласа за постигане на успех в други аспекти на живота и че няма проблем децата да губят, стига да работят усърдно, да полагат максимални усилия и да се учат от опита.

Най-добрият урок, който децата могат да научат от състезанието, е, че най-големият конкурент са самите те. Като пренесем фокуса върху победата и ги накараме да се съсредоточат върху неща, които могат да контролират, като например усилията си, ние подкрепяме манталитет, основан на растежа, а не такъв, който е твърде фиксиран върху резултатите и постиженията.

С други думи, децата не само трябва да се научат да вярват в себе си и в способностите си, но и да признаят, че тяхната личност има малко общо с победата или загубата и че в крайна сметка са важни техните качества, отношение и характер. Родителите на Джон също трябва да бъдат информирани за факта, че един от най-ценните аспекти на състезанието е неуспехът и че тяхното дете ще научи ценни неща, ако му бъде позволено и да загуби. Едно от нещата, които родителите могат да направят, за да подготвят по-добре децата си, е да споделят своя опит с неуспеха и какво са научили от него. По този начин, когато децата се сблъскат с предизвикателства или неуспех, те ще го възприемат като начин на живот и ще могат да продължат напред и да го преодолеят, като останат сравнително невъзмутими.



За съжаление някои родители отказват любов и одобрение, когато детето им не се представя според техните стандарти или не печели състезание, какъвто изглежда е случаят с Джон.

Недостатъкът на подобно отношение е, че детето се научава да се страхува да не се чувства обичано или сигурно. Нещо повече, то лесно може да започне да вярва, че никога няма да бъде достатъчно добро или че му липсва нещо, и че родителите му никога няма да го оценят, ако не спечели. Най-честият последващ ефект от подобна нагласа е, че децата ще започнат да се трудят, за да направят родителите си щастливи, но опитите да впечатлят родителите си на всяка цена могат да бъдат най-пагубни за тяхното психическо и емоционално благополучие.

Този подход неизбежно води до появата на т.нар. безпокойство от представянето. Често децата отказват да участват в състезателни дейности, като стигат дотам, че симулират заболяване.

От друга страна, децата извличат голяма полза, когато любовта, одобрението и подкрепата на родителите им се дават безусловно. Не би трябвало да е по-различно, когато те губят.

Бащата на Майк е постъпил правилно, като се е обърнал първо към треньора по тенис на сина си. Разговорът им е довел до разбирателство и му е дал така необходимата перспектива за основната причина за конфликта. Въпреки това, поради неосъзнаване на своята възпитателна роля и авторитет по въпроса, треньорът не е успял да потуши конфликта още в зародиш, като допълнително го е задълбочил с безразличието си. Като просто се е отдръпнал и се е махнал от пътя, той мълчаливо се е съгласил с неподходящите и обидни прояви на храброст на Джон.

Независимо от това дали е ,разбираемо, че треньорът по тенис би се страхувал да посредничи в такава ситуация поради парични причини, социално ценно би било той да бъде накаран да разбере същите важни моменти, които да приложи в своята професия в полза на бъдещите поколения.

Управлението на конфликти в спорта е свързано с опитите да се извлекат най-положителните резултати от дадена конфликтна ситуация. Обучението на младите спортисти на спортсменство и начини за управление на емоциите също е важна част от ролята на треньора. Най-важно е конфликтите да се управляват умело, тъй като отстраняването на щетите, нанесени в разгара на даден момент, понякога може да отнеме много време и много усилия. Понякога поради конфликти, възникващи в условията на силна конкуренция, отношенията могат да се окажат непоправими. Точно затова конфликтът трябва да бъде преодолян, преди да е достигнал степен на влошаване. Подходящ начин за справяне с ескалиращ конфликт е провеждането на продуктивен разговор между участващите страни.



Дискусионна дейност

1. Попитайте участниците каква може да бъде добавената стойност на практикуването на спорт за децата, като ги поканите да напишат ключови думи на листчета и да ги залепят на дъската. Отидете до постовете, започнете да събирате ключовите думи по области и включете участниците в дискусия, за да пресъздадат заедно значението на практикуването на спорт за децата.

2. Както и по-горе, направете същото с тревожността от изпълнението, като се стремите да стигнете до приблизително определение помежду им и ги попитайте какво вероятно може да причини този проблем при децата и какви биха могли да бъдат свързаните с него психологически ефекти според тях

3. Сега направете кратка, но ефективна дефиниция на двете понятия и свържете получените резултати, като кръстосате добавената стойност от практикуването на спорт с тревожността от изпълнението. Започнете дискусия с участниците и стигнете заедно до положително заключение.



Спортът предотвратява проблемите със затлъстяването при децата и подобрява координацията, ловкостта, равновесието и възприемането на пространството. Те също така помагат да се отървете от стреса и тревожността и да контролирате нарушенията на съня. Ето защо се препоръчва децата, които са склонни лесно да се дразнят, да спортуват, тъй като това е отдушник за канализиране на емоциите им.

Но спортът също така подпомага когнитивното развитие и укрепва самочувствието. По същия начин спортът насърчава необходимостта да се опитваш, докато не постигнеш целта, а постигането на целите води до подобряване на самочувствието.

Спортът също така учи на важността на правилата и тяхното приемане с благоприличие и уважение към другите. В обобщение, спортът спомага за развиване на дисциплина и упражняване на самоконтрол. Не е важно да станете професионален спортист, но участието в спортен отбор ще помогне на децата да възпитат в себе си качеството на дисциплина до края на живота си и ще им покаже, че трябва да се стараят, ако искат да успеят в това, което правят. Нещо повече, участието в отбор насърчава уважението, толерантността и равенството. Същевременно то насърчава отговорността и засилва чувството за принадлежност по отношение на ангажираността и идентификацията, които индивидът има към групата и дейността, която извършва заедно.

Въпреки това нерядко децата изпитват т.нар. тревожност от представянето, когато са поставени в конкурентна среда. Подобно явление може да ги накара да откажат да участват в дейност, която намират за приятна и приятна. Всъщност избягването обикновено е индикатор или симптом.

Допълнителни източници

- Warren, Marilyn. (2012). Sport and Crime Prevention [Documents]. <https://jstor.org/stable/community.34616469>
- Theodore S. Ransaw. (2017). Cool Papas: Six Fathers in Mid-Michigan Who Utilize Play in their Fathering Involvement to Help Their Children Learn. *Spectrum: A Journal on Black Men*, 6(1), 1–31. <https://doi.org/10.2979/spectrum.6.1.01>
- Cabane, C., & Clark, A. E. (2015). Childhood Sporting Activities and Adult Labour-Market Outcomes. *Annals of Economics and Statistics*, 119/120, 123–148. <https://doi.org/10.15609/annaeconstat2009.119-120.123>



Упражнения

Създайте няколко карти с плюсовете на практикуването на спорт и няколко карти с възможните НЕГАТИВНИ НАГЛАСИ, които могат да бъдат възприети от спортния педагог и/или родителите.

Плюсовете могат да бъдат: положително въздействие върху здравето; нови връзки с връстници; лидерство; работа в екип; феърплей и др.

НЕГАТИВНИТЕ НАГЛАСИ могат да бъдат: насърчаване на прекалено голяма конкуренция; подтикване на синовете/дъщерите да мислят, че са най-добрите; подценяване на другите младежи и т.н.

Поставете картите в две различни колони. Единият играч взема отрицателно отношение, а другият - 2 плюса (т.е. 2 карти). Според отношението към 2-те позиции започнете да водите дискусия, като се опитвате да подкрепите своята "теза". Който има плюсове, трябва да аргументира и двете карти. Трети човек е съдия, който ще определя точки за всеки разумен отговор, даден на другия.

Тази ролева игра иска да обучи родителите в това да имат добра аргументация в момента, в който трябва да се изправят пред хора извън семейството, за да създадат пропозитивни отношения.



Част 4: Външен кръг - отношения с останалите родини

Казус

Шарън е на 26 месеца и все още има нужда от пелени. Бабите и дядовците на Шарън настояват за отбиване или премахване на пелените, защото според тях тя е достатъчно голяма. Въпреки това Шарън все още не е способна да посочи тоалетната или гърнето или да отиде директно на мястото за своите телесни нужди. Освен това тя не се чувства раздразнена от замърсения памперс. Тя все още се чувства комфортно. Не е лесно да се намери равновесие в тази ситуация, особено когато Шарън остава в дома на баба си и дядо си и те настояват да не допускат памперса. Детето се чувства противоречиво и виновно, а това не е добре за самочувствието му.

Потенциални ефекти и ефективно решение:

Понякога бабите и дядовците присъстват твърде много. Колкото и да е странно, в 99% от случаите бабите и дядовците, описани като прекалено натрапчиви, не са родителите на оплакващите се, а техният партньор. Съвместният живот никога не е лесен. Вече е трудно да живееш в близък контакт с родителите/децата/партньорите си. Ако към това се прибавят и роднините...

Всичко това е напълно разбираемо, но може би преди да се ядосате, трябва да поговорите с някой, който живее в гореописаната ситуация: ще откриете, че наличието на баба и дядо е голяма благословия. За съжаление, пакетът включва всички предимства, но и недостатъци: характер, идеология, малки странности и т.н. Вземете го или го оставете. Ако смятате да напуснете, върнете се и поговорете с човека, който има отсъстващи баби и дядовци.

Ако все още смятате, че родителите ви (или по-скоро свекървата) са твърде натрапчиви, не се колебайте да поставите граници. Може да ви се струва трудно да говорите за това, но е по-добре да поставите граници, отколкото да пораждате негодувание, което в крайна сметка да отрови връзката ви. Не забравяйте обаче да бъдете разумни и да мислите за доброто на всички: не само за това, което искате, но и за това, което е правилно за вашето дете, вашия партньор и самите баба и дядо. Независимо дали ви харесва или не, те са важна част от семейството.

Не чакайте партньорът ви да постави граници с оправданието, че е негов/нейна родител. Партньорът ви вероятно ви подкрепя, защото ви обича, но не е съгласен на 100 процента с това, което изисквате. Затова поемете отговорността и с цялата нежност, на която сте способни, установете конструктивен диалог.



Както и в случая с Шарън, имайте предвид, че родителите на партньорите ви са свикнали с други навици, когато педагогическите и психологическите предложения не са били толкова известни или широко достъпни. За тях също би било интересно да открият нови неща, ако им предоставите тази нова информация.

Детето може да се счита за готово, когато:

- Пелените остават сухи в продължение на няколко часа.
- Детето се насочва към тоалетната или гърнето или отива директно на мястото за телесни нужди.
- Детето използва думите "ака" и "пишка" по подходящ и съобразен с контекста начин, за да покаже, че му предстои да отиде или че току-що е отишло.
- Когато подражава на други деца (в контекста на детската градина), то сваля панталоните си например.
- Когато е раздразнено от замърсения памперс.
- Когато е преминало фазата на "противопоставяне", характерна за двегодишните деца.

Последният критерий не е условие "sine qua non", но трябва да се вземе предвид, за да се ограничат очакванията на възрастните към децата.

Първата стъпка е да привлечете партньора си и да го помолите за подкрепа, когато трябва да говорите с родителите му. И двамата трябва да изясните, че бабите и дядовците също трябва да спазват образователните правила. След като успеете да разговаряте с тях, би било подкрепящо да ги попитате какво ги прави щастливи във вашата връзка. Създаването на хармоничен диалог за конструктивни взаимоотношения винаги е добавена стойност за всички участващи хора.



Дискусионна дейност

1. Попитайте участниците дали някога са имали разногласия по отношение на възпитанието на децата си с дядовците на децата, ако има такива, и какви са били проблемите им.
2. Накарайте ги да споделят и опишат подробно своя опит, свързаните с него чувства, които ситуацията е породила, и какъв е бил резултатът, в случай че са успели да разрешат ситуацията ефективно. Уверете се, че са кратки и конкретни по отношение на стратегиите, които са приложили, докато са се опитвали да разрешат проблема, и ги попитайте какви трудности са срещнали в процеса, ако има такива.
3. Направете списък на темите, около които се въртят различните конфликти, описани преди това.
4. Започнете дебат, за да привлечете мненията и гледните точки на другите участници по отношение на споменатите случаи.



Теоретична част / контекст

Теоретична част/ контекст/ знание

Винаги, когато децата общуват със своите баби и дядовци, има реална възможност нещо да се обърка. На първо място, бабите и дядовците в повечето случаи не живеят с детето и не могат да го познават толкова добре, колкото родителите. Самите деца може да са малко стресирани от това, че оставят родителите си в непозната среда или в среда, която не е част от ежедневието им.

Бабите и дядовците може да не разполагат със защитен от деца дом. Или пък може да не приемат сериозно препоръките на родителите, като ги смятат за неопитни в сравнение с тях. Списъкът може да бъде продължен още и още; със сигурност това е ситуация, която може да се обърне към по-лошо без добра комуникация и ясни очаквания. Обратно, разговорите и поставянето на разумни очаквания могат да направят отношенията с бабите и дядовците изключително удовлетворяващи за всички, затова ето как да настроите правилно отношенията с бабите и дядовците.



TIPS to create a good relationship with grandparents

- **Talk to grandparents about THEIR rules:** grandparents may demand a certain level of peace and quiet, there may be areas of the house off-limits, etc. Since we have the authority and responsibility, it is only right that we set these rules with our children.
- **Explain OUR educational strategy and ask the grandparents to respect it:** surely we have something proven to work with our children. We ask the grandparents to cooperate with these "working techniques" and try to be clear.
- **DOING PRACTICE:** before leaving the children alone with their grandparents, let's invite them to our home to do some practice, to see how the children react to the new company and whether the situation is viable or not before it's too late.
- **Personal objects:** when we leave the children with their grandparents, remember to also bring their toys and personal objects so that they have something reassuring and familiar with them. After a few times, if everything has gone smoothly, we can also decide to leave some of these items at the grandparents' house.
- **Planning:** in addition to planning the visits, it is also important to plan the children's activities during the time they will spend with their grandparents, which improves the chances of the new situation being successful.



При раждането развитието на мозъка и нервните пътища на детето все още не е завършено и са необходими около три години, за да се достигне окончателна зрялост: тази незрялост е причината, поради която особено през първата година бебето преминава през етапи, които отразяват интелектуалното и емоционалното му развитие.

Контролът на сфинктера е свързан с психомоторното развитие на бебето.



Sphincter control

Sphincter control is acquired on average between the ages of two and three years: children usually keep their nappies on for a variable period of time during the night, when it is more difficult to feel the urge to urinate; however, by the age of five, nocturnal enuresis still affects 15% of children. This disorder has been attributed to several causes: disturbing events such as the birth of a baby brother or the start of school, changes in sleep or bladder capacity or a transient deficiency of a hormone called antidiuretic, which is usually secreted mainly at night and acts on the kidneys by reducing urine production by about half compared to daytime. Depending on the cause, treatment may be behavioral, pharmacological or psychotherapeutic. If, on the other hand, a child over three to four years of age has not yet achieved control over defecation, we speak of encopresis: in the absence of organic problems, it may depend either on a condition of chronic constipation or on a behavioral disorder (rejection of the adult). In the first case, treatment consists of alvo re-education to remove the causes of constipation, while in the second case, treatment is psychotherapeutic.



Допълнителни ресурси

- Dowshen, S., MD (Ed.). (2017). Bonding with grandparents. Kids Health. Retrieved December 3, 2020, from <https://kidshealth.org/Nemours/en/parents/grandparents.html>



Упражнения

Разпределете участниците по двойки и ги накарайте да пресъздадат конфликтите, описани преди това в загряващата дейност. Двойките, които са изразили такива конфликти, трябва да изиграят ролята на баба и дядо според посочения от тях случай, докато останалите двойки трябва алтернативно да изиграят родителските роли и да се опитат да разрешат ситуацията според най-добрата си преценка. Започнете дискусия след повторното разглеждане на всеки случай и приключването му. Помолете участниците да споделят впечатленията си относно това как са се почувствали в ситуацията и какви подходи, предприети от родителските роли, изглежда са работили най-добре за разрешаване на споменатите конфликти. След като съберете цялата получена информация, помолете ги да достигнат до заключения заедно.



Обобщение

Както видяхме от съдържанието на частите, съставляващи този модул, най-важният фактор е да се постигнат желаните резултати, които в крайна сметка да доведат до укрепване на доброто домашно сътрудничество между родителите, за да се гарантира благополучието на децата. Един от основните ключови фактори е да се възприеме добра динамика на общуване не само между родителите, но и с всички участващи агенти.

Децата са изключително чувствителни към заобикалящата ги среда, така че всяка ситуация, която се решава лошо от възрастните в най-близкото им обкръжение, може да повлияе на тяхното познавателно и емоционално развитие, като го насърчи или спре. Това е така за добро или за лошо. Широко известен факт е, че травмите или преживяванията, лошо усвоени в детството, обикновено имат окончателни последици при формирането на личността, които обикновено се пренасят в зряла възраст. Ето защо е от решаващо значение да се подпомогне емоционалното им развитие, като се гарантира, че са създадени добри политики, вместо да се оставят нещата на случайността.

Както се казва, пътят към ада е постлан с добри намерения. Грижата за децата ви и любовта към тях са само отправна точка. Като родител, вие просто се озовавате в изходна позиция. Курсът "Равностойно родителство" иска да ви подкрепи като млад родител в образоването ви по въпроса и да ви предостави концентриран материал, предназначен за първоначално обучение. За да навлезете в повече подробности, можете да се обърнете към други официални източници.

Обсъждайте нещата с партньора си толкова пъти, колкото е необходимо, за да сте сигурни, че имате съвместна програма за отглеждане на детето. Предвидете стратегии, които ви позволяват предварително да заобиколите лесно предотвратимите конфликти. Преразглеждайте целите и обсъждайте корекциите, когато възникне необходимост, но го правете заедно и в сътрудничество, като се стремите към съгласуваност, твърдост и последователност. Имайте предвид факта, че никой не се ражда с познания за отглеждане на деца и че дори опитни родители с голям опит все още имат какво да научат и често допускат грешки.



Важен аспект, който трябва да имате предвид, е, че в повечето изнервящи ситуации (а родителството със сигурност ще ви предостави повече от една) все още важи старото адажио: лесно се прави. Никога не позволявайте на родителските предизвикателства да надделеят над вас или партньора ви и когато сте претоварени, прилагайте емоционална съдържаност в името на децата си.

Вземете предвид, че ако не сте в състояние да разрешавате ефективно познати конфликти като родители, детето ви вероятно ще приеме това като отправна точка, която ще повлияе на поведението му в бъдеще. Като отговорен и находчив родител, разполагащ с много литература, би трябвало да знаете по-добре от това.





Модул 5

Добри ролеви модели





Модул 5 : Добри ролеви модели

Въведение в модула

И заживели щастливо до края на дните си...

Всички сме чували този край на приказка като деца. Но никой не разказва как са живели щастливо до края на дните си. Колко деца са имали? Как са ги отглеждали и възпитавали? Били ли са добри родители? Какво ги е направило добри родители?

Както всички знаем, децата не идват с инструкции за употреба. От момента на раждането на детето всеки родител се сблъсква с куп въпроси, които заплашват да го затрупат още от първия ден: Какво да правя? Какво не трябва да правя? Ще им навредя ли? Какъв е най-добрият начин да...?

С израстването на детето броят на въпросите продължава да расте по опасен начин: Какво трябва да кажа и какво да запазя за себе си? Трябва ли да им помогна или да ги оставя да се справят сами? Трябва ли да ги наказвам или да ги награждавам?

И през цялото време се откроява основният въпрос: Как да направя така, че детето ми да израсне като независим, успешен и щастлив човек?

В този модул ще разгледаме различните роли, които родителят може да играе. И, разбира се, как това ще се отрази на децата ни. Каква е ролята на бащата и каква е ролята на майката в едно семейство? Какво представлява родителският стил и как той влияе на детето? Защо можем да говорим за добри и лоши ролеви модели? Как определяме кое е добро и кое е лошо?

От самото начало искаме да уточним, че говорейки за ролята на бащата или майката, не говорим за родителите по пол, а за ролята, която играят в живота на децата си. В днешно време познаваме различни видове семейства/двойки - смесени двойки; семейство с деца от предишни връзки; самотни родители; еднородни двойки... При всички тях обаче детето има нужда от баща и майка, като техните роли не се изпълняват непременно от единия или другия пол, а понякога дори се изпълняват само от единия родител.



Част 1: Ролята на майката и бащата в развитието на детето

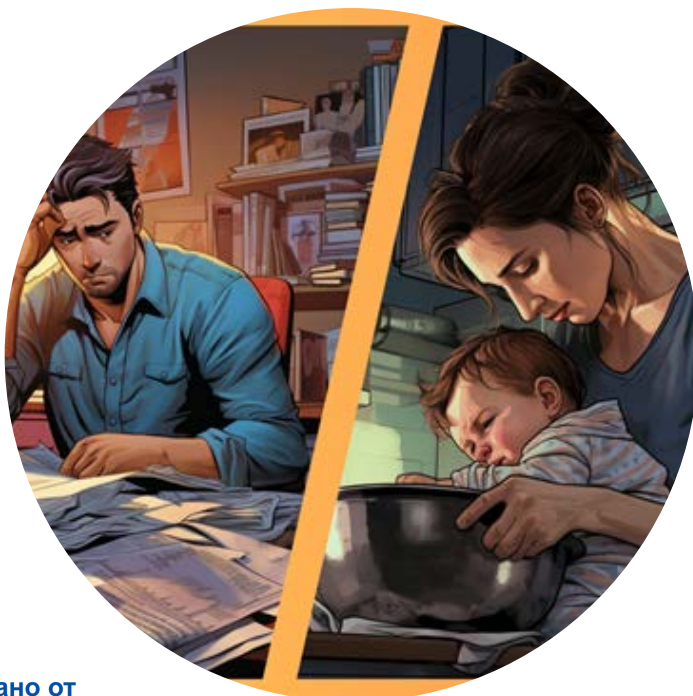
Казус

Майкъл и Джейн са млада двойка от малък провинциален град. Бяха женени от две години, когато разбраха, че очакват първото си дете. Като неопитни родители Майкъл и Джейн нямаха представа как да се справят с отговорността да отглеждат дете.

Малко след раждането на сина им родителските умения на Майкъл и Джейн започват да показват някои недостатъци. Майкъл работел много часове, като неуморно се опитвал да осигури финансовата стабилност на семейството, но не му оставало много време, което да посвети на грижите за сина си.

Междувременно Джейн трябва да се грижи за бебето си 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата, с малко почивка и подкрепа от страна на Майкъл. Вместо да разчита на него за помощ и съвет, тя решава да поеме отговорността за всички аспекти на родителството, сякаш има всички отговори. Тъй като била напълно изтощена, тя реагирала твърде остро, когато синът ѝ се държал лошо, и ѝ било трудно да запази спокойствие в тези стресови ситуации. Много скоро синът им научил, че изпадането в истерия е единственият начин да привлече вниманието на родителите си и в крайна сметка да получи това, което иска.

Какво бихте направили, ако бяхте на мястото на Майкъл или Джейн?



Съфинансирано от
Европейския съюз

Теоретична част/ контекст/ знание

Ролята на майката и бащата в различните етапи от живота на детето е представена в следващата таблица.

Възраст на детето	Роля на майката и бащата
0-1 години	<p>Детето е в емоционална симбиоза с майка си. На този етап е важно какво чувства майката към детето си и какво е отношението ѝ към бащата. Това е от решаващо значение за изграждането на доверието на детето към външния свят.</p> <p>Ролята на бащата е да подкрепя майката на този етап и да ѝ осигурява достатъчно време за почивка, за да се чувства щастлива.</p>
1-3 години	<p>Детето е по-развито в социално и интелектуално отношение, но все още има нужда да усеща сигурността на родителското присъствие.</p> <p>Майката все още изпълнява ролята на емоционално подкрепящ родител. В живота на детето фигурата на бащата се явява авторитет, който определя какво е позволено и какво е забранено.</p>
3-5 години	<p>Детето става по-независимо и придобива по-голяма увереност в себе си. То може да се изразява по-добре, да създава приятелства и да опознава света около себе си. На този етап родителите трябва да проявят търпение и разбиране, тъй като детето се учи чрез проби и грешки. Родителите трябва да отделят достатъчно време за игра, а корекцията на поведението трябва да се основава на разбиране и подкрепа. Ролята на майката в този период е да оказва емоционална подкрепа и да дава насоки.</p> <p>Ролята на бащата е да насърчава и да поставя граници на детето.</p>



5-7 години

Чрез играта детето усеща своето място в света на възрастните и се развива, като имитира достойни роли. Засиленият стремеж да се копират родителите или "идеалните образи", създадени от детското въображение, увеличава вътрешното напрежение, което децата изпитват, докато се учат как да се справят. На този етап детето вече формира своята самооценка. На тази възраст децата могат да започнат да лъжат. Ролята на майката е да осигурява емоционална подкрепа и напътствия, докато ролята на бащата е да осигурява както дисциплина, така и похвали.

7-11 години

Детето започва да мисли по-абстрактно и има повишена нужда от утвърждаване от страна на родителите си. Те трябва да осигурят структура и насоки за развиване на умения и принципи. За тази цел родителите трябва да бъдат строги, но справедливи и щедри. Ролята на майката е да изслушва и разбира, да разчита на детето да се справя самостоятелно, а ролята на бащата е да подкрепя детето да се справя със съществуващите изисквания. На този етап поведението и самооценката на детето се влияят и от неговите връстници.

11-13 години

Детето може да управлява дейностите си и да взема решения. Те гледат по-навътре. Важно е да ги насърчавате да развиват своите детски таланти или това, в което успяват. Ролята на майката в този етап е да изслушва, разбира и подкрепя, а ролята на бащата е да служи като наставник, който учи, наказва и хвали. На този етап трябва да започне постепенното отдръпване на родителите от детето.



13 + години

Това е периодът, в който детето формира своята идентичност. В края на този период то трябва да знае кое е, какво иска и как да го постигне. Ролята на родителите е съвместно да направляват този процес. Ролята на емоционална сигурност и уважение, която майката трябва да осигури, трябва да се пренесе във волята, съзнанието и социалните умения на детето. Ролята на бащата е да служи като учител, който профилира уменията, свързани с отговорността, дисциплината и разумното управление на собственото време на детето. На този етап родителите трябва да се оттеглят от детето и да му дадат независимост. В края на етапа детето трябва да е напълно готово да води самостоятелен живот.

Както видяхме, на различните етапи от живота на детето родителите трябва да играят различни роли - да поставят граници или да обучават, да подкрепят емоционално или да дават знания. Целта обаче е една - да отгледат успешно, сигурно и силно дете.

Ами ако по някаква причина родителят е сам?

Когато родителят е само един, той трябва да приеме и двете роли. Те трябва да оказват физическа и емоционална подкрепа, да поставят граници и да бъдат справедливи, търпеливи и разбиращи. Важно е да се знае, че ролята на майка или баща може да бъде заета и от друга фигура, която не е от семейството - баба или дядо, друг човек - приятел на родителя или дори учител. Когато това се случи, родителят трябва да играе ролята на липсващата фигура в живота на детето, независимо от пола.

Допълнителни източници: Angela Abela and Janet Walker. Contemporary Issues in Family Studies: Global Perspectives on Partnerships, Parenting and Support in a Changing World



Упражнения

След като вече сме наясно с ролите на майката и бащата в различните етапи от развитието на детето, нека се върнем към случая от началото на урока и да проведем кратка дискусия:

- Къде Майкъл и Джейн са сгрешили?
- Какво трябва да промени Майкъл в отношенията си с Джейн и детето?
- Какво трябва да промени Джейн в отношенията си с Майкъл и детето?

А сега нека се позабавляваме с една игра. За целта се нуждаем от двама доброволци, които да влязат в ролите на деца. Останалите участници ще бъдат разделени на две групи: група на майките и група на бащите. Всяка група ще трябва да каже каква ще бъде нейната реакция на поведението на детето и защо. Вашият учител ще даде инструкции на доброволците как да се държат.



Част 2 : Силове родителско възпитание

Казус

Джон и Мери Смит са женени в края на двадесетте си години и имат малка дъщеря на пет години. Живеели в покрайнините на малък град. Джон бил счетоводител на пълен работен ден, а Мери се грижела за къщата и дъщеря им Хейли.

Един ден Джон се прибрал от работа по-късно от обикновено. Беше почти 22 часа вечерта. Когато се прибрал вкъщи, открил, че Хейли все още е будна, въпреки че вече било твърде късно. Тя чакала 4 часа баща си да се прибере и да вечерят заедно, както обикновено правели в делничните вечери.

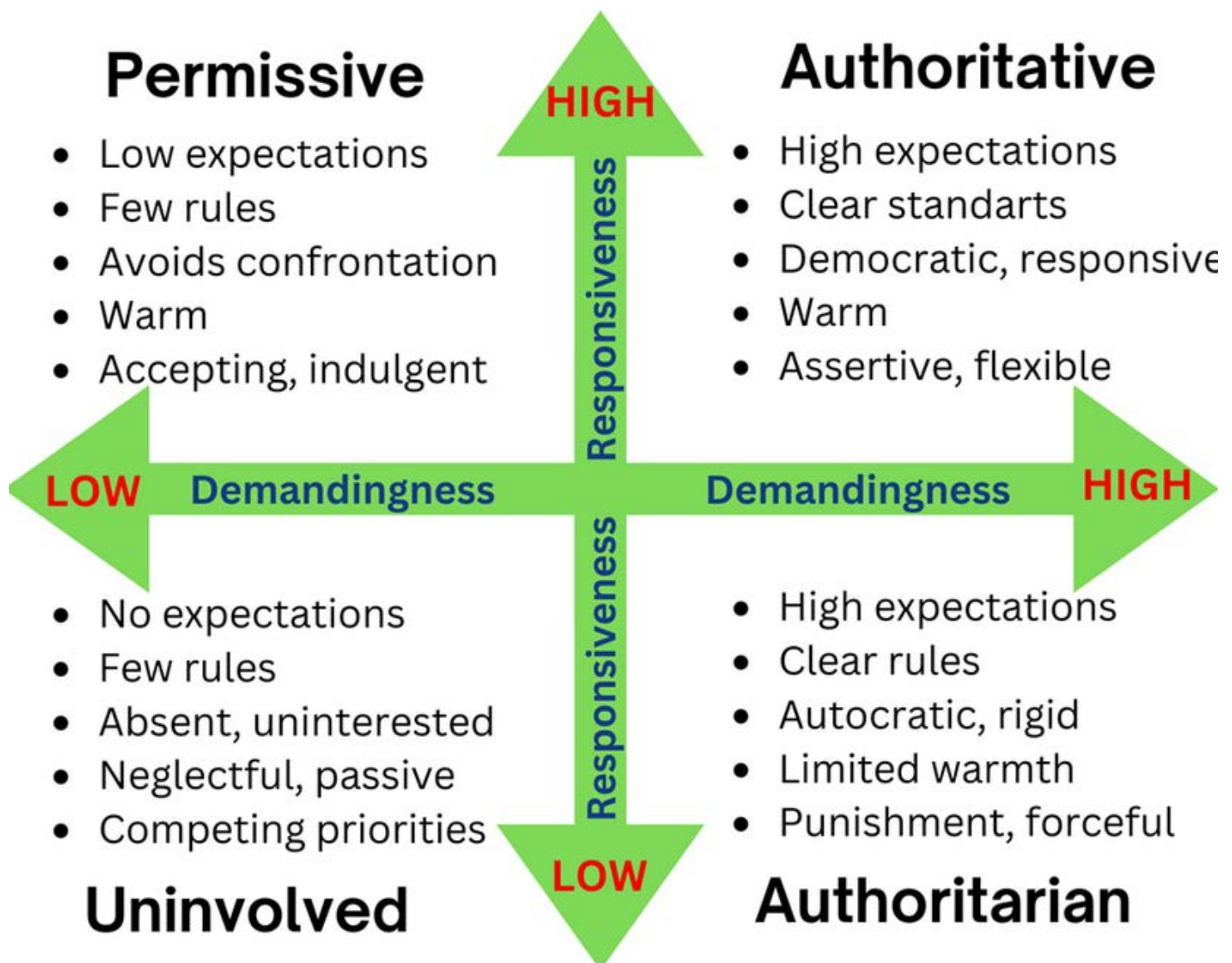
Джон се почувствал виновен, че Хейли е останала будна след времето за лягане, и се опитал да компенсира това, като ѝ дал шоколад преди да си легне. Но когато Мери видя това, тя му се скара, че разглезва дъщеря им, вместо да я дисциплинира за това, че е останала будна твърде късно.

Какво бихте направили, ако сте на мястото на Джон? А на Мери? Защо?



Стиловете на възпитание оказват голямо влияние върху децата. Различните стилове могат да доведат до различни резултати при децата - от академичен успех до проблеми с психичното здраве и поведението. Но за това ще говорим повече в следващия раздел. Сега ще се съсредоточим върху познатите четири стила и ще поговорим за по-скоро новопоявили се пети стил според някои учени.

Преди това обаче е добре да уточним, че това какъв стил на възпитание сме склонни да практикуваме, зависи до голяма степен от нас самите, но и от модела на възпитание, който сме усвоили в ранното детство от нашите родители или от хората, които са се грижили за нас.



Родителски стилове на възпитание

1. Авторитарен (автократичен)

Родителят пренася собствените си убеждения и поведение върху децата си, като очаква от тях да се подчиняват на строги правила. Този тип поведение се характеризира с високо ниво на контрол. То учи децата да бъдат послушни и да изпълняват инструкции, без да имат собствено мнение или независимост. Дисциплината се налага чрез наказателни и репресивни методи на възпитание, както и чрез непоследователна комуникация.

2. Авторитетен (авторитетен, но демократичен)

Характеризира се с контрол, пълноценна комуникация, насърчаване на дискусиите относно правилата за поведение и съвместно вземане на решения. В такива семейства родителите имат власт, изразяваща се в грижи и съвети към децата им. Те признават и насърчават растящата самостоятелност, отговорност и независимост, както и "правото да бъдеш чул". Те са готови да се оттеглят, ако е необходимо.

3. Разрешаващ (либерален)

Характеризира се с ниско ниво на контрол и топли отношения, а децата често са принудени да вземат самостоятелни решения. В семейството има слабо ниво на дисциплина, поведението на децата не се регулира от забрани и ограничения, а им се дава почти пълна свобода. Тези родители общуват открито и изключително чувствено, комуникацията е в посока от детето към родителите.

4. Неангажиран (хаотичен)

Налице е ниско ниво на контрол, ниско изразени ограничения и изисквания, студени отношения, липса на интерес към родителските функции и възпитателния такт и незаинтересованост към децата. Тези родители са "затворени" за общуване и обременени със своите проблеми.



За да илюстрираме по-добре наблюдаваното по-горе, предлагаме да разгледаме следната таблица:

Стил на отглеждане	Приемане и ангажираност	Контрол	Предоставяне на автономност
Авторитарен	студен, отхвърлящ, унижаващ	прилагат се много изисквания, принуда и наказания	решенията се вземат вместо детето, неговата гледна точка не се чува
Авторитетен	топъл, отзивчив, внимателен, чувствителен	поставят се и се обясняват изисквания спрямо неговата зрялост	на детето се позволява да взема решения според готовността, то се насърчава да изразява мислите и желанията си
Разрешаващ/ либерален	топъл, но неоправдано снизходителен	Почти няма изисквания	На детето се позволява да взема решения, преди да е готово за това.
Неангажиран/ хаотичен	Емоционално дистанциран, неглижиращ	Почти няма изисквания	Незаинтересованост при вземане на решения и гледната точка на детето.



Неотдавна беше дефиниран пети стил на възпитание - стил на прекалено ангажираните родители. Те присъстват във всеки аспект от живота на детето си. Тези родители са известни още като "снегорини" или "хеликоптери", защото разчистват всяко препятствие по пътя на детето си, постоянно витаят около него и не му позволяват да прави нищо самостоятелно. При тези родители ангажираността и контролът са 100 % и на практика няма предоставяне на самостоятелност.

Допълнителни източници: <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>



Съфинансирано от
Европейския съюз

Упражнения

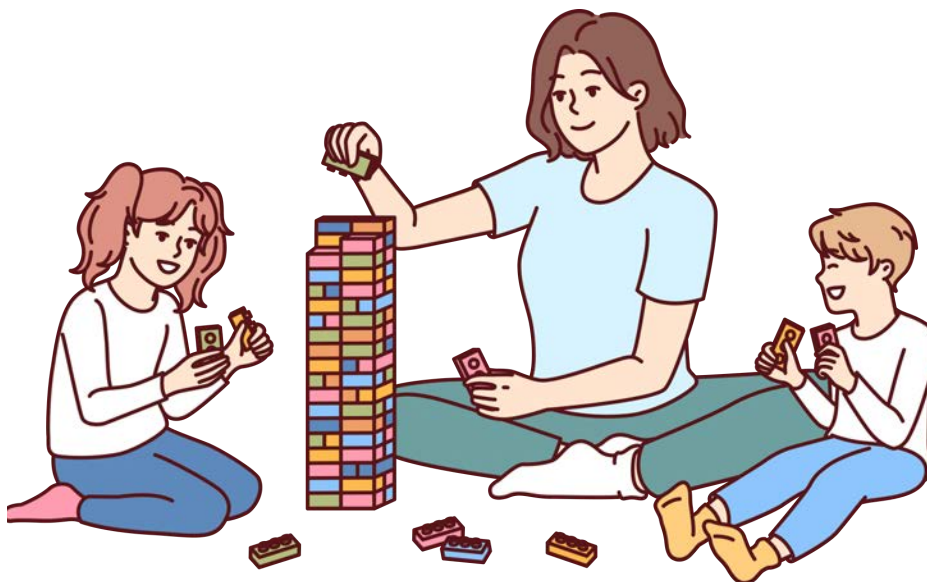
Нека се върнем към Джон и Мери от нашия казус и се опитаме да определим кой от тях и какъв стил на възпитание въплъщават и защо.

Сега ще се разделим на двойки. Всеки от вас ще влезе в ролята на журналист и ще разполага с 5 минути, за да интервюира другия.

Ето и задачата на журналист 1: Вие проучвате как хората са отглеждали децата си в миналото. Какво са смятали за правилно и какво за неправилно? Какви схващания са имали за възпитанието на децата си? (Запишете какви са вашите изводи, за да ги представите пред групата. Можете да използвате собствения си опит и да опишете как са ви възпитавали майка ви и баща ви).

Журналист 2: Правите проучване за настоящето(сегашното) възприятие на хората за възпитанието, какво се смята за правилно и какво не? Какви са съвременните вярвания?" (Запишете резултатите си, за да ги представите пред групата.)

Когато приключите, вашият учител ще ви каже какво да правите.



Казус

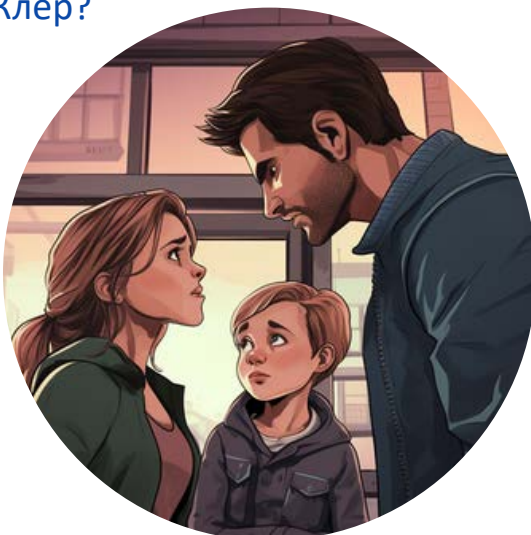
Джордж и съпругата му Клер са женени от пет години, когато се ражда първото им дете. Двойката е въодушевена от факта, че ще стават родители, и решава да се докаже като прекрасни майка и баща. Въпреки че двамата имали различни възгледи за възпитанието, те успели да се споразумеят за някои принципи, които щели да залегнат в основата на техния родителски стил.

За съжаление Джордж и Клер скоро осъзнават, че това споразумение не е достатъчно. Когато синът им навърши пет години, ставаше все по-ясно, че и двамата не са съгласни с възпитанието му. Джордж смятал, че най-добрият начин за възпитанието му е да бъде строг и да заеме твърда позиция - той вярвал, че децата трябва да бъдат дисциплинирани от ранна възраст и да получават награди само когато направят нещо добро. От друга страна, Клер се чувствала по-комфортно, като възприемала по-спокоен подход - тя вярвала, че на децата трябва да се позволи да се учат чрез игра и експериментиране, а не чрез строги правила или наказания.

Различията между стиловете на Джордж и Клер започват да предизвикват напрежение въщи, но те не могат да намерят среден подход, защото всеки от тях е сигурен в своите убеждения и в собствените си методи на възпитание. С течение на времето нещата се влошават и това накрая започва да предизвиква конфликти между тях, които засягат и сина им.

Към кой стил на възпитание бихте отнесли Джордж и Клер?

Какъв според вас ще бъде резултатът за сина им, като имате предвид родителския стил, използван от Джордж и Клер?



Теоретична част/контекст/знание

В предишния раздел анализирахме основните родителски стилове и какво е поведението на родителите към детето при всеки от тях. Тук ще разгледаме какво е влиянието на всеки стил върху развитието и формирането на детето.

За да си припомним наученото и да навлезем в днешната тема, нека заедно да изгледаме това видео: [5 Parenting Styles and Their Effects on Life](#)

Стиловете на възпитание и поведението на децата са обобщени в следващата таблица.

Стил на възпитание	Поведение на децата
<p>Авторитарни родители</p> <p>Твърдо спазване на правилата, конфронтация и наказание на лошото поведение, изразяване на гняв и неодобрение, правилата не са ясно определени, не се вземат под внимание мненията и желанията на децата, студени отношения и липса на съпричастност към случващото се с детето, няма планиране на съвместни действия</p>	<p>Конфликтни и раздразнителни деца</p> <p>Страх, тъга и нещастие, лесно раздразнителни, мързеливи, враждебни, пълни с вина, стресирани, агресивни, недружелюбни, безцелни</p>
<p>Авторитетни родители</p> <p>Потвърждаване и обясняване на необходимостта от определяне на правила, демонстриране на недоволство и горчивина в отговор на лошо поведение, демонстриране на удоволствие след проява на положително поведение и оказване на подкрепа, правилата са ясни, обсъждат се мненията и желанията на децата, има топлина и съпричастност</p>	<p>Приятелски настроени деца</p> <p>Добър самоконтрол, самооценка, висока активност, топлина, загриженост, дружелюбност, добро управление на стреса, интерес и любопитство, ориентация към успеха</p>



<p>Разрешаващи (либерални) родители</p> <p>Малко правила, непоследователност в дисциплината, топлота и снизходителност, поддаване на натиска на детето</p>	<p>Импулсивно-агресивни деца</p> <p>Съпротива и неподчинение на изискванията на възрастните, егоцентрични наклонности, лесна раздразнителност, загуба на самоконтрол, импулсивност, агресивност, стремеж към доминиране</p>
<p>Неангажирани (хаотични)</p> <p>Правилата не са ясни, не се изисква спазването им, слаби изисквания и очаквания за зряло и независимо поведение, пренебрегване или приемане на лошото поведение, скрито безразличие, липса на обратна връзка</p>	<p>Импулсивно-агресивни деца</p> <p>Съпротива и неподчинение на изискванията на възрастните, ниско самочувствие, липса на ориентация към постижения, липса на самоконтрол, безцелност</p>

По отношение на последиците за децата можем да определим най-добрия стил на възпитание като авторитетния. Въпреки това повече от един стил има своето място в живота на детето, когато то порасне. Много специалисти препоръчват смесица от стилове на възпитание - например ролята на бащата да се поеме от авторитарния родител в ранното детство - когато трябва да се определят границите и да се осигури безопасна среда за детето, а ролята на майката - от авторитетния. По време на пубертета ролята на бащата трябва да се изпълнява от авторитарния родител, а тази на майката може да се изпълнява от разрешаващия родител.

Към какъвто и стил на възпитание да се насочите обаче, добре е да забележите симптомите на неприемливо поведение още в зародиш и да се опитате да коригирате както своето поведение, така и това на партньора си.

Допълнителни източници: <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>



Упражнения

Нека отново разгледаме случая от началото на този раздел. Можем ли да предвидим какво ще се случи със сина на Джордж и Клер? Какво трябва да променят те в себе си?

Самозалепващи се листчета

На масата пред дъската има 3 купчинки лепящи се листчета: зеленото символизира зоната на "Пълната свобода"; жълтото - зоната на "Относителната свобода"; червеното - зоната на "Забраненото". Всеки от вас ще излезе и ще напише по едно възможно действие за своето дете за всяка от трите зони. А след това ще проведем кратка дискусия.



Казус



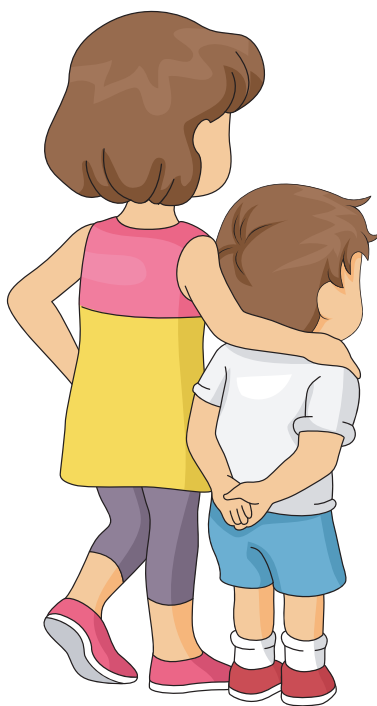
Преди малко повече от година имах възможността да се запозная с Том и Сю, двойка в края на трийсетте години с две малки деца. Денят, в който пристигнах в дома им, беше особено горещ и още щом влязох вътре, усетих топлината на любовта и грижите, излъчвани от семейството. Том и Сю се усмихнаха широко, докато ме посрещаха, и веднага двете им деца, тригодишният Джон и петгодишната Сара, изтичаха към мен с отворени обятия. Докато прекарвах време с тях през целия следобед, ми стана ясно, че Том и Сю заемат специално място в сърцата им.



Въпреки че бяха сърдечни и привързани, Том и Сю имаха много различни подходи към родителството. Сю подхождаше по-спокойно към дисциплината, като насърчаваше независимостта, но даваше насоки, когато беше необходимо. Когато нещо се объркаше за Джон или Сара, Том задължително се намесваше, ако усетеше, че нещата излизат извън контрол. По време на посещението си видях от първа ръка как внимателно балансираното взаимодействие между Том и Сю може да даде на Джон и Сара увереност, че всичко на света е наред, дори когато нещата не са перфектни.

Станах свидетел на незабравим инцидент малко след вечеря, когато Сара разля сока си по цялата маса, докато се опитваше да стигне до играчка на пода. Сара се разплака. В един миг и двамата родители пристъпиха към действие. Сю бързо взе няколко кърпи от кухнята, а Том падна на колене до Сара, за да успокои сълзите ѝ. Щом тя отново се овладя, той се изправи с ръка на раменете ѝ, за да почистят заедно бъркотията, преди накрая да я прегърне нежно и да ѝ каже успокоително, че всеки понякога прави грешки. Това беше толкова красив момент - момент, в който стана пределно ясно колко е важно и двамата родители да помагат на децата да се учат от грешките си, като им осигуряват любов и подкрепа в трудни моменти.

Какво забелязахте в поведението на семейството? Какви са стиловете на двамата родители според описанието преди събитието и какво поведение показаха по време на събитието? Харесва ли ви този модел на семейство?



Ще разгледаме накратко взаимоотношенията си с децата в няколко направления: поведение; общуване и дисциплина.

Поведение

Когато учите децата на желано поведение, е важно да се уверите, че техниките са подходящи за възрастта, ефективни и позитивни. Говоренето с детето за желаното поведение може да бъде чудесен начин да започнете. Обясняването на детето защо поведението му е неприемливо и как трябва да работи, за да го промени, може да бъде полезно за насочването му към желаното поведение. Също така е важно да се уверите, че всички използвани наказания са подходящи за възрастта и ще му помогнат да разбере резултата от действията си, без да са прекалено строги или прекомерни. Освен това може да е полезно да се осигури тихо място за определен период от време, където родителят и детето да обсъдят какво се е случило и как да продължат напред по конструктивен начин. И накрая, моментите на окуражаване по време на този процес са от съществено значение, тъй като те дават на детето признание за усилията му да се опита да промени поведението си. Всички тези техники в комбинация могат да помогнат за ефективното и положително усвояване на желаното поведение, като същевременно укрепват връзката между родителя и детето. Не забравяйте, че децата се учат повече от това, което виждат, отколкото от това, което чуват. Какво трябва да виждат децата във вашето поведение:

проявяване на внимание към другите,

- аргументация на дадено действие,
- хвалене на другите,
- да не отбелязвате избухванията,
- изслушване
- не обръщане на внимание на грубите забележки на другите.



Положителната обратна връзка е много важна за формирането на модел на поведение. Как бихте реагирали, ако вашият работодател само подчертава вашето неподходящо поведение, дори ако намеренията му са били добри? По-добре е да се акцентира върху доброто поведение, отколкото върху лошото. Поставете си за цел всеки ден да забелязвате нещо, което заслужава похвала. Щедро възнаграждавайте с любов, прегръдки и похвали, придружени от обяснение какво е направило детето правилно.





Комуникация

Практикувайте активно слушане. Активното слушане е техника за комуникация, която се използва, за да се ангажирате с другия човек и да му покажете, че активно му обръщате внимание, разбирате го и му отговаряте. То включва внимателно слушане на говорещия, като използвате невербални знаци, като кимване или контакт с очите, за да покажете, че слушате внимателно. Активното слушане може да бъде особено полезно във взаимоотношенията между родители и деца, тъй като може да помогне за изграждането на доверие и уважение между двете страни, като същевременно помага на децата да се чувстват по-комфортно да изразяват мнението си пред родителите си. То не само създава среда на взаимно разбиране между родителя и детето, но също така може да помогне на родителите да разберат по-добре как се чувства детето им и да се научат как да му оказват най-добрата подкрепа. Активното слушане включва задаване на въпроси, които показват интерес към това, което казва другият човек, повтаряне на казаното, така че и двете страни да се съгласят, въздържане от осъдителни или предубедени изказвания за казаното и съпричастност към чувствата на другия човек. Този тип комуникация позволява по-открит диалог между родителя и детето, което от своя страна ще насърчи здрава връзка, изградена на доверие и разбиране.



Ползи от активното слушане:

- Помага на детето да се отърси от негативните чувства, като ги изразява свободно.
- Помага да се развият отношения, свързани с топлина и съпричастност между родителя и детето.
- Улеснява детето при вземането на решения.
- Помага на детето по-лесно да слуша и разбира родителите си.



Дисциплина

Важно е да бъдете последователни, когато налагате дисциплина на детето. Съставете набор от правила и се уверете, че наказанията или наградите са винаги едни и същи за едно и също поведение. Когато налагате дисциплина, не забравяйте да обясните на детето защо поведението е било неправилно и да сте наясно с последствията, ако то се повтори. Бъдете спокойни и уважителни и не използвайте физически наказания, тъй като това само ще доведе до повече вреда, отколкото полза. Вместо това наблягайте на положителното стимулиране, като например похвали и награди, когато децата демонстрират добро поведение. И накрая, отделяйте време за редовни разговори с детето си и обсъждайте чувствата му. Това насърчава по-доброто разбиране на доброто и лошото, както и им дава възможност да изразяват себе си. Дисциплината изисква търпение, но с внимателно планиране е възможно да се създадат ефективни граници за децата, които ще им помогнат да развият своите социални умения, самочувствие и уважение към другите.





Мрънкане и истерии на децата.

Обикновено това се дължи на една от следните причини:

- Не отговаряте на детето си, когато то ви пита любезно за нещо.
 - Детето не получава достатъчно внимание от родителите си и се чувства пренебрегнато.
 - Детето получава това, което иска, когато хленчи.

За всяка от трите причини общото е липсата на внимание от страна на родителя.

В зависимост от ситуацията отговорът на родителя може да бъде:

- Запазете спокойствие и не показвайте, че сте смутени или ядосани.
- Обезопасете пространството около детето, за да не се нарани, и го оставете на мира.
 - Ако има опасност да се наранят, прегърнете ги и започнете да говорите тихо и приспивно.
 - Кажете на детето си, че ще поговорите отново, когато се успокои.

Предотвратяването на превръщането на хленченето в навик трябва да стане от момента, в който то се появи за първи път. Разберете на какво се дължи и действайте! Не се поддавайте на крясъците и истериите и ги игнорирайте.

Допълнителни източници: Eanes, Rebecca. Positive Parenting in Action



Съфинансирано от
Европейския съюз

Упражнения

След като вече знаем как трябва да изглеждат добрите взаимоотношения между родител и дете, нека се върнем към случая от самото начало и да видим какво и как са направили Том и Сю.

С тази игра ще се упражняваме как да не даваме забрани. Подготвили сме си карти със забрани. Всеки от вас ще изтегли по една карта и ще трябва да прочете написаното на нея, като преформулира изречението така, че да не съдържа думата не. Например: "Не крещи!" То може да звучи по следния начин: "Говорете спокойно, моля."



Обобщение

Добрият родителски модел е от съществено значение за правилното развитие на детето и може да окаже трайно въздействие върху него. Както майките, така и бащите играят жизненоважна роля във възпитанието на децата си, като им осигуряват любов, напътствия, структура и дисциплина. Когато единият родител липсва, неговата роля може да бъде заета от друг близък на семейството човек и дори от учителя на детето. Различните стилове на възпитание също оказват влияние върху начина, по който децата израстват. В зависимост от възрастта на децата е добре те да се променят, за да се дава подкрепа и едновременно с това самостоятелност.

За да се осигури ефективно родителство, което ще помогне на децата да се превърнат в сигурни възрастни със силни ценности, е важно да се намери баланс между възпитанието и дисциплината. Като модели за подражание родителите трябва да бъдат любезни, но твърди в поставянето на граници. Те трябва да осигурят последователност в очакванията си, както и положителна подкрепа за доброто поведение. Родителите трябва да се стремят да развият среда, в която откритата комуникация между тях и детето им позволява да обсъждат честно чувствата си, без да се страхуват от осъждане или наказание. Освен това семейните ритуали, като например редовното хранене заедно, обсъждането на изминалия ден или споделянето на приказки преди лягане, могат да насърчат чувството за сигурност, което е необходимо за здравословното емоционално развитие.

Като учат децата си на умения за решаване на проблеми, изслушват ги активно и насърчават себеизразяването им, родителите могат да помогнат за развитието на детското самочувствие, за да могат те да се превърнат в отговорни възрастни, които се чувстват добре със себе си и с другите около тях. Проявяването на уважение към другите, включително към непознати, в крайна сметка ще стане част от характера на детето и ще насърчи емпатията. Предоставянето на възможност на децата да наблюдават добри примери от хора извън семейния кръг също може да помогне за формиране на поведението им, така че да могат да разпознават доброто от лошото още в ранна възраст. Добрите примери за подражание невинаги идват от семейството, те могат да дойдат от общността, в която живеем, или дори от медиите, филмите и книгите, в които се появяват положителни герои с възхитителни качества като смелост, лоялност, упоритост и др.

Не забравяйте обаче, че децата се учат повече от това, което виждат, отколкото от това, което чуват.





Модул 6

Семейно благополучие





Модул 6 : Семейно благополучие

Въведение в модула

Когато семействата практикуват равноправно родителство, те получават многобройни ползи - от подобряване на комуникацията до засилване на връзките на привързаност между членовете на семейството. Този тип партньорство дава възможност на двойките да изградят силни взаимоотношения помежду си, като същевременно осигуряват достатъчно емоционална подкрепа и насоки за децата си. Проучванията показват, че това не само помага за създаването на по-сигурна семейна среда, но също така спомага за подобряване на психологическото благополучие на всички участници, което го прави важен инструмент за съвременните семейства, стремящи се към по-здравословна динамика в своите домакинства.



Част 1: Значение на семейното благополучие

Казус

Животът в дома на Смит далеч не е хармоничен. С шест деца родителите Джон и Мари често са претоварени и изтощени. Двамата имали много различни стилове на възпитание и постоянно спорели как най-добре да дисциплинират децата. В резултат на това атмосферата в къщата била напрегната и хаотична.

Децата също не бяха имунизирани срещу напрежението. Те непрекъснато се караха и често отказваха да сътрудничат или да изпълняват указания. При толкова много негативизъм във въздуха не беше чудно, че семейните вечери бяха неловки и неудобни. Въпреки различията си, Джон и Мари отчаяно се опитваха да сработят, но без особен успех.

С течение на времето стана ясно, че нещата няма да се подобрят скоро. Липсата на емоционална връзка в семейството и лошите комуникационни умения създадоха нездравословна среда, изпълнена с обида, осъждане, отдръпване и откъсване един от друг. В крайна сметка се стигна дотам, че дори прости задачи вкъщи се превърнаха в ожесточена борба за власт между родителя и детето.

Въпроси за размисъл:

1. Кои са основните източници на напрежение между Джон и Мари? Как това се отразява на поведението на децата?
2. Защо смятате, че Джон и Мари се борят да намерят начин да възпитават ефективно децата си?
3. Какви стратегии биха могли да използват семейство Смитс, за да създадат по-хармонична домашна среда?
4. Как смятате, че децата в домакинството на Смит се чувстват в своята ситуация?
5. Какво би било дългосрочното въздействие на хаотичния семеен живот върху благосъстоянието и развитието на децата?



Значението на семейното благополучие не може да бъде надценено. От съществено значение е всеки член на семейството да се чувства сигурен, защитен и подкрепян, като същевременно има възможност да се развива, да учи и да изразява себе си. Благополучието на едно семейство означава да има чувство за принадлежност и приемане в своята общност, със силни връзки и доверие помежду си. Тази връзка им дава възможност да общуват ефективно и да изградят отношения на доверие, което позволява по-добри умения за решаване на проблеми и вземане на решения.

В обобщение, благосъстоянието на семейството е от решаващо значение за осигуряването на безопасно пространство за учене как да се управляват емоциите, като същевременно се изграждат значими взаимоотношения с другите във времето; най-важното обаче е, че то дава възможност на всички участници да процъфтяват във всички аспекти на живота си - емоционално, социално, физически, интелектуално и духовно - създавайки основа за сила, която ще се запази през целия живот.

Ключови умения за ефективно семейно благополучие

1. Комуникация - Да се научите да общувате ефективно помежду си е от ключово значение за здравословната семейна динамика.
2. Уважение - Зачитането на мнението и чувствата на другия ще помогне за създаването на подкрепяща домашна среда.
3. Компромис - Гъвкавостта и компромисът са основни компоненти на всяка успешна връзка, особено когато става въпрос за семейства.
4. Съпричастност - Съпричастността и разбирането към нуждите и гледните точки на другия ще помогнат да се избегнат ненужни конфликти.
5. Търпение - Търпението един към друг е важно за поддържане на мира в семейната единица.

Допълнителни източници:

- Книга: "The 7 Habits of Highly Effective Families" by Stephen R. Covey
oA comprehensive guide to improving family dynamics.
- Уебсайт: [American Psychological Association - Family & Relationships](#)



- oOffers articles and research on family well-being.
- Подкаст: "The Longest Shortest Time"
- oDiscusses various family issues and dynamics.
- Приложение: Cozi Family Organizer
- oHelps manage family schedules and activities.
- Онлайн курс: "Positive Parenting: The Basics" on Coursera
- o Преподаване на ефективни родителски стратегии.





Седнете в групи от по 4 души. Въз основа на проучването изберете картината, която го отразява. По-късно опишете какво бихте направили, за да подобрите ситуацията, изхождайки от вашия опит. Саморефлектирайте, ако сте преживели такива ситуации, и напишете 5 точки на хартия.

По-късно ги споделете с цялата група и намерете прилики, разлики и решения.



Част 2 Собствено благополучие за подобряване на семейното благополучие и развиване на умения за общуване с децата

Казус

Едно семейство искаше да подобри благосъстоянието си. От известно време се бореха с чувство на тъга и напрежение и бяха решили да намерят решение.

Родителите решили, че преди да започнат процеса на подобряване на здравето на семейството си, трябва да се погрижат за себе си индивидуално. Затова всеки член на семейството положил усилия да се включи в дейности, които насърчават грижата за себе си и доброто настроение. Например бащата започнал да посещава курсове по физическо възпитание, майката започнала да взема уроци по йога, а всички деца отделяли време за изучаване на хобита, които ги интересували.

Всяко едно лице в семейството е повишило самочувствието и самооценката си, тъй като е работило върху собственото си благосъстояние. В резултат на това тази обновена енергия ги окуражи да се справят с проблемите, които тормозят благосъстоянието на семейството, заедно като едно цяло. Те установиха основни правила, с които всички се съгласиха, като например да оставят устройствата по време на вечеря или да се разхождат заедно всяка седмица. Скоро тези малки промени доведоха до голяма промяна и им позволиха да започнат отново да се наслаждават пълноценно на живота.

Така, чрез фокусиране върху собственото си психично здраве и поемане на малки ангажименти за създаване на по-щастлива домашна среда за всички в семейството, това домакинство успя да постигне мир и хармония както индивидуално, така и като колективна единица.

Обсъждане:

1. По какъв начин участието в дейности за грижа за себе си допринася за подобряване на семейните отношения?
2. Какви са ползите от отделянето на време за самоанализ и релаксация?
3. Как индивидуалното благополучие може да доведе до подобряване на комуникацията в семейната единица?
4. Как предприемането на стъпки за постигане на лични цели може да укрепи семейните връзки?
1. 5. По какъв начин приоритизирането на собственото психично здраве може да помогне за създаването на по-здравословна домашна среда за всички?



Дейностите за самополагане на грижи за себе си могат да бъдат мощен инструмент за подобряване на семейните взаимоотношения. Заниманията с грижа за себе си насърчават индивидуалното благополучие, което от своя страна води до подобряване на комуникацията в семейната единица и до психосоциална среда за всички. Когато хората отделят време от деня си, за да дадат приоритет на собственото си психично здраве, това може да помогне за укрепване на семейните връзки, да насърчи личния растеж и развитие и да създаде атмосфера на разбирателство.

Личното благополучие е от съществено значение за психосоциалната семейна динамика. Отделянето на време за самоанализ и релаксация помага на хората да поддържат положителни възгледи и ясен начин на мислене. Това улеснява воденето на целенасочен диалог с членовете на семейството и подхождането към ситуацията с емпатия и търпение, а не с разочарование или гняв. Освен това предприемането на стъпки за постигане на лични цели дава възможност за изграждане на взаимно уважение в семейната единица. Когато всеки член на семейството има нещо, към което лично се стреми, това може да мотивира всички останали също да преследват мечтите си.

Участието в дейности за грижа за себе си е от съществено значение за подобряване на цялостното благосъстояние на човека, а оттам и на благосъстоянието на цялата семейна единица. Независимо дали става въпрос за отделяне на време за самоанализ, преследване на лични цели или отделяне на място в напрегнати моменти, приоритизирането на собственото психично здраве може да създаде хармония в домашната среда, която позволява на всички нейни обитатели да се чувстват комфортно да изразяват себе си, без да се страхуват от осъждане или отчуждаване. Дейностите за грижа за себе си допринасят значително за създаването на взаимоотношения, основани на разбирателство и състрадание, а не на конфликти или негативизъм.



Допълнителни източници:

- Книга: "The Self-Driven Child" by William Stixrud and Ned Johnson
 - o Focuses on fostering self-driven behavior in children.
- Уебсайт: [Mindful Families](#)
 - o Offers mindfulness resources for families.

1. Подкаст: "The Science of Happiness"

o Discusses scientifically-proven methods to increase happiness.

1. Приложение: Headspace

o Provides guided meditation sessions.

1. Онлайн курс: "The Science of Well-Being" on Coursera

o Teaches about psychological well-being.



Упражнения

Упражнения за по-добра саморефлексия. Използването на тези упражнения ще подобри самооценката на човека и ще я отрази в семейния живот.

1. Медитация:

Всеки ден отделяйте по 15 минути за всички членове на семейството, за да се съсредоточат върху дишането си, да практикуват съзнателност и да повишат самосъзнанието си.

2. Дейност, свързана с благодарността:

По време на вечерята или семейното време се редувайте да изразявате по нещо, за което всеки човек е благодарен. Това ще помогне за създаването на положителна атмосфера на признателност и ще насърчи по-силните взаимоотношения в семейството.



Допълнителни източници:

- 1. Книга: "The Self-Driven Child" by William Stixrud and Ned Johnson**
 - Фокусира се върху насърчаването на самостоятелно поведение у децата.
- 2. Уебсайт: Mindful Families**
 - Предлага ресурси за семействата, свързани с осъзнатото поведение..
- 3. Подкаст: "The Science of Happiness"**
 - Обсъжда научно доказани методи за повишаване на щастието.
- 4. Приложение: Headspace**
 - Предлага ръководени медитативни сесии.
- 5. Онлайн курс: "The Science of Well-Being" on Coursera**
 - Обучение за психологическото благополучие.



Част 3 Семействата с еднакво ангажирани родители имат по-малко проблеми с дисциплината

Казус

В едно семейство имаше четирима души: майка, баща, дъщеря и син. Бащата работел усилено, за да осигури прехраната на семейството си, а майката оставала вкъщи, за да се грижи за децата. През по-голямата част от времето този режим функционираше добре, но с течение на времето родителите започнали да се отдалечават един от друг.

Бащата се съсредоточил повече върху работата си и започнал да прекарва по-малко време със семейството си, а майката се опитвала да бъде и майка, и баща на двете си деца. С течение на времето това доведе до напрежение между тях, както и до объркване за децата, тъй като те имаха различни очаквания от всеки от родителите - единият искаше по-строги правила, а другият беше по-снизходителен.

Липсата на последователност в родителските стилове доведе до проблеми с дисциплината в домакинството; дъщеря им ставаше все по-непокорна, а синът им започна да се държи лошо в училище. Въпреки че потърсили помощ от медицински специалисти и групи за подкрепа, нищо не им помогнало.

Един ден им хрумнало, че това, от което се нуждае семейството им, не е строг набор от правила или сурово наказание, а хармонично разбирателство и комуникация между родителите. На двамата родители им трябваша много месеци усилия и отдаденост, но в крайна сметка те работиха заедно като екип и постигнаха баланс в домакинството, като поставиха ясни граници на поведението, осигуриха положително подкрепление, когато е необходимо, прилагаша правилата последователно и провеждаха редовни семейни дискусии както за очакванията, така и за чувствата.

Въпроси за размисъл:

Прочитането на казуса дава известна информация за това какво се случва със семейното благополучие, ако живеем в семейство без определени правила и дисциплина.

- Съгласни ли сте с това?
- Какъв е вашият опит?
- Какви са вашите препоръки?

Обсъдете различни ситуации, дайте предложения за подобряване на ситуацията и направете таблица с правила и подобрения.



Семействата, в които и двамата родители участват равнопоставено в живота на децата си, имат по-малко проблеми с дисциплината, отколкото семействата, в които само единият родител поема по-голямата част от отговорностите. Това е така, защото когато децата имат двама възпитатели, те по-лесно и последователно научават очакванията за приемливо поведение, както и подходящите последствия при нарушаване на тези очаквания. С двама ангажирани родители децата придобиват по-добро разбиране за това защо е важно да се спазват правилата и насоките, което често липсва в домакинствата, в които присъства само един родител.

Освен това наличието на двама равнопоставени родители спомага за създаването на среда на взаимно уважение между възрастните и децата. Когато и двамата родители общуват открито и ясно за подходящото поведение, има по-малко място за погрешно тълкуване или объркване на очакванията, което води до по-малко дисциплинарни проблеми. Освен това, когато и двамата родители работят заедно при вземането на решения и стратегии за възпитание, може да е по-лесно да се разпознаят потенциалните поведенчески проблеми, преди те да се превърнат в по-големи проблеми, които изискват дисциплина.

Защо са важни семейните правила?

Семейните правила помагат на децата да разберат кое поведение е позволено и кое не. Когато децата пораснат, те ще попаднат на места, където трябва да спазват правила. Спазването на правила у дома може да помогне на децата да се научат да спазват правила и на други места. Нормално е децата да нарушават правилата и да проверяват границите. Последователното следване на последствията при нарушаване на правилата помага на детето да разбере ясно значението на правилата. Не забравяйте, че малките деца понякога нарушават правилата, защото просто забравят. Не всички нарушени правила се случват, защото децата изпитват границите. Но реакциите ни трябва да са еднакви, независимо от причината за нарушаване на правилото.

Защо всички членове на семейството трябва да познават и спазват правилата?

За да функционират добре семейните правила, всички трябва да ги познават, разбират и спазват. По този начин децата не получават смесени послания за това кое е добре и кое не е добре. Например знаете, че времето, прекарано пред екрана, трябва да бъде ограничено за малките деца, и искате времето за вечеря да бъде време за семейството, така че определяте семейно правило, според което по време на вечеря не се допускат никакви екрани. Ако друг детегледач проверява телефона си по време на вечеря, детето ви може да се обърка. Поведението на детето ви ще бъде по-добро, ако всички лица, полагащи грижи, подкрепят правилата по един и същи начин. Това важи за родителите, бабите и дядовците или всички други лица, полагащи грижи в живота на детето ви.



Как всички членове на семейството да се съгласят с правилата?

Няколко стъпки могат да помогнат на всички членове на семейството да бъдат последователни. Родителите или настойниците могат:

- да обсъдят какви правила биха помогнали на семейството им и да се споразумеят кои от тях да определят
- да поставят правилата в къщата, така че всички да ги знаят
- да разговарят с други възрастни, които се грижат за децата им, за правилата, за да се уверят, че всички знаят какво е позволено и какво не е позволено
- помолете всички лица, които се грижат за децата, да бъдат последователни в контрола и прилагането на правилата
- напомняйте на децата за правилата, като ги повтаряте и поставяте на видно място в дома

Допълнителни източници:

-<https://www.cdc.gov/parents/essentials/videos/index.html>

-Книга: "Parenting from the Inside Out" by Daniel J. Siegel and Mary Hartzell

-Разглежда невробиологията на детското развитие

-Уебсайт: [Positive Discipline](#)

-Осигурява ресурси за позитивни дисциплинарни техники

-Подкаст: "Unruffled" by Janet Lansbury

-Предлага родителски практики

-Приложение: ChoreMonster

-Подпомага семействата с практики за награди и наказания

-Онлайн курс: "Everyday Parenting: The ABCs of Child Rearing" on Coursera

-Фокусиран върху ежедневните родителски предизвикателства.



Упражнения

Ефективност

Упражнение: Дейност за размяна на родителски роли

Цел: Да се помогне на младите и бъдещите родители да разберат значението на еднакво ангажираното родителство и как то допринася за по-малко проблеми с дисциплината.

Инструкции:

1. Разделете участниците по двойки, за предпочитане с техния партньор за родителстване или с друг участник със сходни проблеми.

2. Създайте списък с често срещани родителски ситуации, които включват поставяне на граници, прилагане на правила или решаване на проблеми с дисциплината, като например справяне с пристъп на гняв, управление на режима за лягане или справяне с конфликти между братя и сестри.

3. Във всяка двойка единият човек да влезе в ролята на родител А, а другият - на родител Б. На всеки родител от двойката задайте конкретна родителска ситуация от списъка.

4. Помолете родител А да отговори на възложената му ситуация, като опише как би се справил с нея и какви са причините за неговия подход. Насърчете ги да вземат предвид значението на последователността, ясните очаквания и емоционалната подкрепа в отговора си.

5. Родител Б слуша активно и си води бележки за подхода на родител А, като се фокусира върху ключови моменти като граници, очаквания и последствия.

6. След като родител А приключи, помолете родител Б да отговори на същата ситуация, като включи ключовите моменти от отговора на родител А, за да създаде последователен и съвместен родителски подход.

Оставете 5-7 минути за всяка ситуация, след което накарайте двойките да сменят ролите си и да повторят процеса с нови сценарии.

2. След приключване на дейността по размяна на ролите съберете групата за обобщаване и обсъждане на значението на равнопоставеното родителство и как то може да допринесе за по-малко проблеми с дисциплината.

Това упражнение помага на младите и бъдещите родители да практикуват ефективна комуникация, сътрудничество и решаване на проблеми в различни родителски ситуации. Като работят заедно и разбират гледните точки на другите, участниците ще научат стойността на равнопоставеното родителство и как то може да доведе до по-добри резултати в дисциплината на техните деца.



Част 4 Равномерното разпределение на грижите за децата и домакинската работа между двойките спомага за намаляване на родителския стрес и подобрява благосъстоянието на семействата

Казус

Джон и Лиза са женени от пет години, когато решават, че е време да създадат семейство. И двамата са работили на пълен работен ден, но са искали да се уверят, че отглеждането на детето им ще бъде екипно усилие.

За да осигурят по-гладкото протичане на домашния си живот, Джон и Лиза решават да изравнят отговорностите си по отношение на грижите за детето и домакинската работа. Джон поел по-голямата част от задачите на открито, като косене на тревата и ремонти в къщата, а Лиза се занимавала с вътрешните задължения, като чистене и пране. Дватама се съгласиха да си поделят и нощните родителски задължения - да се редуват кой да става с бебето посред нощ и да се събужда рано, за да приготви закуска преди работа.

Като си поделят по равно тези отговорности, Джон и Лиза установяват, че са успели да намалят значително родителския си стрес, както и да повишат общото си благосъстояние като семейство. Тъй като и двамата родители допринасят еднакво за грижите за децата и домакинската работа, Джон и Лиза успяват да намерят повече време за себе си, както и един за друг - което води до по-малко спорове за ежедневни въпроси като това чий ред е да направи нещо или да се погрижи за нещо.

Джон и Лиза бързо разбраха, че при равномерно разпределение на работата не само споделят прекрасен семеен живот, но и чудесен начин на живот - доказателство, че равномерното разпределение на грижите за децата и домакинската работа между двойките може да помогне за значително намаляване на родителския стрес и същевременно да подобри благосъстоянието на семейството!

Опитайте това упражнение за равномерно разпределение на грижите за децата и домакинската работа между двойките!

Упражнение:

1. Избройте всички домакински задачи, които трябва да се изпълняват всяка седмица (готвене, чистене, пазаруване на хранителни стоки, пране и т.н.).
2. Разделете задачите на две отделни купчинки - едната купчинка представлява задачите за гледане на деца, а другата - задачите за домакинска работа.
3. Обсъдете с партньора си: кои задачи се чувствате по-удобно да вършите? Уверете се, че и двамата души допринасят и за двете купчини!



4. Измислете план как ще разпределяте тези задължения между вас и партньора ви всяка седмица, така че да е честно и справедливо разпределението.
5. След като подготвите плана си, приложете го в действие! Поддържайте постоянна комуникация с партньора си и се уверете, че и двамата изпълняват разпределените им задачи.



Когато двойките си сътрудничат в грижите за децата и домакинската работа, това създава усещане за партньорство между тях. То насърчава взаимното уважение и разбиране, като разделя работата на лесно управляеми части, с които всеки член може да се справи ефективно. Това премахва чувството, че са претоварени или че се възползват от него, тъй като между тях има равномерно разпределение на работните отговорности. Освен това това справедливо разпределение насърчава по-добрата комуникация между партньорите, което може да укрепи връзката им, като същевременно позволява и на двамата да се чувстват ценени в семейната единица.

В допълнение към намаляването на родителския стрес и подобряването на семейното благосъстояние, равното разпределение на труда може също така да повиши нивата на производителност сред двойките. Когато работното натоварване се разпределя по-равномерно, се създава среда, в която и двамата възрастни имат време за кариерни стремежи или други външни интереси, без да жертват участието си в отглеждането на децата или домакинските задължения. Това помага да се гарантира, че всички членове могат да упражняват самостоятелност в рамките на ролите си на двойка и родител, като същевременно разполагат с достатъчно време за лично и

зрастване или за дейности в свободното време, които подобряват качеството на живот.

Допълнителни източници:

- Книга: "Fair Play: A Game-Changing Solution for When You Have Too Much to Do" by Eve Rodsky
- Обсъжда разделението на труда в домакинствата.
- Уебсайт: [Family Equality](#)

oЗастъпва се за еднакви семейни отговорности.

- Подкаст: "The Equal Partners Podcast"

oОбсъжда равното партньорство в родителството.



1. Приложение: OurHome

○Helps manage family tasks and activities.

1. Онлайн курс: "Balancing Work and Life" on Coursera

○Teaches how to balance work and personal life.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5365149/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5365149/>



Упражнения

Опитайте тази ролева игра за равномерно разпределение на грижите за децата и домакинската работа между двойките!

Упражнение:

1. Нека един от членовете на двойката да влезе в ролята на "човек в нужда", който търси помощ за домакинските задачи.
2. Нека другият член на двойката да играе ролята на "лице, което решава проблеми".
3. 'Лицето в нужда' трябва да представи ситуацията си - да обясни с какви задачи се затруднява, колко време има на разположение за изпълнението им и т.н.
4. След това "решаващият проблема" трябва да се опита да предложи решения, с които и двете страни могат да се съгласят - начини за разпределяне на грижите за децата и домакинската работа помежду им, начини за улесняване на всяка от страните и т.н.
5. След като и двете страни постигнат съгласие, опитайте се да приложите някои от обсъдените решения в ежедневието си!



Обобщение

Този учебен модул е посветен на значението на семейното благополучие. Той очертава ползите от грижата за себе си за всички членове на семейството, както и подчертава как по-справедливото разпределение на домакинската работа и грижите за децата между двойките може да намали стреса и да подобри цялостното благосъстояние. Основна тема, разгледана в този модул, е, че семействата, в които и двамата родители участват еднакво в домашните дейности, имат по-малко проблеми с дисциплината.

Когато става въпрос за семейно благополучие, грижата за себе си е от съществено значение за създаването на здравословна и щастлива среда. Грижата за себе си обхваща различни дейности, като например достатъчно сън, редовни физически упражнения, пълноценна храна и занимания в свободното време. Като се грижат за себе си, хората могат по-добре да управляват нивата си на стрес и да станат по-подготвени да се грижат за другите в рамките на семейната структура.

В допълнение към грижата за себе си, друг ключов компонент за подобряване на семейното благосъстояние е двойките да разпределят по-справедливо задълженията по грижите за децата и домакинската работа. Това помага не само да се преразпредели стресът между двамата партньори, но може също така да подобри комуникацията и да създаде по-здравословна динамика между тях. Освен това изследванията показват, че това разпределение на отговорностите води до по-малко проблеми с дисциплината в семействата, тъй като и двамата родители са по-на разположение да бъдат активни участници в решенията за възпитание.

Като цяло този обучителен модул подчертава значението на семейното благополучие, като набляга на ролята, която грижата за себе си играе за подобряването му, както и посочва как равномерното разпределение на домакинските задължения между двойките може да намали нивата на стрес и да доведе до по-добра свързаност между всички членове на семейната единица.





Модул 7

Свърхродителство





Модул 7 : Свръхродителство

Въведение в модула

Свръхродителството, известно още като хеликоптерно родителство, е все по-често срещано явление в съвременното общество. То се отнася до стил на възпитание, който се характеризира с прекомерно наблюдение и контрол върху живота на децата, често надхвърлящ границите на подходящото за развитието им. Свръхвъзпитанието включва натрапчиво поведение, като например присъствие на училищни срещи вместо детето, решаване на проблемите му вместо него, вземане на решения вместо него и контролиране на ежедневните му дейности. Този стил на възпитание е свързан с повишената тревожност на децата, както и с по-слабото им представяне по отношение на уменията за решаване на проблеми и вземане на решения.

В рамките на модула ще научим:

Част 1: Разбиране на свръхвъзпитанието

- Определяне на свръхвъзпитанието и разграничаването му от здравословните родителски практики.

Определете основните психологически, емоционални и развиващи ефекти на свръхродителството върху децата.

- Разпознайте обществените фактори и културните влияния, които допринасят за нарастването на свръхродителството.
- Обсъдете потенциалните последици от поведението на свръхродителите.

Част 2: Разпознаване на признаците на свръхвъзпитание у себе си

- Откриване на често срещани поведения и модели, които показват склонност към свръхвъзпитание.

Оценяване на собствения стил на възпитание и идентифициране на областите, в които може да се проявява свръхвъзпитание.

Развийте умения за самоосъзнаване и рефлексия, за да наблюдавате и коригирате родителския си подход, ако е необходимо.

Част 3: Разработване на родителски граници за себе си и за партньора си.

- Установяване на ясни и здравословни граници за насърчаване на независимостта и самостоятелността на децата.
- Сътрудничество с партньора ви за създаване на последователен и балансиран родителски подход.
- Прилагане на стратегии за справяне с родителската тревожност и стрес, които могат да допринесат за склонност към прекомерно родителство.

Част 4: Стратегии за избягване на капаните на прекомерното възпитание

- Прилагане на основани на доказателства родителски техники, които насърчават подходящи нива на самостоятелност, отговорност и устойчивост у децата.
- Използване на ефективни комуникационни умения за насърчаване на открит диалог с децата и задоволяване на техните нужди, без да се преминават границите.
- Разработване на мрежа за подкрепа от други родители и професионалисти, които да споделят опит, съвети и ресурси за преодоляване на предизвикателствата, свързани с прекомерното родителство.



Част 1: Изясняване на термина свръхродителство

Казус

Имало едно време едно семейство с две деца - Били и Ейми. Родителите били изключително грижовни към децата си и искали да ги предпазят от всякаква вреда или опасност. Всяка сутрин те се грижели децата им да са облечени с най-топлите дрехи и да са закусили. Освен това всеки ден ги придружаваха до училище, въпреки че това не беше необходимо.

Родителите искаха най-доброто за децата си, но постоянното надвесване караше и Били, и Ейми да се чувстват задušени. Чувствали са, че не могат да се изразяват правилно или да поемат рискове, без да се притесняват, че ще бъдат съдени от родителите си.

Един ден Били помолил родителите си да направят крачка назад и да му дадат малко пространство, за да може сам да взема решения, докато расте. Първоначално молбата му изплашила родителите, тъй като това означавало да се откажат от нещо, което чувствали толкова удобно и сигурно. Но след дълъг размисъл те решиха, че е важно да насърчават независимостта на децата си и да отпуснат юздите.

Дискусия в групата:

Можете ли да посочите добрите и лошите страни на историята?

Какво ще бъде въздействието върху детето и родителите?

Каква би могла да бъде причината за подобно поведение?



Теоретична част/контекст/знание

Теоретичен контекст:

Свръхвъзпитанието, известно още като хеликоптерно възпитание, се отнася до стил на възпитание, който се характеризира с прекомерна ангажираност, контрол и закрила в живота на детето. Това поведение може да попречи на способността на детето да развие независимост, самоуважение и умения за решаване на проблеми. Свръхвъзпитанието може да доведе до негативни последици като повишена тревожност, по-ниско самочувствие и трудности в социалните взаимоотношения.

Родителите могат да прекалят с възпитанието на децата си по редица причини. Някои от тях може да изпитват натиск да бъдат перфектни родители и да възприемат свръхвъзпитанието като начин да гарантират успеха на децата си. Други може да са имали трудно детство и да искат да предпазят децата си от подобни предизвикателства. В някои случаи родителите може просто да не осъзнават отрицателното въздействие, което прекаленото родителство може да окаже върху развитието на техните деца. Макар че прекаленото родителство може да е породено от любов и загриженост за децата, то може да има отрицателни последици. Децата на свръхпротективни родители могат да имат проблеми със самооценката, вземането на решения и уменията за решаване на проблеми, както и да изпитват тревожност и други проблеми с психичното здраве. Освен това свръхгрижовността може да попречи на децата да развият устойчивостта и уменията за справяне, от които се нуждаят, за да се справят с предизвикателствата на зрелостта.

Важно е да се разбере понятието "свръхродителство", тъй като то може да окаже значително въздействие върху развитието на децата. Прекаленото родителство може да доведе до липса на увереност у децата, тъй като те могат да почувстват, че всички техни решения ще бъдат оценявани и критикувани от родителите им. Това може да създаде атмосфера в домакинството, изпълнена с напрежение и неудовлетвореност. Важно е също така да се признае, че децата се нуждаят от пространство и свобода, за да правят своите собствени грешки и да разберат как да се справят с тях, тъй като това е част от израстването. Разбирането за свръхвъзпитанието помага на родителите да се научат как да подкрепят децата си, като същевременно им оставят пространството, от което се нуждаят, за да се превърнат в независими възрастни.

Допълнителни ресурси:

Source: Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1177-1190. Link:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197112000795>

<http://www.freekidsproject.com/>



Упражнения

Упражнение 1:

Инструкции:

1. Разделете участниците на две групи: едната група представлява родителите, а другата - децата.
2. Групата на родителите трябва да започне с обсъждане на личния си опит с родителството, включително евентуалните им склонности да се надвесват над детето си или да го защитават прекомерно.
3. След това групата на децата трябва да обсъди как се чувстват, когато родителите им са прекалено закрилящи - например чувстват се задушени, неспособни да вземат самостоятелни решения или нямат увереност в способностите си.
4. Сега двете групи могат да се съберат за ролево упражнение, в което родителската група разиграва пример за прекомерна закрила, а детската група реагира по съответния начин, като подчертава как се чувства.
5. Накрая двете групи трябва да се обединят, за да обсъдят как изглежда идеалният баланс между защита и независимост от гледна точка на родителя и детето.



Упражнение 2: Идентифициране на сценарии за прекомерно родителство

Инструкции:

1. Разделете участниците на малки групи от по 3-4 души.
2. Разпределете списък с 5-7 хипотетични родителски сценария, които включват както примери за свръхвъзпитание, така и за балансирано родителство.
3. Помолете всяка група да определи кои сценарии изобразяват свръхвъзпитание и да обясни защо според тях поведението е прекомерно или вредно за развитието на детето.
4. Дайте 10-15 минути за обсъждане в групите.
5. Съберете отново групите и помолете всяка група да сподели своите констатации. Насърчете колективното обсъждане на последиците от свръхродителството въз основа на предоставените сценарии.



Част 2 Откриване на чертите на свръхродителство в себе си

Казус

Проучване на случай: Саморефлексия на родителя-хеликоптер

История: Осъзнаването на Том

Том, отдаден баща вкъщи, винаги се е гордеел с близките си отношения с дъщеря си Лили. От момента на нейното раждане той е решен да бъде нейна пътеводна светлина и да ѝ оказва непоколебима подкрепа. Том вярваше, че постоянното му присъствие ще гарантира успеха на Лили във всички области на живота ѝ. Затова той активно участваше в училищните ѝ събития, наблюдаваше приятелствата ѝ и дори ежедневно ѝ помагаше с домашните.

Когато Лили навлиза в средното училище, тя започва да се бори с вземането на самостоятелни решения. Тя разчиташе до голяма степен на напътствията на баща си и трудно се справяше в ситуации, в които Том не присъстваше. Учителите ѝ забелязали липсата на самостоятелност у Лили и се загрижили за способността ѝ да се адаптира и развива.



Един ден Том получава покана да присъства на семинар за родители в училището на Лили. Любопитен и нетърпелив да научи нови техники за възпитание, той решава да участва. Семинарът му отваря очите за концепцията за свръхвъзпитанието и за отрицателните последици, които то може да има върху развитието на детето.

Том започна да се замисля за собствения си стил на възпитание и осъзна, че постоянното му участие в живота на Лили ѝ пречи да развие важни житейски умения. Добронамерените му действия всъщност причиняват повече вреда, отколкото полза.

Решен да се промени, Том тръгва на пътешествие за самоусъвършенстване. Започва, като дава на Лили повече възможности да взема собствени решения и да решава проблеми самостоятелно. Отстъпи крачка назад и ѝ позволи да се ориентира сама, като ѝ даваше напътствия само когато беше необходимо.

Въпроси за обсъждане:

1. Кои конкретни поведения или модели в родителския стил на Том показват склонност към свръхвъзпитание?
2. Как Том може ефективно да оцени и коригира родителския си подход, за да насърчи по-голяма независимост и умения за вземане на решения у Лили?
3. Какви ресурси или системи за подкрепа могат да помогнат на Том да поддържа здравословен родителски стил в дългосрочен план?



Въведение

Защо този модул е важен

Родителството е една от най-удовлетворяващите, но и най-предизвикателните роли, които човек може да поеме. Въпреки че инстинктът да защитавате и осигурявате детето си е естествен, от решаващо значение е да постигнете баланс, за да сте сигурни, че не задушавате развитието му. Този модул е създаден, за да служи като огледало, отразяващо фините и не толкова фините начини, по които може да прекалявате с родителството.

Тънката граница между грижата и прекалената грижа

Лесно е да се премине границата от грижовното родителство в сферата на свръхвъзпитанието, особено в свят, изпълнен с несигурност и натиск. Въведението на този раздел има за цел да подготви почвата за задълбочено навлизане в разбирането на този деликатен баланс. Той ще ви помогне да разпознаете кога вашите добронамерени действия може да причинят повече вреда, отколкото полза.

Какво ще придобиете

В края на този модул ще разполагате със знанията и инструментите, с които да разпознавате признаците на прекомерно родителство в себе си. Това е първата стъпка към насърчаването на по-здравословни и независими взаимоотношения с вашето дете. Също така ще придобиете представа за психологическите фактори и обществените фактори, които често водят до свръхвъзпитание, което ще ви даде възможност да направите информирани промени в родителския си стил.

Какви са признаците на свръхродителство?

Въведение в признаците

Преди да се впуснете в стратегиите за промяна, е важно да разпознаете поведението, което представлява свръхвъзпитание. Тези признаци често са незабележими и лесно могат да бъдат сбъркани с усърдно родителство. Те обаче могат да имат дългосрочно отрицателно въздействие както върху родителя, така и върху детето.

Знаците

1. Постоянен надзор: Винаги се навъртате около детето си, дори когато то е способно да се справя само.
2. Вземане на решения: Вземане на всички решения за детето ви - от това какво да облече до това в какви дейности да участва, без да се консултирате с него.



3. Решаване на проблеми: Да се намесвате, за да решавате всички проблеми на детето си, дори когато то е способно да се справи със ситуацията само.

4. Прекомерно планиране: Запълване на деня на детето със структурирани дейности, като не му остава почти никакво време за свободна игра или почивка.

5. Високи очаквания: Поставянето на нереалистично високи стандарти и очаквания за представянето на детето ви в учебните занятия, спорта или други дейности.

6. Емоционална зависимост: Окуражаване или позволяване на детето ви да стане прекалено зависимо от вас за емоционална подкрепа до степен, в която то се затруднява да управлява собствените си емоции.

7. Липса на отговорност: Не позволявате на детето си да се сблъсква с естествените последици от действията си, като по този начин възпрепятствате разбирането му за отговорност.

8. Натрапчивост: Непрекъснато надничане в личния живот на детето ви, включително в приятелствата, връзките и академичните постижения.

Психологически основи

Разбирането на психологията, която стои зад тези признаци, е от решаващо значение. Често свърхвъзпитанието се дължи на собствените тревоги, страхове или минали преживявания на родителя. То може да бъде подхранвано и от обществения натиск, който приравнява интензивната родителска ангажираност с доброто възпитание.

Въздействието

Въпреки че това поведение може да произтича от любов и загриженост, то може да доведе до редица негативни последици за детето, включително ниско самочувствие, лоши умения за решаване на проблеми и емоционална зависимост. Освен това те могат да обтегнат връзката родител-дете и да доведат до прегаряне на родителя.



Психологически фактори за свръхродителство

Психология на свръхродителството

Разбирането на психологическите фактори, които допринасят за свръхвъзпитанието, може да предложи ценни идеи за това защо се случва и как да го предотвратим. Някои често срещани психологически фактори включват:

Родителска тревожност: Страхът, че светът е опасно място, може да накара родителите да станат прекалено защитни.

2. Проблеми с контрола: Някои родители могат да имат проблеми с контрола, които произтичат от собственото им възпитание или несигурност.

3. Натиск от страна на връстниците: Общественото схващане, че "трябва да сме в крак с Джоунс", може да накара родителите да се чувстват притиснати да бъдат прекалено ангажирани в живота на детето си.

4. Неосъществени амбиции: Понякога родителите живеят чрез децата си, като ги подтикваат да постигнат това, което те самите не биха могли.



Бъдещи техники за превенция

1. Самоосъзнаване: Първата стъпка в предотвратяването на свръхвъзпитанието е да разпознаете признаците в себе си. Редовната саморефлексия може да ви помогне да осъзнаете по-добре поведението си.

2. Поставяне на граници: Установете ясни граници, които позволяват на детето ви да изследва, да прави грешки и да се учи от тях.

Консултирайте се с детето си: Включете детето си в процеса на вземане на решения, подходящ за неговата възраст. Това насърчава независимостта и уменията за вземане на решения.

2. Потърсете професионална помощ: Ако смятате, че е трудно да промените стила си на възпитание, помислете дали да не потърсите съвет от психолог или треньор по възпитание.

3. Подкрепа от общността: Присъединете се към родителски форуми или общностни групи, където можете да споделяте опит и да се учите от другите.

4. Обучавайте се: Четете книги, статии и изследвания за балансираните родителски стилове и отрицателните последици от прекомерното родителство.

Инструменти за самооценка

Налични са различни инструменти за самооценка и въпросници, които помагат на родителите да идентифицират своите склонности към свръхвъзпитание. Тези инструменти често включват поредица от въпроси, които измерват нивото на вашето участие в различни аспекти от живота на детето ви.

Важността на самоанализа

Саморефлексията е мощен инструмент за идентифициране на признаците на свръхвъзпитание. Родителите трябва да си задават въпроси като:

- "Вземам ли решения за детето си, които то би могло да вземе само?"
- "Чувствам ли се тревожен, когато детето ми се сблъсква с предизвикателства без моята намеса?"
- "Поставям ли здравословни граници за себе си и за детето си?"



Стратегии за промяна

Идентифициране на признаците

Разпознаването на признаците на свръхвъзпитание е от решаващо значение за извършването на положителни промени. Ето някои често срещани признаци:

1. Микромениджмънт: Непрекъснато контролирате всеки детайл от живота на детето си - от домашните до приятелствата.
2. Прекомерно планиране: Запълвате календара на детето си с дейности, без да му оставяте време за свободна игра или почивка.
3. Прекомерна загриженост: Прекалена загриженост за благосъстоянието на детето до степен, в която това се отразява на собственото Ви психично здраве.
4. Липса на доверие: Не позволявате на детето си да прави грешки и да се учи от тях, като показвате липса на доверие в преценката му.
5. Високи нива на зависимост: Ако детето ви не може да взема решения, без да се консултира с вас, това е признак на свръхвъзпитание.

Допълнителни източници и материали:

За по-задълбочено разбиране препоръчваме по-долу изброените източници:

- [The Association Between Overparenting, Parent-Child Communication, and Entitlement and Adaptive Traits in Adult Children](#)

- Book: "How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success" by Julie Lythcott-Haims

Източник: Segrin, C., Wosidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. T. (2012). The association between overparenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61(2), 237-252. Link: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x>



Съществуват четири широко изследвани стила на възпитание: авторитарен, разрешаващ, авторитарен и небрежен. Стилите варират от контролиращи до невзискателни и от студени и безотговорни до любящи и възприемчиви. През последните години прекалено ангажираните родители, които присъстват във всеки аспект от живота на детето си, често се наричат пети стил. Те са известни още като родители, работещи със снегорини, или родители хеликоптери.

<https://www.youtube.com/watch?v=fyO8pvpnTdE>



Упражнения

Упражнение: Дневник за самонаблюдение

Инструкции: Изгледайте видеото

(<https://www.youtube.com/watch?v=fyO8pvpnTdE>)

1. Предоставете на всеки участник дневник или тетрадка.
2. Помолете участниците да отделят 15-20 минути за размисъл върху собственото си родителско поведение, като специално се фокусират върху случаите, в които може да са проявили склонност към свръхвъзпитание.
3. Насърчете участниците да помислят за причините, които стоят в основата на поведението им на свръхродители, като например лични тревоги, обществени очаквания или минал опит.
4. Помолете участниците да запишат поне три осъществими стъпки, които могат да предприемат, за да се справят с тенденциите си за свръхвъзпитание и да насърчат по-балансиран родителски подход.
5. По желание: Поканете участниците да споделят своите размисли и стъпки за действие с групата, като насърчават подкрепяща и открита дискусия.



Част 3 Определяне на здравословни граници като родители между вас и партньора ви и усвояване на стратегии за грижа за себе си

Казус

Проучване на случай: Установяване на граници в семейство Джонсън

История: Намиране на баланс

Ема и Джон Джонсън са женени от десет години и имат две малки деца - Луси и Макс. От момента на раждането на децата им двойката често се сблъсква с разногласия относно родителските си подходи. Ема е склонна да бъде прекалено предпазлива и закриляща, докато Джон вярва в по-свободния и непринуден подход.

Противоречивите им стилове създават напрежение в отношенията им и объркване за децата, които получават разнопосочни послания за това какво се очаква от тях. Семейство Джонсън знаеше, че трябва да намери решение, затова потърси помощта на семеен терапевт.

Под ръководството на терапевта Ема и Джон започнаха да разбират важността на установяването на ясни родителски граници и на сътрудничеството за последователен родителски подход. Те се научиха да общуват по-ефективно и да намират общ език, като осъзнаваха, че децата им се нуждаят от баланс между защита и самостоятелност.

Те работиха заедно, за да определят граници, които позволяват на Луси и Макс да изследват интересите си, да правят грешки и да се учат от преживяванията си, като същевременно гарантират тяхната безопасност и благополучие. По този начин Джонсънови създадоха по-балансирано и хармонично домакинство, което насърчаваше независимостта и устойчивостта на децата им.

Въпроси за обсъждане:

1. Как родителите могат ефективно да си сътрудничат, за да установят последователни и балансирани родителски граници за своите деца?
2. Какви конкретни граници могат да бъдат установени, за да се гарантира, че децата развиват здравословно чувство за независимост и самостоятелност?
3. Как родителите могат да управляват личните си тревоги и стрес, за да избегнат склонността към свръхвъзпитание?
4. Каква роля може да играе откритата комуникация за поддържане на здравословни родителски граници в семейството?
5. Как родителите могат да се ориентират в различията в собственото си възпитание или културна среда при определяне на родителските граници?



Теоретична част/контекст/знание

Теоретичен контекст:

Установяването на здравословни граници между родителите при отглеждането на детето е от решаващо значение за поддържането на балансирана и хармонична семейна среда. Тези граници помагат да се осигури последователност в родителските стилове, да се сведат до минимум конфликтите и да се насърчи емоционалното благополучие на детето. Ето някои стратегии за създаване на здравословни граници между родителите:

1. Открита комуникация: Поддържайте постоянен диалог с партньора си относно родителските решения, очакванията и границите. Споделяйте открито мислите и опасенията си и изслушвайте гледните точки на другия, за да постигнете взаимно разбиране.

Уважавайте различията във възпитанието: Признайте, че всеки родител може да има различни подходи, ценности или убеждения за отглеждането на детето. Обсъждайте тези различия с уважение и намерете допирни точки, за да създадете единен фронт в родителството.

2. Сътрудничество при вземането на решения: Вземайте заедно важни решения, свързани с възпитанието, като вземате предвид мнението и приноса на двамата родители. Уверете се, че и двамата родители имат думата при определянето на границите, очакванията и последствията за детето.

4. Установете рутина и последователност: Създайте рутинни процедури и графици за детето, с които и двамата родители са съгласни и които могат да спазват последователно. Това помага да се осигури стабилна и предвидима среда за детето.

5. Разработване на стратегия за разрешаване на конфликти: Установете процедура за разрешаване на разногласия или конфликти по въпросите на родителството. Това може да включва постигане на компромис, търсене на съвет от доверени източници или използване на "тайм аут" за охлаждане, преди да се върнете към дискусиата.

6. Адаптиране и коригиране на границите: С израстването на детето и промяната на неговите нужди бъдете отворени за преразглеждане и коригиране на родителските граници. Поддържайте линиите за комуникация отворени и бъдете готови да се адаптирате към нови ситуации и предизвикателства.

7. Дайте приоритет на грижата за себе си и на връзката: Уверете се, че и двамата родители отделят време за грижа за себе си и за подхранване на връзката си като двойка. Силното партньорство осигурява солидна основа за ефективно родителство.



Чрез създаването на здравословни граници между родителите може да се създаде подкрепяща и грижовна среда, която да позволи на детето да се развива емоционално, психически и физически.

Установяването на родителски граници включва определяне на граници на родителското участие в живота на детето и насърчаване на неговата самостоятелност и независимост. Ефективната комуникация и сътрудничеството между родителите са от съществено значение за поддържането на последователни и балансирани родителски граници. Установяването на граници може да насърчи емоционалното благополучие, устойчивостта и самооценката на детето.

Източник: Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2013). Parental psychological control and dysfunctional separation-individuation: A tale of two different dynamics. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1089-1099.

Уведомете за очакванията си

Съставете списък на очакванията си към децата. Помислете с какво можете и с какво не можете да живеете; обмислете какво е най-важно за вас. Дали това е отговорност, лоялност, уважение? Ако това е полезно за вас, напишете го.

Кажете на децата си кои са вашите ръководни принципи. Обърнете внимание, че при съставянето на този списък не се опитвате да контролирате детето си, а по-скоро поемате отговорност за себе си. Ако един от вашите принципи е "уважение", а синът ви често се държи грубо с вас и ви нарича с имена, съобщете му какви последствия може да очаква от вас всеки път, когато това се случи. Нека види, че вие уважавате себе си и ще го следвате. Това е различно от това да се опитвате да го "накарате" да говори така, както искате. Давате му възможност за избор, но го държите отговорен. Съсредоточете се върху себе си, а не върху детето си

Когато детето ви се държи лошо и не ви слуша, помислете как можете по-ясно да му съобщите какво очаквате - и да го държите отговорно, когато не ви слуша. Опитайте се да казвате нещата по начин, който показва, че имате сериозни намерения; очаквайте да бъдете изслушани и взети на сериозно. Колкото и да е трудно да погледнете открито и честно на себе си, това ще ви помогне да спрете да правите невъзможното - което е като да удряте главата си в стената, докато напразно се опитвате да контролирате детето си. Вместо това то ще ви отвори възможността да поемете отговорност за себе си. По този начин ще продължите собственото си израстване. Собственото ви самопознание и зрялост ще помогнат на децата ви да открият своите.



Чрез създаването на здравословни граници между родителите може да се създаде подкрепяща и грижовна среда, която да позволи на детето да се развива емоционално, психически и физически.

Линк:

[-https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK402020/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK402020/)

[-https://www.empoweringparents.com/article/parental-roles-how-to-set-healthy-boundaries-with-your-child/](https://www.empoweringparents.com/article/parental-roles-how-to-set-healthy-boundaries-with-your-child/)

Насърчаването на открита комуникация с партньора и другите родители включва:

1. Споделяне на преживявания и притеснения: Обсъждане на предизвикателствата и успехите в родителството с партньора и другите родители, за да получите представа, да се учите един от друг и да си оказвате взаимна подкрепа.
2. Търсене на съвет и обратна връзка: Бъдете отворени за получаване на съвети и обратна връзка от другите, като същевременно давате конструктивни предложения, когато е уместно.
3. Участие в групи за подкрепа на родителите или семинари: Участвайте с други родители в групи за подкрепа или семинари, за да придобиете знания, да споделите опит и да изградите мрежа от ресурси.
4. Открито общуване с партньора ви: Поддържайте постоянен диалог с партньора си относно родителските подходи, очаквания и граници, за да осигурите единен фронт при отглеждането на децата си.

Чрез определяне на родителските граници и насърчаване на откритата комуникация родителите могат да създадат здравословна и подкрепяща среда за растежа и развитието на децата си, като същевременно избягват капаните на прекомерното родителство.

Стратегиите за грижа за себе си са от съществено значение за родителите и настойниците, които искат да бъдат здрави и да присъстват на децата си. Грижата за себе си не означава да си угаждате, а по-скоро да се занимавате с дейности, които укрепват физическото, умственото, емоционалното и духовното здраве. Стресът, умората и прегарянето могат да бъдат често срещани проблеми, с които родителите се сблъскват, когато се стремят да се грижат за своите семейства. Ето защо е важно да усвоите стратегии за грижа за себе си, които могат да ви помогнат да се справите със стреса и да поддържате енергията си, за да можете да бъдете най-добрият родител или настойник, който можете да бъдете.



Начини за практикуване на грижа за себе си:

-Родителите и лицата, полагащи грижи, трябва да прилагат стратегии за грижа за себе си, за да бъдат здрави и присъстващи за децата си.

- Достатъчният сън е от съществено значение за физическото, интелектуалното, емоционалното и психологическото благополучие; той помага за нивата на енергия, концентрацията, уменията за решаване на проблеми, както и за настроението.

- Физическата активност, като например леко разтягане или разходка в парка, може да помогне за изхвърляне на хормоните на стреса от организма и да освободи ендорфини, които подобряват цялостното състояние.

- Определянето на граници между вас и други хора, които могат да изискват вашето внимание, ще предотврати недоволството или изтощението, дължащо се на прекомерна ангажираност.

- Правенето на почивки през целия ден дава на родителите време да се заредят с енергия, преди да се заемат с други задължения по-късно през деня; търсенето на забавни дейности, като например съвместно посещение на курс по изкуства, също насърчава творческите изяви както на родителя, така и на детето!



Упражнения

Упражнение 1: Създаване на споразумение за родителски права

Инструкции:

1. Помолете участниците да се разделят по двойки, за предпочитане с партньора си по родителски грижи или с друг родител със сходни проблеми.
2. Предоставете на всяка двойка списък с обичайни родителски ситуации, които могат да изискват граници, като например време пред екрана, социални дейности, домашна работа и домашни задължения.
3. Инструктирайте двойките да обсъдят всяка ситуация и да установят подходящи граници, които насърчават самостоятелността, независимостта и емоционалното благополучие на детето.
4. Насърчете двойките да вземат предвид своите индивидуални родителски стилове и ценности, както и всички културни или лични фактори, които могат да повлияят на решенията им.
5. Осигурете 20-30 минути за обсъждане и създаване на споразумение. По желание: Поканете двойките да споделят споразуменията си с групата и да обсъдят основанията за своя избор.

Упражнение 2: Ролево упражнение за родители, които се учат да се грижат за себе си

Двама родители обсъждат значението на грижата за себе си, но майката има проблеми с разбирането защо трябва да даде приоритет на грижата за себе си. Бащата обяснява, че почивките и заниманията за себе си могат да им помогнат да останат здрави както психически, така и физически.

След това двойката отделя време за обсъждане на различни дейности, които биха могли да бъдат включени в ежедневието им като начин за практикуване на грижа за себе си. Някои от примерите включват разходка или джогинг, четене на книга, създаване на произведения на изкуството, слушане на музика, писане в дневник, практикуване на йога или медитация или време за уединение.

След като заедно създадат план за действие за това как могат да включат грижата за себе си в ежедневието си, те разиграват сценарий, в който един от тях е отделил известно време от деня си, за да практикува дейност, която подхранва себе си. След това обсъждат какво е било усещането им и как тази почивка е подобрила цялостното им благосъстояние.



Част 4 Стратегии за избягване на капаните на свръхродителството

Казус

Проучване на случай: Преходът на семейство Смит от прекомерно родителство към балансирано родителство

История: Ново начало

Семейство Смит, състоящо се от родителите Карен и Дейвид и трите им деца - Сара, Емили и Джеймс, винаги е било сплотена група. Карън и Дейвид се гордееха с близките си отношения с децата и с участието си във всеки аспект от живота им. Когато обаче Сара заминава за колеж, семейството се изправя пред неочаквано предизвикателство.

Сара се бореше да се адаптира към новата среда, като ѝ липсваха самостоятелност и умения за решаване на проблеми, необходими за ориентиране в колежанския живот. Претоварена и копнееща за дом, тя често се обаждаше на родителите си за съвет и подкрепа. Карен и Дейвид, загрижени за трудностите на дъщеря си, започват да се замислят за своя стил на възпитание и влиянието му върху способността на Сара да се справя с новите предизвикателства.

Признавайки, че прекаленото им родителство неволно е навредило на Сара, Смитови решават, че е време за промяна. Те проучват и посещават семинари за родители, където научават за значението на насърчаването на независимостта, устойчивостта и самостоятелността на децата.

Въоръжени с нови знания и нова перспектива, Карен и Дейвид започват да прилагат промени в подхода си към родителите. Започнаха, като позволиха на по-малките си деца, Емили и Джеймс, да вземат повече самостоятелни решения и ги насърчиха да поемат отговорност за действията си. Освен това се съсредоточиха върху подобряване на комуникацията с децата си, като насърчиха открити и честни разговори за техните чувства, нужди и притеснения.



Въпроси за обсъждане:

1. Кой техники за възпитание, основани на доказателства, могат да помогнат на родителите да избегнат прекомерното възпитание и да насърчат здравословното развитие на детето?
2. Как подобрената комуникация в семейството може да допринесе за успеха на балансирания родителски подход?
3. Каква роля играят мрежите за подкрепа, като например други родители, учители или специалисти, за подпомагане на родителите да поддържат балансиран родителски стил?
4. Как родителите могат да насърчават децата си да развиват умения за решаване на проблеми и устойчивост, като същевременно осигуряват насоки и подкрепа?
5. По какви начини родителите могат да насърчават чувството за самостоятелност и отговорност у децата си, без да прибягват до свръхвъзпитание?



Стратегиите за избягване на прекомерното родителство включват насърчаване на автономността на детето, насърчаване на уменията за решаване на проблеми и насърчаване на открита комуникация в семейството. Мрежите за подкрепа, като например други родители, учители и специалисти, също могат да помогнат на родителите да поддържат балансиран родителски подход. Като избягват прекомерното родителство, родителите могат да насърчат увереността, устойчивостта и цялостното емоционално благополучие на децата си.

1. **Насърчаване на независимостта:** Насърчавайте децата си да правят нещата сами, дори и да допускат грешки. Това може да включва прости задачи, като например да почистят стаята си, или по-сложни задачи, като например да се справят с домашната си работа. Именно чрез пробите и грешките децата се учат и развиват.
2. **Позволете естествени последици:** Това може да е трудно за родителите, тъй като инстинктът ни често е да предпазим децата си от вреда или разочарование. Изпитването на последици от действията им обаче помага на децата да се научат на отговорност и ги подготвя за реалния свят.
3. **Поставяйте граници:** Установете ясни и последователни граници. Това се отнася не само за правилата за децата, но и за границата на родителското участие в дейностите на детето.
4. **Насърчаване на решаването на проблеми:** Вместо да решавате проблеми вместо детето си, насочвайте го към самостоятелно намиране на решения. Това може да им помогне да развият умения за критично мислене и устойчивост.
5. **Потвърждавайте чувствата, не ги оправяйте:** Ако детето ви е разстроено, важно е да потвърдите чувствата му и да му окажете емоционална подкрепа, вместо веднага да се опитвате да разрешите проблема. Това може да ги научи, че е нормално да изпитват негативни чувства и че могат да ги управляват ефективно.
6. **Практикувайте грижа за себе си:** Родителите също трябва да се грижат за собственото си физическо и психическо здраве. Това не само моделира добро поведение на грижа за себе си за децата, но и гарантира, че родителите са в добра позиция да предоставят ефективни грижи и насоки.
7. **Открита комуникация:** Създайте среда, в която детето ви се чувства комфортно да изразява своите мисли, идеи и притеснения. Това го насърчава да мисли самостоятелно и ви помага да разберете по-добре нуждите му.



9. Образовайте се за развитието на детето: Разбирането на това какво поведение и способности са подходящи за възрастта на Вашето дете може да предотврати ненужна намеса и да насърчи подходящи очаквания.

10. Уважавайте личния им живот: С напредването на възрастта детето Ви ще се нуждае от повече лично пространство. Зачитането на тази нужда насърчава доверието и насърчава независимостта.

11. Потърсете професионално ръководство: Ако не сте сигурни в родителския си подход, помислете дали да не потърсите съвет от психолог, консултант или друг специалист по психично здраве. Те могат да ви предоставят информация и практически стратегии, за да сте сигурни, че подкрепяте развитието на детето си, без да прекалявате с родителството.



Стратегии за ефективна комуникация с други свръхпротективни родители

Разбиране на начина на мислене

1. Емпатия: Разберете, че свръхпротективните родители често действат от любов и загриженост за децата си, дори ако методите им са контрапродуктивни.
2. Обща основа: Идентифицирайте споделените притеснения и преживявания като отправна точка за смислен диалог.

Техники за комуникация

1. Активно слушане: Отделете цялото си внимание на другия родител и се въздържайте да го прекъсвате, когато той говори.
2. Неосъждащ език: Използвайте неутрален език, за да не карате другия родител да се чувства защитен. Например кажете: "Забелязах, че и двамата сме склонни да сме много ангажирани в живота на децата си", вместо "Ти задушаваш детето си".
3. Въпроси с отворен край: Използвайте въпроси, които изискват повече от отговор "да" или "не", за да насърчите по-задълбочен разговор.
4. Бъдете честни, но тактични: Споделете собствения си опит и предизвикателства, свързани с прекомерното родителство, но внимавайте да не критикувате методите на другия родител.

Изграждане на мрежа за подкрепа

1. Родителски групи: Обмислете възможността да се присъедините към или да създадете родителска група, фокусирана върху балансираните родителски стилове.
2. Онлайн форуми: Онлайн общностите могат да предложат анонимност и широк спектър от гледни точки.
3. Образователни семинари: Поканете други родители да присъстват на работни срещи или семинари за балансирано родителство. Това може да послужи като неутрална почва за дискусии и обучение.

Поставяне на граници

1. Зачитане на различията: Важното е да уважаваме избора на другия.
2. Съгласете се да не се съгласявате: Понякога няма да постигнете консенсус и това е нормално. Важното е да поддържате уважителен диалог.
3. Знайте кога да се оттеглите: Ако дискусии станат твърде разгорещени или непродуктивни, може би е най-добре да си вземете почивка и да се върнете към разговора по-късно.

Източник: Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 548-557. Линк: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10826-013-9716-3>



Упражнения

Упражнение: Ролеви сценарии между родителите и децата

Инструкции:

1. Разделете участниците по двойки, като единият влиза в ролята на родител, а другият - на дете.
2. Предоставете на всяка двойка списък с 3-4 хипотетични сценария, които обикновено включват свръхвъзпитание, като например дете, което се бори с домашната работа, преживява социален конфликт или се справя с разочароваща ситуация.
3. Инструктирайте "родителя" да реагира на сценария, използвайки балансиран родителски подход, като се фокусира върху насърчаването на самостоятелността, решаването на проблеми и устойчивостта у "детето".
4. Дайте 5-7 минути за всеки сценарий, след което накарайте двойките да си разменят ролите и да повторят процеса с нови сценарии.
5. След приключване на ролевите игри съберете групата за обобщаване и обсъждане на използваните стратегии за избягване на свръхвъзпитанието и предизвикателствата, с които се сблъскахте по време на упражнението.



Обобщение

Този учебен модул има за цел да запознае младите хора с опасностите, които крие прекомерното родителство, и да им предостави стратегии за избягването му. Той обхваща четири основни теми: разбиране на прекомерното родителство и неговите последици за децата, разпознаване на признаците на прекомерно родителство у себе си, разработване на родителски граници за себе си и за партньора си и проучване на стратегии за избягване на капаните на прекомерното родителство.

Чрез комбинация от теоретични знания, казуси и практически упражнения участниците ще се научат да правят разлика между родителство и свръхродителство, да разпознават негативните последици от свръхродителството върху самочувствието на детето и семейната динамика, както и да разбират психологическата основа и техниките за превенция на свръхродителството.

Чрез самоанализ, ролеви игри и групови дискусии участниците ще развият уменията, необходими за разпознаване на признаците на прекомерно родителство у себе си, за справяне с тези тенденции и за предотвратяване на бъдещи прояви. Модулът също така подчертава значението на установяването на родителски граници и насърчаването на открита комуникация с партньора и другите родители.

След завършване на този модул участниците ще бъдат по-добре подготвени да насърчават балансиран родителски подход, който насърчава независимостта, устойчивостта и емоционалното благополучие на децата, което в крайна сметка води до по-здравословна и пълноценна семейна динамика.





ОБОБЩЕНИЕ НА ПРОГРАМАТА

Заклучение и последни думи.

Тази програма за обучение се състои от 7 модула и 28 под-модула (части). **Модул 1** е “Разчупване на стереотипите” - има за цел да се разбере значението на разчупването на стереотипите и насърчаването на равнопоставеното родителство у дома.

Модул 2 - “Разпределение на отговорностите”, предоставя предложения за това как да се създаде справедлив баланс между партньорите.

Модул 3 - “Равни възможности за работа и свободно време” -предоставя подкрепа на семействата, като им позволява да осигурят достъп на двамата родители до смислени и продуктивни дейности извън дома.

Модул 4 “Домашно сътрудничество “ има за цел да научи младите хора на важността на домашното сътрудничество за създаване на успешно родителско партньорство.

Модул 5 - “Добри модели за подражание “ -изучава и отразява различните роли, които един родител може да играе.

Модул 6 -”Благополучие на семейството” се занимава с това как да се изградят силни взаимоотношения между родителите, като същевременно се осигурява достатъчно емоционална подкрепа и насоки за децата.

Модул 7 - “Свръхродителство”- този модул се фокусира върху все по-често срещаното явление в съвременното общество, което се отнася до родителския стил, характеризиращ се с прекомерно наблюдение и контрол върху живота на децата.



• Как да се свържете с нас:

- **JUMPIN HUB** , jumpinhub@gmail.com , Portugal
- **SMART IDEA** , igor.razbornik@gmail.com , <https://projectswith-igor.eu/> , Slovenia
- **COACHING BULGARIA ASSOCIATION** , galena.robeva@ragina.net , www.coachingbulgaria.com , Bulgaria
- **LIFE4YOU** , life.reborn82@gmail.com , Slovenia
- **EDUKOPRO** , tmuamer@gmail.com , Bosnia And Herzegovina
- **PI YOUTH ASSOCIATION** , youth.network@pigenklikdernegi.org , www.pigenklikdernegi.org, Türkiye
- **VEZIRKÖPRÜ DOĞA VE SPOR TUTKUNLARI** , bulentcam55@hotmail.com , Türkiye
- **EDUCATION IN PROGRESS** , management@educationinprogress.eu, www.educationinprogress.eu , Spain





Отказ от отговорност: Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.



**Съфинансирано от
Европейския съюз**

© 2019. This work is openly licensed via CC BY-NC-ND 4.0.