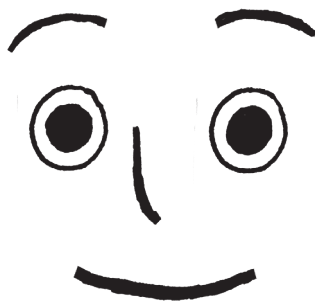


Д-р Ира Маркова

# ДЕЦАТА НИ В 21-ВИ ВЕК

Как да ги възпитаваме,  
за да бъдат щастливи?



София 2024

*Да научиш човека да бъде щастлив – това е невъзможно, но да го възпитаеш така, че да бъде щастлив – това е възможно.*

*А.С.Пушкин*

***Посвещавам книгата си на моите внуци:  
Васил, Калин и Момчил***

# Съдържание

Няколко думи за невро-психическото развитие на детето .....	7
Когнитивното развитие на детето.....	9
Как се изгражда ценностната система у нашите деца?.....	18
Трудното родителство. Брак. Развод. Ново семейство .....	35
Ревността между децата в семейството .....	42
Научете се да отказвате на децата си, когато мислите, че сте прави.....	47
Децата и корените на рода. Родовата памет у децата ни .....	56
Емоционална интелигентност у деца и родители. Контрол над емоциите .....	67
Хиперактивното дете: проблем или пресолена диагноза?.....	78
Емпатията у децата .....	88
Ролята на родителите за възпитанието на децата .....	93
Децата в света на книгите и изкуствата.....	105
Поколенията в днешния свят.....	112
Децата и новите технологии.....	118
Децата и зависимостите.....	137
Децата и подигравките.....	152
Децата и религията.....	161
Децата и финансите. Как се печелят парите.....	166
Обичаме ли „правилно“ децата си? .....	177
Децата, спортът и природата.....	191
Депресията у децата.....	201



## НЯКОЛКО ДУМИ ЗА НЕВРО-ПСИХИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ДЕТЕТО

Може би си мислите, че не е задължително да имате познания за психичното, физическото и когнитивно (познавателното) развитие на детето си, когато ставате родители. Мислите, че е достатъчно да разчитате на собствения си опит като вече възрастни индивиди, на опита на вашите родители и споделеното с приятели? Вие решавате, но съвременният свят е толкова динамичен и сложен, че без споделения опит на постигнатото от медицината, психологията, физиологията и много други науки, свързани с детската проблематика, не е възможно да сте истински информирани как да възпитавате децата си. Да, онези приказки, които започват с „някога баба ми...“ и т.н., са носталгично мили, но времената са различни. Колкото по-добре е информиран човек днес, толкова по-успешно се справя с проблемите си, защото трупа възможности за избор. Няма как в този прелускащ с бясна скорост свят да черпиш само собствен опит. Необходима е научно доказана информация, помощ от специалист или други форми на взаимопомощ, но винаги от сигурен източник. Това е ключът към най-добрия избор за всеки ваш проблем: как да се храним, какво да четем, как да се борим с ежедневните малки проблеми, как да преодоляваме по-големите трудности по пътя. Възпитанието на децата ни е важен фактор, за да се чувстваме щастливи и удовлетворени от

реализацията ни като родители. Ролята на родител е отговорна, сложна, постлана от добри намерения и невинаги добре реализирана, различна от това, което сте си представяли като резултат. Но това са спортни термини, а родителството не е мач с победител и победен. То е път напред: в началото вие държите детето за ръка и го водите, на попрището жизнено в средата ръцете ви са приятелски стиснати и отговорността е споделена, а по-късно тайничко се надявате детето ви да е ваш учител и гуру в есента на дните. Това е то: колелото на живота!

Да отгледаш и възпиташ дете е радост и грижа, щастие и немалки лишения, надмогване на егото и собствения си комфорт, люшкане между прегръдки, обич и после пълно отричане на методите ви от собствения ви наследник, гордост от постиженията и успехите му и тотални разочарования в отделни ситуации.... Важното е всеки родител да работи над себе си, да търси помощ, да чете и споделя, да признава грешките си и да търси изход от ситуации. Това са нашите деца, те са нашият подарък от Бога. Мислете винаги за това колко хора не успяват да получат тази огромна награда – да станат родители!

В този ред на мисли, накратко искам да ви запозная с периодите на детското развитие в психологичен план. Храненето и физическото развитие в ранна детска възраст са обект на първата ми книга „Как да отгледаме здраво и щастливо дете“ на издателство „ПАН“. Периодизацията на детското развитие е избрана за по-лесно изучаване и маркиране на отчетливите промени в даден възрастов период. Всяко дете пораства с всеки миг и ден и само за подреденост на информацията условно обособяваме възрастовите периоди.

## КОГНИТИВНОТО РАЗВИТИЕ НА ДЕТЕТО

Още след раждането детето започва да търси и да възприема различни стимули: светлината, очертанията на предметите, играчките, лицата на мама и тати, попива техните мимики и жестове. Дори и преди раждането, вътреутробно, детето разпознава ударите на сърцето на мама, вибрациите от нейния говор и пр.

Този стадий се нарича сензорно-моторен: детето възприема даден обект и го сканира, изучава и по-нататък се появява фиксацията на очите към предметите. По-късно започва издаването на гърлени звуци (гукането) в отговор на вашите „разговори“ с бебето и въздействието върху слуховия му апарат, провеждането на звука до съответните зони в главния мозък и преработката му там. Следва и неговият отговор: гукането.

Движещите се предмети привличат вниманието на малките деца и те не само виждат, но започват и да изучават формите, контурите и цветовете. За да стимулираме бебешкия мозък, ние им говорим, пеем, пускаме музика или поставяме ярки играчки над креватчето им. С нищо от това не трябва да се прекалява като количество. Бебето има и голяма нужда от сън и тишина, но има необходимост и от разговорите с вас, и от хубава музика.

След третия месец детето проследява задълго и бавно движещ се предмет, започва да изгражда визуална представа за форма и големина на предметите. Бебето има

предпочитания към майчиното лице и реагира по свой радостен начин с очите и усмивка на устните си. Постепенно се формира и бинокулярното зрение (виждане с двете очи едновременно и координирано добре от очните мускули). После то протяга ръчички да докосне лицето ви, да ви опознае с пръстчетата си и да разузнае „как сте на пипане“. Моля, не слагайте ръкавички на малките бебета. Ако се драскат, изрежете внимателно ноктите им. Ръцете на човека са покрити с много сензори на квадратен сантиметър, те са първият тактилен (чрез докосване) прозорец на бебето за опознаване на света. Не го затваряйте. Докосването ви от бебето е първата комуникация между вас. Насладете ѝ се.

Малко по-късно бебето ви съобщава всичко чрез плача си. Разказва ви за своите потребности и вълнения, неудобства и нужди. А вие постепенно добивате опит да ги „разпознавате“ и четете. Говорите му, успокоявате го. Така между вас потичат послания и комуникации. Вашата прегръдка и целувка и неговата усмивка след успокоението. Така бебето е намерило своята радост, майчиното зърно за храненето, а вие сте щастлива, че сте майка.

След 5 – 7 месеца започва и възприемането в дълбочина на обекта. Възприемането на звука се свързва и с визуалното търсене на източника. Детето проявява желание за задълбочено разглеждане на човешкото лице. Започва да реагира на името си, има дори предпочитания да чува своето име и да го разпознава между другите имена. Започва онова прекрасно неразбираемо „бръщолевене“, което ви изпраца на седмото небе.

Сричките започват да се произнасят след 7 – 9 месеца и до към края на 1 година детето произнася в различен порядък „ма-ма“, „та-та“, „ба-ба“. В началото неадресирано



към конкретния човек, но след 10 – 12 месеца обръщението е вече съвсем насочено. Помахва за „чао“ с ръчичка, дава целувки когато си поиска, но винаги на изпращане... Искам да подчертая дебело, че тази книга описва средно-статистическите периоди за развитие на децата. Индивидуалните отклонения са тема на други книги и консултации със съответни специалисти, най-вече с вашия педиатър.

В началото, до 6 – 7-годишната си възраст, детето има много силно развита емоционална памет и по този повод запомня отлично при добра визуализация на случката и свързаното ѝ с емоция. Това е моментът, когато родителят обяснява и разяснява събитията, които са направили впечатление на детето и то задава купища въпроси: как се появяват луната и звездите, как хората отиват на небето, как се движат колите и с какво?... На всички тези въпроси, макар и безкрайно уморени от неспирния водопад от питания, вие трябва да се научите да отговаряте според възрастта му и неговото ментално и когнитивно развитие разбираемо и кратко. Малко досадно се чувствате понякога, но досадата не е причина да хокате детето и да убивате желанието му да знае, защото никой не се е родил научен и всеки е питал много преди да натрупа познания. Смешните постулати „остави го сам да се научи“ или по-късно „животът сам ще го научи“ са изпразнени от съдържание. Оставени сами да се учат, хората много пъти грешат и плащат високи цени да повтарят грешките си. Вековният опит на човечеството неслучайно е описан и пълни големи библиотеки и музеи. А вие, като родители, сте най-добрият преносител на този опит от обществото към вашето любознателно дете. Без разяснения и примери за всичко, което се случва около него, то няма как да изгради собствените си ценности, морал, етика, представа за света,

духовност за себе си. Без вашите пътеводни разяснения по-късно децата стават лесна плячка на организации с готови техни отговори на всички въпроси. Те манипулират децата и ги насочват към секти, престъпни организации и докъде може да се стигне по този път нататък, го знаете.

Вие полагате библейските основи на „добро“ и „лошо“ в най-общ смисъл, запознавате го с историята на света до този момент, задавате въпроси и давате отговори на ежедневните неща.

Споделянето на собствени истории в подходящата за осмислянето им възраст са любими разкази за детето. Използвайте разумно кратките мигове, докато го карате в колата към детското заведение, докато пътувате на дълъг път, докато му четете вечерната приказка за лека нощ...

Ако не ви отегчавам, искам да кажа и няколко думи за пластичността на мозъка: нарича се невропластичност. Човек се ражда с около 100 000 000 000 нервни клетки. Пластичността на неговия мозък зависи в каква среда ще се „потопят“ този огромен брой неврални клетки. Най-ценен ресурс на нашия мозък е способността му да се концентрира, да задържи вниманието върху нещо и да мисли как да постъпи или как да го запомни... Всички наши мозъчни клетки освен значимия им брой имат и връзки помежду си, синапси, които са магистралите на мисловния процес. Точно добрата връзка между тези магистрала е гаранция за по-качествените оценки на различни ситуации в живота, за бързото преценяване или трупане на познания за добра реакция при определени обстоятелства. Най-простичко обяснено, когато посегнеш към топлата печка като неопитно дете, ти бързо отдръпваш ръката си, защото невроните са изпратили сигнал до мускулите на ръката за „опасност“. Така трупаш знание в бъдеще, ко-

гато видиш огън или друг сигнал за горещо, да не пипаш. Точно по тези синаптични връзки препускат сигналите. Оказва се, че при остаряването на човек броят на невроните (самите нервни клетки) не намалява, а се окастрия короната от връзки (синапсите) между тях. Това води до по-лоша концентрация, забравяне и понякога по-тежки болести. Най-голямата драма на човека в живота му е да го мързи, да не раздвижва многократно тези връзки и да не трупа опит и познание. Няма значение дали доиш кравата на село, прекопаваш и засаждаш градината, или се готвиш за участие в мисия към Луната. Важното е да трупаш опит и знания и да ставаш все по-добър в това, което си избрал. Най-много се уврежда мозъкът от липсата на нови познания. Примери много: всяка вечер сапунени сериали, едни и същи фрази и еднаквост без нищо ново за теб. Или да играеш непрекъснато видеоигри, в които само първите два-три пъти има някакво мислене. После мозъкът почти не участва освен ретината на окото (все пак тя е част от мозъка). Така изпомпваш за глупости ресурса на зрителния анализатор за по-кратко време и след 60 години не се намират добрите очила за теб. Ето това е задачата ни: да ви убедя да използвате невропластичността на вашия мозък. Всички смислени стимули, които летят по магистралите и се повтарят многократно, засилват нашите умения и трупат нови такива. Само от вас зависи да научите децата си за какво и как да ползват даденостите на човешкия мозък. Да ги убедите, че единствено практикуванията на уменията и многократните повтаряния на дадени стимули водят до съвършенство на невропластичността и увеличават гъвкавостта на човешкия мозък. И когато децата пораснат, техният мозък ще бъде по-отзивчив точно когато е важно за тях. А когато те остаряват,

ще имат достатъчен ресурс да остаряват като катедрали, а не като галоши.

След втората година детето прави разлика, идентифицира „аз“-а си, започва да разграничава себе си от останалите. След 2 до 6 години детето изгражда своя дооперационен интелект: натрупва много знания, преди да умее да борави, да оперира добре с тях. То развива представите си за света постепенно. Първоначално смята много от нещата като явление, идващо отвън: нощта идва в неговата стая и трябва да спи.

Тук е прекрасното място за четене на книжки, от които детето опознава света, облечен в приказност. Формира представи за добри и лоши, за мързеливи и наказани, за работливи и наградена доброта, за борбата между доброто и злото, като винаги победата е на страната на доброто. Всичко това е знание, началната точка, от която да изградиш светоусещането си и да получиш някаква представа за околния свят. Опитът е знание и самопознание, за да преминеш на следващ етап към трупане на личен опит от собствени случки и преживелици.

Децата много обичат смешките и каламбуриите. Кога-то им дочетете приказката, коментирайте заедно извода, сентенцията, мъдростта от случката.

След 7 – 8 години те вече схващат иронията в пословиците и поговорките и е много забавно за тях да ги вмъкват на подходящо място в ежедневието. Свързани със случка или приказка, те носят много синтезирано и разумно познание за света. Има много подходящи подобни сентенции: „каквото повикало, такова се обадило“, „малкото камъче каруцата обръща“, „на лъжата краката са къси“, „по дрехите посрещат, по ума изпращат“. Това са само някои любими мои пословици, но винаги можете да намерите достатъчно

из мрежата и в сборниците за народни умотворения и това ще ви помогне за по-емоционален и весел контакт с децата ви. Много хубаво би било да четете с тях и стихчета. Римуваната реч, или т.нар. мерена реч, помага за развитието на паметта, в нея има музика и ритъм и децата обичат да я слушат. След 7 – 8-годишна възраст всяко дете можа да научи едно куплетче, ако му е приятно, и да рецитира. Ако иска да му помогнете, не забравяйте правилото на трите „П“: „Прочетете! Преведете му го на достъпен език! Представете му го!“. Може като сценично изиграване или по друг подходящ начин. Така наистина тренирате сетивата му за по-трайно запаметяване на стихчето. Ако не разчоплите съдържанието до комплексно разбираемо от детето, няма шанс то да ви разбере. Има прекрасни детски стихчета от големи наши поети. Леда Милева със „Зайченцето бяло“, детските стихове на Асен Босев за „учен“ Петко, както и много творби на млади български поети, които пишат за деца. Римуваната реч носи радост за децата, развива и добре структурира техния мозък и по много достъпен начин ги учи на мъдрост и знания. Да научиш и запомниш едно стихче е труд на паметта и добра дисциплина за мисловния процес на детето. Това може да се случи обаче само ако вие го научите как, а то – детето, не се чувства принудено, а се забавлява.

След седмата година детето си мисли, че нещата вече „влизат“ в неговата глава и че всички те могат да се видят с очи. То иска отново всичко да се визуализира по някакъв начин, за да го разбере. Едва след 9 – 10 години децата разбират как се формират явленията и имат вече свое вътрешно виждане.

Към 6-ата година децата знаят какво означава понятието „число“ и научават числата поне до 10 – 20.

След около 7-ата година те започват да разпознават

що е дължина, дистанция, субстанцията, от която са направени някои предмети. Едва след 8-ата – 9-ата година те разбират що е тегло, после обем и най-накрая площ.

Оценката, която получава детето на първо място от семейството му, е много важна за формирането на неговия „аз“. Децата с висока самооценка са изградени в семейства, където те са вземали активно участие в решения и обсъждания на семейни проблеми. На тези деца им е гласувано доверие, те са независими, самостоятелни и със силен стремеж за усъвършенстване и добро равнище на претенции (в добрия смисъл на думата). Когато семейството има реални изисквания към детето си, заявени с уважение към личността му, добре формулираният външен родителски контрол предполага и изграждането на добър вътрешен контрол към поетите задължения и ангажменти. Когато това е съобразено с конкретните възможности на детето, то изгражда реална представа за себе си и критично различаване на реалното от невъзможното, на желаното от осъществимото. Всичко това, поднесено с много обич и загриженост, е правилният път за формиране у детето на висока, но и реална самооценка.

Когато показваме на детето си уважение и искрена загриженост, ние формираме и неговата загриженост към себе си, а и към другите, с които животът ще го срещне.

Ниската самооценка е свързана по-често с хладни, незаинтересовани родители, на моменти с открито враждебни отношения. Такива семейства формират деца с чувство за ненужност, изоставени и дори почти „напуснати“ от родителите си. Това ги прави в по-късен период плахи, нерешителни и затворени. Особено опасни са авторитарните родители, нетърпящи никакви други мнения, стремящи се към пълно подчинение на всички останали в семейството. Децата живе-

ят трудно с това вечно неодобрение и липса на похвали. Те изграждат ниската си самооценка, плахост и малостойност. А между ниската самооценка и девиантност (отклонение) в поведението на детето има една малка крачка. То решава да „покаже кой е той“, като краде, бяга от училище, посяга на наркотици и др. Така порасналото дете крещи за помощ и признание, че е някой. В очите на наблюдаващите го от новите му компании, докато върши антисоциални действия, то вижда за пръв път одобрение, привлича вниманието на някой, който се интересува от него. И това е личната му мотивация да продължи по този път. Но постепенно приятелите му го зарязват като „лош пример“ и порасналото дете започва да търси себеподобни, хора с отклонения от приетите социални правила, за да продължи да получава признание от някой за подхранване на себеуважението си.

Мили родители, запомнете накратко:

- подкрепяйте децата си в начинанията им в по-ранна възраст, за да открият кое е добро и подходящо за техните възможности. Така изграждат своето позитивно „аз“ за бъдещето си;
- децата ни се нуждаят от безусловна подкрепа. Осъждайте постъпки, не осъждайте детето си;
- не натискайте детето с вашите високи цели или не-реализирани ваши копнежи в миналото си. Не проектирайте бъдещето им. Съдействайте да намерят най-доброто за тях;
- поставяйте ясни правила с кратки уточнения. Важно е правилото, а не вашата дълга философска лекция;
- когато детето споделя с вас, то прави дисекция на чувствата си. Всеки такъв миг е златно зърно, посято в нивата му на успешен човек. Поне го изслушайте внимателно. Дори това е достатъчно.