



---

## КАТАЛОГ "СЕМЕЙНА ЕКОЛОГИЯ"

ПРОБЛЕМИ НА СЪВРЕМЕННОТО  
ВЪЗПИТАНИЕ НА ДЕЦАТА

## Интерактивен сайт Семейна екология

---

Проектът “Семейна екология” се реализира от екип на Психотерапевтичен институт по социална екология на личността. Той е насочен към родители и има за основна цел да отговори на съвременните предизвикателства във възпитанието и отглеждането на децата. В него работят специалисти от сферата на психичното здраве, с дългогодишен опит в консултирането, превенцията и психотерапията.

Нашият подход се основава на научните открития и практиката на фамилната психотерапия и системния подход. На базата на това ние насочваме усилията си, заедно с родителите, към развиване на семейните взаимоотношения и намиране на практически решения в сферата на възпитанието, и различни поведенчески проблеми при децата.



# Екип

**Валентина Маринова** – фамилен и арт психотерапевт, доктор по педагогика на СУ “Св. Климент Охридски”, вписан в Регистъра на психотерапевтите в България



**Диана Алексиева** – психолог, фамилен психотерапевт, вписан в Регистъра на психотерапевтите в България



**Елена Кръстева** - фамилен консултант, магистър терапия на семейството и двойката в университет “Комийяс”, Мадрид.



**Иван Павлов** – психолог, фамилен консултант



**Красимир Иванов** – психолог, фамилен консултант

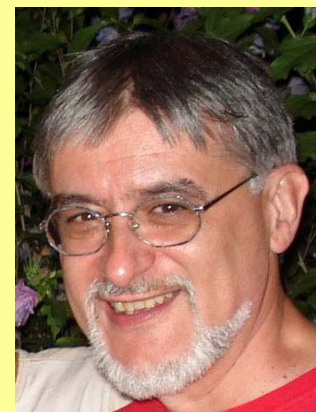


## Научни консултанти

**Женя Георгиева** – фамилен психотерапевт,  
преподавател в Медицинския университет в София,  
факултет по Обществено здраве,  
носител на международната награда на  
Световната психиатрична асоциация “Масерман”



**Румен Георгиева** – фамилен и групов психотерапевт,  
специалист по зависимо поведение,  
Директор на Психотерапевтичен институт по социална  
Екология на личността





# Консултации за родители

снимката е от сайта <http://mamita-bg.com>



Екипът на проекта “Семейна екология” е подготвил различни теми, които касаят най-често срещаните трудности в ежедневието на съвременните родители. Можете да изберете една или няколко теми, които са важни за вас и да заявите участието си. Консултациите се провеждат в различен формат, спрямо заявката и потребностите на участниците:

- Индивидуална консултация;
- Семейна/родителска консултация;
- Групова работа/дискусия/семинар.

Представят се актуални концепции за родителстването и се разискват конкретни примери и казуси от практиката на водещите, както и се отговаря на специфични въпроси, които затрудняват родителите или представляват интерес за тях.



## Кризата на между 2 и 3 година. Първият пубертет.

Кризата между 2-та и 3-та година е етап от детското развитие и се характеризира с изява на силно протестно поведение на детето (тръшкане, т.нар. тантруми, казване на „НЕ“ на всяко нещо, което възрастните изискват от него, необуздани нервни пристъпи дори при незначителен повод, честа смяна на настроението, непредсказуеми реакции, упорство за неважни на вид неща и др.). Това е период на голямо изпитание за родителите, защото „старите начини“ на справяне вече не работят и родителите често изпадат в ситуация на безпомощност и безсилие. За самото дете това също е труден период, в който то изпробва границите си, учи се да се отстоява и експериментира с преживяването за конфликт със значими фигури. Усещането за успешно преминаване на тази трудна фаза е от голямо значение както за детето, така и за родителите.

- Как можете да се подготвите за този период и как можете да го преминете по-безболезнено?
- Всяко дете ли преминава задължително през такова поведение и до колко семейната среда играе роля?
- Какво могат да правят родителите, за да издържат по-лесно тази първа криза на порастването?



## Как децата да растат уверени, да имат самочувствие и да постигат успехи



Усещането за щастие, както и усещането, че сме успешни и се справяме с живота, са дълбоко лични и интимни категории. Самочувствието е една от тези области на психологията, която често се разглежда само като личностна характеристика.

Днес специалистите (педагози, фамилни терапевти, психолози) осмислят самочувствието все повече като резултат от нашите взаимоотношения. Много важно е как успяваме да интегрираме в себе си опита на родителите си, как го предаваме на децата си, за да растат те със самочувствие, че са част от нашето семейство. Имайки своята собствена история, какво можем да вземем от миналото си, за да бъдем самите ние личности със самочувствие? Как предаваме тези послания на децата си в общуването с тях? Какво подпомага и какво затруднява съвременните родители в отглеждането на дете с добро самочувствие, уверено в себе си и способно да се развива и да постига успехи?



# Детето, семейството и детската градина

---

Дискусията ще отговори на някои от най-парливите въпроси, които тревожат родителите, когато предстои детето да започне детска градина:

- Кога е подходящият момент детето да тръгне на детска градина?
- Как родителите могат да улеснят и подкрепят този процес и да бъдат полезни на детето си?
- Ползотворно взаимодействие между семейството и детската градина – в полза на детето и неговата успешна адаптация.





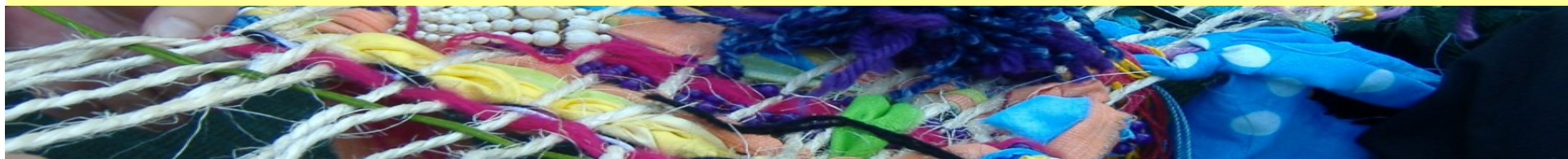
## Емоционалната злоупотреба като аспект на родителско-детските отношения

---

Определението за добър родител включва това да обичаш детето си и да се грижиш всеотдайно за него, да прекарваш време с него, да познаваш и откликваш на нуждите му. На емоционалната близост между родител и дете в съвременните педагогически подходи за родителство се обръща голямо внимание. Има един важен аспект от близостта между родителя и детето, който силно се подценява, а е източник на сериозни проблеми в детското развитие. Това е синдромът на емоционалната злоупотреба.

Дискусията има за цел да насочи вниманието към различните аспекти на родителската привързаност.

- Позицията на „избраното дете“ и нейните психологически характеристики.
- Сигнали на емоционалната злоупотреба.
- Роли и отговорности на родителите и децата в семейството.



# Здравословната сила на “негативните чувства”

снимката е от сайта <http://www.momichetataotgrada.com>



“Негативните” чувства често се избягват от родителите с изискването децата им също да се научат да ги избягват. Шири митът, че ако не изразяваме негативни чувства, детето ни няма да изпитва такива. Това не остава без последствия за нашите отношения в живота ни като възрастни хора, не остава без последствия и за цялостното психично здраве на децата ни. Определяните от нас като “негативни” чувства носят много здравословна сила в себе си. Способността ни да бъдем в контакт с тях и да ги изразяваме е израз на нашата зрялост, цялостност и психично здраве. Тази способност е и един от най-ценните подаръци, които можем да дадем на децата си.

Дискусията цели да отговори на следните въпроси:

- Колко плашещи са негативните чувства?
- Каква е цената, която плащаме, ако се правим че ги няма?
- Можем ли да черпим сила от чувствата, които ни плашат, разстройват и се опитваме да скрием?
- С какво може да ни бъде от полза умението да ги изпитваме и изразяваме, вместо да ги потискаме и да се правим, че ги няма?
- Как чрез изразяването на своите негативни чувства, се превръщаме в позитивен пример за детето си?



## Агресията при децата във възрастта 3-7 години

---

Детската агресивност обикновено буди много страхове в родителите и учителите. Именно защото днес всички сме свидетели на това как млади хора извършват безмилостни агресивни актове. Появяват се въпросите какво да се направи, за да не бъдат децата агресивни, как да се направи превенция на това поведение, възрастните могат ли да бъдат пример и как: чрез овладяване на нови и модерни начини за възпитание на децата или чрез използване по-скоро на традиционните възпитателни методи? Родителите могат да направят много, за да помогнат на детето да се справя с агресивните си импулси и да се научи да контролира крайностите в своето поведение. Причината да не го правят често е стагнацията на собствения им опит, издигането на един-единствен аспект от родителстването в догматична ценност, която се приема и препоръчва като е „най-доброто” решение на проблема и т.н.

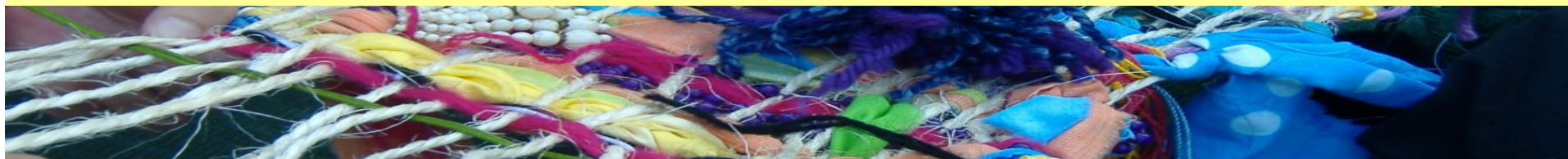
Решението е доста по-близо до всеки от вас и то е свързано със съчетаването на разнообразни подходи към детето, добро партньорство между двамата родители и другите възрастни и зачитане на всички аспекти на детската личност.



## Детските страхове и детската тревожност във възрастта 3-7 години

---

Детските страхове и тревожност са едни от най-честите поводи родителите да търсят съветите на детските лекари, учителите или психолозите. От една страна те са характерни за възрастта между 3 и 7 години, а от друга оставят в родителите голяма доза неразбиране защо и от какво чак толкова много може да се страхува едно дете, което е обичано и защитено. Детските страхове и тревожност имат свое важно значение за порастването на детето и в някакъв смисъл са напълно очаквани и нормативни. От друга страна обаче, родителите могат както да подпомогнат детето в преодоляването им, така и неусетно да допринесат за тяхното задълбочаване и хронифициране. Ето защо способността на родителите да „откликнат“ на детските страхове и тревожност по адекватен начин е решаваща за развитието на детето и на неговите умения за се справя с тях.





## 7 успешни начина за общуване и възпитание на децата

Поредица от дискусии, която се състои от седем поредни интерактивни дискусии от по 180 мин. два пъти месечно. Работи се по концепцията на д-р Хаим Гинът за успешните начини на общуване и възпитание на децата в съчетание с разяснения на водещия на дискусиите за екосистемен подход при разбирането на динамиката в семейството.

### Темите от поредицата са:

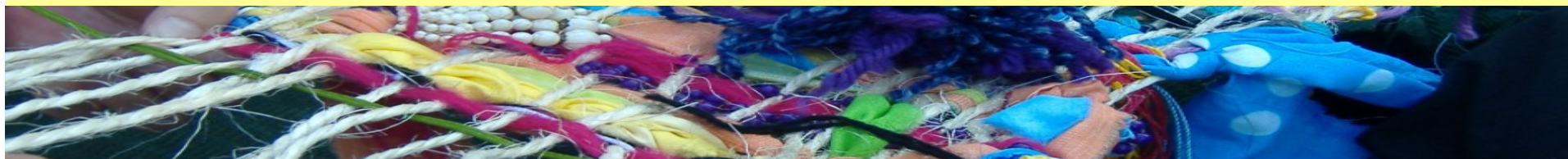
- Кодове на комуникацията-разговорите между родител и дете
- Мощта на думите – по-добри начини да дадем кураж и напътствия
- Самосаботиращи се модели: Или как да НЕ използваме заплахи, подкупи, сарказъм, нравоучения
- Чувството за отговорност или как да предаваме ценности, а не да изискваме подчинение
- Дисциплината - в търсене на ефективни алтернативи на наказанията
- Ревността между децата в семейството – как да променим сюжета на „война и мир“
- Сексът и общочовешките ценности - деликатен подход към един важен въпрос



## Как да бъде мотивиран злоупотребяващ с алкохол и наркотици да посети консултация

---

Често близките на злоупотребяващия с алкохол и наркотици считат, че трябва да го мотивират за лечение. Това е непосилна задача за семейството поради естеството на ролите и взаимоотношенията в него. Ролята на семейството обаче е ключова за да насочи злоупотребяващия до първата консултация, в която да има възможност да се повлияе на мотивацията му за започване и оставане в лечение. Близките са значим фактор и по отношение на подкрепа на настъпващата промяна в резултат на лечението.



## Да възпитавааш момче

---

Всички се стремим да имаме все по-добри взаимоотношения по между си и да даваме своя принос в разбирателството между половете. Искаме да възпитаем синовете си да бъдат отговорни, любящи, силни, добри и т.н. но се сблъскваме с тяхното страдание. Тези моменти обикновено ни объркват, защото знаем от хората които са ни възпитавали, че мъжете не се страхуват и не страдат, те са силни и едва ли не безчувствени.

Можем да помогнем на синовете си да се изградят като личности които разбират и уважават себе си, когато приемем предизвикателството да разбираме, уважаваме и приемаме не само тях, но и самите себе си.



## Да отгледаш момиче

---

Да отгледаш момиче и/или момче е еднакво трудно. Днес и двата пола имат нови социални роли и са натоварени с различни очаквания към себе си и един спрямо друг. Днешният свят е различен от този, в който ние сме расли и възпитавани. И защото имаме сложната задача да развиваме и учим днешните малки момичета на равнопоставеност, като в същото време не “претопяват” женската си уникалност и същност. Всяка майка и всеки баща на момиче от позицията на своя опит и идентичност дава своите послания и участва в отглеждането на зряла личност. Ще бъдете запознати със съвременни концепции за отглеждането и възпитанието на момичетата, ще се дискутира позитивното порастване и изграждането на добро самочувствие.





## Взаимоотношенията Бащи/Синове, ключова роля за изграждане на мъжката идентичност

---

Хората които са ни отгледали са ни дали различни обяснение и насоки за света в които живеем и какво е нашето място в него като мъже. Процеса на превръщане на момчето в мъж е изключително важен за изграждане на мъжката му идентичност. Той се е осъществявал от векове в общността на мъжете.

Отделянето на момчето от майката е от изключителна важност, за да може да направи в по-късен период качествени взаимоотношения с друга жена. За осъществяване на това отделяне важна роля има бащата. Взаимоотношенията баща – син имат ключова роля за успешното превръщане на момчето в мъж.



# Пълноценните взаимоотношения между бащи и дъщери

---

## ЗНАЕМ ЛИ КОЛКО СА ВАЖНИ ЗА ИЗГРАЖДАНЕТО НА ЖЕНСКАТА ИДЕНТИЧНОСТ?

Живеем в общество, което неумолимо и безкомпромисно поставя своите изисквания и към двата пола. В "мъжкия" свят подчинен на желанието за победа, притежание и материален просперитет все по-често съвременната жена си задава въпроси свързани с корените на своята идентичност. Въпроси свързани с намирането на баланса между ролите, предопределени от нормите, историята, нуждите на хората с които живее. Семинарът има за цел да помогне на участниците да стъпят на пътя на духовното търсене и себепознание.



# Използването на приказките във възпитанието на децата

Снимката е от сайта <http://marteniza.blog.bg>



Приказките и историите отдавна се използват в педагогиката и психологията за подпомагане на личностното развитие, в консултативната и превантивната работа. Чрез тях можете да стигнете до нова информация, която да е полезна при възпитанието на детето ви; да си дадете отговори на някои въпроси свързани с трудности при отглеждането му; да разберете кое в поведението ви като родител има нужда да се промени.

**ЧЕРВЕНАТА ШАПЧИЦА** - Конфликти между възрастните от различни поколения при отглеждането и възпитанието на децата. Отражението на различните модели на възпитание върху детето. Разбирането за родителстването в съвременното общество.

**СНЕЖАНКА** - Етапи на детското развитие и важните житейски задачи, които детето трябва да реши на всеки от тях. Ролята на родителя от същия пол в порастването на детето и формирането на неговата идентичност.

**ХЕНЗЕЛ И ГРЕТЕЛ** - Позитивно общуване и отношения между родители и деца. Гъвкавост в общуването, емоционални граници и ясни правила, необходими за преодоляване на проблеми в детското развитие.



# Фактори на успешния брак

---

Винаги ще съществуват различия между вкусовете, желанията и действията на двама души. През изминалите десетилетия се наблюдаваше ясна диференциация на ролите в обществото и една двойка може да се вмести в тези рамки, което ограничаваше потенциалните конфликти. Днес нещата са се променили и всяка двойка трябва да изработи свой собствен модел на разбирателство. Днес двойките търсят нещо повече от сигурност, те търсят емоционална подкрепа, удовлетворяваща ги връзка, която да им носи щастие.





## За контакти

---

Заявки за консултации и семинари на емейл  
[semeina.ekologia@gmail.com](mailto:semeina.ekologia@gmail.com)

Новини и събития на сайта на проекта  
<http://semeina-ekologia.org/>

