



ПОСТАВЯНЕ НА ГРАНИЦИ

МИНИ ПЪТЕВОДИТЕЛ

С ЕМПАТИЯ

На Мама





КАКВО ТЕ ОЧАКВА ТУК

КАКВО ОЗНАЧАВАТ ГРАНИЦИТЕ

КАК ПОСТАВЯМЕ ГРАНИЦИ
НА ДЕЦАТА СИ

ПОСТАВЯНЕ НА РАЗУМНИ ГРАНИЦИ

ПОГЛЕД КЪМ ЖЕЛАНИЯТА И НУЖДИТЕ
- КАКВО ОБЩО ИМАТ С ГРАНИЦИТЕ

ЕМПАТИЧНО ПОСТАВЯНЕ НА ГРАНИЦИ

ПРИМЕРИ ЗА ТОВА КАК МОЖЕТЕ ДА
ПОКАЖЕТЕ И КОМУНИКИРАТЕ
ГРАНИЦИТЕ СИ ЯСНО И С ЛЮБОВ

ПРИДРУЖАВАНЕ НА ЧУВСТВАТА

КАК ДА ДАДЕМ МЯСТО НА
РАЗОЧАРОВАНИЕТО



ТОВА СА МОИТЕ ГРАНИЦИ

"И НА МЕН НЕ МИ Е БИЛО РАЗРЕШЕНО"

"ЗАЩОТО АЗ ТАКА КАЗВАМ"

"ЗАЩОТО ТАКА НЕ СЕ ПРАВИ"

"ДЕТЕТО МИ ТРЯБВА ДА СЕ НАУЧИ,
ЧЕ ВСИЧКО СИ ИМА ГРАНИЦИ"

ТИ НЕ СИ ТВОЕТО ДЕТЕ. ТИ НЕ
СИ ТВОИТЕ РОДИТЕЛИ. ТИ
ДЕЙСТВАШ СПОРЕД ТВОИТЕ
ЦЕННОСТИ.

ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО ЗА ТЕБ?
КАКВИ СА ТВОИТЕ НУЖДИ?
КАКВИ НУЖДИ ИМА ДЕТЕТО?
ТИ РЕШАВАШ?

ГРАНИЦИТЕ ТРЯБВА ДА
СЛУЖАТ НА ТЕБ И ТВОЕТО
СЕМЕЙСТВО, А НЕ ЗАЩОТО
ТАКА ТРЯБВА ИЛИ СЕ ПРАВИ.

СВЕТЪТ НА ДЕТЕТО Е ПЪЛЕН С
ЕСТЕСТВЕНИ ГРАНИЦИ И
НЯМА КАК ДА НЕ СЕ НАУЧИ,
ЧЕ ТЕ СЪЩЕСТВУВАТ.



ТОВА СА МОИТЕ ГРАНИЦИ

"НЕ ИСКАМ ДА ИЗПОЛЗВАМ ВЛАСТТА СИ
НАД ДЕТЕТО."

ПОСТАВЯНЕТО НА ГРАНИЦИ НЕ Е НАСИЛИЕ, А
НЕОБХОДИМОСТ ВЪВ ВСИЧКИ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ЗА ЗАЩИТА НА
ЛИЧНОТО ПРОСТРАНСТВОТО. ТОЧНО ТОВА Е
ТВОЯ ОТГОВОРНОСТ – И ЗАТОВА ИЗПОЛЗВАШ
РОДИТЕЛСКАТА СИ ВЛАСТ.

"ТРУДНО МИ Е ДА КАЖА НЕ..."

ТОВА Е В РЕДА НА
НЕЩАТА. ВСИЧКО
МОЖЕ ДА СЕ
УПРАЖНЯВА.

"КАК ДА РАЗБЕРА КОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ
Е ПРАВИЛНО?!"

НИЕ САМИ УСЕЩАМЕ ЛИЧНИТЕ СИ
ГРАНИЦИ. ТЕ СА СВЪРЗАНИ С НАШИТЕ
ЦЕННОСТИ + НУЖДИ. НО НЯКОИ НЕЩА НЕ
ВИНАГИ СА ЛЕСНИ И ЯСНИ ЗА НАС, ЗАТОВА
ЗАПОЧНИ ДА РАЗПИТВАШ СЕБЕ СИ, ЗА ДА
СЕ ОПОЗНАЕШ. ТОВА СЪЩО Е ЧАСТ ОТ
ТВОЯТА РАБОТА КАТО РОДИТЕЛ.

"НЕ ИСКАМ ВИНАГИ ДА
РАЗОЧАРОВАМ ДЕТЕТО СИ."

НЕ Е ТВОЯ РАБОТА ДА
ПРЕДПАЗВАШ ДЕТЕТО ОТ
РАЗОЧАРОВАНИЯ.



ПОСТАВЯНЕТО НА НА ГРАНИЦИ

НЕ ОЗНАЧАВА

ОГРАНИЧАВАНЕ
НА ДЕТЕТО

ЧЕ СИ ЕГОИСТ

ВЪПРОС НА
ПРИНЦИПИ

ПРАВОУЧЕНИЯ

НАКАЗАНИЕ
ЗА ДЕТЕТО

ДЕМОНСТРАЦИЯ
НА СИЛА

ИЗГРАЖДАНЕ
НА СЕНА

НЕПРЕСТАНИ
БИТКИ



ПОСТАВЯНЕТО НА НА ГРАНИЦИ ОЗНАЧАВА

ПРИЕМАНЕ
ЧУВСТВОТА
НА ДЕТЕТО

ПРИДРУЖАВАНЕ
ЧУВСТВОТА НА
ДЕТЕТО

ГОВОРЕНЕ ЗА
НУЖДИТЕ,
ЖЕЛАНИЯТА И
ЦЕННОСТИТЕ, НА
КОИТО ДЪРЖИТЕ

ВЗЕМАНЕ НА
РЕШЕНИЯ

ПОЕМАНЕ НА
ОТГОВОРНОСТ
ЗА СОБСТВЕНИТЕ
ЧУВСТВА

ЗАЩИТА НА
ЛИЧНОТО
ПРОСТРАНСТВО

НЕ ВИНАГИ НАМИРАНЕ
НА ИДЕАЛНОТО
РЕШЕНИЕ ЗА ВСИЧКИ

ПРЕТЕГЛЯНЕ НА
НУЖДИТЕ +
НАМИРАНЕ ИЛИ
ДОГОВАРЯНЕ НА
РЕШЕНИЯ



ВСЕКИ ЧОВЕК ИМА ← ИНДИВИДУАЛНИ ГРАНИЦИ

ФИЗИЧЕСКИ ГРАНИЦИ

КОИ ДОКОСВАНИЯ ИСКАМ
ДА РАЗРЕША И ОТ КОГО?
КАКВО МЕ БОЛИ? КАКВО
МОЖЕ ТЯЛОТО МИ?

СОЦИАЛНИ ГРАНИЦИ

КОЕ ПОВЕДЕНИЕ НАМИРАМ
ЗА ПОДХОДЯЩО СПРЯМО
КОГО И КОЕ НЕ?
ОБЩЕСТВЕНИ ПРАВИЛА

ЕМОЦИОНАЛНИ ГРАНИЦИ

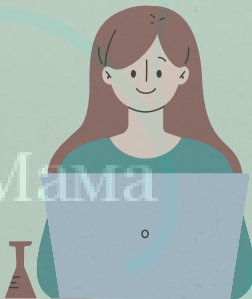
КАКВО МОГА ПСИХИЧЕСКИ ДА
ПОНЕСА? КЪДЕ ИМАМ
БОЛЕЗНЕНИ ТОЧКИ? КАКВО
ПОВЕДЕНИЕ МЕ НАРАНЯВА
ИЛИ МИ ВРЕДИ?

ЦЕННОСТИ

КАКВО НАРУШАВА МОИТЕ
СТАНДАРТИ НА
ПОВЕДЕНИЕ, ХРАНЕНЕ И
НАЧИН НА ЖИВОТ, КОИ СА
ВАЖНИ ЗА МЕН?

ФИНАНСОВИ + ВРЕМЕНИ СРОКОВЕ

КОЛКО ПАРИ И КОЛКО
СВОБОДНО ВРЕМЕ ИМАМ
НА РАЗПОЛОЖЕНИЕ?



На Мама



ВСЕКИ ЧОВЕК ИМА ЖЕЛАНИЯ И НУЖДИ



ЯДЕНЕ НА
СЛАДКИ НЕЩА

НОВА ИГРАЧКА



ДА СКАЧАМ
ПО ДИВАНА

ДА ОБЛЕКА КОСТЮМА НА
БАТМАН

ЖЕЛАНИЯТА ПОТРЕБНИСТИ ИЗРАЗЯВАТ

ИСКАМ ЕДИН
ШОКОЛАД

НЕ ИСКАМ
БОТУШИТЕ,
ИСКАМ САНДАЛИ

ИСКАМ В
КЪЩИ.
СЕГА!

ИСКАМ
ТОЧНО ТАЗИ
ИГРАЧКА

ИСКАМ ДА
ГЛЕДАМ
ТЕЛЕВИЗИЯ

ВАШЕТО ДЕТЕ КАЗВА

На Мама

ВЪЗМОЖНИ НУЖДИ

ГЛАД, НУЖДА ОТ ВНИМАНИЕ,
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

НУЖДА ОТ СИГУРНОСТ,
СПОКОЙСТВИЕ, ПОЧИВКА

НУЖДА ОТ РАЗСЕЙВАНЕ,
ЗАБАВЛЕНИЕ, РЕЛАКСАЦИЯ

НУЖДА ОТ АВТОНОМИЯ,
САМОЕФЕКТИВНОСТ

НУЖДА ОТ ЗАБАВЛЕНИЕ,
СЕБЕРЕАЛИЗАЦИЯ,
ПРИНАДЛЕЖНОСТ

ТВОИТЕ ГРАНИЦИ СЪЩО ПОТРЕБНИСТИ ИЗРАЗЯВАТ И ЦЕННОСТИ

НУЖДА ОТ СПОКОЙСТВИЕ/
ПОЧИВКА

НУЖДА ОТ УЕДИНЕНИЕ/
ТИШИНА

ЦЕНОСТ: ЗДРАВΟΣЛОВЕН
НАЧИН НА ЖИВОТ

НУЖДА ОТ СИГУРНОСТ

ЦЕНОСТ: УВАЖЕНИЕ +
ДОБРОНАМЕРНОСТ

ИСКАМ ДА ГОВОРИМ
ЛЮБЕЗНО ЕДИН С ДРУГ.
КАК МОЖЕШ
С УВАЖЕНИЕ ДА КАЖЕШ
НА СЕСТРА СИ КАКВО
ТЕ ПРИТЕСНЯВА?

БИХ ИСКАЛА
ДА ОТИДА ДО
ТОАЛЕТНАТА
НА СПОКОЙСТВИЕ
И ТИШИНА, И НА
ЗАТВОРЕНА
ВРАТА.

ПРЕКАЛЕНО
СЪМ УМОРЕНА,
ЗА ДА ИГРАЯ

ИСКАМ ДА СИ
В БЕЗОПАСНОСТ
ТУК НА УЛИЦАТА.
ЗАТОВА СЕГА
ВЪРВИМ
РЪКА ЗА РЪКА.

ТВЪРДЕ МНОГО
СЛАДКИШИ НЕ СА
ЗДРАВΟΣЛОВНИ
ЗА ТЯЛОТО НИ.
СТИГА ТИ
ЗА ДНЕС.



ТИ РЕШАВАШ КОИ ИМАТ СМИСЪЛ ГРАНИЦИ

РАЗПОЗНАЙ ТВОИТЕ НУЖДИ И
КОМУНИКИРАЙ ПО
СЪОТВЕТНИЯ НАЧИН

КАКВО ТИ ТРЯБВА, ЗА ДА СЕ
ЧУВСТВАШ ДОБРЕ? КАКВО ТЕ КАРА ДА
НЕ СЕ ЧУВСТВАШ ДОБРЕ?

ИМАШ ПРАВО (А И ТРЯБВА) ДА
ПОСТАВЯШ ГРАНИЦИ ЗА
СОБСТВЕНОТО СИ ПРОСТРАНСТВО. ТИ
НОСИШ ОТГОВОРНОСТ ЗА СЕБЕ СИ.

КОГАТО СЕ ЯДОСВАМЕ, МНОГО ЧЕСТО
Е, ЗАЩОТО НЕ СМЕ УСПЕЛИ ДА
ПОСТАВИМ ГРАНИЦА.

КАКВИ СА ТВОИТЕ
ЦЕННОСТИ?

КАКВО Е ВАЖНО ЗА
ТЕБ? КАКВО БИ
ИСКАЛ ДА ПРЕДАДЕШ
НА ДЕТЕТО? И ЗАЩО?

ТЕМАТА ЗА
ГРАНИЦИТЕ ДАВА
ВЪЗМОЖНОСТ ДА
ОСЪЗНАЕШ
СОБСТВЕНИТЕ СИ
ЦЕННОСТИ И ДА
ГОВОРИШ ЗА ТЯХ.

ГРАНИЦИТЕ НЕ СА
СТЕНИ.

ЛИЧНИТЕ ГРАНИЦИ НЕ
СА СТЕНИ ИЛИ
ОГРАДИ С БОДЛИВА
ТЕЛ, КОИТО НА ВСЯКА
ЦЕНА ТРЯБВА ДА СЕ
ПАЗЯТ. ТЕ СА
ПЛАСТИЧНИ МОГАТ
ДА СЕ ОБМИСЛЯТ,
КОРИГИРАТ ИЛИ
НАПАСВАТ, АКО
РЕШИШ, ЧЕ Е
НЕОБХОДИМО.

ВАШЕТО СЕМЕЙСТВО,
ВАШИТЕ ПРАВИЛА

ГРАНИЦИТЕ ЗА ТВОЕТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

СА ВАЖНИ

БИХ ИСКАЛА ДА СИ
ИЗПИЯ ЧАЯ НА
СПОКОЙСТВИЕ.
СЛЕД ТОВА
МОЖЕМ
ДА ИГРАЕМ.

СТОП. МОЖЕ ДА СЕ
КАТЕРИШ ТУК,
МОЕТО ТЯЛО НЕ Е ЗА
КАТЕРЕНЕ./МОЖЕ ДА
УДРЯШ ВЪВ
ВЪЗГЛАВНИЦАТА НЕ
МЕН.

ТОВА Е МОЕТО
ТЯЛО. АЗ РЕШАВАМ
КОЙ КЪДЕ ДА МЕ
ДОКОСВА ИЛИ НЕ.
ТИ РЕШАВАШ ЗА
СВОЕТО ТЯЛО.

СТОП! СПРИ ДА
РОВИШ В ЧИНИЯТА
МИ. ПОГЛЕДНИ,
ИМАШ СЪЩОТО В
ТВОЯТА ЧИНИЯ.

ЕЛА, МОЖЕ ДА СЕ
КАЧВАМЕ РЪКА ЗА
РЪКА И ДА БРОИМ
СТЪПАЛАТА. НЕ МОГА
ДА ТЕ НОСЯ ПО
СТЪЛБИТЕ, ТЕЖИШ
МИ.

КОГАТО ЗАТВОРЯ
ВРАТАТА НА БАНЯТА,
ОЗНАЧАВА, ЧЕ ИСКАМ
ЗА МОМЕНТ ДА СЪМ
САМА ТАМ. СЛЕД
МАЛКО ЩЕ ДОИДА
ПРИ ТЕБ.

ЧУСТВАМ, ЧЕ ИМАМ
НУЖДА ОТ КРАТКА
ПОЧИВКА. НЕ МИ
СЕ СКАЧА СЕГА.

МОЛЯТЕ, ПОПИТАЙ
ПРЕДИ ДА ВЗЕМЕШ
НЕЩО ОТ
РАНИЦАТА МИ.

ИСКАШ ДА МИ КАЖЕШ
НЕЩО, НО В МОМЕНТА
ГОВОРЯ ПО ТЕЛЕФОНА.
ВИЖ ГОЛЯМАТА СТРЕЛКАТА
НА ЧАСОВНИКА*, КОГАТО
СОЧИ 5 ЩЕ СЪМ ГОТОВА.
ТОГАВА ЩЕ МОГА ДА ТЕ
СЛУШАМ И С ДВЕТЕ УШИ, И
МОЖЕ ДА МИ РАЗКАЖЕШ
ВСИЧКО.



*ИМА И ПЯСЪЧНИ ЧАСОВНИЦИ ЗА 2, 3, ИЛИ 5 МИНУТИ,
КОИТО МОЖЕТЕ ДА ПОЛЗВАТЕ ПРИ ПО-МАЛКИ ДЕЦА.

ДА ИЗПЪЛНИМ ЖЕЛАНИЕ или да ПОСТАВИМ ГРАНИЦА

ДА,
с удоволствие!

МОГА ЛИ ДА ИЗПЪЛНЯ ЖЕЛАНИЕТО?

(ВРЕМЕ, ПАРИ, ОБЩИ УСЛОВИЯ)

ДА

ИСКАМ ЛИ ДА
ИЗПЪЛНЯ ЖЕЛАНИЕТО?

НЕ

КРИЕ ЛИ СЕ
НУЖДА ЗАД ЖЕЛАНИЕТО

НЕ

ИМА ЛИ ВЪЗМОЖНА
АЛТЕРНАТИВА?

ДА

ИСКАМ ЛИ ДА
ИЗПЪЛНЯ
АЛТЕРНАТИВАТА?

ДА

ПРЕДЛОЖЕТЕ
АЛТЕРНАТИВА.

- КАКВО ЩЕ
КАЖЕШ ЗА ТОВА:
- по-късно
- с някой друг
- нещо подобно
- САМО ЧЕ:
- по-добре
- по-лесно
- по-евтино

КОМПРОМИС ИЛИ НЕ?

ЩЕ НАВРЕДИ ЛИ НА НЯКОГО ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ЖЕЛАНИЕТО?
ПРОТИВОРЕЧИ ЛИ ЖЕЛАНИЕТО НА ТВОИТЕ ЦЕННОСТИ?
ЖЕЛАНИЕТО УМОРИТЕЛНО ЛИ Е ЗА ТЕБ В МОМЕНТА ИЛИ
ИДВА В НЕУДОБЕН МОМЕНТ?

ИМАШ ЛИ СИЛИ ДА ИЗПЪЛНИШ ЖЕЛАНИЕТО?

НЯМА ЛИ ДА Е ПО-УМОРИТЕЛНО ДА ПРИДРУЖИШ ФРУСТРАЦИЯТА?

КОЛКО ЧЕСТО КАЗВАШ НА ДЕТЕТО "НЕ"?

КАКВО ЩЕ СТАНЕ АКО КАЖЕШ "ДА"?

СЪЖАЛЯВАМ,
НО НЕ МИ Е
ВЪЗМОЖНО
ДА КАЖА
"ДА", ЗАЩОТО...

ТИ ИМАШ ПРАВО
ДА КАЖЕШ "НЕ"
ТИ ИМАШ ПРАВО
ДА КАЖЕШ "ДА"
ДЕТЕТО ИМА
ПРАВО ДА
ПОКАЖЕ ВСИЧКИ
ЕМОЦИИ КАТО
ПОСЛЕДСТВИЕ

ВСЯКО
РЕШЕНИЕ
Е ОПИТ

На Мама

ЧУДЕНИЕТО

ГРАНИЦИТЕ РАЗБИРАЕМИ

ТРЯБВА ДА СА ЗА ДЕТЕТО

демонстрация на власт

... ЗАЩОТО
АЗ ТАКА
КАЗВАМ!

НЕ МОЖЕ ДА ГО КУПИМ.
ЗАЩОТО ТРЯБВА ДА СЕ
НАУЧИШ, ЧЕ НЕ
МОЖЕ ДА ПОЛУЧАВАШ
ВСИЧКО!

НЕ МОЖЕШ
ДА ПРАВИШ
ВСИЧКО,
КАКВОТО
ИСКАШ!

ЗАЩОТО ТВОЕТО
ЗДРАВЕ Е
ВАЖНО ЗА МЕН.

НЕ ГО КУПУВАМЕ,
ЗАЩОТО
НЕ НИ Е НУЖНО / ЗА
СЪЖАЛЕНИЕ
НЯМАМ ПАРИ
В СЕБЕ СИ

ЗАЩОТО
ПРОСТО ИМАМ
НУЖДА ОТ
ПОЧИВКА.

НЕ ГО ПОЗВОЛЯВАМ,
ЗАЩОТО
(ПРОТИВОРЕЧО НА
ЦЕНОСТИТЕ МИ)

разбираеми причини



ДАЙ
СВОБОДА НА ДЕТЕТО СИ
— В ОПРЕДЕЛЕНИ ГРАНИЦИ

ТУК МОЖЕШ
ДА СЕ ДВИЖИШ
СВОБОДНО

ТУК Е
ГРАНИЦАТА

На Мама

ЧУДЕНЦЕТО
На Мама

ПОСТАВИ ГРАНИЦИ ЕМПАТИЧНО

ПОЛОЖИТЕЛНА КОМУНИКАЦИЯ: ДА-ГРАНИЦА

✓ Използвай думата “НЕ”
възможно най-пестеливо,
това ще и предаде повече
тежест.

НЕ, НЯМА
БИСКВИТКИ

✓
възможна
алтернатива

В СЪБОТА
МОЖЕМ ДА
КУПИМ
БИСКВИТКИ

НЕ, НЕ МОЖЕ
ДА СКАЧАШ
ПО ДИВАНА

МОЖЕМ ДА
СВАЛИМ
ВЪЗГЛАВНИЦИТЕ
ОТ ДИВАНА
И ДА СКАЧАМЕ
ПО ТЯХ

НЕ МОЖЕМ ДА
ИМАМЕ КУЧЕ

О, БИ БИЛО
СТРАХОТНО ДА
ИМАМЕ КУЧЕ. ИСКА
МИ СЕ ДА
ИМАХМЕ ТОЛКОВА
МНОГО МЯСТО.
ГОЛЯМО ИЛИ МАЛКО
КУЧЕ ПРЕДПОЧИТАЩ

✓

Някои от желанията на
детето са просто
съобщения: “Обичам
бисквитки” или “Харесвам
кучетата”. Те искат да
бъдат чути - добра
възможност за нас да
помечтаем заедно и да се
свържем.

МОЖЕ ДА ПОСТАВИШ ГРАНИЦИ
И ДА ДЪРЖИШ НА ТЯХ.
И В СЪЩОТО ВРЕМЕ ДА
ПРИЗНАЕШ ЖЕЛАНИЕТО НА
ДЕТЕТО.

На Мама

ЧУДЕНЦЕТО

5
СТЪПКИ

КАК ДА

ПОСТАВИШ ГРАНИЦИ ЕМПАТИЧНО

Всички
чувства
са
позволени

ВРЪЗКА

Свържи се с детето -
близост, зрителен
контакт, слезни на
нивото на очите

ЕМПАТИЯ

Разпознай и приеми
гледната точка
на детето,
дори да не си
съгласна с нея.

КОРЕГУЛАЦИЯ

Постави границата,
приеми и издържи
чувствата, назови ги.

КОМУНИКАЦИЯ НА ГРАНИЦАТА

Посочи границата си
ясно по приятелски начин.
Поясни на детето, защо
границата е важна. Покажи
възможности за избор или
алтернативи в рамките на
границата.

ЗАПАЗИ ГРАНИЦАТА

Придържай се към
границата
Повтори приятелски
Ако е необходимо
действай активно,
за да я запазиш.

В реда на нещата +
здравословно е:

че детето
има различни
желания от твоите
че държи на своето
че е фрустрирано,
ядосано, тъжно
от поставената
граница и показва
“негативни” чувства



ГРАНИЦИ СЕ ПОСТАВЯТ

НА ПОВЕДЕНИЕТО НА ДЕТЕТО,

А НЕ НА НЕГОВИТЕ
ЕМОЦИИ

На Мама



ПОСТАВИ ГРАНИЦИ ЕМПАТИЧНО



Изясни си твоите
граници накратко

НЕ ИСКАМ ДА ХВЪРЛЯШ
ДЪРВЕНИТЕ КУБЧЕТА

Кажи на детето
какво може да
прави

МОЖЕ ДА ХВЪРЛЯШ
ДЪРВЕНИТЕ КУБЧЕТА
ВЪВ КОША

Ако е необходимо
вземи мерки

ЩЕ ПРИБЕРА
ДЪРВЕНИТЕ КУБЧЕТА
ЗА МОМЕНТА

Приемане +
състрадание
към детето



Видях, че се
забавляваше с
кубчетата и сега
си ядосана, че
ги прибрах



АКО Е НУЖНА ЗАКРИЛА

МОЖЕШ ДА ПРЕДПРИЕМЕШ ДЕЙСТВИЯ

Защити
чувствата си

Защити
предметите

Защити
околните

“Не се чувствам
добре, когато е
толкова шумно.
Ще седна в кухнята
там е малко по-тихо”.

“Не искам да рисувам
по стената, затова
прибрах моливите.”

“Ела, ще потърсим
друго място, където
може да караш
бързо тротинетката.”

НЕ СТАВА ВЪПРОС ЗА НАКАЗАНИЕ,
А ЗА ОТГОВОРНОСТ И ЗАЩИТА



ПОСТАВИ ГРАНИЦИ ЕМПАТИЧНО



Не искам да
тичаш в
магазина между
рафтовете

Обясни
защо поставяш
границата

“Като тичаш тук
пречиш на другите,
докато пазаруват.”

Кажи на детето
какво може да
направи
алтернатива, ако е необходимо

“Може да ходиш
до мен или да се
возиш в количката.”

Назови нуждите
на детето

“Виждам, че кипиш от
енергия в момента и
искаш да се движиш.”

Намери начин
да преодолеете
ситуацията заедно

“Може ли да ми помогнеш
да напазаруваме, аз ще ти подавам
нещата, а ти ще ги
слагаш в количката. Така ще
свършим по-бързо и след това
можем да отидем в парка/
градинката.”

На Мама





ПОСТАВИ ЕМПАТИЧНО ГРАНИЦИ



Обясни
защо поставяш
границата

Кажи на детето
какво може да
направи

алтернатива, ако е необходимо

Назови нуждите
на детето

Намери начин
да преодолеете
ситуацията заедно

“Спри! Няма да ти позволя да удриш брат си!”

“Виждам, че наистина се чувстваш ядосан, че той развали кулата ти. Искаш да го удариш, защото се чувстваш много гневен в момента.”

“В реда на нещата
е да се чувстваш
ядосана, но не и
да удриш.”

“Ще седна при вас, защото не
искам в гнева си да си
причинявате болка”

“Можеш с думи да кажеш на
брат си, колко ядосан се
чувстваш, защото кулата ти е
разрушена. Искаш ли да
пробваме заедно?”



ВСИЧКИ ЧУВСТВА СА ПОЗВОЛЕНИ, НО НЕ ВСЯКО ПОВЕДЕНИЕ

“Наистина се чувстваш ядосан в момента. Ако искаш да излееш гнева си, удрай по дивана. Така не вредим на другите.”

Гнева трябва да излезе, за да не остане в тялото

“О, уау. И двамата се чувствахме толкова ядосани, нали? Искаш ли да си пуснем музика и да танцуваме, за да излезе гнева от нас?”

“Виждам, че се чувстваш разочарован, но няма да позволя да се наранявате. Тропай с крака или опитай да крешиш във възглавницата.”

Ето защо трябва да покажеш на детето как да изхвърли гнева от тялото си по безопасен начин.

*Често, когато с детето сме имали подобни ситуации, по-късно се опитвам да разиграем с играчки как да излеем гнева от тялото си, в един по-спокоен момент.





ДЕТЕТО РЕАГИРА НА ГРАНИЦИТЕ НИ СЪС СИЛНИ ЧУВСТВА

На Мама

Не е нужно да
предпазваме
децата
от гняв,
разочарование
или фрустрация.

Ние трябва да им
дадем свободата,
да изпитат
всички
чувства и да се
чувстват сигурни
и обичани.



МОЖЕШ ДА ЗАПАЗИШ ГРАНИЦИТЕ СИ И ДА ДАДЕШ ПРОСТРАНСТВО НА ДЕТЕТО ЗА ЧУВСТВАТА МУ

“Знам, че наистина
го искаше
този бонбон.”

“Казах ”не” и това
те накара да се
почувстваш
раздразнен.”

“Сега ти е трудно
да спреш да играеш
и да ходиш да си
миеш зъбите.”

“Това е разочароващо,
разбирам. Искаше
още да играеш,
а трябваше да се
прибираме.”

Разочароващо е,
когато не можем
да имаме това,
което искаме.”

“Това, че няма
да можем
да отидем до
библиотеката,
те накара да се
чувстваш гневен.”





АКО ИСКАШ ДА ПОСТАВИШ ТВОИТЕ ГРАНИЦИ УВЕРЕНО:

1

...важно е да
чувстваш и
осъзнаеш
собствените
си граници.

2

трябва да си
готов да приемеш
всички чувства
на детето



На Мама



The infographic features a central pink heart with the text 'ПОСТАВЯНЕТО НА ГРАНИЦИ' and 'Е АКТ НА ЛЮБОВ.' inside it. Surrounding the heart are eight callout boxes with arrows pointing to the heart, each containing a benefit of setting boundaries. The background is a teal and blue gradient with a faint globe and a yellow star in the top left. A circular logo in the bottom left corner contains the text 'ЧУДЕНЦЕТО' and 'На Мама'.

ПОСТАВЯНЕТО НА ГРАНИЦИ

Е АКТ
НА ЛЮБОВ.

Осигуряване на
безопасна среда
за детето.

Предпазване на
детето от опасно
поведение.

Показване на:
“Ти си важен
за мен!”

Детето се учи на
самодисциплина.

Детето се учи да има
здравословен подход
към личните граници.

Детето ще се научи
от нашия пример
къде са неговите
граници.

Детето се научава
да се справя с
чувството на
неудовлетвореност
и разочарование.

ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:

Какво ти създава
най-много
трудности,
когато става
въпрос
за поставяне на
граници?

Как се
чувстваш,
когато някой е
ядосан в твое
присъствие?

Как реагирах
възрастните
около теб,
когато прекрече
някоя
граница
в твоето
детство?

Какво
чувстваш,
когато детето
ти прекрочи
твоите
граници?

Кои чувства
понасяш най-
трудно
при твоето
дете?

Как се
чувстваш,
когато
поставяш
граници на
някого?

Когато
показваш
силни чувства
като дете,
как реагирах
възрастните
около теб?

Как се
чувстваш,
когато
някой
ти е ядосан?

Чувстваш ли,
че границите
ти са
лигитимни
и те
защитават?

Как
възрастните
в детството
ти се
отнасяха
към твоите
граници?

На Мама

На Мама

ЧУДЕНЦЕТО

CHUDENTZETONAMAMA.COM

ОЩЕ...
ОЩЕ...
ОЩЕ...



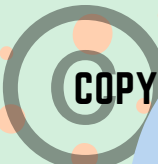
КАК МОГА ДА ПРИДРУЖАВАМ ДЕТЕТО СИ
СПОКОЙНО И С ЛЮБОВ, КОГАТО УДРЯ, ДРАСКА,
ХАПЕ, ПЛЮЕ И Т.Н.?

ПОКАЗВАНЕ НА ГРАНИЦИ БЕЗ НАСИЛИЕ

5 СЪПКИ ЗА УСПОКОЕНИЕ В МОМЕНТИТЕ, КОГАТО
ИСКАТЕ ДА ВИКАТЕ

МОЯТА ЕЖЕДНЕВНА МАНТРА ЗА СВЪРЗВАНЕ





НЯКОЛКО ДУМИ ЗА COPYRIGHT

В тези карти вложих много време и много любов към детайлите + някой и друг литър кафе и няколко шоколада, за да се трансформира не малко знание в хапки от лесно запомнящи се примери и снимки. Моля, бъдете гестни и не копирайте нещата или поне посогете страницата ми като извор на информацията.

Ако харесвате тази електронни карти и ги намирате за полезни, моля, препоръгайте нататък. Оценявайки ги, вие подкрепяте работата ми. В същото време разпръсквате семена за още повече материали от този тип.

Последната ми дума е, Благодаря
Даниела - майката на Чуденцето

