

ВЪЗРАСТОВИ ОСОБЕНОСТИ

НА ПРОЯВА НА РЕЗИЛИАНСА

Детето в начална училищна възраст (7-10 години)

Задачи на възрастта

В тази възраст детето поема нова социална роля – тази на ученик. Играта отстъпва своето водещо място на ученето. Едновременно с това играта продължава да има важна роля за развитието на детето.

Самостоятелността на детето продължава да се развива. То вече има свои собствени задачи и дейности, извън общите в семейството. Има собствени отношения със свои връстници, които не са опосредствани от семейството.

Детето влиза в конкурентна група, в която отношението на възрастните все повече ще се определя от постиженията му.

Основни задачи пред детето в тази възраст са развитието на езиковата способност, придобиване на умения за хранене, хигиена, безопасност. Важна задача на възрастта е формирането на резилианс фактора АЗ МОГА чрез развитие на умения за общуване и междуличностни отношения, умения за личностно развитие и умения за самоуправление.

Мисленето на детето се характеризира с :

- използва техники при решаване на проблеми, но също така и „опит-грешка“;
- разбира понятията за време и пространство;
- твърда ориентация за сегашно време, но все още малък усет за бъдеще и минало;
- прави избори

Ключово за периода е: проява на независимост в установяването на нови отношения, изследва новата среда. Тук съществено за резиланс факторите е формиране на мотивация за успех у детето чрез постижения. Поставяне на реалистични цели – едно постижение води до следващо.

Първичните нужди на детето са от доверие. Първичните отношения все още са със семейството, но се придвижва към формиране на отношения с връстниците, създават се по – трайни приятелства с деца от собствения пол.

Какво могат да направят родителите

Отнасяйте се сериозно към учението на детето и очаквайте то да постига резултатите. Ако очаквате от детето си да не се справя, вероятността това да се случи е голяма. Подкрепяйте детето си в по – нататъшното развитие на мотивацията за успех, в обвързването на успеха с положените от него усилия. Окуражавайте детето си, обръщайте внимание повече на успехите, отколкото на неуспехите. Преживяването на успех е най – сигурната мотивация за полагане на повече усилия.

Опитвайте се да не подмените интереса си от ученето на детето с интерес към оценките му. В тази възраст това е доста опасно. Детето се учи, това е важното, и когато човек се учи, той има право да греши. Очакването за перфектност може да смаже интереса на детето към познанието.

Помагайте на детето си, но не правете неща вместо него. Имайте предвид, че децата обикновено могат повече, отколкото родителите си мислят. Отворете пространство на детето да опитва, да се старая, да учи със своя собствен темп.

В този период детето тръгва на училище, става по-самостоятелно и е необходимо да бъде подкрепено в тази насока. Важно е родителите да подкрепят детето в изграждане на умения в следните области:

Хранене:

- Умения за културно хранене
- Умения за спазване на режим на хранене

Хигиена:

- Грижа за хигиената на тялото, ръцете и зъбите
- Грижа за чистотата на средата – у дома, в класната стая, домашните любимци
- Грижи за чистотата и поддържането на дрехите

Превенция на болести:

- Умения за разпознаване и съобщаване на болкови усещания и неразположения
- Умения за търсене на помощ при лекаря и медицинската сестра

Безопасност и първа помощ:

- Умения за разпознаване на опасностите в обкръжаващата среда (у дома, на улицата, при игра)
- Умения за действие при опасни ситуации – огън, вода, земетресение
- Умения за различаване на рисковото от нерисковото поведение и избягване на поведението, водещи до опасност
- Умения за търсене на служби за помощ
- Умения за лична безопасност – избягване на контакти с непознати, предпазване от насилие, злоупотреби, сексуални посегателства

Сексуална култура:

- Умения да наименоват частите на тялото и да опишат как работят техните тела
- Умения при говоренето, слушането и размишляването за чувства и взаимоотношения

- Умения да защитят себе си и да потърсят помощ и подкрепа в ситуации на сексуално насилие или злоупотреба

Общуване и междуличностни отношения:

- Умения за разпознаване на различните роли в семейството и правата и отговорностите, свързани с тях; видове семейства
- Умения за културно общуване – запознаване, поздравяване, поведение на публично място
- Умения за ефективно общуване с родители, учители и връстници
- Умения за изграждане на доверие и печелене на приятели
- Умения за разбиране на различията между хората по отношение на пол, раса, етническа принадлежност
- Умения за съчувствие и поставяне на мястото на другия
- Умения за договаряне и разрешаване на конфликти
- Умения за взаимопомощ и работа в група

Умения за личностно развитие:

- Осъзнаване на собствената ценност и уникалност и тази на другите хора
- Умения за разкриване на прилики и разлики с другите хора
- Изграждане на разбиране, че човек може да постъпи по различен начин в една и съща ситуация
- Умения за определяне и изразяване на собствени желания

Самоуправление:

- Умения за разпознаване и описване на основни свои и чужди чувства
- Умения за изразяване на чувства по подходящ начин
- Умения за разбиране на връзката между емоции и поведение
- Умение за споделяне на проблеми и търсене на помощ

Практични съвети към родителите

- Създайте хранителен режим на детето, в който активно да се включва – помощ

при сервиране, подреждане на масата, избор на меню;

- Бъдете пример за подражание;
- Давайте „тайм-аут“ на детето, този метод позволява на детето да разбере какво е правилно да прави и какво не;
- Предоставяйте положителна подкрепа и привилегии – положителната обратна връзка кара децата да продължават или да повтарят поведението, което се поощрява;
- Упражнявайте отнемане на привилегии – детето трябва да може да прави връзка между действия, отговорности и права;
- Насочете се към предоставяне на естествени и логични последствия от действията на детето; например, ако то си остави играчките навън ще ги откраднат – това е естествено последствие, ако ги прибере, няма – това е логично последствие;
- Игнороране на поведението: ако детето използва поведението, за да получи контрол или да привлече вниманието ви, ефективен отговор би било въздържането на внимание;
- Провеждане на семейни събирания – често най-добрият начин да се разреши проблем е да се съберат всички страни заедно и да се дискутира какво става и какви са логичните решения; спровеждането на семейни събирания родителите показват на децата си, че те са важна част от семейството и че чувствата им се зачитат; семейните събирания също помагат на децата да се научат да говорят за притесненията си;
- Заменяне на „отрицателното време“ с „положително време“, т.е. да заменим нещо отрицателно и деструктивно с нещо положително и здравословно в поведението;

- Да насърчават детето да поддържа лична хигиена, като обяснят каква е ползата от нея;
- Въведете правила за подреждане на детската стая или детския кът от детето; да поощряват детето, когато се е включило в подреждането;
- Разговаряйте с детето за здравето, за ползата от профилактични прегледи; за позитивното отношение към лекаря, като човек, който може да помогне на болно дете да се почувства по-добре;
- Обяснете по достъпен начин какви са опасностите у дома, на улицата, в училище; да се запознае с основните служби, които помагат при бедствия и аварии;
- Създайте у детето чувство за ценност на собственото му тяло, като не го нараняват физически чрез наказания;
- Наложете правила за безопасно общуване с познати и непознати – например с кого може да разговаря детето, от кого може да взима бонбон и др.;
- Дайте примери на детето си как да защитава мнението си без агресия;
- Обяснете как функционира човешкото тяло и дайте информацията, че човекът и животните могат да създават потомство, което пораства и се развива;
- Запознайте децата си със свои приятели и познати и ги водете на различни места – на работното място, при роднини, в парка и др.;

- Да насърчават детето да споделя с тях, без да го осъждат, когато е сгрешило;
- Да водят детето на места, където да общува с други деца, да му предлагат да покани приятели в къщи понякога;
- Да запознаят детето с различните раси, религии и националности на хората по света;
- Когато детето е агресивно към другите да го помолят да се опита да се постави на тяхно място;
- Да го мотивират да помага на другите деца при игра или при решаване на задача;
- Позволявайте детето да изразява емоциите си без да се притеснява: когато е разстроено да поплаче в прегръдките ви, когато е весело – да се посмее;
- Мотивирайте децата към успех чрез постижения, а не чрез случайност; когато има добра оценка, да бъде поощрено да си поставя различни реалистични цели – следващия път да научи по-дълго стихотворение или да прочете повече книги през лятната ваканция;
- Сутрин го събуждайте с усмивка и го изпращайте с пожелание за успех на училище, а не с предупреждение (например: „Внимавай да не донесеш лоша оценка!“).

Резултати

Детето:

Öстава по-самостоятелно.

Öима изграден приятелски кръг от връстници.

Öе създадо позитивно отношение към постиженията в училище и извън него.

Öима изградена връзка с възрастни с които споделя трудности и търси подкрепа.

Öусвоява учебния материал и се справя със задачите, които се поставят в училище.

Ö развива умения за споделяне и изразяване на чувствата си по подходящ начин.

Öсподеля проблемите си в семейството и търси помощ от близките хора.

Öразвива умения за общуване – запознаване, водене на разговор в различно обкръжение, поведение на обществено място.

Ö развива собствените си умения, талант и способности.

Ö опознава обкръжаващия го свят.

Ö развива своята самооценка и реална представа за своите възможности.

ДЕТЕТО В ПРЕХОДНА ВЪЗРАСТ(11 – 14 години)

Задачи на възрастта

Това е период, в който детето става все по-самостоятелно. Предполага се, че има изграден приятелски кръг в училище и извън него. В тази възраст детето допълва АЗ ИМАМ с това, че вече ИМА приятели, на които може да разчита, и учители, които го подкрепят. В този период при правилно стимулиране и мотивиране на детето АЗ СЪМ и АЗ МОГА се обогатява чрез реални постижения. Например: аз съм добър при смятането и мога да пиша правилно, мога да чета и др.

В тази възраст детето започва да се интересува и от отношението на другия пол. Започва преходът от детството към юношеството, характеризира се с променливи настроения.

Мисленето на детето се характеризира с:

- Предразположеност към избухливост и идеализиране на чувствата си;
- Способност за преценка на себе си и на света около себе си;
- Мислите са интегрирани с чувствата и предизвикват формирането на навярвания, предубеждения и предразсъдъци.

Ключови за периода са:стремеж към емоционална независимост (люшкане между детството и имитиране на поведението на възрастен), развитие на сексуалността и

приемане на сексуална идентичност, емоционален смут от физическите промени.

Първичните нужди на детето са подкрепени и със самочувствие. Първичните отношения се характеризират с колебаене между авторитета на семейството и този на връстниците.

Какво могат да направят родителите

В този възрастов период детето има много въпроси относно своето физическо съзряване. Добре е ние, родителите, да отговорим на тези въпроси, като го предразположим и на достъпен език му обясним нещата, които го вълнуват и притесняват. Трябва да бъдем много много внимателни с шегите относно физическите промени при детето. Възможно е някоя шега да остави трайно негативно усещане на детето за дадена промяна в тялото му.

В този период продължава и затвърждаването на положителното отношение на детето към ученето чрез похвали и подкрепа от родителите. В тази възраст започнете да гласувате повече доверие на детето и когато то го оправдае – поздравявайте го за това.

В този период детето се нуждае от повече пространство за своята самостоятелност. Добре е родителите да подкрепят детето в обогатяване на умения в следните области:

ХРАНЕНЕ:

“Умения за прилагане на основните правила за здравословното хранене – режим, честота, продължителност;

“ Умения за приготвяне на храна.

ХИГИЕНА:

“ Умения за избор на дрехи;

“ Грижи за кожата, косата, зъбите;

“ Умения за съчетаване на умствено, физическо натоварване, почивка и сън;

“ Умения за поддържане на хигиена на жизнената и околната среда.

ПРЕВЕНЦИЯ НА БОЛЕСТИ:

“Умения за укрепване на имунната система предпазване от болести;

“Умения за търсене на помощ при лекаря и медицинската сестра (надграждане);

“Умения за вземане на лекарства.

БЕЗОПАСНОСТ И ПЪРВА ПОМОЩ:

“Умения за отстояване правото на лична неприкосновеност и лично пространство;

“Умения за идентифициране на ситуациите на тормоз и насилие;

“Умения за откриване на явни и скрити модели на насилствено поведение в отношенията между двата пола;

“Умения за търсене и оказване на помощ в ситуации на тормоз;

“Умения за оказване на първа помощ.

ПРЕВЕНЦИЯ НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА (ПАВ)

“Умения за разпознаване на различните ПАВ (цигари, алкохол, лекарства, наркотици) и техните краткосрочни и дългосрочни ефекти върху здравето;

“Умения за отказ и устояване на натиск в ситуации на предлагане на психоактивни вещества.

СЕКСУАЛНА КУЛТУРА:

“Умения за разбиране на репродуктивната и сексуална анатомия и физиология и възпроизводството на човека;

“ Умения за разбиране на промените, които настъпват в тялото в периода на юношеството;

- “ Умения за разбиране на собствената сексуалност и сексуалността на човека изобщо;
- “ Умения да отказват и устояват на натиск в посока нежелан или незащитен секс.

ОБЩУВАНЕ И МЕЖДУЛИЧНОСТНИ ОТНОШЕНИЯ:

- “ Умения за ефективна комуникация (надграждане);
- “ Умения за изграждане и развитие на взаимоотношения – приятелство, близост, любов;
- “ Емпатия;
- “ Умения за асертивно общуване;
- “ Умения за устояване на влияние и групов натиск;
- “ Умения за отстояване на собствена позиция и отказ;
- “ Умения за договаряне и решаване на конфликти (надграждане);
- “ Умения за сътрудничество и работа в екип (надграждане).

УМЕНИЯ ЗА ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ:

- “ Умения за търсене и оценяване на информация;
- “ Умения за идентифициране на проблеми;
- “ Умения за откриване на алтернативни решения на проблемите;
- “ Умения за аценка на бъдещите последствия от настоящи действия.

САМОУПРАВЛЕНИЕ:

- “ Умения за самоуважение и лична увереност;
- “ Умения за себепознание – идентифициране на силни и слаби страни;
- “ Умение за управление на чувствата – гняв, безпокойство, тъга;
- “ Умения за справяне със стрес;
- “ Умения за планиране в краткосрочен и дългосрочен аспект.

Практични съвети към родителите

- Подгответе се за постепенна промяна на отношението и подхода ви към

детето. Ще трябва да започнете да се отнасяте към детето като един вече почти голям човек. Подгответе се съзнателно, не чакайте детето да ви покаже, че „тека вече не може“. Имайте предвид, че ние родителите сякаш последни разбираме, че детето е пораснало.

- Разширете постепенно сферата на самостоятелни решения на детето – приятелите, редът в стаята, облеклото, интересите, излизането. Оставете там то да решава. Така ще съдействате за порастването на детето и за поемането на отговорност.

- Осигурете си влияние в най-важните сфери – здравето, образованието, безопасността. Отстъпвайки в някои сфери, по-лесно можете да запазите правото си на сериозна намеса в най-важните.

- Наблюдавайте детето си, опитайте се да останете близо до него. То ще има нужда от вашата подкрепа, макар и да не го показва както досега.

- Подкрепете детето в отговора на въпросите за секса, за своята полова идентичност. Много родители, съзнателно или не, се „съпротивляват“ на превръщането на детето в полово същество и забраняват определени дрехи, гримове и пр. Опитайте се да приемете промяната позитивно и да изтъквате това. Казвайте на детето, че се радвате на промяната.

- Влиянието на групата на връстниците става все по – голямо. Приемете го, не омаловажавайте приятелството и приятелите. Интересувайте се от приятелите по добронамерен начин, така ще си осигурите възможност за намеса при изключителни случаи.

- Внимавайте със забраните. Имайте предвид, че децата в тази възраст, особено момчетата са силно привлечени от т.н. „рискови преживявания“. Със забрани трудно ще се справите, помислете как бихте могли да удовлетворите част от тези желания в безопасна среда.

- Опитайте се да създадете позитивно отношение на детето към личната хигиена и тази на дома и околната среда.

- Предоставяйте положителна обратна връзка на детето за неща, които прави само.

- Гласувайте на детето доверие – поощрявайте го, когато го оправдае, а когато – не, му отнемайте привилегии.

- Надграждайте позитивното отношение към здравето и предпазването от болести

- Мотивирайте детето да спртува.

- Прекарвайте заедно почивни дни сред природата.

- Разговаряйте с детето за проявите на насилие от страна на хора и начините да се предпазва, да търси и оказва помощ.

Резултати

„Детето приема себе си като положителен човек и смята, че другите го приемат така.

„то” се превръща в „тя” или „той”.

„Способностите за абстрактно мислене се формират все повече.

„Детето е уверено в способността си да прави добре определени неща. Поставя си по-далечни цели свързани с желанията.

„Детето възприема другите като по-скоро добри. Избира приятелите си.

„Отношенията между вас и детето са по-скоро добри, имате връзка, можете да говорите за важни и за вас и за детето неща, не само дали е яло и дали са го изпитали в училище.

Детето през юношеството (14-18 години)

Задачи на възрастта

През този период продължава израстването и съзряването на децата. Това е период, в който юношата или девойката стават все по-самостоятелни. Тийнейджърските години и тези в ай-ранните етапи на съзряването се характеризират с преминаването на младите хора към фаза, известна като „Логически операции”, в която се увеличава възможността за осъзнаване на абстрактни идеи и логиката на мисленето става все по-усъвършенствана. Такива познавателни умения е най-вероятно да се развият, ако младежът е стимулиран интелектуално и прекарва време в училищна обстановка. Ако

млад човек достигне до прага на съзряването, без да може да чете, на това трябва да се обърне сериозно внимание. Грамотността се цени в общността и ако липсва, това се отразява на двата източника на резиланс: АЗ СЪМ и АЗ МОГА.

При съзряването си младите хора могат да преминат през процес на преоценяване. За много от тях основна пречка е фактът, че ученето съвсем не е на почит в обкръжението им.

В тази възраст юношата започва да търси одобрението на другия пол, навлиза в интимни физически и емоционални отношения. Изграждат се по-трайни приятелски връзки. Като цяло продължават да се надграждат и трите източника на резиланс: АЗ СЪМ, АЗ МОГА и АЗ ИМАМ.

Мисленето на юношата се характеризира с:

- Разбиране на „причина и следствие“;
- Умение да правят хипотези;
- Преценяване на всичко – виждат нещата в черно и бяло;
- Склонност към неразумни рискове, без замисляне на последиците;
- Развиване на критично отношение;
- Емоционален смут с периоди на депресия и еуфория.

Ключово за периода е: стремеж към независим живот – конфликти с родителите. Юношите са его-ориентирани. Нуждаят се от зачитане на чувствата им и поверителност в отношенията. За юношата е много важен образът на тялото и сексуалността.

Какво могат да направят родителите

Родителите трябва да открият начини, по които да завладяват, да развиват и поддържат въображението, интересите и находчивостта на юношите. Важно е постиженията в училище да бъдат обвързани с житейските цели на юношата.

Юношите имат нужда да знаят, че имат подкрепата на родителите си. Стъпвайки на тази опора, те могат да опознават себе си, другите, света изобщо.

Юношеството е период, в който детето се пита кой съм аз, какво е да съм жена, какво е да съм мъж... В търсенето на отговор на тези въпроси, могат да възникнат трудности, противоречия с учители, с родители, с възрастните изобщо.

Практични съвети към родителите

• Ослушайте и се опитвайте да разбирате какво всъщност ви казва юношата или девойката;

• Оразговаряйте с юношата, без да го съдите;

• Одавайте повече отговорности на юношата;

• Опоощрявайте и подкрепяйте негови решения;

Öдайте му лично пространство и възможност да общува с приятели