

Привързаност в родителството

Практически наръчник за ежедневни
ситуации

За кого е този файл?

Този материал е за родители, които:

- се чувстват изтощени от емоционалните реакции на децата си
- искат да бъдат подкрепящи, но понякога реагират „по навик“
- се питат дали правят „достатъчно“, без да търсят перфектност



Целта не е да бъдеш идеален родител,
а достатъчно сигурна база за детето си.





Привързаност в родителството

Какво всъщност означава „сигурна
привързаност“ в ежедневието?

Сигурната привързаност не означава:

- винаги да си спокоен
- никога да не се караш
- детето винаги да е щастливо

Тя означава:

- детето да знае, че емоциите му имат място
- възрастният да е предвидим и наличен, дори когато поставя граници
- след труден момент да има възстановяване на връзката

Ключово правило:

*Не реакцията, а възстановяването след
нея изгражда сигурност.*



Привързаност в родителството

Бърза самопроверка: какво се активира в
теб?

Отбележи мислено кои ситуации те напругат най-силно:

- детето плаче дълго
- не те слуша
- ядосва се силно
- търси прекалено много внимание
- отказва да се успокои

Ако определени ситуации те „заливат“, вероятно не реагираш само на детето, а и на собствени вътрешни модели.



Привързаност в родителството

Три често срещани родителски реакции (и как да ги коригираш)

Свърхконтрол и обясняване

„Трябва да се успокоиш, защото няма причина да плачеш.“

➔ **Какво чува детето:**

„Емоциите ми са грешни.“

✓ **По-сигурна алтернатива:**

„Виждам, че ти е трудно. Аз съм тук.“

Отдръпване и дистанция

„Не знам какво искаш, оправяй се сам.“

➔ **Какво чува детето:**

„Когато съм емоционален, оставам сам.“

✓ **По-сигурна алтернатива:**

„Сега ми е трудно, но ще се върна след малко.“

Сливане и прекомерна тревога

„Недей да плачеш, всичко ще оправим веднага!“

➔ **Какво чува детето:**

„Емоциите ми са опасни.“

✓ **По-сигурна алтернатива:**

„Можеш да се ядосаш. Аз ще ти помогна да мине.“



Привързаност в родителството

. Практика: 3 изречения, които изразяват сигурност

Използвай ги буквално,
без да ги усложняваш:

- „Виждам те.“
- „Разбирам, че ти е трудно.“
- „Тук съм.“

Тези изречения работят,
защото:

- валидират емоцията
- не я усилват
- не я отричат

Когато си срещил/а – как да поправиш връзката?

Поправката е по-важна от реакцията.

Примерен модел:

„По-рано се ядосах и повиших тон. Това не беше добре. Ти не си проблемът. Сега съм тук.“

Това учи детето, че:

- конфликтите са поправими
- връзките не се разрушават от грешки
- възрастният поема отговорност



Привързаност в родителството

Мини-план за родителя
(попълни за себе си)

Най-трудната ситуация за мен:

Как обикновено реагирам:

Как искам да реагирам вместо това:

Каква подкрепа ми е нужна:

*Няма „правилни“ или
„грешни“ отговори.
Това е твоето пространство.*



Привързаност в родителството

Кога е време за допълнителна подкрепа?

Помисли за професионална помощ, ако:

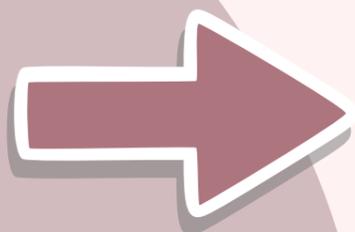
- често се чувстваш емоционално „изключен/а“
- реагираш по-силно, отколкото искаш
- усещаш вина, изтощение или безпомощност
- детето показва силна тревожност или регрес

Това не е провал. Това е грижа.

Следваща стъпка

Ако искаш по-структурирана подкрепа, онлайн работилницата „Привързаност в родителството“ ти дава:

- практични стратегии
- разбиране на личните ти модели
- персонален план за твоята семейна ситуация



*Информация и записване:
svurzani.com*