

Паола Сантагостино

КАК ДА  
ОТГЛЕДАМЕ  
ДЕТЕ,  
УВЕРЕНО В  
СЕБЕ СИ

София  
2008

© Paola Santagostino  
Come crescere un bambino sicuro di sè  
red edizioni, Novara © 2000

**КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ ДЕТЕ, УВЕРЕНО В СЕБЕ СИ**

© Всички права на български език запазени  
© Венета Харкова, превод 2008

**ИК "ТАРА"**  
ISBN: 978-954-9723-04-5

# ЗА КНИГАТА



Във всяка глава на книгата са представени типични ежедневни ситуации, в които попадат родители и деца. Анализирайки ги, авторката, италианската психоложка Паола Сантагостино, ни съветва как да реагираме така, че да помогнем на детето да расте уверено в себе си.

В първите три глави („Намерения и резултати“, „Окото на мама“ и „Светът е сигурно място“) тя показва колко е важно да научим децата да изследват външния свят, без да им предаваме така характерния за възрастните страх, че светът е пълен с опасности.

В останалите глави на книгата вниманието е насочено към детето - към неговата неповторимост и уникалност, към начините, по които родителите и преподавателите могат да подпомогнат развитието на индивидуалните му способности.

Това е и най-важната задача на възрастните. Не е възможно да възпитаваме уверено в себе си дете, ако то не се чувства способно.

# СЪДЪРЖАНИЕ

За книгата	3
За авторката	7
<b>Защо тази книга</b>	<b>8</b>
<b>Намерения и резултати</b>	<b>10</b>
Смяна на тактиката	12
Доверие в инстинкта за изследване	15
„Окото на мама“	17
Да видим възможностите	18
Увереността в себе си и възможностите на средата	22
<b>Светът е безопасен</b>	<b>25</b>
Майката, която познава кучетата	26
Приближаване и отдалечаване	28
Не всичко е заплаха	32
<b>„Ти си прекрасно дете!“</b>	<b>34</b>
Изблик на интелигентност	36
„Кой съм аз?“	37
Удоволствието да бъдеш харесван	40
Самочувствието	42
<b>Далеч от зида!</b>	<b>44</b>
Удовлетворяване на различни потребности	46
„Аз мога!“	52
<b>Непохватен ли е щурецът?</b>	<b>53</b>

Не искайте невъзможното	55
Знай цената си!	62
Спонтанност и увереност	65
<b>„Не съм способен“</b>	<b>67</b>
Първата реакция	69
Различаване на проблемите	70
Способност и увереност	77
<b>Да се научим да ходим</b>	<b>80</b>
Да се върнем в началото	81
Грешката е добре дошла	84
Перфекционизмът парализира	86
Какво да правим?	87
Увереността е самоодобрение	88
<b>Дебелото дете</b>	<b>92</b>
Пълното дете обикновено е отхвърляно	98
Увереността и тялото	99
<b>Увереността в самите нас</b>	<b>101</b>
Силата на навика	103
Увереност и самокритика	105
Убеждения и резултати	107
Възпитание в увереност	108





# ЗА АВТОРКАТА

Паола Сантагостино е психолог и психотерапевт. Тя е автор на статии и публикации върху психосоматичните разстройства. В центъра на професионалния ѝ интерес е приказката - като метод на терапия, като инструмент за личностно развитие и познание, а също и като начин за разрешаване на личностни и междуличностни проблеми.

Паола Сантагостино организира курсове и семинари за популяризиране на използването на приказката като терапевтичен метод. В момента тя е експерт по проблемите на юношеството в списание „Tutto“. Живее и работи в Милано.



# ЗАЩО ТАЗИ КНИГА

В тази книга ще говорим за увереността и самочувствието на децата и за това как можем да им помогнем да ги развият.

Защо е толкова важна тази тема? Увереността е изградена от множество елементи. Тя включва една добра самооценка, доверие в личните емоции и чувства, позитивно отношение към света и откриване на възможностите, които той предлага, добра връзка със собственото тяло и приемане на самите себе си такива, каквито сме.

Когато гойдат трудни моменти (а те неизбежно идват), увереността помага на човек да се отнесе към случилото се като към неприятно преживяване, а не като към трагедия.

И още, увереността определя начина, по който действваме в света и общуваме с другите хора. От нея зависи дали животът ни ще бъде низ от успехи, или низ от разочарования.

Ние нямаме нито заслуга, нито вина за това дали семейството и средата, в която сме живели, са успели да ни помогнат да изградим своята вътрешна увереност. Но дори да ни е липсвала

подкрепата на най-близките, във всеки момент от живота си можем да вземем нещата в свои ръце и да ги променим в своя полза.

