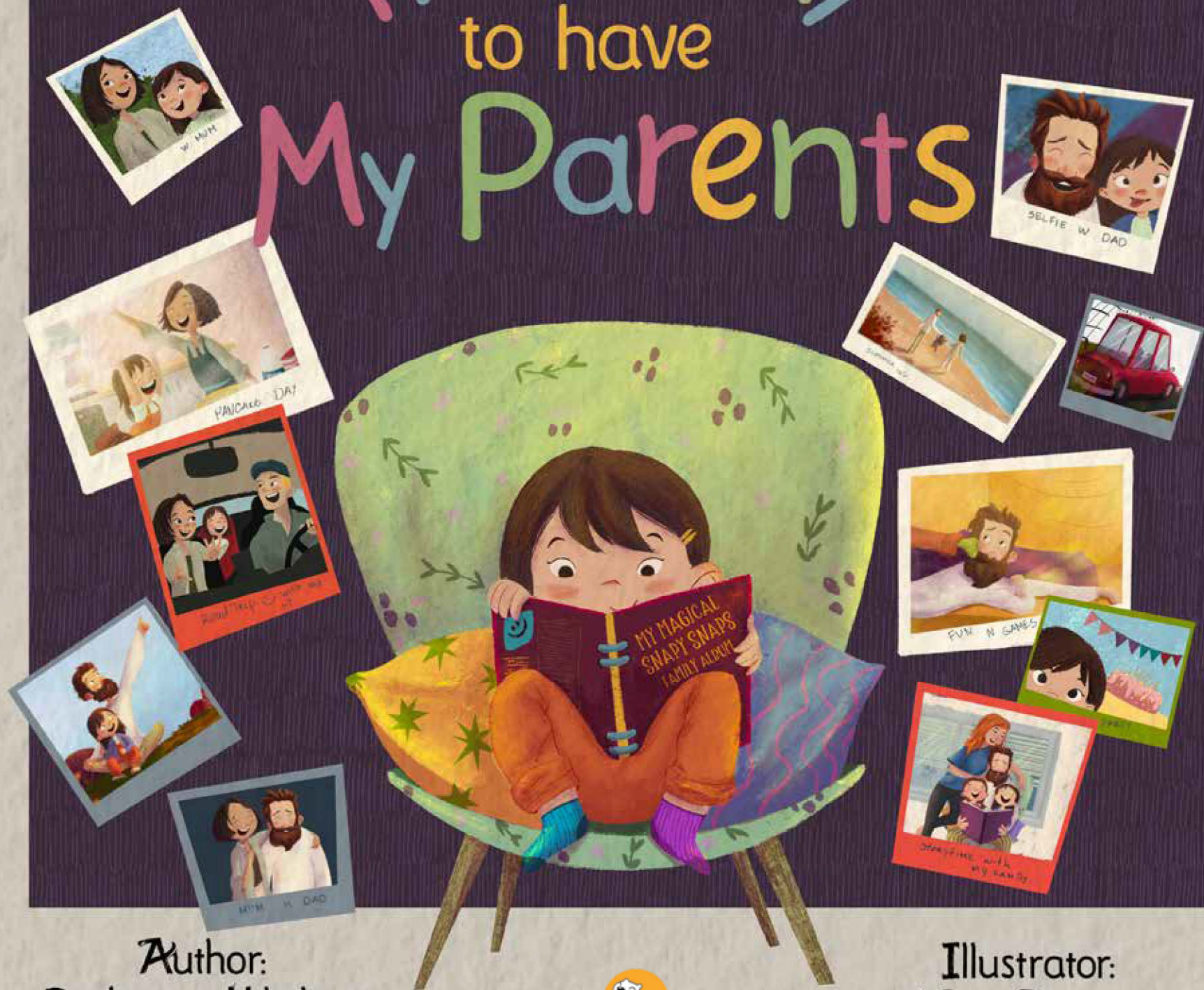


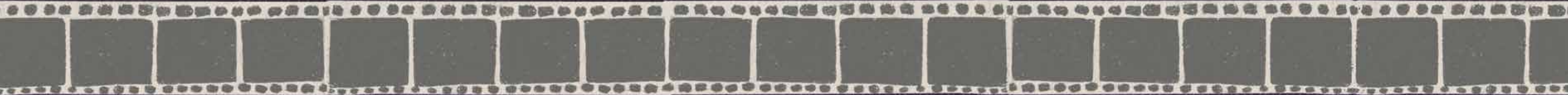
i'm Lucky to have My Parents



Author:
Radostina Nikolova



Illustrator:
Yana Popova



I'm Lucky to have My Parents



© Издателство „Мармот“, 2023 г.
Всички права запазени.



© Текст Радостина Николова, 2023 г.
© Илюстрации Яна Попова, 2023 г.
Художник на заглавие Радимира Йорданова
Корекция Русанка Одринска
Редакция Издателство „Мармот“
Предпечат Издателство „Мармот“

ISBN: 978-619-7241-59-4

Първо издание, 2023

www.marmot-books.com
www.facebook.com/marmotbooks
www.instagram.com/marmotbooks

Author:
Radostina Nikolova



Illustrator:
Yana Popova

I am lucky to have my parents.





Mom and I love cooking.
One day we made cookies.
Mom had never made cookies before.
It was good that I was there to help her.

Dad is never tired.
He and I take loooong walks and make up all sorts of stories.



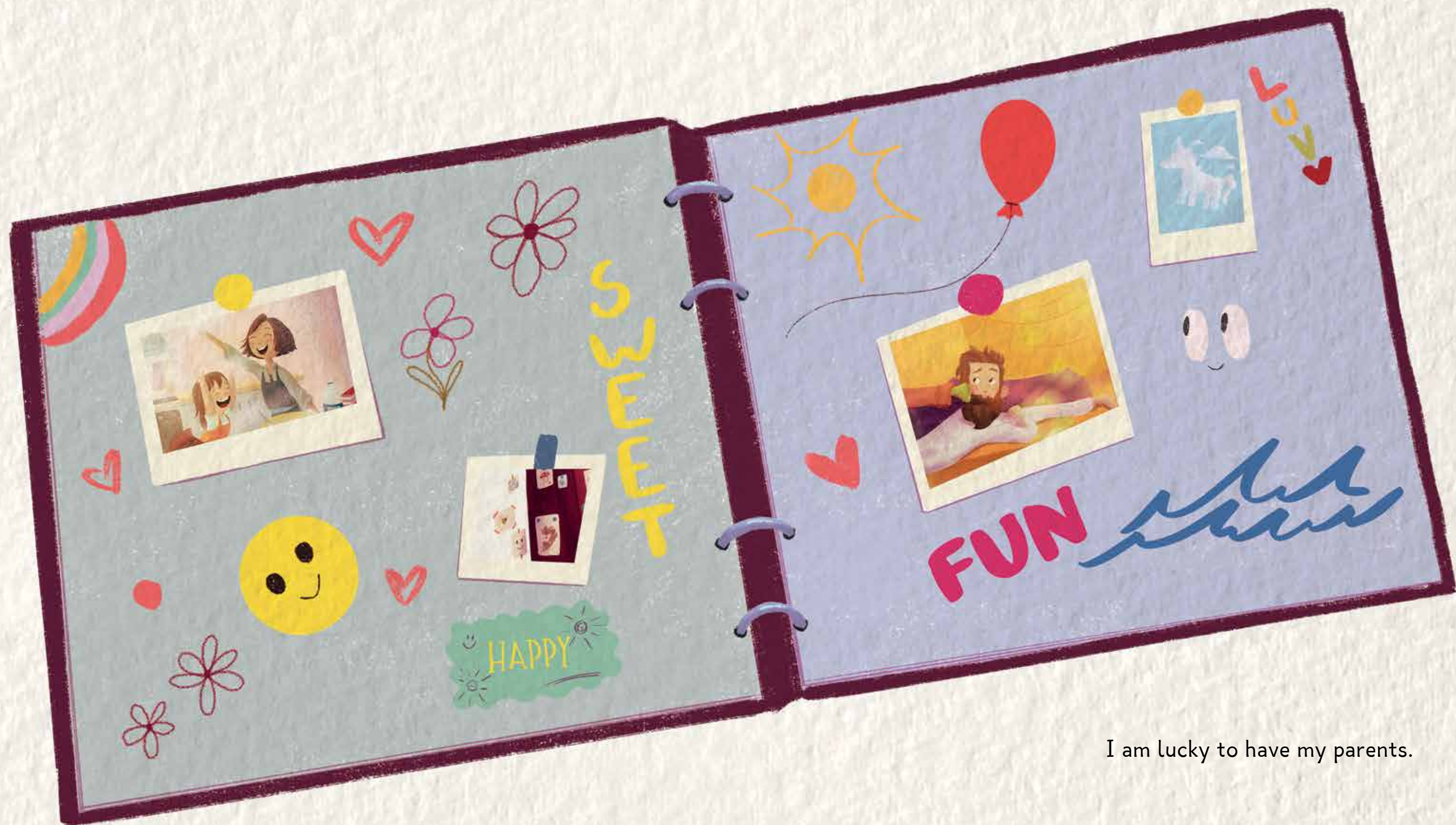
Mom always lets me listen to my songs when we are in the car.
She sings and I laugh because mom is not at all good at singing.



Dad and I play tickling monster,
blind man's buff, and rough and tumble.



Mom and I draw and build houses.



I am lucky to have my parents.

Sometimes mom and dad talk and laugh,
but other times they argue and then keep very quiet.



There are times when they are so
angry with each other...



... that only I can help.



And then everything is back to normal
once again.



Until it's not...



It is all so sad, scary, and different that
sometimes I can't find the words to talk
about it.



I can only cry with mom.



Or cuddle with my dad.



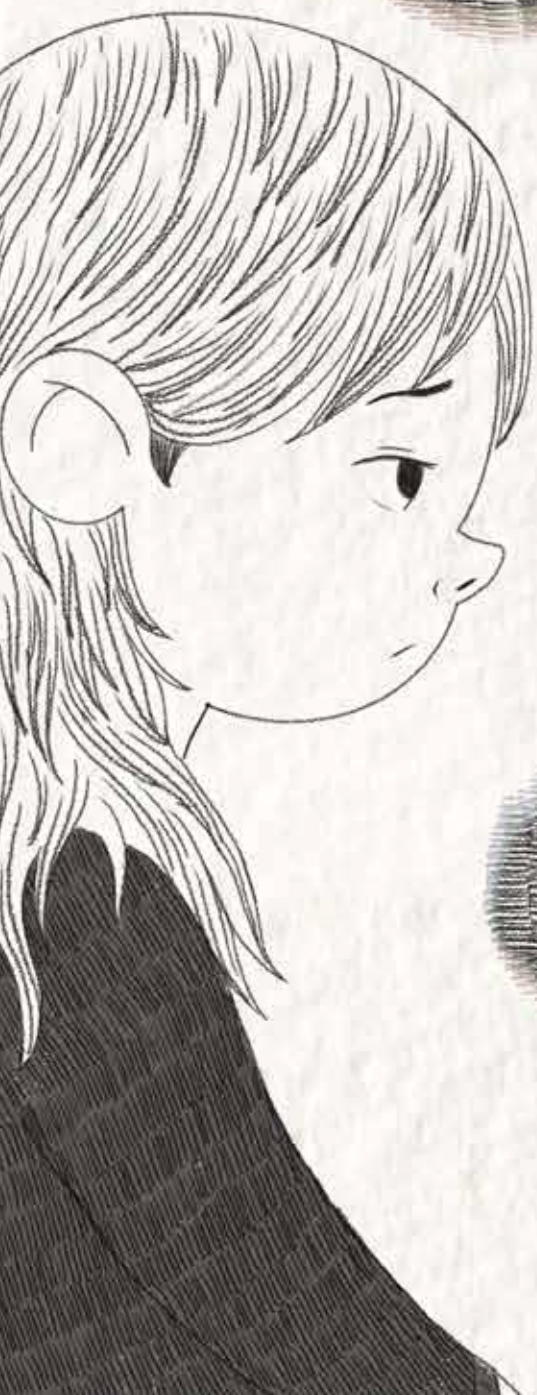
They are both sad and angry; I am sad and angry, too.
Why aren't we happy together instead of having those
sad feelings apart?

Why?

Why?

Why?





Sometimes

it is better

that way.

We want
different
things.

We dream
of

different

things.

We all

grow up
AND
CHANGE.

Change isn't always bad, it's just

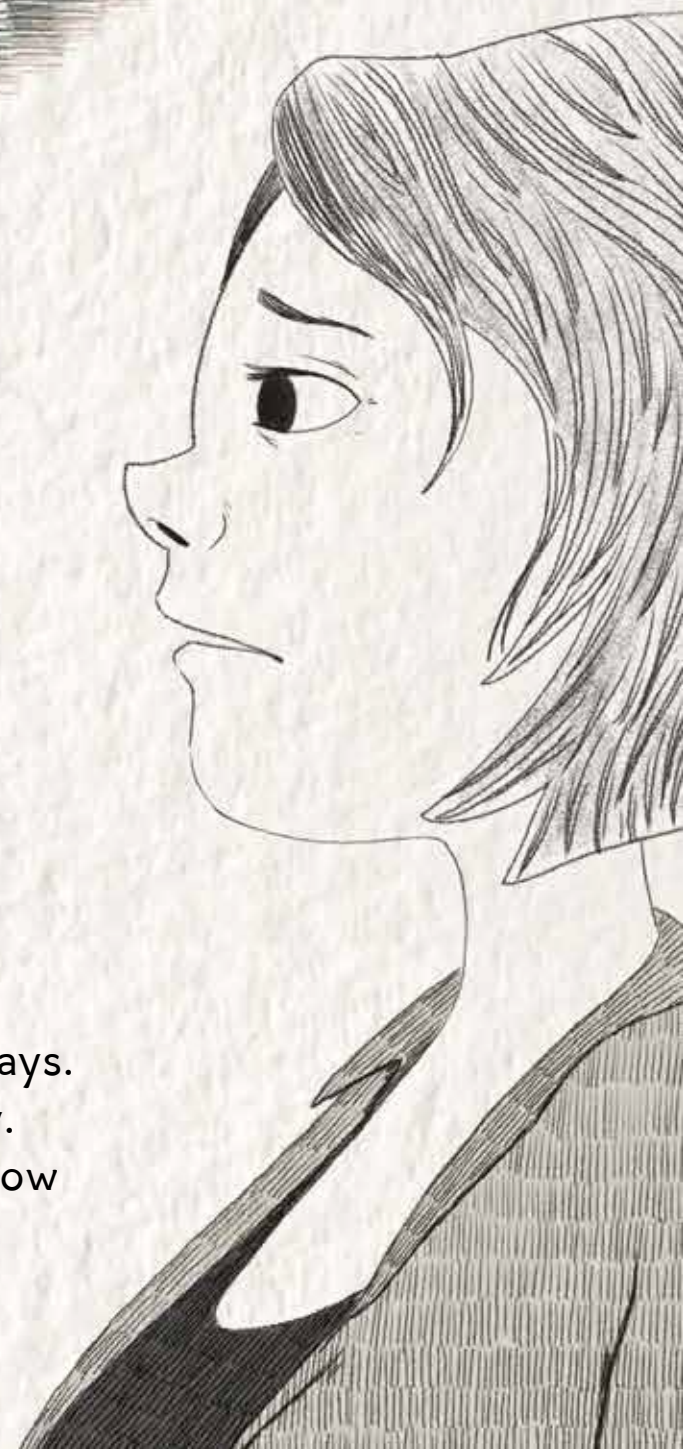
different.

We will
always love
each other.

We will
ALWAYS
be there

FOR

you.



Words, words, words.

Mom and dad always talk.

As if words can make the sadness go away...

"Sadness doesn't need to go away, dear." Mom says.

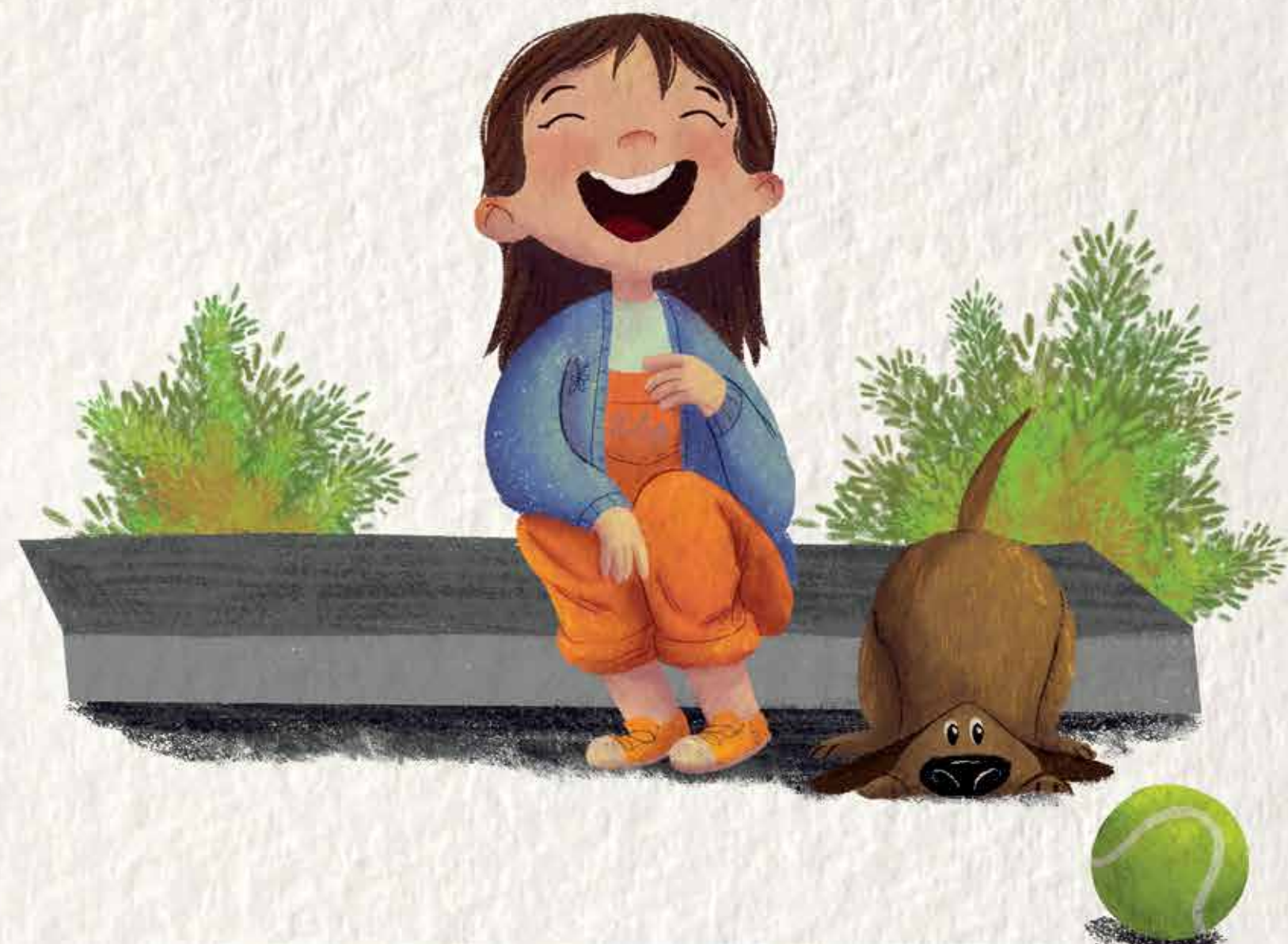
"There's nothing bad about feeling sad and angry.

Just as it is alright to be happy and lively, and show

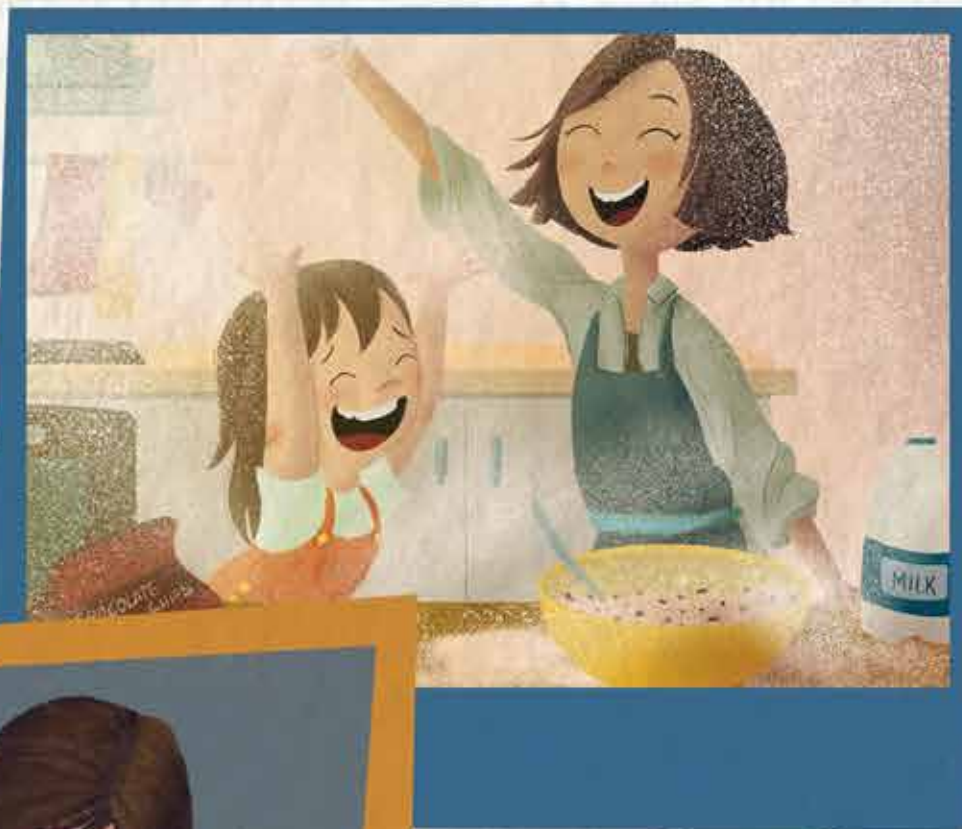
it. Whatever is inside of you - let it out."



It is true.
There are those days when the sadness is easier to bear.
It hasn't gone away, but I have accepted it. I can laugh again.
I can play again.



I still do the same things
with mom and dad.



Lara is great fun too.
She is almost my sister because
I sleep at her house half of the time.
Her mother makes delicious pancakes
in different animal shapes.



However, I can't wait to have my real little brother or sister.
I wonder what mom's baby will be. When she reads a fairy
tale, we both listen – the baby in her belly and I.

Nothing puts you to sleep like a bedtime story.



I am lucky to have my parents and my families.



Няколко гуми към родителите

Раздялата на едно семейство взривява част от света на всеки един от членовете му. Колкото по-малки са децата в семейството, толкова по-голяма част от техния свят обхваща това. Тревожността около промяната е свързана най-вече с усещането за загуба. Затова, колкото по-малко „загубят“ от миналото, от родителите си, от рутината и навиците си със семейството – толкова по-лесно ще е за децата да преживеят промяната.

Раздялата в семейството поражда много емоции – у нас и у децата. Много от тези емоции са неприятни – страх, гняв, тревога, обиди, вина, несигурност. Емоциите на децата до голяма степен зависят от нашите. През нас те се учат как се чувстват хората в различни ситуации. Докато сме ангажирани със собствените си емоции, е добре да си дадем сметка и за техните и да осигурим пространство за изявата им. Тези емоции може и да не ни харесват, но е полезно да сме готови да чуем и приемем гнева и обвиненията на децата към нас самите. Щастието на децата често е основен приоритет на родителите. Но очакването, че те ще са щастливи и непроменени след раздялата, е нечестно. Затова е важно да дадем пространство на мъката им и да покажем, че сме до тях, че я приемаме и ги подкрепяме в нея.

Ние, възрастните, имаме възможността за много по-сложна оценка на причините и следствията, довели до раздяла. Може да потърсим вина в себе си и в другите. Отчитаме споделената отговорност, външните влияещи фактори, дори ситуацията в графата „то така се случи и никой не е виновен“. Децата нямат тази възможност за сложна причинно-следствена оценка.

Те инстинктивно търсят вината в себе си или я насочват към друг, повлияни от външни внушения. Затова е важно, дори да се чувстваме наранени в дадена ситуация, да не обвиняваме другия родител, за да не прекъсваме връзката между него и детето. Колкото по-категорично и директно заявяваме невинността на децата за случващото се, толкова по-справедливо и подкрепящо е това за тях. И ги улесняваме да се справят с травмата от раздялата, защото често разбирането е необходима част от приемането на събитията. Новата конфигурация, бъдещето, „А сега накъде?“ са основните въпроси, които ни вълнуват, когато сме поставени в ситуация на криза, каквато е раздялата. Болката, която изпитваме тук и сега, може да доведе до внушения, че тя никога няма да отmine. Идеята за промяната към по-добро е нещо, което дава опора на децата. „Всичко ще е наред“, „С времето ще става по-леко“, „Нещата пак ще са добре“ може и да звучат като празни обещания от приказка, но всъщност са съвсем валиден изход от семейната криза. Има различни семейства, организирани по различен начин, и колкото повече децата приемат новото си семейство за „нормално“, толкова по-лесно ще се адаптират към него.

Разделите са всякакви и различни, ситуацията около тях и капацитетът ни да подкрепим децата също е променлив и различен. Генералните съвети и заучените формули не работят в такива ситуации, както и в почти никакви други сложни житейски събития. Отчитането, валидирането и разбирането на реалността на децата е това, което може да ни помогне да ги подкрепим и те да преминат през ситуацията без дълготрайни травми, а с приемане, че в „новото нормално“ те отново ще са щастливи, спокойни и обичани.

Слави Стоев, психолог

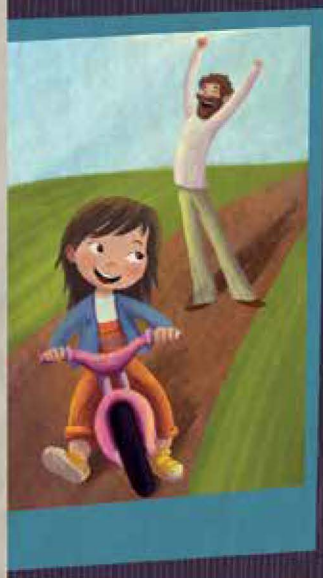




I'm Lucky to have My Parents



С татко играем на гъделичкащо чудовище,
сляпа баба и боричкане.
С мама рисуваме и строим къщи.
Имам късмет с моите родители.
Понякога мама и татко говорят и се смеят.
Но друг път се карат и после си мълчат.
След което Всичко си е постарому.
Докато един ден не е.



„Разделите са част от житейския път на всеки човек и те пораждат редица емоции, с които понякога не сме сигурни как да се справим, както и как да преведем едно дете през тях, така че то да е защитено и да може да разбере. Тази книга е чудесна възможност да говорим и да мислим за тема като раздялата.“

Яна Алексиева, Асоциация Родители

„Има различни семейства, организирани по различен начин, и колкото повече децата приемат новото си семейство за „нормално“, толкова по-лесно ще се адаптират към него. Отчитането, валидирането и разбирането на реалността на децата е това, което може да ни помогне да ги подкрепим и те да преминат през ситуацията без дълготрайни травми, а с приемане, че в „новото нормално“ те отново ще са щастливи, спокойни и обичани.“

Слави Стоев, психолог

marmot-books.com



9 786197 241594

22 v8