

Как да научим децата да управляват емоциите си?

Детските емоции често поставят възрастните в безизходица и те не знаят как правилно да реагират спрямо тях. Какво трябва да знаем и как да научим децата да управляват емоциите си?

В повечето случаи децата изразяват емоциите си открито. Те се смеят толкова заразително, че околните не могат да сдържат усмивките си. Шумно се радват, когато успеят да направят нещо за първи път. В гнева си могат да захвърлят вещи, да капризничат до безобразие, ако не получат желаното, да ридаят безутешно, когато изпитват болка. Не всички възрастни знаят как да се справят с този спектър от емоции.

Понякога ние самите си даваме сметка какъв ущърб неволно са ни причинили собствените ни родители – те са искали за нас най-доброто, но са пренебрегвали нашите чувства, тъй като не са се научили да управляват своите. По-късно ние ставаме родители и осъзнаваме каква трудна задача ни предстои. Как да реагираме правилно спрямо емоциите на собствените си деца? Това, за което те плачат, ни се струва смешно и нелепо. Когато на децата им е тъжно, ни се иска да ги прегърнем; когато са гневни – да им повишим тон. Понякога дори ни се иска те да престанат толкова силно да преживяват емоциите си. Ние сме заети и нямаме достатъчно време да ги утешаваме. А и не сме се научили да приемаме своите собствени емоции: не ни харесва да изпитваме тъга, гняв и срам и искаме да предпазим от това и децата си.

Хората с висок емоционален интелект могат да управляват емоциите си и да се освобождават от тях навреме. Много по-правилно би било да не си забраняваме емоции, а да си позволим да

изпитваме дълбоки чувства, да се вслушваме в усещанията си и да реагираме адекватно на тях.

Предлагаме ви три упражнения, които могат да развият у децата емоционална интелигентност и способност да управляват емоциите си.

1. Назовете и обяснете емоцията

Помогнете на детето да опише ситуацията и емоциите, които тя предизвиква у него. Изразете съчувствието си. За децата е важно да знаят, че ги разбирате. Обяснете, че да се изпитват такива чувства е напълно нормално. Ако по-голямото ви дете е взело любимата играчка на по-малкото и то плаче, вие може да му кажете: „Ти плачеш, защото той е взел твоята играчка и си тъжен заради това. На твое място аз също бих се чувствал/а по същия начин.“

2. Осъзнайте собствените си чувства

Как би ви се искало да реагирате спрямо преживяванията на детето си? Какво казва това за вас и вашите очаквания? **Вашата лична реакция спрямо ситуацията не бива да се превръща в реакция на чувствата на детето. Постарайте се да избегнете това.** Например, детето ви изпитва гняв. Вие също се ядосвате и ви идва да му се развикате. Не си заслужава да се поддавате на това желание. Спрете и помислете защо детето ви се държи по този начин. Може да кажете: ти си ядосан, защото мама не ти разрешава да пипаш тази вещ. Но мама постъпва така, защото те обича и не иска да се нараниш.“ След това помислете защо пристъпът на гняв у детето ви така ви е ядосал. Може би ви се струва, че то ви отхвърля като ридител? Дразнят ви виковете и шума? Или усещането, че губите контрол над ситуацията? Това напомня ли ви за друга подобна ситуация?

3. Научете детето да изразява емоциите си адекватно

Ако му е тъжно, разрешете му да поплаче, докато тъгата не отмине. Възможно е емоциите да прииждат вълнообразно по няколко пъти. Ако детето е ядосано, помогнете му да изрази гнева си с думи или физическа активност: да поскача, да побяга, да стисне възглавницата. Вие може да му кажете: „Аз разбирам, че ти си ядосан/а. Това е нормално. Но не е нормално да удрияш брат си/сестра си. Как би могъл да изразиш яда си по друг начин?“

Емоционалният интелект е защита от зависимости в зрелия живот. Развивайки емоционална интелигентност у детето си, вие повишавате качеството му на живот. То ще бъде сигурно, че неговите чувства са важни, а умението да ги изразява ще му помогне да изгради близки приятелски, а по-късно и интимни взаимоотношения; ще бъде способно ефективно да сътрудничи с другите хора и да се фокусира над целите си. Емоционалният интелект ще го защити от зависимости – нездрави стратегии да се справя с преживяванията си и да запълва емоционалните липси.

Не спирайте да развивате собствения си емоционален интелект – това би бил най-добрият подарък за вашите деца. Колкото по-добре разбирате и изразявате собствените си чувства, толкова по-успешно ще научите детето да прави същото. Помислете за това как вие самите се справяте с интензивните си емоции: гняв, срам, чувство за вина, страх, тъга, и какво може да промените в своите реакции.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.