

Как децата се учат да регулират емоциите си

Може би като родител или учител често си задавате въпроса: „Защо детето реагира по определен начин – избухва в плач, отказва да прави неща, които иначе харесва, не желае да си пише домашното или просто прави напук?“

В подобна ситуация много от нас мислят, че не са поставили ясни правила и не са посочили къде са границите. Един от правилните отговори обаче е: „Детето се държи така, защото в момента изпитва определена емоция.“ И на нас ни се случва и то доста често. Понякога дори самите ние не си даваме сметка колко много начинът, по който се държим зависи от това как се чувстваме.

Всъщност съществува много тясна връзка между емоциите и поведението.

В много случаи, когато децата искат да изразят дадена емоция, но не знаят как, реагират по най-първичния начин – с по-предизвикателно поведение или със затваряне в себе си. А колкото повече знаят децата за емоциите, толкова по-лесно ще им бъде да реагират адекватно.

Регулирането на емоциите представлява начинът, по който мислим конструктивно за това как да се справим с чувствата си.

Умението за регулиране и изразяване на емоциите носи след себе си ползи във всеки един аспект от живота. Повечето психолози са категорични, че то е ключово за благосъстоянието ни и е един от най-важните фактори за нашето психично здраве.

Децата, които биват подкрепяни да приемат и демонстрират емоциите си, израстват по-уверени, с добро самочувствие и реалистична преценка за себе си и собствените си качества. Всяко разочарование ще бъде по-малко болезнено за тях, а те ще са готови сами да търсят решения на проблемите си. По-рядко ще попадат в ситуации, в които да се самообвиняват, ще се научат на емпатия и отговорност към другите.

Емоционалната регулация води и до по-добри академични постижения. Деца, които са способни да владеят емоциите си, внимават повече, работят по-усърдно и постигат по-добри резултати в училище. По-лесно се справят с разрешаването на конфликти и показват по-ниски нива на тревожност (тези заключения са част от изследване на John Gottman и неговите колеги).

Когато сме балансирани емоционално, много по-лесно запомняме нова информация, преработваме я, осмисляме я и я свързваме логически с онова, което вече знаем (Lori Desautels).

Откъде да започнем

Първата стъпка, когато искаме да подкрепим децата в регулирането на емоциите си е да установим дали причината за разминаване между очакваното приемливо поведение и реалното поведение на детето е поради дефицит в уменията му или поради липса на мотивация от негова страна.

Процесът на контролиране и справяне с емоциите обикновено се случва много естествено, когато на децата им бъде предоставено пространство да експериментират, както и възможност:

да бъдат изслушани, когато имат нужда;

да могат да ни се доверят;

да помислят върху своите чувства и емоции и начините, по които реагират;

да разрешават сами проблемите си, да бъдат автономни;

да наблюдават различните емоции, които изпитват другите и как се справят с тях;

да участват активно в различни социални ситуации;

да изразяват своите негативни чувства без да им бъде предоставено незабавно решение на проблема.

Децата най-лесно се учат да управляват емоциите си, когато са сигурни, че ще бъдат чути.

Когато детето е уверено, че неговите чувства и притеснения ще бъдат разбрани и подкрепени, то ще бъде и много по-спокойно, и свободно да даде израз на вътрешния си свят.

Колкото повече игнорираме чувствата му, толкова по настоятелно и силно ще ни ги показва – ще плаче, ще се държи предизвикателно. Всяко дете иска да бъде забелязано. Исква да знае, че до него има възрастен, на когото може да разчита и с когото може да създаде доверителна връзка.

Когато подкрепяме децата да се научат да регулират своите емоции, правим много повече от това да им помагаме да контролират темперамента си. За тях е изключително полезно да знаят например как да овладяват гнева си, за да не наранят свой съученик, когато са ядосани. Но регулирането на емоции е много повече от управление на гнева, то е разпознаване, приемане и преработване на тази силна енергия, последвано от социално приемлив израз. Добре е да отделим време от деня, в което просто да слушаме притесненията и проблемите на децата. Разбира се, ако не сме в състояние да слушаме – разстроени сме, ядосани или бързаме, много по-добре е да отложим разговора за друг път, когато ще можем да бъдем наистина съпричастни.

В един такъв разговор децата разбират, че техните негативни емоции, макар и много болезнени в момента, няма да бъдат вечни, ще минат и то благодарение на техните собствени усилия да ги преодолеят или пък с помощта на възрастен, който е готов да ги изслуша. Някои специалисти биха казали, че днешните родители обръщат твърде много внимание на емоционалното състояние на децата, опитват се всячески да задоволяват прищявките им, за да предотвратят „лошо“ поведение. Това може и да е вярно. Но дори и да е така в някои случаи, не можем да отречем факта, че когато ние като родители и учители ценим чувствата на децата, то ги подготвяме, те на свой ред да бъдат съпричастни, толерантни към другите и да отчитат емоциите им.

Ние възрастните съзнаваме правото децата да имат свои чувства, но често въпреки това продължаваме да ги ограничаваме: например – могат да се чувстват неуверени, но не и да се отказват от започнатата задача; могат да са тревожни и притеснени, но не и да се затварят сами у дома; могат да се вълнуват, но не и тези вълнения да пречат на това да мислят рационално.

Казвайки на детето си: „Спри да плачеш“, не му помагаме да престане да бъде разстроено. Напротив. Показваме му, че това, което прави е грешно или срамно, затова и трябва незабавно да престане. За съжаление, когато хората потискат емоциите си, те отиват отвъд контрола на съзнанието. Минават на подсъзнателно ниво и се появяват в други ситуации, точно когато най-малко очакваме. Отричането на емоцията или самообвиняването, че я изпитваме не ни помага да се справим с нея.

Понякога е необходимо да добавим известна доза рационалност, за да успеем да разберем какво се крие зад дадена емоция и да изследваме причината за нея. Бихте могли да използвате следните въпроси, които да обсъдите с детето и да му предоставите възможност за саморефлексия:

Как се почувства в тази ситуация?

Сега ли се за друга ситуация, в която си се чувствал по подобен начин?

Какво смяташ, че можеш да направиш сега, за да се чувстваш по-добре?

Какво мислиш, че следва оттук нататък – за теб и за другите?

Какво би се случило на земята, ако никога не изпитваме повече това чувство?

Какво си представяш, че се случва в главата ти в този момент?

Бихте могли да работите и върху пренасочването на чувствата, например: „Когато съм ядосан, ми се иска да ударя някого или нещо. Но удрянето не е правилно, така, че ще спра ръката си, ще отстъпя назад и вместо да ударя ще кажа силно: „Много съм ядосан!“

Покажете на децата, че:

Емоциите не са нещо лошо, те са част от човешката ни същност.

Нямаме възможност да изберем какво да чувстваме, но можем да изберем как да се държим в дадена ситуация.

Когато приемаме емоциите си и се опитаме да ги преработим, имаме много по-голям контрол както над тях, така и над поведението си.

Не можем да контролираме поведението на другите, но можем да контролираме своите реакции на тяхното поведение.

Всеки има своите лични ресурси и стратегии за справяне. Само трябва да си позволим да ги открием.