

ЗАЩО Е ВАЖНО ПЪРВО ДА УСТАНОВИМ ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА С ДЕТЕТО?

Започваме с пример, който ще използваме като изходна точка, за да разкрием смисъла на установяване на емоционална връзка с детето – първа стъпка в успешния подход към дисциплиниране.

Пример (Въображаема ситуация)

Представете си, че е късен следобед, преди малко сте се прибрали от работа и пригответе вечеря в кухнята. На гости след училище на вашия по-голям 8-годишен син Николай е неговият най-добър приятел Иван. Николай е очаквал с нетърпение Иван, защото преди няколко дни е получил като подарък за рождения си ден нов плейстейшън с два джойстика и няма търпение да го изпробва. Но шестгодишното братче на Николай, Ангел, се е почувствал изолиран, защото по-големите момчета не му дават да се включи в играта, тъй като според тях е още „много малък”. В последния половин час вие чувате как гласовете на двете ви деца се повишават и започват да звучат все по-раздразнено и гневно, но тъй като не искате да спрете посредата на приготвянето на вечерята, игнорите умишлено случващото се. В един момент обаче виковете се усилват толкова много, че вие няма как да продължите със заниманието си. Оставате всичко и се забързвате към детската стая, но закъснявате и до вратата чувате силен трясък от счупване на джойстик в земята. Отваряйки вратата, заварвате същинско бойно поле.

Ама че ситуация, какво ще кажете? Звучи ли ви познато? Предполагаме, че да.

Какво и как бихме могли да направим в подобни ежедневни ситуации?

1. Проактивно родителство

Понякога е възможно да предотвратим дисциплинирането изцяло като проявим **проактивност**. Да сме проактивни означава в отношенията си с децата да следим кога има **вероятност** да проявят лошо поведение или да изпаднат в емоционален изблик и да се намесим **предварително**. Например, родителят в посочения пример е можел много по-рано да разпознае **предупредителните знаци** (промяна в гласа, засилване на шума), да влезе в стаята и: да поговори с момчетата („Как върви играта, момчета?”), да предложи вариант за редуване в играта („Мисля, че ще е много забавно за всички ...”) или да донесе нещо за хапване и/или пийване („Има ли жадни или гладни момчета?”). Щом забележите, че поведението на детето се отклонява в нежелана посока, първо **се запитайте дали то не е гладно, гневно, самотно или уморено**. Възможно е то да има нужда просто да хапне нещо, да го изслушате, да поиграете заедно на любимата игра или да му дадете възможност да се наспи. Разбира се, понякога лошото поведение се появява без каквито и да е предупредителни знаци. В този случай няма как да избягате от трудната ситуация и е време за **установяване на емоционална връзка**.

Проактивното поведение от страна на родителите не е лесно и изисква висока степен на осъзнатост и трениране. Независимо от това, колкото по-бдителни ставате за отрицателните поведения и колкото по-често ги елиминирате отрано, толкова по-рядко ще ви се налага да се справяте с трудни ситуации. ☺

2. Налагане на наказание

Продължаваме с развитието на хипотетичната ни ситуация. Двамата ви сина са се спречкали жестоко, в стаята цари хаос, приятелят Иван се намира под кръстосан огън и създалата се неразбория трябва да бъде оправена. Вашата чаша на търпение прелива, тъй като сте имали изморителен и напрегнат ден на работа и вече в продължение на един час домакинствате и приготвяте семейната вечеря, която се е наложило да зарежете. Искате ви се възможно най-бързо да приключите с тази ситуация и да се върнете към задълженията си (вкл. и да разчистите стаята на децата). Надвесвате се гневно над по-малкия си син, размахвате пръст пред лицето му и го обвинявате с висок тон, че е счупил джойстика на брат си. Продължавате да крещите „Защо го направи?!”. Обяснявате те му колко лошо е постъпил, и че сега заради него никой няма да играе. Забранявате му повече да участва в игрите на Николай и неговите приятели и добавяте: „Сега разбираш ли защо не искат да си играят с теб?”. Продължавате с брат му Николай, който набеждавате за „лошия по-голям брат”, който не обръща внимание на по-малкия си брат, не иска да играе с него и нарочно го дразни. Молите Иван да си тръгне, тъй като обяснявате, че двамата ви сина са наказани, първо, да подредят стаята си и, второ, да не играят на видео игри две седмици. В яда си стигате дотам, че дори заплашвате децата си, че ще им вземете телефоните. Какво мислите за това решение на ситуацията? Каква е ползата за вас и вашите деца? На какво ги научавате?

Не ви препоръчваме този подход, защото в него вие ставате толкова реактивни, колкото и вашите деца. Единственото, което ще постигнете, е да покажете на децата си колко са „лоши”, а те да ви обвиняват в следващия един час „Оф, имам най-лошите родители на света!”. ☺

3. Емоционална връзка

Когато децата са гневни, чувстват се отхвърлени, засрамени, объркани, емоционално претоварени или са изгубили самоконтрол, те се нуждаят от нашата помощ, за да **трансформират хаоса в спокойствие**. Как би изглеждала предходната ситуация, ако решите да подходите от позицията на метода с акцент върху пълноценното развитие на детския мозък?

Първо ще се опитате да се **успокоите** и ще си дадете сметка колко силно в този момент малкото ви момче се **нуждае** от вас, защото е изчерпил изцяло самоконтрола си и страда. Решавате, че е необходимо да обърнете внимание на неприемливото поведение на Ангел и да го накарате да се замисли как се е почувствал брат му след постъпката му и да проумее какви са последствията

след действията му върху околните. Същото важи и за Николай, но на по-късен етап. Но, за да се случи това (дългосрочната цел на възпитание), първо е необходимо да установите **емоционална връзка** с Ангел или да утешите обидата и гнева от критиката и отхвърлянето от страна на двете по-големи момчета. Вместо да се надвесите гневно, вие **коленичите, разтваряте ръце и гушвате** Ангел. Държите в обятията си детето, докато то продължава да хлипа, **галите по гърба** и не казвате нищо друго освен: „Знам, момчето. Знам как се чувстваш!“. Ще усетите, когато Ангел е вече **способен** да ви слуша, и тогава преминавате към пренасочване или му давате важните уроци относно емпатията и адекватно изразяване на силни чувства. По този начин вие се **настройвате** на една вълна с детето си и успявате да **откликнете** на емоциите му, когато е разстроено. Вземайки решението първо да установите емоционална връзка с детето, вие сте на път да постигнете и двете цели на дисциплинирането – съдействие от негова страна и изграждане на мозъка му (може да **чуе** онова, което искате да кажете и да го **разбере**).

Препоръчваме ви този подход, защото ще помогнете на детето си да премине от реактивност към възприемчивост (успокояване на нервната система) и то ще е способно да ви слуша, да възприеме уроците ви и дори да вземе разумно решение. ☺

Най-важният **въпрос**, който винаги трябва да си зададем, преди да започнем да учим детето на нещо ново е: „**Готово ли е детето ми да ме слуша, да се учи, да разбира?**“. В противен случай, рискувате да изхабите енергия без да видите желания резултат.

Следва да научите какви са ползите от установяването на емоционална връзка и практическите принципи за постигането ѝ, кое е разглеждане и кое не преди да преминем към разглеждането на втората стъпка в успешния подход към дисциплинирането – пренасочване.

Източник: Сийгъл, Д., Брайсън, Т. (2016). Дисциплина без драма. ИК: „Хермес“