

## ПОЛЗИТЕ ОТ УСТАНОВЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА

Следва да разгледаме по-подробно въпроса защо емоционалната връзка е толкова важна, за да бъдем по-мотивирани да я установяваме възможно най-често с децата си. Ще се посочат три основни ползи: **краткосрочна, дългосрочна и социална.**

### ПОЛЗА №1: ЕМОЦИОНАЛНАТА ВРЪЗКА ПОМАГА НА ДЕТЕТО ДА ПРЕМИНЕ ОТ СЪСТОЯНИЕ НА РЕАКТИВНОСТ КЪМ СЪСТОЯНИЕ НА ВЪЗПРИЕМЧИВОСТ

Независимо как изберем да **реагираме** към нежеланото поведение на децата си, едно нещо е необходимо задължително да направим: да останем **емоционално свързани** с тях дори когато се опитваме да ги дисциплинираме. Когато са най-разстроени, децата се **нуждаят** най-много от нас. Със сигурност те също не желаят да се чувстват фрустрирани или да губят самоконтрол, защото тези състояния са крайно стресиращи. Обикновено неприемливото поведение е в резултат от затруднението на детето да се справи със случващото се около и в него. То изпитва силни чувства, с които не може да се справи само. Неприемливото му поведение е резултат от **невъзможността му за справяне**. Чрез емоционалната връзка ние помагаме на децата да си възвърнат самоконтрола и рационалността си и да вземат по-добри решения. Когато се почувстват обичани, приемани, разбрани (знаят, че не харесваме действията им или те нашите), нервната система на децата се успокоява, намалява се реактивността им и се създава възможност да ни слушат и възприемат уроците ни. **Избягвайте** да казвате на децата си „Трябва да се успокоиш!“ или „Какво пък толкова се е случило.“, защото увеличаваме вътрешния им дистрес и влошаваме поведението им.

Основните **начини** за установяване на емоционална връзка са: **физически допир** (прегръдка, потупване по гърба, докосване по ръката и др.), **изслушване** и проявяване на **емпатия** („Знам как се чувстваш!“ и др.). В следващите публикации ще се върнем на тях и ще ги разгледаме по-подробно.

*Любящо докосване по ръката, потупване по гърба или топла прегръдка – това са все неща, които предизвикват освобождаването на „добрите“ хормони (като естественя окситоцин и опиоидите) и понижава нивата на стресовия хормон (кортизол). ☺*

### ПОЛЗА 2: ЕМОЦИОНАЛНАТА ВРЪЗКА ИЗГРАЖДА ДЕТСКИЯ МОЗЪК

Освен **краткосрочната полза**, каквато е преходът от реактивност към възприемчивост, установяването на емоционална връзка по време на дисциплиниращо взаимодействие има и **дългосрочна полза**, тъй като **въздейства** трайно върху мозъка на децата. Когато в трудните моменти им предлагаме утеха, когато се вслушваме в чувствата им, когато им засвидетелстваме любовта си, ние значително повлияваме **развитието на мозъка и личността** в дългосрочен план.

Мозъкът на детето бива в голяма степен повлиян от **посланието**, което му изпращаме, реагирайки на нежеланото поведение. Той също така може да бъде

моделиран от **примера**, който му даваме със собственото си действия в момента. Съзнателно или несъзнателно, мозъкът на детето възприема цялата информация, която съдържа **родителската реакция** във всяка ситуация. Всъщност, нашето родителско поведение заздравява нишките в мозъка на детето, които свързват горната и долната мозъчна част (горния и долния етаж на къщата). Ние създаваме „стълба”, която интегрира горния и долния етаж и е пряко свързана с функцията **саморегулация**. Тя включва балансиране на емоциите, фокусиране на вниманието, контролиране на импулсите и емпатичните връзки с другите. Казано по друг начин, **взаимоотношенията** между дете и родител води до интеграция на целия мозък на детето. Изумителен факт!

*Ние имаме невероятната способност само с примера си на поведение да създаваме нови невронни връзка в мозъка на детето, които подобряват способността му на практика да прилага социални и емоционални умения като умелост във вземане на решения, поддържане на позитивни отношения и ефективно взаимодействие с околния свят. 😊*

### Полза №3: **ЕМОЦИОНАЛНАТА ВРЪЗКА ЗАДЪЛБОЧАВА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА С ДЕТЕТО**

Обобщено, емоционалната връзка има краткосрочна полза (преходът от реактивност към възприемчивост), дългосрочна полза (изграждане на детския мозък) и трета, **социална полза**, която се изразява в задълбочаване на **взаимоотношенията** с детето. Колкото по-често съумяваме да установим емоционална връзка като първа реакция (независимо какво са направили децата ни и дали ние самите се намираме в спокойствие), толкова по-често ще им засвидетелстваме, че могат да разчитат на нас за утеха, безусловна любов и подкрепа дори когато поведението им не ни харесва. Именно по този начин можем да заздравим и задълбочим взаимоотношенията с децата. Важно е да обучаваме децата посредством **личен пример** и да ги напътстваме с **действия**, а не само с думи. Социалната полза от емоционалната връзка е в това, че тя учи детето какво означава да поддържаш взаимоотношения и да обичаш дори когато не харесваш изборите на обичания човек.

*Установяването на емоционална връзка с децата ги учи да бъдат по-добри братя, сестри и приятели, а по-нататък и партньори. 😊*

Надяваме се, че успяхме да ви убедим в смисъла от целенасочения стремеж към установяване на емоционална връзка с децата като първа стъпка в успешния подход към дисциплинирането. Разбира се, невинаги самите ние ще сме в състояние да изградим емоционална връзка, но това не ни пречи да продължаваме да се опитваме.

Нека си припомним, че британският журналист Малкълм Гладуел достига до важния извод, че за да бъдеш успешен специалист са необходими не само гений и талант, а и постоянство. Изследвайки живота и работата на успешни личности (напр. Моцарт, Бил Гейтс и др.) в различни професионални области, той достига до идеята, че:

- ако посветите 10 часа практика – имате по-широка идея за основните понятия;
- ако посветите 100 часа практика – достигате средно ниво в тази сфера;
- ако посветите 1 000 часа практика – ставате специалист;
- ако посветите 10 000 часа практика – постигате майсторство в съответната област.

*Нужна е практика, за да станем майстори в дисциплинирането на децата ни.*



Предстои да потърсим отговор на въпроса: „Ако винаги, когато детето ми направи нещо нередно, установявам емоционална връзка с него, няма ли да го разглезя? С други думи няма ли така да подкрепя поведението, което се опитвам да променя?“.

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