

## ТРИ ПРИНЦИПА ЗА УСТАНОВЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА

В предходните публикации разгледахме емоционалната връзка като първа стъпка в процеса на дисциплиниране. Предстои да открием как да приложим тази първа стъпка в дисциплинирането на практика. Ще ви предложим три принципа за установяване на емоционална връзка.

Не забравяйте обаче че не съществуват универсални техники и формули, които да приложите във всяка една ситуация. Принципите и стратегиите, които ще обсъдим, имат нужда да бъдат адаптирани от вас. Когато ги прилагате, е необходимо да се съобразите със своя родителски стил, конкретната ситуация и темперамент на детето, да бъдете гъвкави. Гъвкавостта в реакциите на родителите стои в основата на осъзнатото възпитание. Осъзнатостта се отнася до осмисляне на потребностите на конкретното дете в конкретния случай и избиране на най-добрия начин за действие. Това ще ви помогне да установите и емоционална връзка с детето.

Трите принципа за установяване на емоционална връзка родител и дете са:

### **ПРИНЦИП №1: НАМАЛЕТЕ „УЖАСЯВАЩАТА МУЗИКА“**

За да разберем за каква „ужасяваща музика“ става въпрос, нека първо си направим един експеримент. Представете си, че ви пускат видеозапис и инструкцията е по време на него да обърнете внимание на реакциите на тялото и ума си. На първия видеозапис при прожектират красива яркозелена гора. Влизате в нея, разхождате се и поемате по пътека към красив океански бряг. През цялото време като фон звучи класическа музика, която внася усещане за покой и идиличност. Как се чувствате? А сега си представете същия филм и същите образи, но под съпровода на мрачна музика, внушаваща ужас и заплаха (напр. от филм „Челюсти“). Усещането ви остава ли същото?

По сходен начин при общуването ни с децата е необходимо да обръщаме внимание дали в ума ни присъства фонова музика, която ни пречи да видим случващото се в момента, реалните потребности на детето и ни кара да действваме импулсивно. Музика е тази, която ни кара да се тревожим за бъдещето и да реагираме на основата на минало преживяване.

Представете си, че дъщеря ви, която е в пети клас, се връща у дома с ниска оценка по математика. Знаете, че наскоро дъщеря ви е била болна и се е наложило да пропусне няколко учебни дни, но не сте очаквали успехът ѝ по математика да се понижи толкова. Ако в главата ви не зазвучи фонова музика вероятно ще решите, че причината за влошения успех се дължи на отсъствията и по-сложния материал в пети клас по математика. Вероятно ще се опитате да разбере кое я затруднява, да говорите с учителя по математика и да потърсите заедно решение на ситуацията. С други думи, бихте подхождали спокойно и рационално. Сега си представете обаче, че имате и син деветокласник, който е безотговорен към домашните задания и не се справя с математиката. Горчивият опит с него би могъл да зазвучи като ужасяваща фонова

музика в ума ви, докато гледате оценката в електронния дневник. Дали бихте реагирали по същия начин като в първата ситуация с тази фонова музика в ума: „Всичко се повтаря!“. Възможно е да започнете да мислите за проблемите на сина ви с математиката и да не реагирате в настоящата ситуация. Възможно е фоновата музика да е свързана с прекалено високи очаквания към детето за възрастта, както и собствените ви потребности, желания и минали преживявания.

*Ключът към реагирането на настоящата ситуация е осъзнатостта или да си даваме необходимото време преди да реагираме, за да проверим дали се е включила фоновата музика.*

## ПРИНЦИП №2: ТЪРСЕТЕ ПРИЧИНИТЕ

Един от страничните ефекти на фоновата музика е да се правят прибързани изводи за ситуацията. Ако, например, от детската стая внезапно се разнесе плачът на по-малкото ви дете, може би първото ви предположение би било, че отново се е скарал с по-големия си брат. Вероятно ще се подготвите да връхлетите обвинително в стаята и да попитате по-голямото: „Какво направи този път?“. Възможно е обаче по-малкото ви дете да е паднало само и да си е ударило коляното без да иска и вие ще осъзнаете, че всъщност в главата ви е звучало не друго, а фоновата музика. „Основата грешка е да градиш теория, преди да разполагаш с факти.“ – казва Шерлок Холмс. Това важи и за взаимодействията с децата ни. Любопитството е крайгълният камък на ефективното дисциплиниране. Преди да реагирате на поведението на детето си, особено ако е неприемливо за вас, си задайте следните въпроси:

1. Защо детето ми прави това? (Въпросът е към вас, а не към детето! Понякога децата може да не осъзнават причината за поведението си.)
2. Каква му е потребността? С това поведение детето изразява ли някакво желание? Може би се опитва да открие нещо?
3. Какво послание ми изпраща?

Търсете причините от детето за конкретното му поведение. Например, класният ръководител на вашия син се обажда и ви обяснява, че ученикът е започнал да вдига шум по време на час и да прави неуместни коментари. Единият вариант е да нахокате детето си и да му обясните как трябва да се държи в час, а може и да го накажете за проявеното поведение. Ако потърсите причината, може да установите, че детето ви иска да впечатли приятел, който се разсвива от поведението му. Тогава ще можете да пренасочите поведението му, но с точна информация за емоционалните му потребности (печелене на одобрение от съученици).

*Човешкото поведение е мотивирано от конкретни цели. Необходимо е да проявяваме любопитство и да търсим причините, преди да правим заключения и да реагираме на поведението на детето ни. Не оставяйте раздражението да ви завладее и да реагирате импулсивно!*

### ПРИНЦИП №3: ЗАМИСЛЕТЕ СЕ ЗА НАЧИНА СИ НА ОБЩУВАНЕ

Третият важен принцип за установяване на емоционална връзка се отнася до начина, по който общуваме с детето. Важно е КАКВО казваме на детето, но и КАК го казваме.

Нека си представим, че детето ви не иска да ляга и вие започвате да се притеснявате, че е станало прекалено късно и утре ще бъде недоспало за училище. Ето няколко различни начина да му кажете едно и също нещо:

1. С разширени очи, рязък жест и гневен тон: „Вече ти казвам за трети път, че е време да си лягаш! Отивай веднага! Няма да повтарям повече!“
2. Със стиснати зъби, присвити очи и тон на съдържана ярост: „Отивай да лягаш!“.
3. Със спокойно лице и топъл тон: „Напомнят ти, че е време да си лягаш! Знам колко не ти се иска, по-хубаво е да стоиш при нас, но утре си на училище. В петък може да поседиш до по-късно.“
4. Със смешна физиономия и преправен глас: „Хо-хо, кое дете ще заспи?!“

*Важно е КАК се изразявате и това определя в голяма степен и начина, по който децата ще реагират в ситуацията. Децата са склонни да съдействат, ако чувстват отношение и емоционална връзка с родителя.*

Помислете сами за начина на предаване на *послание* в следните примери:

1. „Отивай в леглото или няма да четем приказка!“
2. „Ако легнеш сега, ще имаме време да прочетем приказка. А ако не легнеш, ще стане късно и ще трябва да пропуснем четенето.“

В следващата публикация предстои да обсъдим конкретни стратегии за осъществяване на емоционална връзка.

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