

## СТРАТЕГИИ ЗА УСТАНОВЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА

Какво означава да имаме изградена емоционална връзка с детето си? Какво да правим, за да почувства детето ни, че е разбрано и подкрепено в трудните моменти от нас?

Отговорът на тези въпроси е свързан с индивидуалността и уникалността на нашето на дете и от нашия личен стил на родителстване. Въпреки това, Даниел Сийгъл и Тина Брайсън ни предлагат универсален четиристъпен цикличен процес за установяване на емоционална връзка. Авторите наричат този цикъл „Без драма“. Той се състои от следните стъпки/стратегии:



За установяване на емоционална връзка с детето не е необходимо да се следват стъпките в този ред, но със сигурност ще са ви необходими всички. Първата е утешението.

### СТРАТЕГИЯ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА №1: **УТЕШЕТЕ**

В повечето случаи децата се нуждаят от помощ, за да се успокоят и да направят добър избор, особено когато ги владеят силни негативни емоции. Необходимо е да се опитаме да успокоим детето. Можем да направим това с говорене (зачитане на чувствата на детето), но по-силно може да подкрепим детето несловесно. Хората предават много по-голяма информация чрез езика на тялото си. Най-въздействащо за едно дете е докосването. Например, поставете ръка върху неговата, претеглете го към

себе си и го прегърнете, погалете го или се опитайте да се снижите на нивото на очите му, дори може да кимнете одобрително. Когато хората почувстват допира на любим човек, в тялото и мозъка им се освобождават хормоните на щастието (окситоцин) и рязко спадат нивата на стресовия хормон кортизол. Ако обикновено, когато детето ви е завладяно от бурни емоции или е направило нещо нередно, го гледате с гневен поглед, говорите му с раздразнен и страховит глас, заставете в заплашителна поза или да правите заплашителни жестове, опитайте се да не правите това. По този начин вие изпращате послание „Аз съм заплаха!“ и съответно мозъкът на детето ви регистрира заплаха. Поведението му се започва да се определя от долната част на мозъка му и то започва да се защитава от вас.

*Не забравяйте, че заемането на отпусната, незастрашителна поза и избягване на посочените по-горе поведения, ще успокои и вас самите преди да започнете разговор с детето.*

## **СТРАТЕГИЯ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА №2: ВАЛИДИРАЙТЕ**

Ключът към установяване на емоционална връзка с детето ви в ситуациите, когато плаче, гневи се, удря друго дете, не си пише домашните, има слаба оценка или демонстрира друго нежелано поведение, е признаването на емоциите му. Необходимо е не само да го утешим, но и да направим нещо, с което да му покажем, че го чуваме и разбираме. Да се превърнем с детето в музикални инструменти в дует, които трябва да свирят в съзвучие, за да се получи хармонична мелодия. На практика това означава да избягваме изказвания от типа: „*Защо се тръшкаш? Какво толкова е станало?*“, „*Това са глупости. Престани да се тревожиш.*“, „*Защо се тръшкаш, че не искаш да ходиш на училище? Нали вчера ходи?!*“ и др. Когато казваме на децата си как се чувстват или как не се чувстват, ние отричаме преживяванията им и/или им изпращаме послание, че не се интересува от тях. Добре е да използваме изрази като: „*Ти се ядоса много, когато ..., нали? И аз мразя ... Не те обвинявам, че си толкова гневен.*“

*Най-важното е установите емоционална връзка (утешаване и признаване на емоциите) преди да се занимаете с проблемното поведение.*

## **СТРАТЕГИЯ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА №3: ЗАМЪЛЧЕТЕ И ИЗСЛУШАЙТЕ**

Желаете ли да накарате детето си да се „изключи“ от разговора с вас? Най-сигурният начин е, когато то е разстроено, направило е нещо и ние решаваме да му прочетем лекция, да му обясним колко не е право и как е виновно за случилото се. Натякването и безкрайното говорене не са ефективно при разстроено дете. Проблемът е, че често мислим детето за способно да ни чуе и разбере логично, но това не е така. Възможно е говоренето да задълбочи проблема. Утешете детето и признайте чувствата му. После слушайте. Потърсете заедно с детето причината това да се случи и го насърчете да я изрази.

*Не забравяйте да слушате повече и да говорите по-малко!*

#### **СТРАТЕГИЯ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ВРЪЗКА №4: ОТРАЗЕТЕ ЧУТОТО**

Четвъртата стъпка е да отразим обратно към детето неговите емоции и преживявания по начин, по който то да се усети разбрано. Отразяването е подобно на признаването, но се фокусира върху конкретното нещо, което е споделило детето: „Разбрах. Не ти е станало никак приятно, когато ... Не е чудно, че си ядосан. И аз съм ядосана.“ Родителското внимание и чувствителност са от огромно значение за детското развитие и представляват социална потребност. Децата не могат да бъдат разглезени с любов и внимание. Те имат нужда родителите им да се интересуват от това какво правят и преживяват.

*Прилагайки цикъла за установяване на емоционална връзка, ние показваме на децата си, че ги обичаме и могат да разчитат на нас, независимо от неприемливото им поведението им в определени ситуации.*

Осъществяването на любяща връзка с детето го подготвя за пренасочване или промяна на поведение, която ще коментираме в следващата публикация.

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