Здравейте,

бих искала да Ви представя един поглед свързан с емоциите на нашите деца и на самите нас. Тава ще бъдат теми свързани с детските емоции, как и кога възникват те; как по-добре да разбираме детето си и да подобрим взаимоотношенията като цяло в семейството; как да насочим мислите си към една по-позитивна страна; как да допринесем за доброто самочувствие на детето, за укрепване на вътрешното му чувство за сигурност.

За начало предлагам да Ви представя размисли свързани с микроклиматът в семейството. Потребност от разглеждане на избраната тема се изразява представяне на емоционалното начало и емоционалното изграждане на детето. Съдържанието е ориентирано към родители, които биха искали да вникнат в емоционалния дух на собственото си семейство. Очакваните резултати са свързани по-скоро с уменията за самоконтрол и откриване на правилна мярка за реакция в трудни ситуации на родителите, което да доведе до едно ниво на уравновесеност и вяра в себе си у децата. Типа предлагана информация е едновременно и теоретична и практична.

Приятно четене.

Микроклиматът в семейството

Семейството е люлка, в която човек се ражда духовно. Многообразните отношения между членовете на вашето семейство, умението за разбиране и изява на собствените чувства, които изпитвате един към друг, изобилието от най-различни форми на проява на тези чувства, вашата реакция на всяка подробност в поведението на детето – всичко това създава средата за емоционално изграждане, за натрупване на факти и наблюдения, които по-късно кристализират в новата неповторима личност.

Емоционалното начало пронизва всички страни от нашата природа, то не може да бъде отделено нито от характера на човека, нито от неговите постъпки. Също така то отразява винаги нашите мисли, действия, отношения с хората, обагря целия ни живот.

Опитайте се да си припомните различни семейства, в които ви се е случвали да бъдете. Нали от всяко от тях остава някакво специфично, понякога трудно преодолимо, но съвсем особено усещане. Ако се замислите на какво се дължи то, ще ви дойдат на ум не само основните черти – топлотата и сърдечността, или напротив, сухотата на семейната атмосфера, но и начинът на държане помежду им и с гостите, интонацията при разговорите за вътрешносемейни събития и за странични неща, стилът на прекарване на свободното време, степента на царящия в този дом уют.

Емоционалния дух в семейството се усеща винаги – като мярка за душевното здраве, като атмосфера. Ако желаете, можете да направите и такъв експеримент:

*Проследете поведението на членовете на вашето семейство и си записвайте, по какъв повод всеки от един от тях е проявил през седмицата най-силни емоции, или две-три емоции, както желаете. Какви са били те: раздразнение по някакъв повод, радост от добре свършена работа, кавга на материална почва, порив на силно съчувствие към изпаднал в беда човек и т.н.? след това можете да сумирате наблюденията си (периода може и да е по-дълъг, например месец). Какви емоции – положителни или отрицателни е получило детето повече? Помислете. Това е много полезно.*

Само преобладаването на положителни емоции над отрицателните (бодрост, оптимизъм, взаимна нежност, радост, изразено щастие над кавга, униние, скука) създава това, което можем да наречем семейно огнище. То събира и сплотява около себе си хората, свързани с роднински връзки, сгрява, дава храна за чувствата и отдих за душата. Семейството въпреки всичките му присъщи грижи, тревоги, възможни огорчения и дори нещастия в крайна сметка би трябвало да носи радост на човека.

Децата са изключително жадни за впечатления. Постоянно им се иска да участват в някакви събития, на начинания, радостни вълнения. Не ги оставяйте да изпитват емоционален глад. В къщи трябва да бъде интересно. Семейството трябва да дава добра храна за детското въображение и чувства.

Не малка роля за формирането на детето играе умението на възрастните да намират правилна и постоянна мярка за своите реакции на едно или друго събитие, на една или друга постъпка на детето. Ако вашите реакции твърде често зависят от настроението – ту явно преувеличени, ту твърде вяли, детето ще бъде лишено от твърди всекидневни ориентири в света на чувствата. Празната възбуда, придружена с „ох“ и „ах“ по нищожен повод; силно повишаване на тона поради умора и раздразнение, които са донесени отвън и не се отнасят към същността на дадения случай или постъпка на детето; непоследователността, при която едни и същи причини днес и утре ще предизвикат различна реакция – с една дума, всяка неуравновесеност, сантименталност, суетене се отразяват върху поведението на детето, лишават го от чувство на душевна устойчивост и пораждат в неговия характер склонност към недоволство, капризничене, нервност или избухливост.

Здравата емоционална атмосфера в семейството поражда у детето чувство за сигурност, вяра в бъдещето, очакване на радостен, интересен, завладяващ живот.

А как да преодоляваме развитието на отрицателни емоции, които все пак възникват? Има два основни пътя. Първия е умението да се владеем, да потискаме надигащото се раздразнение, обида. Не е никак лесно да умееш да се овладееш своевременно, да не дадеш воля на лошото настроение. За здравото дете решаващ е примера на родителите, приетите в семейството норми на поведение.

Само в спокойна обстановка може да се възпитава спокойствие и уравновесеност. Затова, ако вашето дете нервничи, инати се, капризничи, често се сърди, нагрубява, бихте могли да се вгледате в себе си, собствения ви начин на държане, в семейната атмосфера. Станете самите вие по-сдържани, по-спокойни, не отговаряйте с взрив от емоции, обвинения и наричания на ината или на капризите на детето. Но ако за вас, възрастните хора, това се окаже непосилна задача, тогава да изисквате от детето спокойствие (при неговите все още слабо развити механизми), е безполезни и дори несправедливо.

Втория път е по-дълбок и открива в перспектива възможност за истинско душевно благородство и мъдрост. Отрицателната емоция се спира не само със своето или чуждото „не“, а се заличава с друга, по-силна положителна емоция. Този процес предполага съзнателност, самокритичност, широта на възгледите, умение да разбереш другия човек и да признаеш правото му на собствено мнение и самостоятелни постъпки.

Може би първата крачка към подобна тренировка е известния на всички похват за успокояване на малките деца по метода на отвличане на тяхното внимание от причините за тяхната уплаха, обида или друго. Примитивен похват, но разумен. Ако прецените да оставите детето с отрицателните му преживявания, вие давате възможност на преживяването да нараства, да се затвърдява, да оставя следа в психиката. При повторение се получава своеобразно привикване към сълзите, обидата инатенето, т.е. се разработва механизъм на отрицателните емоции. А като отвличате детето с други впечатления, вие задействате механизма за превключване от отрицателна емоция на положителна, лишавате първата от продължителност и застояване. Подобно чисто външно превключване, след като стане обичайно, действа безотказно. Самите ние го ползваме всеки ден. Ядосваме се, огорчим се – залавяме се за работа, за някоя книга, отиваме на кино и др.

Истинската култура на чувствата се достига на следващ етап, при вътрешното превключване. Пример: с теб са постъпили несправедливо – една част от причините се крият в теб, потърси ги, унищожи ги; някой човек е постъпил не както трябва – не бързай да го упрекваш, провери обективността на своята преценка, разбери от какво се е ръководел той, ако е необходимо помогни му; разсърдил се е за глупости – засрами се от своята дребнавост. Навярно неведнъж ви се е случвало да чуете такива фрази: „Щом той постъпва така, мога и аз също…“ или „Аз не бих постъпил така никога, но след това, което направи той…“. Но ако ти си добър с добрите, а с лошите – лош, тогава какъв си ти самият? Отражение на чуждите постъпки? Внушавайте на детето, че то е длъжно да остане вярно на своето „аз“, на своите собствени представи за добро или зло. То трябва да усвои твърдо, че нечия чужда нечестност, подлост, грубост не дават на човека морално право в отговор на това да извършва подлост или друга подобна постъпка.

Ако вашият син или дъщеря се научат да не одобряват дребнавостта, по-късно те няма да се горещят за празни работи, да се разпиляват на дребно. Те винаги ще успяват да съпоставят един или друг досаден, отегчителен, дразнещ факт с нещо голямо, имащо истинска стойност в техния живот, и ще го преценят трезво. Ако те усвоят законите на великодушието, отрицателните реакции на нечие поведение много по-лесно ще преминават в по-силни и общи положителни преживявания.

„Най-големия подарък, който бихте могли да направите за вашето дете, е да го научите да мисли позитивно, да обича с цялата си душа и да бъде щастливо въпреки трудностите. Научете се да бъдете щастливи заедно в сегашно време!

Всеки щастлив сегашен момент подготвя щастливо бъдеще.“

Желая Ви прекрасни мигове на щастие и много положителни емоции.

*Надя Юлзари – психолог 72 ДГ „Приказка без край“* *nyoulzari@abv.bg*