

Растем заедно:
Силна комуникация,
здравословно
развитие

Сътрудничество между детето и семейството



Co-funded by
the European Union



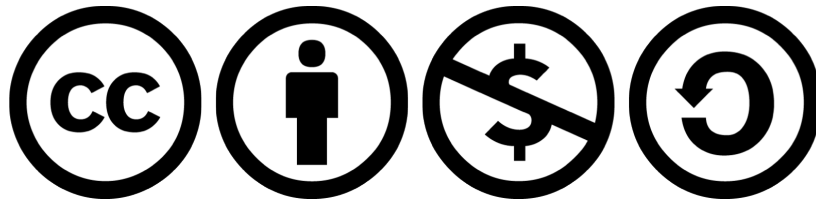
УРОК 1





**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





УРОК 1

1.1

**Сътрудничество между
детето и семейството**

3

1.2

**Ролята и значението на
участието на семейството**

3-5

1.3

**Разбиране на емоционалното
развитие на децата**

5-7

1.4

**What Can Be Done to Support
Children's Emotional Development?**

7

1.5

**Recognizing Emotions in Children and
Supporting Them with Appropriate Behavior**

8-12

1.6

**Какво може да се направи, за да се
подпомогне емоционалното
развитие на децата?**

12-15

1.7

Какво е емоционална регулация?

16

1.8

**Ролята на родителя в регулирането
на емоциите и процеса на подкрепа**

17

1.9

**Подходи за подкрепа на емоционалната
регулация на вашето дете**

18-20

1.1

Сътрудничество между детето и семейството

За да се развиват децата здравословно и да бъдат успешни в образованието си, усилията в училищната среда сами по себе си не са достатъчни; домашната среда също е неразделна част от този процес. Ето защо е от решаващо значение да се установи силна и непрекъсната комуникация между училището и дома, за да се подкрепи развитието на децата. Основата на това сътрудничество е участието на семейството.

**Подкрепено
дете,
овластен
индивид.**



1.2

Ролята и значението на участието на семейството

Децата получават основните си образователни преживявания от семействата си в ранните години от живота си. С прехода към ранното детство образователният процес преминава в по-институционално измерение. Този преход обаче не може да се осъществи независимо от семейството. За да се гарантира устойчив напредък в развитието на детето, семействата трябва да работят съвместно с учителите и образователните институции.

Децата получават основните си образователни преживявания от семействата си в ранните години от живота си. С прехода към ранното детство образователният процес преминава в по-институционално измерение. Този преход обаче не може да се осъществи независимо от семейството. За да се гарантира устойчив напредък в развитието на детето, семействата трябва да работят съвместно с учителите и образователните институции. Участието на семейството не се ограничава до участието на родителите в училищните дейности. То е и процес на разпознаване на нуждите на децата от развитие, по-съзнателно подхождане към тях и значим принос към образователните програми. В този процес всички възрастни, които се грижат директно за детето – родители, учители и възпитатели – работят заедно. Ефективното участие на семейството гарантира, че родителите са информирани за развитието на детето, предоставя им родителски умения, подкрепа в социалната и емоционалната област и ги насочва към социални ресурси, когато е необходимо. Включването на семейството в работните програми позволява подкрепа на учебния процес на децата както у дома, така и в училище. По този начин се укрепват академичните и социалните умения на децата, а интересът и осведомеността на семействата към образователния процес се увеличават. Чрез такова сътрудничество учителите могат да информират семействата за процеса на развитие на децата и образователната програма, а семействата поемат по-активна роля, като допринасят за постигането на целите на училището. Взаимоотношенията, които децата установяват с родителите си, са изключително решаващи за тяхното психологическо, емоционално и социално развитие. Здравословни и подкрепящи взаимоотношения са възможни с искрена комуникация, основана на доверие. Много е ценно родителите да разговарят с децата си открито, ясно и честно и да осигуряват среда, в която децата могат свободно да изразяват чувствата и мислите си. Внимателното слушане на това, което детето казва, показва, че го приемате сериозно и го цените. Активното слушане означава осъществяване на зрителен контакт, избягване на разсейване и опит да разберете детето, без да го прекъсвате. Това отношение помага на детето да се чувства важно и развива самочувствие. Съвместната работа между училището и семейството не е само комуникация между учителя и родителя. Това сътрудничество е от голямо значение и за здравословното физическо, емоционално и социално развитие на детето. Силната връзка между семейството и училището позволява на детето да повиши самочувствието си, да придобие социални умения, да се научи да споделя и да бъде по-добре подготвено за живота. От тази гледна точка е от голямо значение семейството и училището да работят заедно, за да подкрепят развитието на детето и да го отгледат като пощастливи и по-успешни личности.



Проучванията показват, че децата от семейства, които установяват силна и позитивна комуникация с училището, където децата им учат, от ранна възраст, са по-успешни в училищния живот. Този положителен ефект е очевиден в много области:

- Здравословната комуникация между родителя и училището влияе положително върху възгледа на детето за училището.
- Наблюдава се повишаване на академичния успех.
- Участието на детето в социални дейности в училище и приятелствата са посилни.

Накратко, силната връзка, установена между училището и семейството, влияе положително не само върху академичните аспекти на детето, но и върху социалното и емоционалното му развитие.

Сътрудничеството на училището със семейството не само подкрепя индивидуалното развитие на детето, но и укрепва връзката между ученик, родител и учител. Тази тристранна връзка, основана на доверие и сътрудничество, помага на децата да се чувстват по-сигурни и да установят поздравословни взаимоотношения в училищната среда.



Връзка между семейство–училище–учител

1.3

Разбиране на емоционалното развитие на децата

Емоциите могат да бъдат определени като ефектите, които дадено събитие, човек или ситуация оставя върху вътрешния свят на децата или възрастните. Всички ние изпитваме много емоции през целия си живот в зависимост от различните стимули от нашата среда. Начините, по които децата и възрастните забелязват, разбират и изразяват тези емоции, обаче се различават. Емоционалното развитие започва в детството, особено в предучилищния период, и продължава да се развива с течение на времето. Децата учат за емоциите чрез изразенията на лицето, езика на тялото, тона на гласа и разговорите за емоции. Следователно, видът комуникация, установена около децата, пряко влияе върху тяхната емоционална осъзнатост. Семейната среда е първото място, където децата се учат да разпознават и разбират емоциите си. Много е важно родителите да приемат емоциите, които децата им изпитват, да ги слушат, да ги насочват и да ги придружават в емоционалните им процеси за здравословното развитие на техния емоционален свят. Осигуряването на осъзнаване на основните емоции като гняв, тъга, щастие, страх и разговорите с него по тези въпроси едновременно подкрепят емоционалното изразяване и създават безопасна среда за комуникация. Децата се учат как да се справят с емоциите чрез отношението, което виждат в средата си. Следователно, моделът за управление на емоциите, демонстриран от възрастните, оставя дълбоко и трайно въздействие върху децата.



Ролята и значението на емоциите

Емоциите не са просто мигновени реакции в живота ни, но и мощни вътрешни водачи, които ни водят и мотивират. Когато погледнем човешката история, слушането на емоциите, за да се справим с трудни природни условия, е било важна част от оцеляването. Например, страхът изпълнява защитна функция, като ни помага да разпознаем приближаваща опасност и да се отдалечим от тази среда. Когато обаче емоциите се потискат или игнорират, те могат да се натрупат вътрешно с течение на времето и да се проявят по интензивни и непредсказуеми начини, които са трудни за контролиране. Това може да създаде трудни ситуации както за децата, така и за възрастните. Когато детето не може да разпознае каква емоция изпитва или не е подкрепено в това отношение, то не може да изрази емоциите си по здравословен начин. По подобен начин е трудно за възрастен, който не е наясно със собствените си емоции, да разбере какво чувства детето. Емоционалната осъзнатост ни позволява да разберем себе си и да подходим към другия човек с емпатия. Следователно, един от крайъгълните камъни на здравите взаимоотношения както за децата, така и за възрастните е да разпознават, приемат и се научат да изразяват емоциите си по подходящ начин.

Силата на приемането на емоциите

Разпознаването и приемането на емоциите от децата е критична стъпка за предотвратяване на тяхното изразяване по нездравословни начини или пълното им потискане. Всяко дете изпитва предизвикателни емоции като гняв, тъга, ревност или разочарование от време на време. Наличието на тези емоции е естествена част от това да си дете. Децата обаче също трябва да научат, че независимо от емоцията, която изпитват, не е уместно да ги изразяват чрез груби думи или вредно поведение. Трябва да им се покаже, че емоциите им са валидни и разбираеми, но също така трябва да им се покаже как да се справят с тези емоции и да ги изразяват по подходящ начин.

Изключително успокояващо е за детето да чувства, че не е критикувано или обвинявано за чувствата си и че все още е обичано. Дете, което израства в среда, където чувствата му се приемат, научава, че не всяко чувство, което изпитва, е „грешно“ или „срамно“. Това му пречи да бъде хванато във вторични негативни чувства като вина или страх. Важно е да се помни, че не наличието на чувства уврежда взаимоотношенията, а начинът, по който се изразяват. Подкрепата на детето ви в разпознаването, назоваването и изразяването на чувствата си по здравословни начини укрепва както вътрешния му свят, така и връзките, които установява с околната среда.

1.4

Какво може да се направи, за да се подпомогне емоционалното развитие на децата?

Нека избягваме етикетирането на емоциите

Класифицирането на емоциите, които децата изпитват, като „добри“ или „лоши“, може да им затрудни разбирането на чувствата им. Всички емоции - щастие, гняв, тъга, страх... - обаче са естествени части от човешкото същество. Важното е как се оформят мислите и поведението, които следват тези емоции.

Приемането на емоциите на детето е фундаментална подкрепа

Когато детето има силна емоционална реакция към някакво събитие, реакцията на възрастния е много ценна. По време на този процес е необходимо да бъдете до детето, без да критикувате, съдите или омаловажавате чувствата му. Насочването на детето да разпознава и осмисля чувствата си е мощна стъпка за емоционалното му развитие.

Нека се присъединим, като слушаме и разбираме

Родителите първо трябва да изслушат внимателно емоцията, която детето изпитва, и да му обяснят, че това, което чувства, е човешко и основателно. Изрази като „Много е нормално да се чувстваш така, всеки понякога се чувства така“ могат да се използват, за да помогнат на детето да приеме емоцията си.

Нека се опитаме да видим нуждата зад емоцията

Разпознаването на нуждата зад тази емоция е също толкова важно, колкото и разпознаването на емоцията на детето. Например, гневът може да е под нуждата да бъдеш разбран, тъгата може да е под търсенето на подкрепа. Когато родителите разпознават тези нужди и се опитват да ги задоволят по подходящ и състрадателен начин, децата ще развият способността си да управляват емоциите си с течение на времето.

1.5

Разпознаване на емоциите у децата и подпомагането им с подходящо поведение



Разпознаването на емоциите е първата стъпка към здравословно поведение

Много е важно децата да разпознават каква емоция изпитват в лицето на събитията, които преживяват, и да могат да идентифицират тази емоция по отношение на развиването на здравословно поведение. Всяко дете може да има затруднения с изразяването на чувствата си от време на време. Въпреки това, способността да се назове емоцията и да се разбере източникът на тази емоция помага на детето да регулира реакциите си.

Чувствата са естествени, поведението може да бъде насочено

Съвсем естествено е едно дете да изпитва гняв към приятел, който е взел играчката му без разрешение. Тази емоция е човешка реакция на ситуацията. Изразяването на този гняв чрез агресивно поведение – например, удряне на приятел – обаче не е уместно. Ролята на възрастния в този момент е да помогне на детето да разбере гнева си и да го насочи да използва попозитивни начини за справяне с тази емоция.

Ръководство за родителски нагласи при деца

Отношението на родителите към емоциите създава силен модел за децата. Начинът, по който родителят преживява собствените си емоции, как ги изразява и как реагира на емоциите на детето, оформя перспективата, която детето ще развие към тях. Например, ако родителят веднага критикува или се ядосва, когато детето е ядосано, това може да накара детето да потисне тази емоция или да я възприеме като „грешна“. Отношението, което приема емоцията, без да я съди, обаче помага на детето както да разпознае емоциите си, така и да регулира поведението си по по-здравословен начин. Не бива да се забравя, че емоциите не трябва да се потискат, а да се разбират и насочват. Родителското ръководство е една от най-фундаменталните опори в емоционалното развитие на детето.

Ученето на емоциите зависи от времето и ученето по модел



Основите на емоциите се полагат в ранна възраст

Децата започват да разбират емоциите в ранните етапи от живота си, най-вече чрез интуитивни средства и невербални сигнали, като езика на тялото. Думите, използвани за изразяване на емоции, се усвояват с времето и от околната среда. Използването на тези думи смислено и подходящо става възможно.

Обяснението на емоциите от възрастни е възможност за учене

Много е образователно за децата, когато родители или възрастни от близкото обкръжение на детето открито изразяват емоциите, които изпитват. Например: „В момента се чувствам тъжен/а, защото не получих новините, които очаквах, имам нужда от почивка“. Подобно обяснение не само учи детето на думи, но и на причината за емоцията и как да се справи с нея.

Да бъдеш модел е най-ефективният метод на преподаване

Децата се учат как се преживяват емоциите, как се назовават и как се управляват, най-вече чрез наблюдение. Следователно, родителите, изразяващи емоциите си открито и здравословно, помагат на децата да разпознаят собствения си емоционален свят.

Децата, които могат да разпознават и изразяват емоциите си, могат да дават по-конструктивни и балансирани отговори на ситуациите, с които се сблъскват в ежедневието. Този процес на осъзнаване трябва да се подкрепя не само в училище, но и в домашната среда. Насочването на семействата към децата им в разпознаването и изразяването на емоциите им играе важна роля в тяхното емоционално развитие.

Предложенията за дейности по-долу са предназначени да помогнат на семействата да мислят, говорят и развиват уменията си за емоции, докато прекарват приятно време с децата си.

1. Нека нарисуваме емоционални лица

- **Цел**

Разпознаването от децата на основни емоции (щастие, тъга, гняв, страх, изненада и др.)

- **Как да го направите?**

Нарисувайте заедно различни изражения на лицето върху празни листове. Изберете емоция за всяко лице и попитайте детето си каква емоция представлява това лице. Ако е необходимо, покажете я заедно, като направите изражения на лицето.

- **Допълнително предложение**

Насърчете детето да разпознава собствените си емоции, като го попитате: „На кое лице се чувстваш днес?“.



2. Разкажете история с карти с емоции

- **Цел**

Да може да свързва емоциите с различни ситуации.

- **Как да го направите?**

Подгответе картички с написани или илюстрирани емоции. Изберете произволна карта и заедно създайте кратка история, която отговаря на тази емоция. Насочете с въпроси като „Защо това дете може да се страхува?“, „Защо това момиче е щастливо?“.



3. Чувствах се така, защото...

- **Цел**

Да се развие способността за разпознаване и изразяване на причините за емоциите.

- **Как да го направите?**

В края на деня всички се редуват да казват: „Днес се чувствах сякаш... защото...“. Например: „Днес се чувствах малко тревожен, защото имах изпит.“ Родителите също могат да участват в това занимание и да бъдат модел.



4. Игра с емоционални зарове

- **Цел**

Свързване на емоциите с играта

- **Как да го направите?**

Пригответе зарче и напишете по една емоция от всяка страна. Когато зарчето се хвърли, детето се моли да опише момент, който е подходящ за емоцията, или да направи изражение на лицето, което изразява тази емоция.



5.Емоционални песни

• Цел

Разпознаване и изпитване на емоции чрез музика

• Как да го направите?

Слушайте различни видове музика (весела, тъжна, спокойна).

Попитайте детето: „Как се чувстваш, когато слушаш тази музика?“. Можете също така да го помолите да нарисова какво чувства, след като музиката свърши.



1.6

Развитие на умения за регулиране на емоциите при децата

Всички емоции са съвсем нови за дете, което се появява на бял свят в ранна детска възраст. Бебе, което все още не е развило език, не може да дефинира, назове или съзнателно да контролира това, което чувства. Поради тази причина обаче, естественото и интензивно преживяване на емоциите е жизненоважно средство за комуникация за него. С реакции като плач, безпокойство, смях или викове, бебето съобщава нужда на околната среда. Родителят, който забелязва тези реакции, се опитва да разбере от какво се нуждае бебето и да реагира възможно най-пълноценно. Този процес формира основата на първите емоционални преживявания на бебето. С порастването на детето се развива и способността да разбира емоциите си. Един от най-важните фактори за това развитие е как родителят подхожда към емоциите на детето. Когато родителят слуша чувствата на детето без осъждане, назовава емоциите и ги насочва по подходящ начин, той показва на детето, че емоциите са нормални и управляеми. С течение на времето детето научава какво означава всяка емоция, как да реагира, когато я изпитва, и как да я облекчи. В същото време детето осъзнава, че емоциите са свързани с определени нужди. Голяма част от това обучение се оформя от реакциите и подходите, които детето получава от родителите си в ежедневието си.

Поради тази причина връзката, която семействата установяват с децата си, не трябва да включва само физически, но и емоционални нужди. Всяка стъпка към разбирането на вътрешния свят на детето допринася за неговото емоционално осъзнаване и развитието на способността му да управлява емоциите си.

1.Какво помага на емоциите ми?

- **Цел**

За да може детето да открие как да се отпусне, когато изпитва интензивни емоции

- **Как да го направите?**

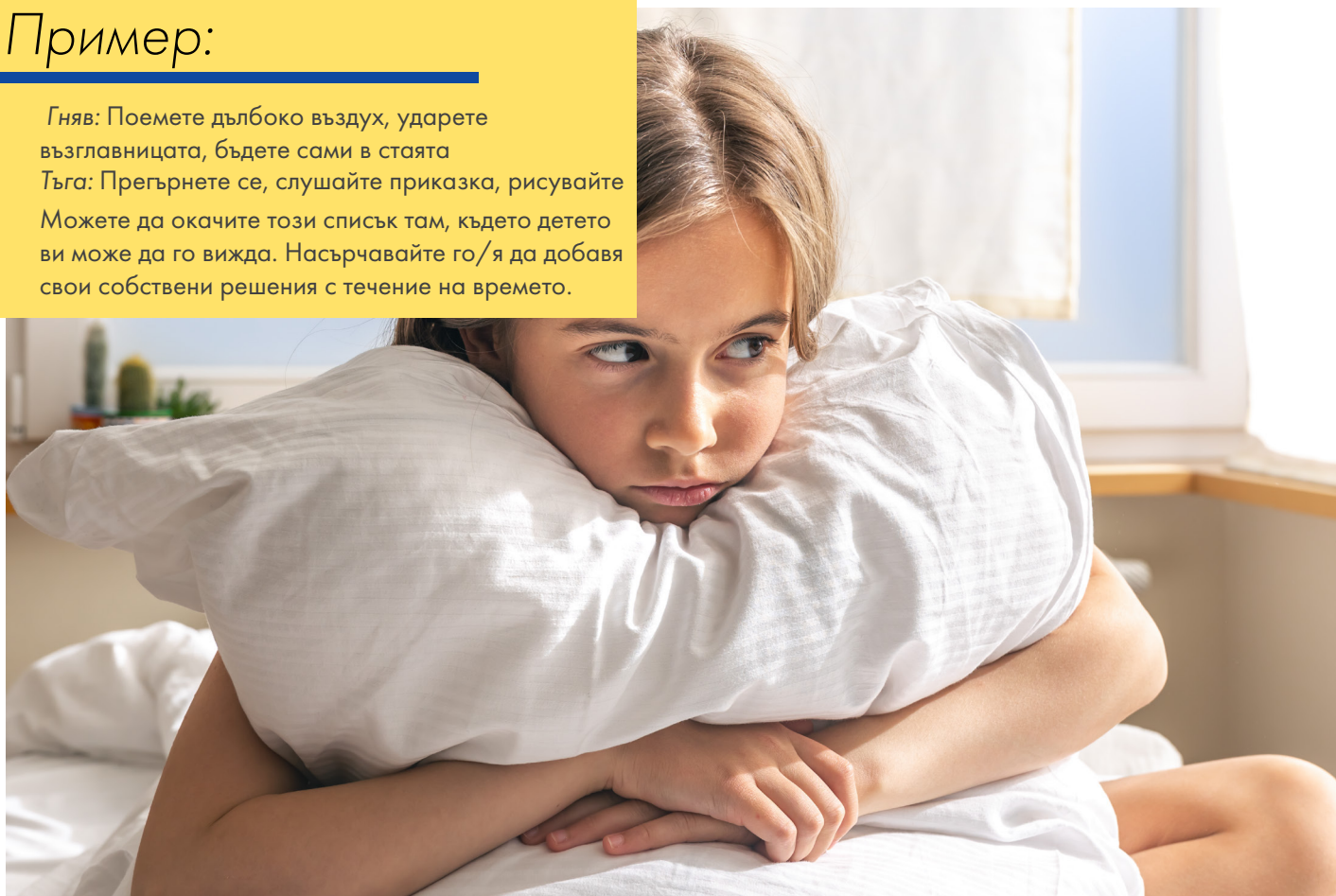
Създайте списък заедно. Напишете емоциите (напр. гняв, тревожност, тъга, радост) от едната страна на списъка и помислете заедно за неща, които биха помогнали на тази емоция, и ги добавете от другата страна.

Пример:

Гняв: Поемете дълбоко въздух, ударете възглавницата, бъдете сами в стаята

Тъга: Прегърнете се, слушайте приказка, рисувайте

Можете да окачите този списък там, където детето ви може да го вижда. Насърчавайте го/я да добавя свои собствени решения с течение на времето.



2.Надувавам се като балон!

- Цел

Да забележите как емоциите се усещат в тялото

- Как да го направите?

Попитайте детето си: „Какво прави тялото ти, когато се чувстваш много ядосан или напрегнат?“ След това направете заедно дихателно упражнение: „Нека се надуем като балон... Поемете дълбоко въздух... и сега го изпуснете бавно, нека се изпуснем...“ За да направите това занимание забавно, можете да ги накарате да издават звуци като „уууууу...“ или „пуууууу“ заедно, докато издишват.



3. Нека дадем цвят на емоциите

• Цел

Да се конкретизират емоциите и да се помогне на детето да създаде свой собствен емоционален език

• Как да го направите?

Свържете различни емоции с различни цветове. Задавайте въпроси като „Какъв цвят би било щастието?“, „Какъв цвят би бил страхът?“ и рисувайте заедно или създайте колело на емоциите. Благодарение на тази дейност детето едновременно разпознава емоциите и започва да разбира кога се проявява всяка емоция.



4. Коя е емоцията в историята?

• Цел

Разпознаване на емоциите на другите и развиване на умения за емпатия

• Как да го направите?

По време на съвместно четене на история, спрете и задайте следните въпроси:

● „Какво мислите, че този герой чувства в момента?“

● „Каква може да е причината за тази емоция?“

● „Какво бихте направили, ако бяхте там?“

Този тип въпроси улесняват детето да разпознава както собствените си емоции, така и емоциите на другите.



1.7

Какво е емоционална регулация?

Емоционалната регулация е способността на индивида да разпознава емоциите, които изпитва, да ги преживява на контролируемо ниво и да ги изразява по начин, подходящ за обкръжаващата го среда. Тази компетентност позволява на човек да балансира вътрешния си свят и да установи здравословна комуникация в социалните си отношения. Изразяването на емоциите по подходящ начин, без да ги потиска, и развиването на начини за справяне с интензивните емоции е важно умение, което повишава качеството на живот на индивида. Това умение е от голямо значение не само за възрастните, но и за децата. С умението за емоционална регулация, децата развиват способността да разпознават какво чувстват, да се учат кога и как да реагират и да се държат по-балансирано в лицето на предизвикателни емоции. В същото време, това умение ги подпомага в установяването на социални взаимоотношения, контролирането на поведението им и развиването на по-здравословни взаимоотношения както със себе си, така и с околната среда

Предизвикателният момент на емоция за Елиф в парка

Елиф е 5-годишно дете. Един ден, когато отива в парка, тя иска да се люлее на люлката. В този момент обаче друго дете използва люлката. Вместо да чака, Елиф ядосано отива до люлката и се опитва да отблъсне детето. След това, тъй като не може да се качи на люлката, сяда на земята и започва да креши. Тя удря земята с ръце и не се успокоява дълго време, въпреки предупрежденията на майка си. Тази ситуация ни показва, че Елиф трудно разпознава и изразява емоциите си, че не може да се справи с разочарованието си и че се нуждае от подкрепа пред лицето на интензивността на емоционалните си реакции.

В този случай, примерен подход, който може да подпомогне уменията на детето за емоционална регулация, може да бъде следният:

„Много се ядоса и разстроих, когато не можа да се качи на люлката, затова крешиш и удряш по земята, забелязах.“

(Това изречение показва, че детето е забелязало и е приело емоцията, която изпитва, така че може да я осмисли.)

„Знам, че ти е трудно да чакаш в момента. Но не е безопасно да буташ някой друг. Знаеш, че когато люлката е празна, ще дойде твой ред.“

(Това твърдение едновременно поставя граница и показва на детето приемлив модел на поведение.)



Такива подходи позволяват на детето да почувства, че чувствата му са приети. В същото време, с насоките на възрастния, детето може да се научи да изразява чувствата си по по-безопасни и подходящи начини с течение на времето. Това е много подкрепящ процес по отношение на развитието на умения за регулиране на емоциите.

1.8

Ролята на родителя в регулирането на емоциите и процеса на подкрепа



От време на време родителите може да имат затруднения с дефинирането или управлението както на собствените си емоции, така и на емоционалните състояния на децата си. Такива трудности са съвсем човешки и естествени. Важното е, че през повечето време родителят може да подхожда чувствително към емоциите на детето си и да го насочва през процеса на емоционална регулация.

Ако родителят като цяло може да остане спокоен, да разбира и да реагира по подходящ начин на чувствата на детето си, когато то изпитва интензивни емоции, случайните прекъсвания не вредят на връзката като цяло и са поносими за детето. Тъй като емоционалното развитие на детето се формира не от един-единствен момент, а от цялостното преживяване във връзката.

Ако обаче детето не получава тази подкрепа от родителя често, когато наймного се нуждае от емоционална подкрепа, способността му да разпознава и управлява собствените си емоции може да не се развие достатъчно с течение на времето. В такива случаи може да е полезно родителите да повишат собствената си емоционална осъзнатост със състрадателен подход, без да се самообвиняват, и да се научат как да подкрепят децата си по-ефективно. По време на този процес, получаването на психосоциална подкрепа от специалист може да засили както собствените умения за регулиране на поведението на родителя, така и качеството на връзката, която той установява с детето си.

1.9

Подходи за подкрепа на емоционалната регулация на вашето дете



Осигурете увереност чрез физически контакт

Физическата близост до детето ви, когато то изпитва интензивни емоции, може да има успокояващ ефект. Докосването, като прегръдка, гушкане или държане за ръка, може да помогне на детето да се чувства в безопасност. През това време, полюшването в спокоен ритъм и слушането на мека, спокойна музика на заден план може да помогне на детето да балансира тялото и емоциите си.

Първо изградете връзка, след това дайте насоки

Вместо да давате директни заповеди на детето в трудна ситуация, първо се опитайте да установите емоционална връзка с него/нея. Това ще гарантира, че детето няма да се чувства само в море от интензивни емоции. Изречение като „Имаш трудности, в момента съм тук“ ще помогне на детето да почувства, че сте с него/нея. Говоренето за поведението му след като емоциите му са се успокоили, е много по-ефективно от гледна точка на насочването.

Назовете ситуацията

Вместо да игнорирате или да се опитвате да потиснете чувствата на детето, когато е изправено пред проблем, изразете това, което то изпитва, с думи. Например, когато детето ви падне, можете да му помогнете да осмисли както ситуацията, така и чувството, като кажете: „Току-що падна и се нарани, аз те вдигнах, тук съм.“ Изречения като „Не плачи повече, свърши“ или „Няма за какво да си толкова тъжен“ могат да накарат детето да игнорира и потиска чувствата си. Когато обаче почувства, че чувствата му са приети, то може да се възстанови побързо и здравословно.

Насочете детето си да разпознава емоциите си

Много е важно да насочвате децата, за да разпознават и изразяват емоциите си. Когато детето ви изпитва емоция, можете да му помогнете да я разпознае с изрази като „Какво чувстваш в момента?“, „Изглеждаш малко уплашен/а.“, „Забелязах, че си наранен/а.“ или „Може би си бил/а разстроен/а, когато приятелят ти не се присъедини към играта ти.“ Тези видове изречения улесняват детето да осмисли вътрешния си свят. Освен това, подкрепящи твърдения като „Ако искаш да плачеш, можеш да плачеш, с теб съм.“ помагат на детето да се чувства сигурно. В същото време, споделянето на собствените ви чувства с детето ще бъде много образователно за него/нея. „Днес съм малко развълнуван/а, защото започвам нова работа“, „Чувствам се малко тъжен/а, защото някой, когото обичам, е болен“ и подобни обяснения ще помогнат на детето да разбере както собствените си чувства, така и чувствата на другите, и ще му помогнат да развие умения за емпатия.

Моделирайте емоциите си

Децата учат повече от това, което наблюдават, отколкото от това, което им се казва. Следователно, начинът, по който родителите преживяват и отразяват емоциите си, е силен пример за децата. Не винаги е лесно да контролираме емоциите си. Понякога поведението на детето ни може да предизвика емоционални белези от собственото ни детство. Това е много човешка и разбираема ситуация. Важното обаче е да осъзнаваме тези чувства и да можем да ги разпознаваме. Докато развивате способността си да разпознавате собствените си чувства и да наблюдавате реакциите си, можете да бъдете по-здравословен водач на детето си в установяването на емоционален баланс. Не забравяйте, че колкото по-добре познавате себе си, толкова по-уверено ще изследва детето ви собствените си чувства.





Поставяйте ограничения на поведението, а не на чувствата

Всеки родител използва различни методи, за да насочва поведението на детето си. Важно е обаче да се запомни следното: Чувствата на детето не трябва да бъдат блокирани, ограниченията трябва да са насочени само към поведението. Създаването на безопасни пространства, където децата могат да изразяват чувствата си, е много ценно за тяхното емоционално развитие. Когато едно дете е ядосано, разочаровано или плаче, ограниченията не трябва да се поставят върху тези чувства, а върху реакциите, които идват с тези чувства. Например, неприемливите поведения като удряне, викане, нараняване на себе си или на други трябва да бъдат ясно заявени и спрени, но детето трябва да се накара да почувства, че чувствата, които изпитва, са разбираеми и основателни. Прилагането на наказателни нагласи в такива трудни моменти може да накара детето да развие гняв както към себе си, така и към родителите си. Вместо това е много по-функционално да се разпознае емоцията, която детето изпитва, и да се осигури подкрепа, за да може то да регулира тази емоция.

Комбинирайте движенията на тялото с емоциите

Физическата активност е един от ефективните начини децата да разпознават и регулират емоциите си. Защото емоциите не са само психически, но се проявяват и чрез физически реакции. Можете да помогнете на детето си да открие къде и как изпитва емоциите си, като правите с него упражнения за физическа осъзнатост. Например: „Какво се случва в тялото ти, когато се ядосваш?“, „Коя част от тялото ти е засегната, когато си тъжен?“, „Как бие сърцето ти, когато си развълнуван?“ Можете да създадете осъзнатост за емоциите с въпроси като тези. Освен това, дейности като упражнения, разходки, танци или йога, които се правят заедно, помагат за намаляване на негативните емоции и възстановяване на емоционалния баланс на детето. В резултат на това, благодарение на здравословната връзка, установена между семейството и училището, двете страни опознават по-добре нуждите на детето и това общо разбиране прави възможно да се работи заедно за найдобрите интереси на детето. Когато се създаде положителна и устойчива комуникационна среда, процесът на образование и развитие става не само по-ефективен, но и по-приобщаващ и подкрепящ.



ИЗТОЧНИЦИ

- Bartz, A. (2010). What to do if your child is having behavior problems at school. http://www.babycenter.com/0_what-to-do-if-yourchild-is-having-behavior-problems-at-scho_63870.bc adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Bielenberg, K. (2008). Surviving exams: A parents' guide. <http://www.independent.ie/education/features/surviving-exams--a-parentsguide-1349027.html> adresinden 05 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Cullinan, B. E. (1992). Read to me: Raising kids who love to read. New York: Scholastic Inc.
- Cüceloğlu, D. (2008). Başarıya götüren aile: Sınav döneminde anne babalık. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dietel, R. (2010). Helping your child perform well on tests. http://www.cse.ucla.edu/products/parents/cresst_HelpYourChildonTests_010804.doc adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Dilidüzgün, S. (1996). Çağdaş çocuk yazını. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Gökçen, F. Ç. (2004). İlköğretime hazırlık: Çocuğum okula başlıyor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Gümüşeli, A. İ. (2004). Ailenin katılım ve desteğinin öğrenci başarısına etkisi. Özel Okullar Birliği Bülteni, 2(6), 14-17.
- Günayer, H. Ş. (2007). Eyvah! Çocuğum okula başlıyor. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Güner, O. (2006). Hani okulu sevecektim
- McFadden, S. W. (2003). Consulting with parents of elementary school children. Counseling and Human Development, 36(3), 1-15.
- Wyse, D. (2009) Eyvah! Okul başladı. İstanbul: Boyut Yayın Grubu.
- Yavuzer, H. (2000). Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (Ed.). (1999). Ana-baba okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, A., Doğanay, A. ve Türkoğlu, A. (2000). Okulda başarı için ders çalışma ve öğrenme yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- . (1999). Starting out right: A guide to promoting children's reading success. Washington: National Academy Press.
- . (2010). Connect with kids by volunteering at school/daycare. <http://childcare.about.com/od/volunteerism/ht/parentvolunteer.htm> adresinden 15 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). Curtin University. <http://www.curtin.edu.au/curtin/dept/smec/iae> adresinden 25 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). Families as educators. <http://www.ace-leon.org/pdf/Family%20Literacy.pdf> adresinden 23 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). Find schools & after-care: Choosing a school for your child. <http://www.ed.gov/parents/schools/find/choose> adresinden 03 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). Helping your child through exams. http://www.bbc.co.uk/schools/parents/helping_with_exams/ adresinden 28 Ağustos 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). Is your child having problems learning at school? <http://www.roundtreeresources.com/school> adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.

Партньори

