

ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЈА

Регулисање емоционалног изражавања је важан аспект родитељства, јер игра кључну улогу у неговању здравог емоционалног развоја код деце. Ево неколико савета за родитеље како да регулишу изражавање емоција код себе и своје деце:

ШТА МОГУ РОДИТЕЉИ ДА УРАДЕ САМИ ЗА СЕБЕ?

- 1. Модел здравог изражавања емоција:** Деца често уче како да изразе и управљају својим емоцијама посматрајући своје родитеље. Ако желите да ваше дете управља својим емоцијама на здрав начин, неопходно је да и ви то учините у свакодневним приликама.
- 2. Самосвест:** Препознајте и разумејте сопствене емоције. Самосвест је први корак у регулисању емоционалног изражавања. Када сте свесни сопствених емоција, можете њима боље и ефикасније управљати.
- 3. Емоционална регулација:** Вежбајте технике за управљање својим емоцијама, као што су дубоко дисање, пуна свесност (мајндфулнес) или тражење подршке од терапеута или саветника. Ове стратегије вам могу помоћи да реагујете на изазовне ситуације на сложенији начин.
- 4. Комуникација:** Разговарајте отворено са својим дететом о емоцијама и које су могућности да се носимо са њима. Подстичите отворене и искрене расправе о осећањима. Ово ће помоћи вашем детету да научи да је у реду изражавати емоције и тражити подршку када је то потребно.
- 5. Поставите границе:** Иако је важно изразити емоције, такође је кључно успоставити одговарајуће границе за њихово испољавање. На пример, у реду је бити узнемирен, али није у реду користити увредљиве речи или агресивно понашање према другима. Научите своје дете ту важну разлику.

ШТА МОГУ РОДИТЕЉИ ДА УРАДЕ ЗА ДЕЦУ?

- 1. Идентификовање емоција:** Помозите свом детету да идентификује и означи своје емоције. Користите емоционални језик да опишете шта они осећају (нпр. „Видим да си тренутно јако узнемирена/н“).
- 2. Прихватање:** Научите своје дете да су све емоције валидне и нормалне. У реду је бити тужан, љут или уплашен. Охрабрите их да изразе своје емоције уместо да их потискују.
- 3. Стратегије суочавања:** Научите своје дете здравим начинима да управља својим емоцијама, као што су дубоко удисање, бројање до десет или бављење физичким активностима. Ове технике им могу помоћи да управљају јаким емоцијама.
- 4. Решавање проблема:** Охрабрите своје дете да пронађе решења за проблеме који изазивају његове емоције. Ово им може помоћи да осећају контролом над својим животом и да буду мање оптерећени.
- 5. Тражење подршке:** Дајте до знања свом детету да је у реду да тражи подршку од вас, наставника или других одраслих од поверења када се бори са својим емоцијама.
- 6. Вежбајте стрпљење:** Деца још увек развијају вештине емоционалне регулације. Будите стрпљиви и емпатични док уче да управљају својим осећањима.

Запамтите да је емоционално изражавање процес доживотног учења. Моделирањем здраве емоционалне регулације, пружањем смерница и неговањем отворене комуникације, родитељи могу помоћи својој деци да развију вештине које су им потребне за ефикасно кретање у сложенем свету емоција.

Идите потенцијалним ризицима и изазовима у сусрет благовременом радом читаве породице на емоционалној регулацији! Учите заједно!

Не чекајте моменат у коме је потребно гасити ватру! Учините све шта вам је на рапослагању да до пожара не дође!

Нека породична средина буде упориште за жељено изражавање емоција и место где деца и млади уче како да у свакодневним приликама и у свом ширем окружењу владају својим емоцијама јачајући отпорност на животне изазове!

