

## Социални и емоционални компетенции за деца

За да научим децата си да изразяват емоциите си, да съчувстват и да изпитват емпатия, да помагат на страдащо другарче, да намират сами решение за „проблемите“ си относно някоя играчка, на правилата на игрите и прочие – **трябва да им покажем как се прави.**

Затова предлагам пет лесни правила, с които да започнем да тренираме с малките деца емоционални и социални компетенции:

### 1. Говорете за собствените си чувства и емоции.

Колкото повече родителите говорят с децата за собствените си емоции, за емоциите на децата и за емоционалното състояние на всеки член от семейството, толкова повече децата се чувстват уверени в това да разпознават собствените и чуждите емоции. Учат се да ги изразяват правилно, да уважават и разбират. Опитайте с въпроси от типа:

*„Днес се чувствам тъжен/весел/обиден. Ти как се чувташ? Как ли се чувства твоята сестричка/братче? Чудя се от какво ли има нужда? Ти как мислиш?“*

### 2. Задавайте въпроси.

За да провокираме мислене в посока на възприемане и разбиране на емоциите, ние възрастните трябва да задаваме въпроси. Не просто да очакваме от децата да „чуват“ и „усещат“ своите и чуждите емоции, а да им ги покажем. Задавайте въпросите спокойно, без да очаквате, че децата могат да ви отговорят адекватно.

Напр. *Как се чувташ днес? Как се чувташ, когато...? Как мислиш, че се чувствам аз, когато...?*

### 3. Използвайте изказвания в първо лице „Аз...“

За да можем да научим децата как трябва да изразяват своите емоции, трябва да им покажем как трябва да го правят. Правилният подбор на думи е умението, което ние можем да предадем на децата.

*Аз се чувствам весел/тъжен/самотен, когато...*

*Аз се чувствам весел/тъжен/самотен, защото...*

*Аз се притеснявам, че трябва да стигнем на време, а ти не си готов/готова да тръгнем.*

*Моля те, облечи се вместо „Облечи се, закъсняваме!“*

Бъдете сигурни, че децата ще откликнат на вашите молби и препоръки по-бързо и лесно, ако знаят как се чувствате. Те ви обичат също толкова много и няма да позволят да сте нещастни.

### 4. Просоциално поведение

Просоциалното поведение е едно по-високо стъпало на емоционална компетентност. За да научим децата да се държат просоциално, **трябва да им покажем** как можем да споделяме чувства и играчки и да решаваме конфликтни ситуации.

Напр. *Има само една кукла/количка. Нека да се редуваме/да играем заедно.*

*Има само една ябълка. Нека да си я разделим.*

## **5. Много постоянство и никакъв перфекционизъм!**

Едно от най-важните правила, за да се случи всичко, описано по-горе, е да сме постоянни. Няма как да искаме от тях едно, а да показваме друго! Ние сме огледалото, в което те се оглеждат. И точно затова трябва да можем да си признаваме, че и ние правим грешки. Да се извиним и да обясним защо не сме били прави. Така децата учат, че както ние бъркаме, така може и те да объркат. Важно е всеки да се извини за своята грешка. И всеки заслужава да му бъде простено.

Да умеем да разпознаваме емоциите си, да ги разбираме, да ги приемаме и изразяваме по подходящ начин, без да нараняваме себе си или другите, е важно умение. То ще позволи на детето да се изправя пред неприятни ситуации и да ги решава по-лесно, както и да се справя със стресиращи моменти в живота си.

Дете, което не притежава тези умения реагира импулсивно в ежедневни ситуации и изразява усещанията си на дискомфорт по редица агресивни начини – удря, хапе, плюе, бута, обижда, използва неприлични думи, когато е уплашено или тъжно. Когато е около други деца, за него е характерен широк спектър от неадекватни действия, с които се опитва да задоволи нуждите си. Например грабва играчки, вместо да попита за тях, бута хората, вместо да изчака реда си, отказва да споделя играчките си с други деца, решава конфликтните ситуации с агресивно поведение.

Социалните и емоционалните умения се развиват основно през първите седем години от живота. В този период поради пластичността на мозъка децата научават 80% от уменията, които ще използват в живота си като възрастни.