**[Защо е важно да коригираме поведението, а не емоциите при децата](http://purvite7.bg/zashho-e-vazhno-da-korigirame-povedenieto-a-ne-emotsiite-pri-detsata/" \o "Permanent Link to Защо е важно да коригираме поведението, а не емоциите при децата)**

Децата притежават вроден артистичен талант. Те по природа са прекалено драматични, а емоциите им често ни се струват нерационални и несъвместими с дадена ситуация. Децата възприемат света по начин, който може да се харесва единствено на тях, да усещат каквото си искат и да изразяват емоциите си както пожелаят. Това съвсем не означава, че те имат правото да се държат неуважително или лошо към заобикалящите ги. Децата са част от обществото и за да се чувстват добре в него, те трябва да бъдат научени да спазват някои основни правила, за да не накърняват чувствата, емоциите и физическата неприкосновеност на околните. Социално отговорното поведение се възпитава от ранното детство от родителите, у дома.  Успоредно с това децата трябва да са наясно, че имат право да изразяват своите чувства, да показват кога са ядосани, тъжни, уплашени, развълнувани и т.н., така че, всяко чувство да бъде преживяно и осъзнато. Напълно погрешно е да се стремим да държим детето далеч от негативни емоции. Ако едно дете смята, че „не бива да е тъжно“, то ще прави всичко по силите си, за да избегне скръбта, но това няма да му помогне да се чувства по- добре. Това не е здравословно, защото всъщност скръбта е лечебен процес. По същите причини децата, на които се внушава, че не трябва да изразяват емоциите си, особено, ако те са негативни, може да изпаднат в изолация, да отказват да говорят за себе си и за чувствата си. В действителност гневът не е толкова лош, колкото славата му. Ако той не съществуваше, никой от нас не би могъл да се справи с някои от емоциите си, независимо дали това е здравословен или нездравословен избор. Целта не е да променяме или възпираме емоциите на децата, а да коригираме поведението, породени от тях.

**Как да разграничим емоцията от поведението?**

На първо място е нужно да се научим да разграничаваме това какво прави детето, от това как то се чувства.

**Например:**  
Гневът е емоция, удрянето е поведение.

Тъгата е чувство, ревът с глас поведение.

Невъзможно е да убедим детето, че не трябва да има усещания, но е добре да му покажем как да се справя с неприятните емоции.

**Например:**Ако покажем на детето, че да усеща гняв е нормално, задължително трябва да продължим и да го научим, че хвърлянето на играчки и удрянето с юмручета от гняв не е здравословно.

Често много от нас смятат, че възпитаването на психически силно и стабилно дете е свързано с това то да бъде отгледано като недостатъчно толерантен човек. Това е много погрешно схващане.  На практика психически стабилните деца са онези деца, които разпознават различните емоции и умеят да изберат здравословните начини да се справят с чувствата си, без да застрашават околните. Децата са много по- устойчиви от възрастните, те без никакви затруднения могат да се справят с отрицателните емоции, неприятните чувства и тревожността. Когато децата са уверени, те без страх и колебание могат да се изправят пред страховете си и без колебание ще търсят и намират начини да ги преодоляват. Ако обаче оставим детето да мисли, че самата тревожност е нещо лошо, то много вероятно да продължи да прави неща, които само ще го принудят да се чувства още по- тревожно. Децата трябва да са наясно, че отрицателните емоции са част от живота ни и основен урок, който трябва да научат е, че понякога се налага да се държиш точно обратното на това, което чувстваш.

**Например:**Възрастните понякога се чувстват тъжни, но въпреки това отиват на работа.

Децата трябва да разбират, че всеки е принуден понякога да направи или да не направи нещо и често този избор няма нищо общо с емоциите и чувствата.

**Да научим детето да управлява емоциите си е безценно.**

Когато научим детето, че емоциите му са нормална реакция на мозъчната дейност и че всичко е наред, то е много вероятно само да намери социално подходящ начин да се справи с тях, а поведението ще се коригира от само себе си.

**Как да помогнем на детето да добие представа за чувствата си:**

Обазначаване на емоциите.

Детето може и е добре да бъде научено да назовава чувствата си. По този начин то ще може и да ги развива.

**Например:** *„Виждам, че се чувстваш истински разочарован, че днес няма да излезем в парка.“*

Здравословното умение за справяне с тази ситуация е да внушим на детето, че то може да се справи с дискомфорта от това по положителен начин. Всяко дете трябва да е наясно,че тъгата не пречи на рисуването, както и гневът на играта навън. Именно в това се състои и смисълът на контролът върху чувствата. Ако едно дете е в лошо настроение, то трябва да чуе от нас, че има избор. Единият е да остане в лошо настроение и в стаята си или да промени настроението си към добро и да поиграе навън. Ако едно дете се държи неподходящо, то задължително трябва да разбере, че от това ще има последици. Ако по-голямото дете в семейството счупи играчката на брат си, защото е ядосано, то трябва да е наясно, че поведението му няма как да остане незабелязано. В подобни моменти трябва ясно да покажем на детето, че трябва да бъде наказано, но не заради онова, което изпитва, а заради онова, което чувствата му го карат на прави.

Източници на информация: [www.purvite7.bg](http://www.purvite7.bg)