

Reguliranje emocija.

Fensi izraz koji opisuje mogućnost da procesiramo i izrazimo cijeli niz emocija i reagiramo na način koji je prikladan situaciji. Koncept „regulacija emocija“ često se izražava kao niz vještina koje se mogu naučiti. Sposobnost da „reguliraju emocije“ djeci će pomoći kod socijalnih interakcija i emocionalnog razvoja. Na primjer;

Djeca koja se dobro nose sa svojim emocijama

- Su sposobna osjetiti, iskazati i nositi se sa nizom različitih emocija
- Dobro se prilagođavaju tranzicijama i novim situacijama
- Sukladno emocionalnoj situaciji prikladno se ponašaju.
- Pokazuju visoku toleranciju na frustracije

Djeca koja se loše nose sa emocijama

- Pokazuju ograničeni set emocija
- Imaju problema u odnosu na stresne situacije
- Pokazuju agresivna ili egocentrična ponašanja
- Loši su u socijalnim interakcijama
- Često su u kasnijim fazama razvoja neuspješna u školi, teško uče i nisu produktivna

Kako roditelji mogu pomoći?

Ukoliko djeci pomognemo da procesiraju, identificiraju i na pravi način izraze svoje emocije na pravom smo putu.

Prvi korak: Pomozite djetetu da procesira svoje osjećaje.

Koliko ste puta pitali svoje dijete bez obzira na njegovo godište, „kako se osjećaš u vezi sa..“, a nakon toga dobili prazni pogled i tišinu? Mlađa i starija djeca su često nesvjesna svojih osjećaja jer ne uspiju pravilno procesirati reakciju na emocionalno stanje. Djeci možete pomoći tako da postavite pitanje, „kako si se osjećao kada ti je prijatelj pjevao pjesmicu u vrtiću...“, ili nudeći, „ja bi se naljuti da mi je neko tako uzeo igračku ..“. Tako ohrabrujete dijete da otvoreno rasprave egzaktni događaj te da na njega reagiraju sa ispravnim emocijama.

Drugi korak: Pomozite djetetu da identificira svoje osjećaje

Identifikacija i označavanje osjećaja je vrlo važna komponenta „emocionalne regulacije“. Djeca sa potpunim i opsežnim vokabularom naziva emocija lakše će se suočiti sa istima. Lakše je prikazati emociju pomoću riječi nego pomoću osjećaja. Već od dvije godine starosti djeca mogu zapamtiti nazive emocija. Možda vam pomogne nekoliko savjeta:

- **Igra, „kako se zove emocija“.** Smislite kreativan način, npr. pantomima, da iskažete emocije a djeca ih moraju pogađati
- **Kaži svojim riječima;** preusmjerite negativna ponašanja i usmjeravajte svoju djecu da emocije i potrebe objašnjavaju riječima a ne gestikulacijom

- **Sugerirajte fraze:** dajte im primjere fraza na koje se lakše mogu nositi sa emocionalnim situacijama, na primjer „ja sam se igrao sa tom igračkom, možeš li mi je vratiti ..“.
- **Koristite knjige:** ima prelijepih i sjajnih knjiga koje će pomoći djeci da se nose sa emocijama. Knjige vam također daju određenu sigurnu prednost kada diskutirate o emocijama sa djecom
- **Nacrtajte poster sa različitim emocijama:** Poster će djeci pomoći da identificiraju različite emocije kod drugih. A tako će lakše shvatiti one svoje.

Treći korak: Pomozite djetetu da ispravno izrazi svoje osjećaje

Djeca teško verbalno izražavaju osjećaje zbog manjkavog vokabulara ili su previše emocionalna da bi ih izrazila. Evo nekoliko savjeta i vježbi koje vam mogu pomoći:

- **Dajte djetetu dozvolu da osjeti i izrazi emocije:** neka se dijete osjeća sigurno u izražavanju negativnih emocija. Ovo posebno vrijedi za sramežljivu djecu.
- **Pokažite i recite:** vodite djecu kroz emocije. Pokažite im koristeći fraze i scenarije.
- **Koristite umjetnost:** ohrabrujte svoje dijete da crta, boja ili izrađuje skulpture svojih osjećaja.
- **Ohrabrujte pisanje:** ukoliko imate starije dijete, pisanje je najjednostavniji način da ista izraze svoje emocije. Koristite poeziju, kratke priče ili pisanje pjesama.
- **Budite uzor:** kao i kod svega drugoga, roditelj je snažan uzor svojoj djeci. Ukoliko sami prakticirate odgovorno upravljanje emocijama napravili ste temelje za kvalitetni odnos prema emocijama kod svog djeteta.