

Емоционален речник за родители

Как да го използваш?

Този речник не е просто списък с думи. Той е инструмент, който ще ти помогне да бъдеш преводач на емоциите на детето си.

1. Чети, когато си спокоен

Прегледай примерите предварително, преди да попаднеш в трудна ситуация. Когато мозъкът ти вече е „зареден“ с готови фрази, ще можеш да реагираш по-лесно.

2. Използвай емоцията като ключ

Виж какво преживява детето – ядосано, уплашено, тъжно? Намери съответната емоция в речника и пробвай предложената фраза.

3. Говори с тон на разбиране

Думите имат сила само ако са изречени спокойно. Използвай мек, ясен и искрен тон – детето усеща повече заради интонацията, отколкото заради съдържанието на самите думи.

4. Не спори с емоцията

Не казвай „няма от какво да се срамуваш“ или „няма защо да се страхуваш“. За детето неговата емоция е напълно реална. Вместо да я отричаш, назови я: „Разбирам, че ти е страшно.“, „Разбирам, че ти е трудно“ Това само по себе си носи облекчение.

5. Добави граница, когато е нужно

Пример: „Виждам, че си ядосан. Разбирам те. И все пак не можеш да удрияш.“ – така едновременно признаваш емоцията и показваш правилната рамка.

6. Използвай речника и за себе си

Назовавай и собствените си емоции и чувства: „Сега съм изморена и ми е трудно да говоря спокойно.“ Така даваш модел и детето вижда, че и възрастните имат емоции, но ги управляват зряло.

7. Постепенно направи речника „свой, вътрешен“


След време детето ще започне само да казва: „Аз съм тъжен“ или „Ядосан съм“. Това е знак, че инструментът вече работи – превърнал се е във вътрешен компас.

NB! Помни: целта не е детето да спре да чувства, а да се научи да разпознава и изразява емоциите си безопасно. А ти си неговият първи, най-близък, най-важен учител.


20 ключови емоции и готови фрази за трудни ситуации


1. Яд, гняв

 „Стига инати!“


 „Виждам, че си много ядосан, защото ти прекъснах играта. Разбирам те. И все пак е време да тръгнем.“


2. Тъга

 „Не реви!“

 „Изглеждаш тъжен. Явно това те боли. Аз съм тук.“

3. Срам

 „Стига глупости, няма от какво да се срамуваш.“

 „Тежко е да се чувстваш така, сякаш всички гледат теб. Това е срам. Всеки го преживява понякога.“

E G O V I S I O N

4. Страх

„Голямо бебе си, от какво се плашиш?“

„Изглеждаш уплашен. Страхът е нормален. Аз съм с теб. И “щом сме двама, страшно няма!”“

5. Любов / възхищение

„Глупости, ще ти мине.“

„Виждам, че този човек е важен за теб. Хубаво е да имаш такива чувства.“

6. Разочарование

„Големи драми правиш! Какво толкова!“

„Разочарован си, защото очакваше друго. Това е нормално.“

7. Отегчение

„Стига мрънка!“

„Изглеждаш отегчен. Може би имаш нужда от малка пауза.“

8. Облекчение

„Нищо особено не е.“

„Виждам, че ти стана по-леко. Радвам се, че си по-спокоен.“

9. Щастие

„Спокойно, не се радвай толкова, че ще плачеш.“

„Толкова си щастлив! И аз съм щастлива, когато виждам усмивката ти.“

E G O V I S I O N

10. Притеснение

„Престани да се тревожиш.“

„Изглеждаш притеснен. Искаш ли да ми разкажеш какво те тревожи?“

11. Засрамено (след грешка)

„Елементарно е, как можа да сбъркаш?“

„Да сбъркаш е нормално. Всеки учи чрез грешки.“

12. Безсилие

„Не понасям, когато се предаваш!“

„Изглежда, че не са ти останали сили. Хайде да видим коя малка част можем да направим заедно.“

13. Гордост

„Не се хвали!“

„Гордееш се с това, което направи. Радвам се за теб.“

14. Умора

„Не може да си толкова изморен!“

„Изглеждаш изморен. Почивката ще ти помогне.“

15. Объркване

„Толкова ли е трудно да разбереш?“

„Изглеждаш объркан. Нека да опитаме още веднъж, по-бавно.“

E G O V I S I O N

16. Несигурност

„Престани да се съмняваш.“

„Изглеждаш несигурен. Мога да ти помогна да пробваш отново.“

17. Засрамено (социално)

„Не се излагай!“

„Срамуваш се, защото всички те гледат. Това е трудно, но не те прави по-малко ценен за мен.“

18. Завист

„Стига гледа другите!“

„Завиждаш, защото и ти искаш такова внимание. Това е нормално чувство.“

19. Благодарност

„Е, няма за какво.“

„Чувстваш благодарност. Прекрасно е, че го казваш.“

20. Самота

„Няма нищо, ще си намериш приятели.“

„Чувстваш се сам. Това наистина боли. Нека помислим как да ти помогна.“

Основни принципи на „емоционалния речник“

1. Назови емоцията – детето ще я разпознава.
2. Потвърди я – детето ще я приеме като валидна.
3. Дай рамка/граница – детето ще се научи как да я управлява.

Успех!

Пожелавам го от сърце!

Миглена Ангелова
EgoVision Academy