

Модул 2: Значењето на емоционалната достапност и стабилната семејна динамика



**Co-funded by
the European Union**

Овој модул ја истражува клучната улога на емоционалната достапност и стабилната семејна динамика во развојот на адолесцентите и превенцијата на врсничко насилство. Родителите ќе научат како емоционалната достапност создава основа за здрав развој, додека разбирањето како незадоволените психолошки потреби можат да придонесат за однесувања поврзани со врсничко насилство. Преку практични сценарија, истражувачки поддржани сознанија и применливи стратегии, овој документ обезбедува алатки за создавање поддржувачка домашна средина која го поттикнува развојот на отпорност, самодоверба и здрави вештини за решавање конфликти кај децата.

Разбирање на емоционалната достапност

Емоционалната достапност (ЕД) опфаќа неколку родителски димензии, вклучувајќи чувствителност, структурираност, ненаметливост и ненасилност, како и две димензии поврзани со детето: одговорност кон родителот и вклученост на родителот. Во суштина, да бидете емоционално достапни значи да сте достапни за слушање на чувствата на вашето дете, да ги разбирате без осудување и да нудите поддршка кога е потребно.

За адолесцентите, емоционалната достапност значи да имаат родител кој е отворен да го слушне она што им лежи на душа — без разлика дали се работи за пријатели, училиште или емоции — без да се налути или игнорира. Се работи за покажување емпатија и поврзување на емоционално ниво, помагајќи им на тинејџерите да се чувствуваат видени, слушнати и разбрани во период на значајни промени во нивниот живот.

Градење доверба и сигурност	Развивање емоционална интелигенција	Поддршка при донесување одлуки
Кога родителите се емоционално достапни, тинејџерите развиваат доверба и се чувствуваат безбедно да ги споделуваат своите мисли и чувства. Според Siegel и Bryson (2011), емоционално присутни и смирени родители им помагаат на децата да научат да ги регулираат сопствените емоции, што го олеснува барањето водство кај тинејџерите во тешки ситуации.	Адолесценцијата е време на интензивно емоционално учење. Емоционално достапните родители им помагаат на тинејџерите да ги разберат своите чувства и да развијат здрави механизми за справување. Goleman (1995) нагласува дека емоционалната интелигенција — вклучувајќи емпатија и емоционална саморегулација — е клучна за успехот во животот и се моделира преку емоционалната достапност на родителите.	Како што тинејџерите почнуваат да носат сè повеќе независни одлуки, емоционално достапните родители обезбедуваат клучно водство. Kernis (2003) открива дека родителската поддршка им помага на адолесцентите да развијат подобри вештини за донесување одлуки и отпорност при соочување со предизвици.

Годините на адолесценцијата носат значајни промени, а присуството на емоционално достапен родител обезбедува безбедна и стабилна основа. Оваа достапност не значи решавање на сите проблеми на вашиот тинејџер или имање на сите одговори — туку станува збор за присуство, покажување разбирање и помагање тинејџерот да се чувствува доволно сигурен за да ги истражува сопствените емоции и одлуки.

Истражувањето на Steinberg (2005) потврдува дека емоционално поддржувачкото родителство им помага на тинејџерите да развијат позитивна слика за себе и се поврзува со подобри резултати во животот воопшто. Исто така, Fivush (2011) открива дека кога родителите остануваат емоционално присутни, тоа ги охрабрува тинејџерите да одржуваат врска со нив, дури и во периоди кога можат да делуваат дистанцирано.

Емоционална достапност во акција

Сценарио: Фрустрацијата на тинејџерот Макс со училишните обврски



Забележување емоции

Макс ја фрла книгата и гласно се воздивнува додека учи. Неговиот татко, Џејк, влегува во собата и нежно прашува:

„Еј, Макс, гледам дека си вознемирен. Што се случува?“



Активно слушање

Макс објаснува дека се чувствува преплавано со домашните задачи и дека има тешкотии да го следи темпото. Џејк внимателно слуша без да го прекинува, покажувајќи дека целосно е вклучен во разговорот.



Потврдување на чувствата

Откако Макс проговорува, Џејк вели:

„Разбирам зошто тоа е фрустрирачко. Изгледа дека имаш многу обврски, и тешко ти е да замислиш дека постигнуваш некој напредок.“



Нудење поддршка

Џејк седнува покрај Макс и вели:

„Ти го даваш најдоброто од себе и навистина сум горд на тоа. Ајде да направиме кратка пауза, а потоа можеби можеме да ги поделиме твоите задачи на помали чекори за да не ти изгледа толку преоптоварувачки.“

Во овој пример, Џејк демонстрира емоционална достапност преку внимателно слушање, потврдување на чувствата на Макс, нудење решение без притисок и обезбедување простор за Макс да ги процесира своите емоции. Тој додава:

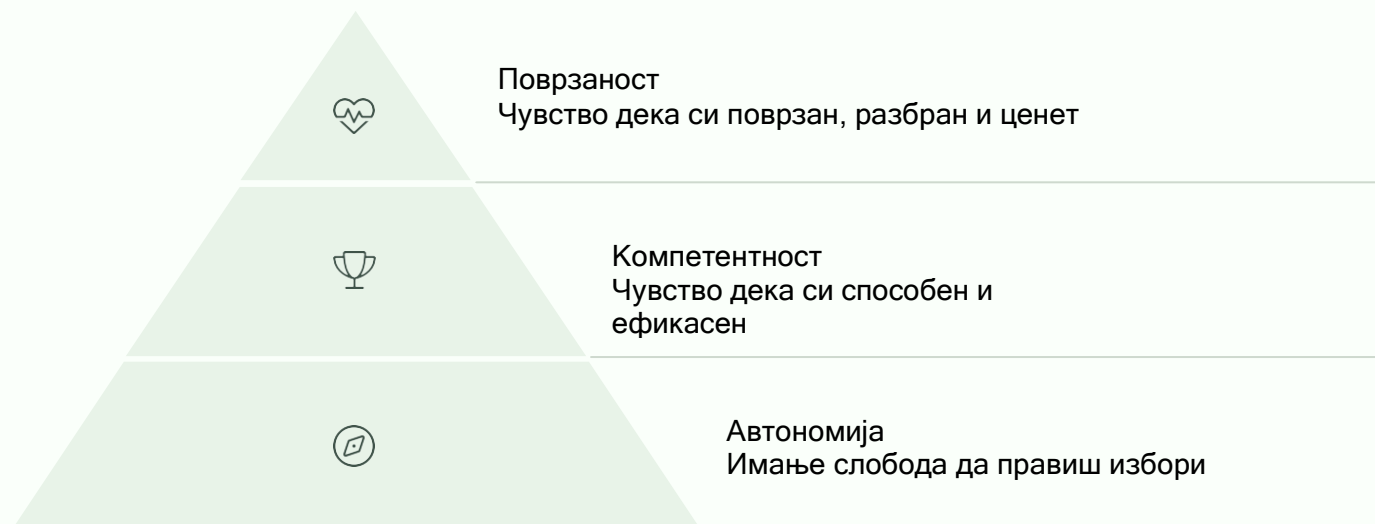
„Ако сакаш повеќе да зборуваме за тоа, јас сум тука. Или ако ти треба само да се опуштиш малку, тоа е сосема во ред. Не си сам во ова.“

Кога родителите реагираат со ваква емоционална достапност, тие создаваат безбедна средина каде тинејџерите се чувствуваат удобно да ги изразуваат своите чувства. Овој пристап поттикнува отпорност и им помага на адолесцентите да развијат здрави вештини за емоционална регулација, кои ќе ги користат и во зрелоста.

Да се биде емоционално достапен не значи решавање на сите проблеми на тинејџерот – станува збор за присуство, покажување разбирање и помагање да се чувствува доволно сигурен за да ги истражува своите емоции и донесува сопствени одлуки.

Незадоволени психолошки потреби и врсничко насилство

Истражувањата покажуваат јасна поврзаност помеѓу незадоволените психолошки потреби и појавата на врсничко насилство. Според Теоријата за само-детерминација на Деси и Рајан (2000), благосостојбата на децата во голема мера зависи од три фундаментални потреби: автономија, компетентност и поврзаност. Кога овие потреби се задоволени, децата пријавуваат поголема благосостојба, развиваат самодоверба, се вклучуваат во активности со внатрешна мотивација и покажуваат отвореност во социјалните односи



Клучни психолошки потреби

1. Автономија

Автономијата се однесува на давање простор и психолошка слобода на децата да бидат свои, да истражуваат и да учат преку обиди и грешки. Ова им помага на децата да развијат отпорност и механизми за справување кога се соочуваат со потешкотии. Родителите можат да ја поттикнат автономијата со охрабрување на дијалог, иницијатива и преговарање, како и со нудење избори во разумни граници наместо со диктирање на сè.

2. Компетентност

Кога потребата за компетентност е задоволена, децата се чувствуваат способни да се справат со тешки ситуации. Родителите треба да се насочат кон развивање на вештините и способностите на децата, откривање на нивните таленти и ставање акцент на процесот наместо на резултатите (Farkas и Grolnick, 2010). Прекумерно критичните или родители кои премногу очекуваат може ненамерно да поттикнат чувства на неадекватност, обезвреднување, анксиозност и страв од неуспех — сите фактори кои можат да придонесат кон виктимизација од врсничко насилство.

3. Поврзаност

Поврзаноста е клучна за развивање сигурна приврзаност. Децата учат дека се важни кога нивните чувства и потреби се разбрани и валидирани од страна на родителите. Ова создава сигурна врска помеѓу родителот и детето каде децата се чувствуваат безбедно да се изразуваат. Наспроти тоа, емоционално недостапни или одбивачки родители може да придонесат за проблеми со приврзаноста, негативни емоции, ниско самопочитување, емоционална дисрегулација и социјални тешкотии — фактори поврзани со ранливост кон врсничко насилство.

4. Приврзаност

Ран развој на односи кои поврзуваат го формираат темелот за внатрешните когнитивни шеми на детето, влијаејќи врз нивните идни односи (Bowlby, 1973). Децата со сигурна приврзаност развиваат позитивни и доверливи односи, додека децата со несигурна приврзаност може да имаат потешкотии со доверба и здрави односи. Истражувањата покажуваат дека несигурните деца се повеќе изложени на перцепција како жртви на врсничко насилство поради карактеристики како срамежливост, изолација и ранливост (Dykas et al., 2008).

Создавање стабилна и поддржувачка домашна средина

Средина

Стабилна, емоционално поддржувачка домашна средина игра клучна улога во превенцијата на врсничкото насилство и помага на децата да се справуваат со вознемирување и злоупотреба. Истражувањето на Nocentini и соработниците (2018), кое анализираше 154 студии од 1970 до 2017 година, идентификува три нивоа на влијание на семејството врз врсничкото насилство: контекстуални семејни променливи, семејни процеси/односи и индивидуални родителски фактори.

Контекстуални фактори

Родителскиот стрес, психопатологијата и злоупотребата на супстанции значително предвидуваат и извршување и станување жртва во врсничкото насилство. Изложеноста на семејно насилство и конфликти силно корелира со зголемено врсничко насилство, при што 95% од студиите го потврдуваат овој ефект.

Процеси при меѓусебни односи

Отворена и емпатична комуникација делува како заштитен фактор против врсничкото насилство, намалувајќи ги ризиците за извршување и станување жртва. Поголемото ниво на емоционална и практична родителска вклученост конзистентно ја намалува стапката на врсничко насилство и можноста за станување жртва.

Родителски фактори

Родителските уверувања, ставови кон агресијата, самодовербата и знаењето за врсничкото насилство го обликуваат однесувањето на децата. Истиот пристап кој опфаќа повеќе семејни димензии истовремено (на пример, подобрување на родителските вештини додека се намалува семејното насилство) се покажува како поефикасен за превенција.

Развивање отпорност

Отпорноста се развива со текот на времето преку позитивни семејни односи карактеризирани со доверба, поддршка, хармонија и отсуство на запоставување или злоупотреба (Sapouna & Wolke, 2013). Таа може да се поттикне преку семејни динамики каде родителите директно комуницираат со децата, нудат помош и се вклучуваат во проблемите на децата, додека им обезбедуваат доволна автономија за да преземат одговорност за своето однесување.

На пример, ако детето дојде дома по конфликт со врсник, родителите можат да комуницираат за да разберат што се случило, да ги валидираат неговите чувства, да понудат поддршка и љубов, да учат стратегии за решавање конфликти и да го водат кон соодветни решенија, додека им дозволуваат на децата да изберат како ќе постапат. Со текот на времето, децата ги интернализираат овие здрави модели и учат ефикасно да се справуваат со тешки ситуации.

Развивање самодоверба и чувство на себевреднување

Кога децата растат во средина каде ги гледаат родителите како се однесуваат еден кон друг со почит, и љубов, тие учат дека заслужуваат исто такво однесување и развиваат самодоверба да одбијат негативно однесување од другите. Овој темел на себевреднување влијае врз нивните академски стремежи, односи и работни активности во текот на животот.

Поттикнување здраво решавање конфликти

Во стабилни домови, децата набљудуваат здрави динамики каде родителите ги решаваат конфликтите со почит, без агресија или злоупотреба. Ова служи како модел за конструктивно решавање конфликти, учејќи ги децата да пристапуваат кон несогласувања со почит и рационална комуникација.

Негативна семејна динамика и врсничко насилство

Негативната семејна динамика може значително да влијае врз однесувањето и емоционалната благосостојба на детето, потенцијално зголемувајќи го ризикот да стане или извршител на врсничко насилство, или жртва. Разбирањето на овие динамики преку реални сценарија помага да се илустрира како семејните средини го обликуваат социјалното однесување на децата.

Сценарио: Изложеност на родителски конфликт

Алекс, 14 години, е сведок на постојани расприии помеѓу своите родители. Неговата мајка често го подигнува гласот, додека неговиот татко одговара со сарказам или игнорирање. Овие расприии ескалираат во викање неколку пати неделно. Алекс се чувствува исплашено и анксиозно, не знаејќи како да се справи со напнатоста, и почнува емоционално да се повлекува.

Оваа изложеност на конфликт може да доведе до тоа Алекс да пројави однесување на врсничко насилство, особено ако преземе улога на „агресор“ за да ја прикрие својата несигурност. Тој може да научи дека агресијата е валиден начин за решавање на проблеми, гледајќи го тоа како модел кај возрасните. Алтернативно, може да стане жртва, интернализирајќи го конфликтот и повлекувајќи се социјално поради чувство на беспомошност.

Сценарио: Емоционална злоупотреба и запоставување

Сара, 14 години, живее со татко кој емоционално ја запоставува, често нарекувајќи ја „пречувствителна“ кога изразува тага. Нејзината преоптоварена мајка често ѝ кажува на Сара да „се справи сама“. Почувствувајќи се изолирана и верувајќи дека нејзините емоции не се важни, Сара станува лесно раздразлива во училиште и почнува да врши врсничко насилство врз другите, особено врз оние кои изгледаат послаби или поразлични.

Домашната средина на Сара не обезбедува емоционална поддршка потребна за здраво чувство на сопствена вредност и вештини за справување. Таа може да врши врсничко насилство за да ја врати контролата или да покаже моќ — нешто што ѝ недостасува дома. Алтернативно, без вештини за соодветно изразување на емоциите, Сара може самата да стане жртва на врсничко насилство.

Семејна динамика и врсничко насилство

- Децата кои се изложени на високи нивоа на родителски конфликти често развиваат агресивни однесувања или стануваат повлечени и анксиозни.
- Без ефикасни модели за решавање конфликти во домот, децата имаат потешкотии со соодветно справување со несогласувања.
- Емоционалното занемарување води до несигурност, ниска самодоверба и тешкотии со емпатија – особини што се поврзуваат со однесувања на врсничко насилство.
- Неспособноста здраво да се изразуваат емоциите може да ги направи децата ранливи да станат жртви.
- Неколку семејни карактеристики поврзани со врсничко насилство вклучуваат нерамнотежа на моќта меѓу родителите, непријателски/насилни татковци, средини со големи очекувања, сурово родителство и недостаток на автономија (Butler & Plat, 2007).

Препознајте кога вашето дете има потреба од емоционална поддршка

Препознавањето кога вашето дете има потреба од емоционална поддршка е клучно за справување со потенцијални проблеми пред тие да ескалираат. Децата често ја искажуваат својата вознемиреност преку промени во однесувањето, наместо директна комуникација. Вниманието кон овие знаци им овозможува на родителите да интервенираат навреме и да обезбедат потребна поддршка.



Физички симптоми

Проблеми со спиење (несоница, хиперсомнија, кошмари), губење на тежина или промени во апетитот, главоболки, мачнина, дерматолошки проблеми, вртоглавица



Интернализирани симптоми

Анксиозност или депресија, емоционална нестабилност, вина, избегнување на училиште, перфекционизам, чувство на бескорисност, самокритика, претерана загриженост, губење интерес за активности кои претходно биле пријатни.



Екстернализирани симптоми

Промени во однесувањето како изолација, агресивност, раздразливост, тепање, непослушност, уништување на имот, кршење правила, бегство, крадење, пцуење, потешкотии со концентрација, недовршени задачи



Регресивно однесување

Враќање кон однесувања кои претходно ги надраснале, што може да укажува на емоционална вознемиреност или обид за враќање на чувство на безбедност

Како да обезбедите емоционална поддршка

Создадете безбедна средина

Одвојте време секој ден да поразговарате со вашето дете за неговите чувства. Поставувајте отворени прашања како: „Каков ти беше денот?“ или „Дали има нешто што ти е на ум и сакаш да зборуваме за тоа?“ Ова создава рутина на комуникација и му покажува на вашето дете дека сте заинтересирани за неговите искуства.

Слушајте без осудување

Кога вашето дете споделува нешто што го вознемирува, слушајте внимателно без да го прекинувате или веднаш да нудите решенија. Покажете внимание преку кимнување, контакт со очите и валидирачки изрази како „Те слушам“ или „Тоа звучи тешко“. Овој пристап им помага на децата да се чувствуваат дека нивните емоции се важни и валидни..

Почитувајте го нивниот простор

Ако вашето дете се повлекува или има потреба од време само за себе, почитувајте ја таа потреба додека го уверувате дека сте достапни. На пример, кажете: „Гледам дека сега си тивок/ка. Јас сум тука за тебе кога ќе бидеш подготвен/а да зборуваме.“ Ова ја балансира нивната потреба за автономија со вашето поддржувачко присуство.

Кога го поддржувате емоционално вашето дете, признајте ги неговите чувства без да ги игнорирате. Наместо да кажете „Не грижи се за тоа“, валидирајте ги нивните емоции со изрази како: „Знам дека сега си вознемирен/а, и тоа е во ред.“ Ако вашето дете пријави врсничко насилство, преземете конкретни мерки, зборувајќи со администрацијата на училиште за проблемот.

Запомнете дека емоционалната поддршка не е само за решавање проблеми — таа се однесува на создавање постојана средина каде децата се чувствуваат безбедно да се изразуваат, знаат дека нивните чувства се важни и развиваат здрави вештини за емоционална регулација кои ќе им служат низ целиот живот.

Практични стратегии за родители

Спроведувањето на ефикасни стратегии за поддршка на емоционалните потреби на вашето дете бара конзистентност и намера. Следните практични пристапи може да ви помогнат да создадете поддржувачка средина која поттикнува емоционална благосостојба и отпорност кон врсничко насилство.



Поттикнувајте отворена комуникација

Создавајте редовни можности за разговор без притисок или осудување. Постапувајте конкретни, но отворени прашања за нивниот ден, пријателите и чувствата. Бидете трпеливи со нивните одговори и покажете искрен интерес за она што го споделуваат.



Признајте ги емоциите

Помогнете му на вашето дете да ги именува своите емоции: „Изгледа дека се чувствуваш фрустрирано. Дали сакаш да зборуваме зошто?“ Покажете дека сите чувства се прифатливи, дури и ако одредени однесувања не се соодветен одговор на тие чувства.



Научете вештини за справување

Поттикнувајте здрави изданија на емоциите, како водење дневник, цртање, физичка активност или длабоко дишење. Водете ги низ процесот на решавање проблеми: „Да размислиме заедно како да ја решиме оваа ситуација“ наместо веднаш да нудите решенија.



Покажете здрави односи

Прикажувајте комуникација и решавање конфликти со почит кон вашиот партнер и други луѓе. Покажете му на вашето дете како да ги изразува своите потреби на асертивен начин без агресија и како да направи компромис кога е соодветно.

Кога да побарате дополнителна помош

Иако родителската поддршка е клучна, понекогаш е потребна професионална помош. Внимавајте на овие предупредувачки знаци кои можат да укажуваат дека вашето дете има потреба од дополнителна поддршка:

- Постојано избегнување на училиште или социјални активности
- Ненадејни промени во спиењето или апетитот
- Постојано изразување негативни мисли за себе
- Повлекување од активности кои претходно ги уживало за подолг период
- Значително намалување на академската успешност
- Спомнување на самоповредување или чувство на безнадежност

Ако забележите овие знаци, разгледајте можност за поддршка од училишен советник, семеен терапевт или детски психолог специјализиран за развој на адолесценти.

Прашања за размислување за родители

1. Дали сте забележале знаци дека вашето дете бара емоционална поддршка, но не ја изразува отворено? Како планирате да се справите со тоа?
2. Како обично ги решавате конфликтите во вашето семејство? Кои промени можете да направите за да покажете здравата разрешување на конфликти за вашето дете?
3. Како моментално ги поддржувате автономијата, компетентноста и поврзаноста на вашето дете? Дали постојат области во кои можете да се подобрите?
4. Кои конкретни моменти во вашата дневна рутина можете да ги посветите на проверка на емоционалната благосостојба на вашето дете?
5. Колку сте комфорни во дискусиите за емоции во вашето семејство? Кои чекори можете да преземете за да создадете поемоционално изразена домашна средина?

Со доследно спроведување на овие стратегии и редовно размислување за вашиот пристап, можете да создадете домашна средина која ја поттикнува емоционалната благосостојба и помага да го заштитите вашето дете од негативните ефекти на врничкото насилство, било како жртва или извршител.