

ECHILIBRUL EMOȚIONAL

Echilibrul emoțional a fost numit diferit de-a lungul timpului, căutându-se formula cea mai potrivită: sănătate mintală (fără nicio legătură cu patologicul), inteligență emoțională, cunoaștere emoțională, dezvoltare socioemoțională, bunăstare emoțională, ș.a.m.d. Există o prejudecată, și anume că oamenii trebuie să se conducă în viață cu ajutorul rațiunii, nu al sentimentelor. Dar ideile pot fi greșite, așa cum și sentimentele pot întuneca judecata. Ceea ce într-adevăr contează este echilibrul emoțional.

Acest concept este unul complex, cuprinzând diferite capacități interdependente. De exemplu, capacitatea de a iniția relații pozitive și de a le continua, incluzând întâi relațiile din familie, apoi pe cele din mediul mai larg, mai ales relațiile cu educatoarea/profesorul și cu alți copii; capacitatea de a-și forma deprinderi socioemoționale necesare cooperării cu alții, copiii sau adulții; capacitatea de a-și exprima emoțiile și sentimentele în mod adecvat (nonviolent); capacitatea de a-și consolida comportamentul emoțional din experiențe cotidiene.

CE POT SĂ FAC, AȘA ESTE EL!

Toate bune și frumoase, dar cum anume trebuie să fie copilul în mod concret? Toți copiii, indiferent că sunt mai mici sau mai mari, tind să reacționeze direct și exploziv. Adesea, aceste izbucniri sunt confundate cu răsfățul și atunci sunt blamați părinții sau bunicii. Dacă adulților le pasă de „opinia publică”, atunci ei încearcă să își disciplineze copilul sau nepotul.

În funcție de ceea ce cred ei despre educație, aceștia pot utiliza metode nerecomandabile, cum ar fi măsurile restrictive (ce pot ajunge la duritate) sau mituirea.

Uneori, adulții din preajma copilului dau vina pe temperamentul acestuia.



Fără îndoială, copiii au temperamente diferite și există băieței și fetețe cu adevărat năzdrăvani. Un temperament activ, exploziv, de tipul: „mai întâi face și apoi gândește”, este greu de strunit. Și, oricum, are hazul lui. Dar nici un temperament calm, de tipul: „e cuminte, unde-l pui acolo stă”, nu e lipsit de surprize. Și, în general, un temperament energic nu presupune dezechilibrul emoțional, așa cum nici un temperament calm nu înseamnă echilibru.

Poate că soluția se găsește în altă parte.

MEDIUL EMOȚIONAL

Unicitatea oricărui copil este demonstrată atât în ceea ce privește datele biologice, cât și în cele referitoare la personalitate. Dar toți copiii au posibilitatea de a învăța și de a se dezvolta. Și de aici lucrurile devin și mai clare. Dacă ne reamintim că un copil începe să învețe încă din momentul nașterii și se dezvoltă pe măsură ce învață, este evident că mediul familial este primul răspunzător pentru învățare, iar în interiorul acestui mediu relația umană este cea care contează cu adevărat.

Înainte ca un copil să învețe literele și cifrele, înainte ca el să învețe să meargă și să vorbească, el are nevoie de o experiență pozitivă a interacțiunilor umane. Însăși dezvoltarea normală a creierului depinde de aceste relații pozitive ale copilului cu persoanele de referință.



ESTE CONSTRUIT DE ADULȚI...

Relațiile de referință sunt inițiate în întregime de adult. El este cel responsabil de viața emoțională a copilului în prezent, dar și în viitor, pe măsura dezvoltării sale, inclusiv în perioada adultă. De aceea, adultul este obligat să promoveze aceste relații, să le construiască cu dragoste și responsabilitate. Ce ar însemna acest lucru? De obicei, adultul își îmbrățișează, își leagă copilul pentru plăcerea sa proprie. Nimic nu este mai atrăgător, mai demn de iubit, mai important pe lume decât copilul și nimic nu este greu când e vorba de a sta cu acesta cât mai mult. Dar facem acest lucru, în principal, pentru plăcerea noastră de adult, pentru a ne umple sufletul nostru de adult. Fără îndoială, este foarte important acest lucru. Dar nevoia copilului?

... ȚINÂND CONT DE NEVOIA DE AFECȚIUNE A COPILULUI

Desigur, e aceeași într-un fel: de a fi iubit, de a fi ținut în brațe, legănat și așa mai departe. Totuși, în mod paradoxal, este nevoie ca în această relație de iubire adultul

să aibă o anume detașare, un ochi obiectiv care să privească atent copilul, o ureche atentă, care să-l audă și să-l asculte în fiecare clipă. În acest fel, pe lângă plăcerea reciprocă, adultul trebuie să aibă grijă de confortul fizic și emoțional al copilului. Fără îndoială, toți am asistat la scene în care un copil este sărutat, ridicat de la pământ, îmbrățișat de zeci de ori în pofida protestelor sale, până începe să plângă. „Poftă” de iubire a adultului a fost satisfăcută. Dar copilul? Data viitoare când îl va zări, va încerca să se îndepărteze sau chiar să se ascundă de adultul „violent.” Autocontrolul ar fi prima lecție de echilibru emoțional (și nu numai) care ar putea fi oferită copilului.

FĂRĂ EXAGERĂRI!

Așadar, cum am putea să ne bucurăm de relația părinte-copil și cum am putea să oferim o iubire stimulativă, confortabilă, echilibrată cu acesta?

Lucrurile nu vor fi complicate dacă vom adopta un comportament controlat atât cu el, cât și cu ceilalți membri ai familiei, oferindu-i astfel copilului un model permanent de echilibru emoțional.

*Desen realizat de Ioana Fleacă,
Grădinița cu PP nr. 273, București*

