**Zemërimet e fëmijës tim po dalin jashtë kontrollit. Si ta ndihmoj atë të shprehë zemërimin në një mënyrë më të shëndetshme?**

Ndërsa truri i fëmijëve tanë të vegjël është në ndërtim e sipër për të fituar më shumë kontroll mbi zemërimin e tyre, ne mund të ndihmojmë në dy fusha kritike: bashkërregullimin dhe komunikimin se jemi të kënaqur me zemërimin për sa kohë që të gjithë qëndrojnë të sigurt.

Ulërima me një fytyrë të zemëruar është shprehje e zemërimit në mënyrë të shëndetshme, sepse asnjë person apo pronë nuk dëmtohet në këtë process. Ajo që vazhdoni të bëni me femijet gjatë këtyre episodeve të zemërimit ka rëndësi pasi truri i saj zhvillon aftësitë e rregullimit emocional me çdo ditë që kalon me ndjenja të mëdha dhe duke mos marrë saktësisht atë që dëshiron.

Ndjenja e Ndaluar

Unë kam vënë re në punën time me familjet dhe në jetën reale duke njohur këdo që prindëron fëmijë, se zemërimi mund të jetë emocioni ynë më i vështirë për t'u lundruar. Shikimi i zemërimit të fëmijës tonë mund të jetë një shkas emocional për kujdestarët e të cilëve shpërthyen lehtësisht, ose një territor i panjohur për kujdestarët e të cilëve u tërhoqën dhe heshtën kur ishin të zemëruar, duke komunikuar se shprehja e zemërimit nuk lejohet. Për shkak se zemërimi na bën të ndihemi të pakëndshëm për një sërë arsyesh, ne shpesh ua përcjellim fëmijëve tanë të shprehin emocione. . . përveç zemërimit. Nëse ndihemi më rehat me zemërimin si një emocion i natyrshëm njerëzor, ne i ndihmojmë fëmijët tanë të përqafojnë të tyren, përfundimisht pa lënduar askënd – ose pa u ankuar.

Zemërimi dhe truri i ri

Fëmija i vogël ka pjesët e trurit për të ndjerë emocione të forta papritmas, por jo ende zhvillimin e trurit për të shfrytëzuar këto emocione. Me fëmijët fillohet me bazat e emocioneve , pavarësisht nga mosha, si të vërej se si ndihen në trupin e tyre, të etiketoj ndjenjat dhe më pas të artikuloj emocionet për të zëvendësuar përfundimisht sjelljet shpërthyese. Fëmijët e vegjël më shpesh nuk kanë aftësinë për të shprehur me qetësi se si ndihen kur janë të zemëruar. Është shumë komplekse për trurin e tyre – do të thotë të vëresh, të ndalosh një impuls të fortë, të kesh njohuri dhe më pas të jesh në gjendje të shprehësh fjalë në një përvojë shumë emocionale.

(Sa të rritur njihni që luftojnë me këtë?)

Menaxhoni pritjet

Ekziston një koncept shumë i rëndësishëm nga zhvillimi i fëmijës kritik për dilemën tuaj: skela. Kjo i referohet ndihmës së fëmijëve tanë për të ndërtuar aftësi të rëndësishme në një mënyrë që përputhet me aftësitë që ata tashmë kanë dhe gatishmërinë e tyre për t'u ngritur. E beni këtë duke ndihmuar femijen tuaj të zëvendësojë aktet shkatërruese të zemërimit me shprehje të fytyrës dhe vokalizime që shprehin zemërimin e saj në mënyrë të sigurt

Për shkak se është ndoshta një pengesë e lartë për një 3-vjeçare që të shprehë zemërimin me qetësi me fjalë, unë rekomandoj që të përqendroheni në dy qëllime si hapat e ardhshëm të zhvillimit: rregullimin fizik të emocioneve të forta dhe rehatinë me zemërimin e saj. Zotërimi i këtyre aftësive të përballimit përfundimisht ul intensitetin e zemërimit dhe do t'i japë asaj mjete rregulluese emocionale që të zgjasin një jetë.

Bashkërregullimi është kyç

Kjo mund të tingëllojë pak e zbukuruar, por vetë-rregullimi është në fakt një nga strategjitë tona më të fuqishme për shëndetin emocional: të mësojmë të qetësojmë trupin tonë kur jemi në ankth. Rregullimi me femijen tuaj, i quajtur bashkërregullim, e ndihmon atë të ndiejë sesi sistemi i tij nervor kalon nga gatishmëria e lartë në qetësi. Vigjilenca e lartë, e cila ndodh kur ndjejmë emocione të forta si frika dhe zemërimi, mund të përfshijë një zemër të shpejtë, temperaturë të lartë të trupit, muskuj të tensionuar dhe frymëmarrje të shpejtë. Kur femija nxehet, ndonjëherë merreni dorën e tij , ia vendos në gjoks dhe thjesht i thoni, "ndieje atë