

ДУМИТЕ ЗАД ПОВЕДЕНИЕТО

Когато детето не може да обясни какво чувства

Понякога зад гнева, отказа, плача или привидното „непослушание“ стои не само силна емоция, но и трудност тя да бъде разпозната, назована и споделена. За някои деца е по-лесно да покажат с поведението си, че нещо ги тревожи, отколкото да намерят думите, с които да го обяснят.

Когато поведението говори вместо думите

Детето може да знае, че е разстроено, без да умее да уточни дали изпитва разочарование, срам, ревност, тревога или безсилие. Ако му е трудно да разбира сложни въпроси, да разказва последователно какво се е случило или да изразява желанията си, напрежението може да се прояви чрез викане, отдръпване, отказ от участие или конфликт с друго дете. Понякога то просто няма достатъчно думи за преживяването си.

Това не означава, че всяко предизвикателно поведение се дължи на езиково затруднение. Умората, промените, сетивното претоварване, тревожността и много други фактори също могат да влияят. Важно е да не правим прибързани заключения, а да се опитаме да разберем какво стои зад конкретната ситуация.

Защо езикът и емоциите са свързани?

За да обясни какво го е разстроило, детето трябва да разбере случилото се, да подреди събитията, да назове чувството си и да намери подходящите думи. Това са умения, които се развиват постепенно. Научните публикации описват връзки между езиковите умения и емоционалните или поведенческите затруднения, но подчертават, че отношенията са сложни и не са еднакви при всички деца. Езиковите трудности не определят характера на детето и сами по себе си не обясняват всяко поведение.

Как можем да помогнем у дома?

- 1. Назовавайте емоцията спокойно.** Вместо „Стига си се ядосвал“, опитайте: „Май си много разочарован, защото играта свърши“. Не е необходимо винаги да познаете точното чувство. Може да попитате: „Ядосан ли си, тъжен ли си, или е нещо друго?“
- 2. Говорете кратко в момент на силно напрежение.** Когато детето е разстроено, дългите обяснения и поредицата от въпроси могат да го затруднят още повече. Първо помогнете да се успокои; разговорът за случилото се може да продължи по-късно.
- 3. Дайте думи, без да говорите вместо него.** Можете да предложите начало: „Ядосах се, когато...“, „Не ми хареса, че...“, „Имам нужда от...“. След това оставете време детето да добави своята част — с думи, жест, рисунка или посочване.
- 4. Използвайте истории, картинки и игра.** Докато четете приказка, обсъдете изразенията на героите: „Как мислиш, че се чувства? По какво разбра? Какво би могло да му помогне?“ Куклите и ролевите игри позволяват на детето да упражнява различни реакции в спокойна и безопасна среда.

5. Приемайте чувството, но поставяйте ясни граници. „Разбирам, че си ядосан. Няма да позволя да удрияш. Можеш да ми кажеш ‘Сърдя се’ или да поискаш малко пространство.“ Така детето чува едновременно, че емоцията му е допустима и че има по-безопасни начини да я изрази.

6. Забелязвайте опитите за общуване. Ако детето посочи, използва жест, нарисова нещо или успее да каже само една дума, отговорете на опита му. Не настоявайте за дълго обяснение и не го засрамвайте заради начина, по който се изразява.

Кога е добре да потърсим подкрепа?

Ако детето често се затруднява да разбира инструкции, да разказва какво се е случило, да назовава потребностите си или да участва в общуване с връстници, разговорът с логопед може да помогне да се прецени езиковото и комуникативното му развитие. При продължителни или силно изразени емоционални и поведенчески затруднения е подходящо да се потърси и консултация с педиатър или специалист по детско психично здраве. Когато е необходимо, специалистите могат да работят съвместно.

Най-важното е да помним: детето не винаги умее да обясни какво преживява, но това не означава, че преживяването му е маловажно. Когато възрастният наблюдава, изслушва и предлага думи без обвинение, той помага на детето постепенно да разбира себе си и да общува по-уверено.

Яна Тачева, логопед

Източници и допълнителна литература

1. Schramm, C., Kölbel, C., Merten, M., Nitz, J., Hennemann, T., & Ulrich, T. (2025). *Associations between language skills and emotional and behavioural problems: A systematic review*. Journal of Research in Special Educational Needs, 25(4), 1163–1186. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.70030>
2. American Speech-Language-Hearing Association (ASHA). *Spoken Language Disorders*. Прочети онлайн.
3. American Speech-Language-Hearing Association (ASHA). *Tips for Parents and Caregivers: Supporting Your Child Who Has a Communication Disorder*. Прочети онлайн.
4. Timler, G. R., Zane, E., Decker, A. L., Ritter, R., & Stewart, A. (2025). *Best Practices for Supporting Social–Emotional Development in Children With Developmental Language Disorder and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*. Perspectives of the ASHA Special Interest Groups, 10(1), 1–17. https://doi.org/10.1044/2024_PERSP-24-00088