

Laura Caldironi

**AJUTĂ-ȚI COPILUL
SĂ-ȘI GESTIONEZE
MAI BINE
EMOȚIILE**

Înțelege-l!

Fii alături de el!

Sfătuiește-l!

Ilustrații de Clémence Daniel

Traducere din limba franceză de Ioana Diaconu

LITERA

București

Descoperă lumea emoțiilor împreună cu copilul tău	9
Ce este o emoție?	10
Emoțiile: cum funcționează ele?	14
Recunoașterea diferitelor emoții	16
Descifrarea limbajului emoțiilor	19
Acceptarea și asumarea emoțiilor	24
Cum să ne înțelegem mai bine propriile nevoi	26
Exprimarea și verbalizarea emoțiilor	29
Cele 10 sfaturi care te ajută să gestionezi mai bine emoțiile	32
Cum să fii alături de copilul tău care crește acceptându-și emoțiile	35
Sunt trist	36
Sunt furios	38
Mi-e frică	42
Sunt stresat	44
Sunt bucuros	46
Sunt neliniștit	48
Kit de supraviețuire pentru părinți înainte, în timpul unei crize și după	51
Favorizează echilibrul emoțional al copilului	55
Eu mă relaxez, tu te relaxezi, noi ne relaxăm...	56
Respirația și emoțiile: poțiunea magică	60
Dezmierdări, școală, nani: trăiască rutina!	63
Depuneți efort, faceți sport și profitați împreună!	66
Un somn suficient și de calitate: o necesitate!	68
Să mâncăm bine, bucuroși și binedispuși	70
Râdeți, jucați-vă și împărtășiți totul în familie!	74
Cele 10 reguli de aur ce trebuie respectate pentru dezvoltarea deplină a copilului	78

Copilul tău face crize de furie pentru un da sau pentru un nu, își roade unghiile până la sânge în ajunul unei lucrări de control, îți sparge timpanele cu țipete de fericire când îi spui că veți petrece după-amiaza la bazin sau izbucnește în plâns, pentru că tocmai l-ai rugat să nu mai vorbească în timp ce mănâncă?

Uneori te simți dezarmat, chiar exasperat de intensitatea emoțiilor copilului, și îți dorești să-l ajuți să și le gestioneze mai bine... Această carte practică îți va arăta pașii acestui proces!

Creierul copilului este imatur. Copilul nu e în stare să gestioneze ansamblul emoțiilor care clocotesc înăuntrul său până când creierul lui nu va fi atins maturitatea deplină, în jurul vârstei de douăzeci de ani (deci nu se va întâmpla prea curând!). De aceea îi e atât de greu copilului să-și controleze și să-și stăpânească reacțiile emoționale. Are deci nevoie să fie însoțit de un adult pentru a nu fi invadat, chiar copleșit de emoții, pentru a-și canaliza energia și pentru a învăța să-și exprime nevoile. Acestea sunt bazele inteligenței emoționale absolut necesare pentru dezvoltarea copilului și pentru relațiile sale sociale, fiind totodată cheia dezvoltării lui. Este așadar esențial să-i propui copilului resurse și strategii pentru a-l ajuta să crească fericit, în deplină armonie cu emoțiile sale.

Simple și distractive, exercițiile, sfaturile și activitățile propuse în această carte te vor ghida:

- Să ajuți copilul să înțeleagă, să identifice și să-și verbalizeze emoțiile.
- Să fii alături de copil înainte, în timpul și după o furtună emoțională, precum crizele de furie, de teamă, de neliniște, de tristețe, de stres, ajutându-l totodată să profite la maximum de momentele de bucurie.
- Să acorzi importanță echilibrului emoțional al copilului pentru ca viața lui de zi cu zi (și a ta) să fie mai senină.
- Să-l înveți pe copil să-și gestioneze mai bine emoțiile; pentru aceasta, copilul are nevoie să fie ascultat, susținut și, mai ales, să i se arate multă dragoste...



DESCOPERĂ LUMEA EMOȚIILOR ÎMPREUNĂ CU COPILUL TĂU

Lacrimi de bucurie, țipete de încântare, plânsete, strigăte de mânie, spaima nocturnă sau hohote de râs – viața emoțională a copilului tău e bogată și adesea foarte intensă.

Ce este emoția? Ce anume stârnește plânsetele sau zâmbetele copilului? La ce folosesc emoțiile? Cum să îți ajuți copilul să-și recunoască emoțiile și să le verbalizeze?

Emoțiile fac parte din viața și din evoluția copilului tău, așadar, e esențial să-i propui instrumentele necesare pentru a-l ajuta să înțeleagă, să identifice, să-și accepte și să-și comunice emoțiile. E o condiție prealabilă indispensabilă adaptării sale la universul care-l înconjoară și la modul în care este el construit.

Activitățile, trucurile, jocurile și exercițiile propuse aici te vor ajuta să descoperi, împreună cu micuțul sau micuța ta, universul vast al emoțiilor.

Știi ce este o emoție? Nu e atât de ușor să dăm o definiție simplă acestui fenomen complex, și încă și mai puțin să o explicăm prichindelului...

Ce declanșează o emoție

Emoția e declanșată de un **eveniment real sau imaginar**. „Mergeam cu bicicleta și, dintr-odată, am văzut un șarpe în mijlocul străzii!”

Cum se manifestă ea?

Acest eveniment declanșează o reacție biologică manifestată printr-o senzație fizică și generează un **comportament observabil** din exterior (transpirație, roșeață, zâmbet, strălucire în ochi etc.). „Mi-a fost atât de frică, încât nu mai puteam să mă mișc, dar apoi am fugit de-acolo cât am putut de repede, țipând.”

Cât timp durează ea?

Spre deosebire de sentiment, care e o stare afectivă ce durează mai mult timp, emoția nu ține mai mult de câteva minute. „Când am ajuns acasă, am băut un pahar mare de apă și m-am mai liniștit.”

Fiecare copil este unic și diferit

Toți copiii simt emoții, însă intensitatea acestora variază în funcție de personalitatea, dispoziția, temperamentul și experiențele fiecăruia. Dacă micuțul trece printr-o perioadă complicată la școală și e obosit, în mod evident va fi mai iritat și se va înfuria mai ușor. Dimpotrivă, în ultima voastră vacanță la mare, era mereu bucuros și zâmbea tot timpul, în timp ce prietena lui, Iulia, care are un temperament mai impulsiv, alerga și sărea non-stop, și se enerva la orice da sau nu.



Poți juca acest joc de memorie fie doar cu copilul tău, fie cu mai mulți copii (frați și surori sau prieteni). Simplu și amuzant, el îi permite copilului să-și descopere emoțiile și să vorbească despre ele.

1 Fotocopiază și decupează cele 12 cărți ale emoțiilor.

2 Etalează-le cu fața în jos, pe masă. Obiectivul jocului este să reușiți să faceți perechi.

3 Primul jucător întoarce două cărți. Dacă ele sunt identice, el ia perechea în mână și joacă mai departe. Dacă sunt diferite, le întoarce din nou cu fața în jos și e rândul următorului jucător să joace.

Atunci când un jucător ia o pereche, el trebuie să spună când a simțit ultima dată acea emoție. De exemplu:

„Am fost foarte fericită atunci când tata mi-a oferit ultimul număr al benzii mele desenate preferate“.

„Ieri m-am înfuriat pentru că n-am putut merge la Paul, după școală“.

.....

.....

.....

.....

- Câștigătorul jocului e cel care are cele mai multe perechi în momentul în care pe masă nu mai este nicio carte.
- Nu ezita să îți povestești propriile experiențe, acest lucru îl va ajuta pe copil să-și dea seama că toată lumea are emoții, inclusiv părinții lui!

UN MIC +:

Puteți să vă creați propriile voastre cărți și să le completați cu alte emoții.



Decepția



Neînțelegerea



Bucuria





Mânia



Frica



Tristețea



cum funcționează ele?

Atunci când copilul tău percepe un pericol, i se face teamă, și atunci poate plânge sau poate fugi. Dacă îi dai o veste bună, e fericit, ochii îi strălucesc și va zâmbi sau va izbucni în râs... ce se întâmplă în corpul său?

Rolul primordial al hormonilor:

Cortizolul pentru stres, dopamina pentru motivație și recompensă, adrenalina pentru frică, ocitocina pentru bucurie și dragoste... Hormonii transmit mesaje sub formă chimică în organism, și fiecare emoție are un impact asupra sistemului hormonal al copilului tău.

Încărcarea emoțională:

copilul se întâlnește cu o situație și percepe o informație grație celor cinci simțuri ale sale: „Văd un păianjen“, „Aud un zgomot“. Gândirea poate juca și rolul de stimulent: „E un monstru în dulap“. Creierul nu face diferența între ceea ce vedem și ceea ce ne imaginăm.

Tensiunea emoțională:

informația percepută este trimisă creierului, mai precis hipotalamusului, care controlează sistemul nervos autonom (reflexele vitale, bătăile inimii, respirația...). Această mică glandă declanșează atunci o serie întreagă de evenimente hormonale și fiziologice

care provoacă reacții musculare, modificarea ritmului cardiac sau a respirației. Propriul corp îi permite astfel copilului să reacționeze în câteva secunde pentru a face față evenimentului (de pildă, atunci când se confruntă cu un pericol, adrenalina îi va permite să fugă și să se pună la adăpost).

Descărcarea emoțională:

tensiunea emoțională se intensifică până când copilul se simte eliberat de acea emoție: plânsete, râs nebun, strigăte, urlete, tremurături. Copilul tău are nevoie de această descărcare pentru a nu rămâne într-o stare de tensiune; ea îi permite să se întoarcă la o stare de calm.

Recuperarea emoțională:

copilul tău are nevoie să-și recupereze, reechilibreze și să-și regăsească energia. Producând endorfine (care alină durerea) și ocitocine (care calmează), ritmul său cardio-respirator se încetinește și copilul își eliberează tensiunile musculare.

Desenul este un formidabil mijloc de exprimare și totodată o activitate eliberatoare. Tot ce nu reușește să explice verbal copilul se poate regăsi în desenele sale: temerile, angoasele, dorințele etc. Desenând, copilul poate da frâu liber gândurilor și-și poate exprima toate emoțiile.

- 1 Pune la dispoziția copilului foi de hârtie, creioane, carioci sau acuarele.
- 2 Invită-l să se deseneze pe sine atunci când e fericit, trist, furios sau speriat. Expune desenul într-un loc accesibil, iar atunci când copilul cade pradă unei emoții violente, fă referire la desen pentru a-l ajuta să exprime ceea ce simte: „Ai văzut, ești roșu la față și ai o privire supărată, exact ca în desenul cu tine furios.“
- 3 În cazul în care copilul nu se simte mulțumit de desen, poți să-l ajuți să-l realizeze și, mai ales, să reprezinte anumite detalii ale feței, cum ar fi linia gurii, a sprâncenelor, și diferitele expresii faciale.

UN MIC +:

Alocă-ți timp pentru a discuta cu copilul despre desenul său. Ajută-l ca, pornind de la desen, să-și dea frâu liber cuvintelor și să-și verbalizeze emoțiile și sentimentele.

DE REȚINUT

Natura și cantitatea hormonilor care circulă prin sângele copilului tău variază enorm în funcție de evenimentele cu care se confruntă și de emoțiile pe care le simte.



Libris

Recunoașterea diferitelor emoții

Respect pentru oameni și cărți

Frica, bucuria, dezgustul, tristețea, mânia, surpriza sunt considerate a fi cele șase emoții primare sau fundamentale care sunt împărtășite de toate ființele umane. Dar paleta emoțională a copilului tău este mult mai colorată, incluzând și gelozia, mândria, recunoștința, invidia, dragostea, empatia, angoasa...

Copilul tău nu stăpânește încă vocabularul emoțiilor. Or, pentru a învăța să și le gestioneze e necesar ca micuțul să știe, să recunoască și să-și numească propriile emoții și pe cele ale altora. Pentru a-l ajuta să le înțeleagă și să le îmblânzească, învață-l diferitele emoții și manifestările fizice care le sunt asociate:

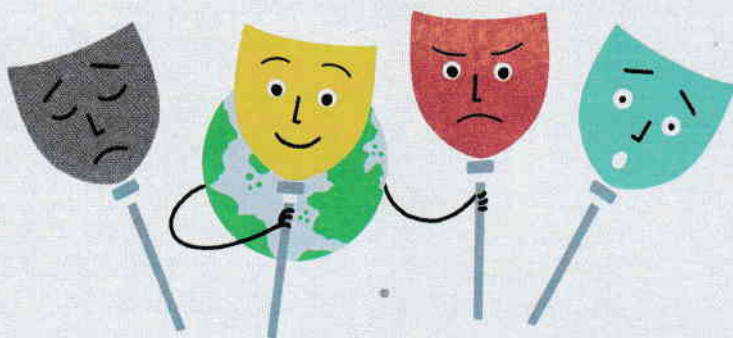
- **Mânia** e adesea intensă și gălăgioasă. Ea este o reacție de răspuns la un refuz, o agresiune, o frustrare, o nedreptate. Copilul tău e în poziție de atac. Asta înseamnă că e agasat, contrariat, furios, agitat, iritat sau agresiv.
- **Frica** jalonează viața unui copil. Ea previne o amenințare sau un pericol și activează starea de alertă care îi va permite copilului să fugă sau să lupte. El poate fi angoasat, speriat, neliniștit, panicat, suspicios, temător sau anxios.
- **Tristețea** apare în cazul primirii unei vești proaste, în cazul unui eșec, al unei

pierderi. Plânsetele sunt adesea un indicator al acestei stări. Copilul poate fi rănit, dezamăgit, disperat, întristat sau dezolat.

- **Bucuria** e o emoție plăcută care trebuie cultivată fără încetare și care apare atunci când toate nevoile copilului sunt îndeplinite. Acesta poate fi surescitat, vesel, mulțumit, entuziast sau voios.
- **Dezgustul** e simțit de copil atunci când se confruntă cu ceva pe care-l respinge instinctiv. Dezgustul protejează în special de intoxicații alimentare sau de infecții. Copilul poate fi atunci scârbit, contrariat sau poate simți aversiune.
- **Surpriza** este cauzată de o informație sau de un eveniment neașteptat. În general e de scurtă durată. Ea poate fi pozitivă sau negativă. Copilul poate fi mirat, uluit, entuziasmat sau uimit.

BINE DE ȘTIUT

Emoțiile primare sunt ușor de recunoscut pe toată planeta, dar ele se exprimă adesea în mod diferit în funcție de cultura de origine. Zâmbetul are aceeași semnificație peste tot în lume și manifestă un sentiment de bucurie. În schimb, un chinez nu-și va exprima rușinea, dezgustul sau mânia în același mod ca un italian sau un ivorian.



ACTIVITATE

Îmi construiesc propriul meu afiș al emoțiilor

Propune-i copilului să realizeze un afiș personalizat al emoțiilor, care să-l ajute să-și recunoască propriile trăiri.

- 1 Fă-i o fotografie copilului când este fericit, mâniș, trist, speriat, mândru, surprins, stresat etc. Poți să-l fotografiezi în ipostaze cotidiene sau să-i ceri să mimeze fiecare din aceste emoții, pentru a le transpune într-o fotografie (o bună ocazie pentru a râde împreună!).
- 2 Creează un poster inspirându-te din modelul de pe pagina următoare sau fotocopiază-l și completează-l pe acesta.
- 3 Lipește fotografiile corespunzând fiecărei emoții în locurile potrivite.
- 4 Pune tabloul personalizat într-un loc accesibil copilului tău. Atunci când copilul trăiește o emoție intensă, propune-i să arate spre fotografia de pe afiș care exprimă ceea ce simte el și să numească emoția pe care o resimte.