

Natacha Deery

**CUVINTE PE CARE
SĂ NU LE SPUI
NICIODATĂ
COPILULUI TĂU !**

Comunicăm cu blândete!

Ilustrații: Vanessa Robidou

Traducere din limba franceză: Andreea Florică

Preambul	6
----------	---

Cunoașterea și gestionarea emoțiilor

1. Dar vorbește odată! Ce ai?	8
2. Nu s-a întâmplat nimic, încetează imediat!	10
3. Ești ridicol!	12
4. Nu las lumina aprinsă, trebuie să dormi!	14
5. Nu mai sta tot timpul lipit de mine!	16
6. Ești prea sensibil!	18
7. Dar nu-ți face griji!	20
8. Nu te mai purta ca un bebeluș, ieșim doar pentru câteva ore!	22

Stima de sine și atașamentul

9. Ești de-a dreptul insuportabil!	24
10. Spune-i lui tati/mami ce-ai făcut azi-dimineață!	26
11. Fie, fă ce vrei, până la urmă, mi-e indiferent!	28
12. Încetează odată să te smiorcăi!	31
13. Lasă-mă în pace!	32
14. Dacă nu faci asta, nu o să te mai iubesc!	33
15. Nu este nicio tragedie, vei mai trăi și altele!	34
16. Ar trebui să te bucore venirea pe lume a frățiorului/surioarei tale!	36
17. E rușinos să mai faci pipi în pat la vârsta ta!	38
18. Vei vedea, viața nu-i ușoară!	39
19. Fii mai realist!	40

20. Asta este, punct!	42
21. Nu înțelegi nimic, ce ai? Ești prost?	44
22. După toate sacrificiile pe care le-am făcut pentru tine!	46
23. Nu poți fi și tu ca fratele tău/sora ta?	48
24. Tu ești sportivul familiei!	50
25. Nu este rău, dar se putea și mai bine!	51
26. Nu ești în stare, așa-i?	52
27. Eu, la vârsta ta, eram capabil să fac astfel de lucruri!	54
28. Învățătura nu este pentru tine!	56
29. Devii un elev mediocru!	58
30. Și ceilalți cât au luat?	59
31. Ai grijă, o să te îngrași!	60
32. Mănâncă, n-ai de ales!	61
33. Nu atinge, este murdar!	62
34. Să nu ai niciodată încredere în ceilalți!	63
35. Fă un efort, vorbește cu ceilalți!	64
36. Nu mai plânge, mai bine joacă-te pe telefonul meu!	66
37. Ești dependent, ajunge!	68
38. Nu o vom scoate la capăt!	70
39. Băieții/fetele nu fac asta!	72
40. Mama/tata nu mă mai iubește, o să plece!	73
41. Spune-i tatălui tău/mamei tale că...	74
42. Tata/mama are nevoie de tine	76
43. Ești exact ca tatăl tău/mama ta!	77
44. Acum, tu trebuie să ai grijă de mama/tata!	78

1. Dar vorbește odată! Ce ai?

Totul merge atât de bine, când, deodată, aparent fără niciun motiv, copilul tău este copleșit de o emoție de neînțeles: tristețe, frică sau furie. Plânge ori este îmbufnat, refuză să comunice și nu se liniștește. Reacțiile lui ți se par ridicole și te simți depășit! În ciuda eforturilor și a bunăvoinței tale, nu se schimbă nimic. Ce bine ar fi să poată explica, pur și simplu! „Dar vorbește odată! Ce ai?” Inșiști, și în zadar! Se închide în el și tace, sau țipă și plânge.

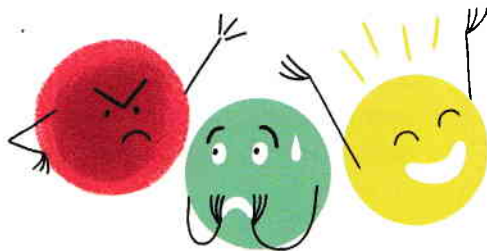
Regula de bază

Respiră adânc, păstrează-ți calmul, nu cere explicații pe care copilul tău nu este în stare să ți le dea deocamdată! Comportamentul său reflectă o stare emoțională pe care ai vrea s-o înțelegi, dar nu ajută la nimic să te enervezi pentru a obține un răspuns, și n-ai face, cu siguranță, decât să agravezi situația.

De ce are acest comportament?

Dacă copilul tău nu-ți oferă niciun motiv, atunci înseamnă, deseori, că nici el nu înțelege ce anume i-a declanșat emoțiile. Propriile tale emoții din copilărie sunt acum foarte îndepărtate, dar gândește-te la dificultatea pe care o întâmpini uneori, chiar și în prezent, în a-ți înțelege mecanismele emoționale... Nivelul de dezvoltare al copilului tău nu-i permite încă să-și înțeleagă resorturile emoționale, acesta nepunând să identifice întotdeauna cauzele

comportamentului său; el descoperă situațiile pe măsură ce acestea se ivesc și nu poate încă să le pună în cuvinte. Tu, ca adult, trebuie să-l ghidezi, ca să învețe să înțeleagă mai bine și să exprime ceea ce nu este în regulă. Cel mai bun demers constă în a-l încuraja să vorbească, dar, în funcție de copil și de situație, nu este întotdeauna ușor.



ÎMI RECUNOSC EMOȚIILE

Alege dintr-o carte pentru copii cu ilustrații sau de pe internet imagini cu personaje sau animale care exprimă o emoție. Roagă-l pe copilul tău să selecteze o imagine și fă-l să vorbească despre legătura dintre emoția personajului și posibilele cauze. Apoi, alege o imagine care să corespundă emoției trăite recent de copilul tău. Începe un dialog cu el pentru a-l ajuta să înțeleagă ce s-a întâmplat. Astfel, prin intermediul imaginilor și al personajelor, îi înlesnești verbalizarea emoțiilor. Efectuează aceste activități punctual, pentru a-l învăța să stabilească legături între situațiile-problemă și emoții!



SFATUL MEU

Lasă-i puțin timp! Așteaptă ca emoțiile să scadă în intensitate pentru a-l încuraja să se exprime! Odată ce emoția se atenuează, îl poți ajuta să o formuleze. Dacă nu reușește pe cale verbală, gândește-te la alternative, roagă-l să deseneze sau să scrie și folosește aceste materiale pentru a începe un dialog! Verbalizarea emoției îl va ajuta să-i reducă intensitatea data viitoare și, în continuare, să identifice o legătură între o anumită situație și emoția pe care aceasta o poate genera. Astfel, își va dezvolta progresiv inteligența emoțională.

Emoțiile noastre sunt reacții de adaptare comportamentală și fiziologică (plăcute sau neplăcute), provocate de situații care ne afectează direct. Fiecare dintre noi, copil sau adult, poate învăța să-și cunoască mai bine emoțiile, să-și înțeleagă mai bine și să-și regleze propriile mecanisme emoționale, precum și comportamentele pe care le declanșează, pentru a ajunge la un echilibru mai bun.

Ceea ce numim inteligență emoțională este capacitatea de a recunoaște, de a înțelege și de a regla propriile emoții pentru a ne adapta la diferite situații; de asemenea, se referă la capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți și de a învăța să le facem față. Dezvoltându-i inteligența emoțională copilului tău, îi oferi, de fapt, o serie de „chei” pentru viitor.

2. Nu s-a întâmplat nimic, încetează imediat!

Vrei să-ți liniștești copilul, și este foarte bine, numai că încerci să minimalizezi importanța evenimentului care i-a declanșat reacția emoțională. Nu e strategia potrivită. O astfel de frază, în realitate, poate da impresia că negi emoția sau frica pe care o simte. Or, copilul tău trăiește intens emoția pe care o manifestă, nu este capabil să înțeleagă ceea ce spui și, cu siguranță, nu va reacționa așa cum ai vrea tu.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să încerci să-i atenuezi emoția.

O senzație tactilă este deseori o sursă de relaxare. Pentru a-ți calma copilul, într-o primă etapă, fă un gest liniștitor: de exemplu, pune-ți mâinile pe corpul lui, într-o zonă sensibilă la durere. Unui copil foarte mic, dă-i un „pupic

fermecat“, care îndepărtează toată suferința. Aceste gesturi și senzații, însoțite de cuvinte liniștitoare, vor contribui la diminuarea emoției fără a o nega. Astfel, se va putea purta mai ușor un dialog cu copilul, în încercarea de a afla cauzele supărării sale.

ȚINE CONT DE STADIILE DE DEZVOLTARE ALE COPILULUI TĂU

- Un copil foarte mic, care încă nu vorbește, explorează mediul înconjurător și învață mult prin imitație. Trebuie folosite propoziții simple și gesturi pentru a comunica cu el.
- Pe măsură ce crește, trebuie să-ți adaptezi comunicarea la capacitățile sale nou-apărute și să-l stimulezi fără să-i ceri imposibilul.
- Fiecare copil se dezvoltă într-un ritm propriu, dar, ca părinte, joci un rol important în susținerea dezvoltării motrice, senzoriale, sociale, afective și intelectuale a copilului tău.

1. PUPICIIL FERMECAȚI ȘI MĂINILE

Recurge la comunicarea nonverbală (tactilă, prin gesturi) pentru a-ți calma copilul, a-l face să se relaxeze și a-i scădea intensitatea emoțiilor, însoțindu-ți gesturile de vorbe liniștitoare, care să nu-i nege emoțiile (precum „O să fie bine” etc.). Aceasta este o primă etapă indispensabilă. După aceea, vei putea să-l întrebi ce s-a întâmplat și să-l ajuți să-și înțeleagă reacțiile în fața anumitor situații. În caz de anxietate, de frică sau de furie, când cauzele nu sunt întotdeauna ușor de identificat, prind bine activitățile de recunoaștere și de gestionare a emoțiilor, deoarece acestea te ajută să recunoști emoția, să înțelegi ce anume a declanșat-o, să o gestionezi mai bine, pentru a reacționa în conformitate cu vârsta copilului.

2. O COMUNICARE TACTILĂ PENTRU A ATENUA EMOTIILE

Spune-i copilului tău că-i vei alunga durerea, anxietatea sau frica cu ajutorul „pupicilor fermecați”. Atingerea îl va liniști și-l va ajuta să-și atenueze răspunsul emoțional. Astfel, încurajezi și verbalizarea. De asemenea, îl poți atinge cu mâinile: acest gest are un efect calmant și-l ajută pe copil să renunțe la impulsul de a reacționa și să se deschidă spre comunicare și dialog.

3. PORTRETUL MEU COLORAT

În cazul în care copilul tău este puțin mai mare, întâi redu-i intensitatea emoției folosind tehnicile de mai sus. După ce se calmează, oferă-i creioane colorate și întreabă-l ce culori asociază fiecărei emoții în parte. Apoi, roagă-l să deseneze momentul incidentului și fă-l să descopere progresiv ce anume i-a declanșat reacția. Desenul este un vector excelent pentru a angaja copilul în procesul exprimării și autodescoveririi.



3. Ești ridicol!

Acest tip de propoziție comună, asemenea celei de dinainte, neagă emoția copilului tău. Nu-l ajută să iasă din situația respectivă, ci transmite implicit mesajul că emoțiile care-l dau peste cap nu au, de fapt, importanță, că trebuie reprimare, ignorate, că nu au niciun fundament real. Or, este mult mai folositor să-l înveți să-și recunoască și să-și echilibreze emoțiile decât să și le nege.

la în serios emoțiile copilului tău! Fiecare copil are o sensibilitate aparte. El nu are doar nevoie să fie înțeles și calmat, ci și să-și dezvolte inteligența emoțională, să aibă răspunsuri adaptate la situațiile pe care le întâlnește. **Cu cât îi ignori mai mult emoțiile, cu atât crește riscul ca acestea să devină mai intense.** Nimeni nu este perfect, iar ca părinte, și tu trebuie să faci eforturi cu tine însuși pentru a-ți însuși un comportament pozitiv. În cazul în care copilul te vede țipând, aruncând obiecte, reacționând impulsiv, sunt mari șanse să procedeze la fel.

Dezvoltarea emoțională se face și prin imitare.

Cum se procedează

Străduiește-te să-ți canalizezi propriile emoții, să le exprimi în cuvinte, să le explici, iar copilul tău va avea tendința să se comporte în același fel. Asemenea demersuri de recunoaștere a emoțiilor, de verbalizare și, apoi, de o mai bună înțelegere a mecanismelor emoționale sunt niște lecții din care vei învăța și tu. Iar copilului tău îi vor garanta un echilibru mai bun pe viitor.

ACTIVITĂȚI

Învăț să-mi recunosc emoțiile

1. TABELUL ÎNVĂȚĂRII EMOȚIILOR

Întâi, arată-i copilului tău un chip din tabelul de mai jos! Apoi roagă-l să definească emoția corespunzătoare și situațiile în care aceasta poate fi simțită. Începe cu emoțiile de bază. Deschide un dialog împreună cu el, fă-l să verbalizeze, să facă asociații cu situații pe care el însuși le-a întâlnit. Explică-i în ce împrejurări se simt aceste emoții, dă-i exemple simple și concrete. Ulterior, această activitate va putea fi reluată cu materiale diferite (cărți ilustrate, autocolante etc.). Reprezintă un punct bun de pornire pentru sensibilizare și conștientizare.

RECUNOAȘTE	NUMEȘTE	ASOCIAZĂ CU O SITUAȚIE
	Frica	
	Furia	
	Bucuria	
	Tristețea	
	Surpriza	
	Dezgustul	

2. EMOȚIILE MELE ȘI CORPUL MEU

Reia materialele menționate mai sus (cărți ilustrate, autocolante etc.) în scopul identificării emoțiilor de bază. De data aceasta, lucrează asupra reacțiilor corporale legate de emoții, începând cu cele plăcute, trecând apoi la cele negative și la strategiile posibile pentru a le reduce intensitatea. Roagă-l pe copilul tău să formuleze câteva opțiuni.

EMOȚIA	CORPUL ȘI EMOȚIA	CUM SĂ PROCEDEZ...
Bucurie	Mă simt ușor, îmi vine să sar, să dansez...	Fac pași de dans.
Furie	Am un nod în gât, îmi este cald, mă doare burta, strâng din dinți, îmi contractez mușchii etc.	lau o pernă, dau în ea, fac ghemotoace de hârtie și le arunc. Învăț să respir încet și adânc, ascultându-mi respirația...
Frică	Tremur, nu mai pot să mă mișc, inima îmi bate foarte repede...	Cer o îmbrățișare.
Tristețe	Nu mai am vlagă, plâng, nu am chef de joacă...	lau o păpușă.

4. Nu las lumina aprinsă, trebuie să dormi!

Copilul tău are coșmaruri ori se teme de întuneric. Vrea să lase o lumină aprinsă ca să se simtă în largul lui. Nu-i nega această frică, nu-ți bate joc de ea, fiindcă nu vei face decât să-i amplifici neliniștea și, ca urmare, va avea un somn agitat, cu consecințe negative asupra sănătății sale. Trebuie găsită o soluție.

Discută cu el. Ce anume îl sperie? Reia activitățile referitoare la emoții, concentrează-te asupra fricii. Încearcă să-l faci să-ți spună de ce nu-i este frică ziua în camera lui, dar noaptea, da. **În cazul în care-i este teamă de întuneric, poți cumpăra o veioză mică;** aceasta va avea un efect calmant și-l va liniști.

SFATUL MEU : în cazul în care copilul tău are coșmaruri, ai grijă să instaurezi o rutină liniștitoare a mersului la culcare: în primul rând, fără smartphone, computer sau tabletă în camera lui. Mersul la culcare trebuie să aibă loc la aceeași oră. În funcție de preferința copilului, dă-i voie să asculte puțină muzică de relaxare, o poveste care-i place, sau să-și ia în pat, cu el, un obiect care-l liniștește.



Desenarea propriei emoții, conștientizarea și exprimarea acesteia vor contribui la diminuarea intensității ei. Ai grijă să efectuați această activitate în timpul zilei, cu mult înainte de momentul culcării, care trebuie să devină un ritual liniștitor.

Încurajează-ți copilul să-și exprime coșmarul prin desen. În continuare, ajută-l să-l modifice astfel încât să ajungă la un rezultat pozitiv (de exemplu, învinge monstrul). Fă legătura cu poveștile pe care le știe copilul tău, înscrie-i coșmarul într-o narațiune desenată sau povestită, care are un sfârșit fericit.



ATAȘAMENTUL CA FORMĂ DE PROTECȚIE

Atașamentul ca formă de protecție este acel sentiment declanșat de o atitudine părintească receptivă și sensibilă la nevoile copilului.

Acesta oferă o bază de siguranță pentru explorarea lumii. Existența unui mediu previzibil, apropierea fizică, starea de confort psihic a copilului aflat la o vârstă fragedă, toate acestea reprezintă bazele unui **atașament ce îi conferă siguranță**. Copilul care beneficiază de acest tip de atașament va fi mai autonom, va avea un sentiment mai dezvoltat de siguranță afectivă, va întâmpina mai puține dificultăți în a găsi sprijin la nevoie și va stabili mai ușor legături cu ceilalți. De asemenea, își va echilibra mai bine emoțiile.

Acest tip de atașament crește rezistența la stres și alimentează puterea de a o lua de la capăt.

Atașamentul ca formă de protecție, în mod cert, poate evolua de-a lungul vieții, însă bazele dobândite în fragedă copilărie rămân primordiale: copilăria este momentul-cheie al mecanismelor atașamentului. Un cămin primitor, în care copilul se simte în siguranță, iubit și acceptat așa cum este, favorizează dezvoltarea și păstrarea unei forme de atașament ce îi conferă siguranță.

Astfel, copilul va fi mai bine pregătit să facă față situațiilor dificile pe care va trebui să le depășească în viitor.

5. Nu mai sta tot timpul lipit de mine!

Copilul tău te urmează peste tot, se lipește de tine, nu este deloc independent și, uneori, este de-a dreptul enervant. Ai multe treburi de făcut, nu se poate așa, există un interval de timp pentru fiecare lucru, de ce nu înțelege?

În cazul în care copilul tău are nevoie tactile înseamnă că, pentru el, atingerea este o formă fundamentală de comunicare. Cât timp copilul nu este încă în stadiul de a comunica verbal și nu și-a dezvoltat limbajul, **liniștea îi este dată de contactul fizic cu părinții săi**. Încet-încet, va învăța să vorbească, în mod firesc, dar comunicarea tactilă rămâne primordială. Gesturile, mângâierile, sărutările sunt indispensabile.

În ciuda iubirii pe care le-o porți copiilor tăi, poate că nu ești adeptul manifestărilor tactile. Nu fugi de întrebări: în timpul copilăriei, este posibil ca părinții tăi să nu fi fost deloc înclinați spre mângâieri sau spre alte forme de comunicare tactilă... Asta nu înseamnă că trebuie și i-o refuzi și tu copilului tău. Lucrează cu tine însuși și fă un efort. Altfel, copilul tău va fi fără îndoială neliniștit și va suferi, probabil, de un sentiment de nesiguranță. În acest caz, încearcă să-l ajuți să o verbalizeze, folosind tehnicile de conștientizare a emoțiilor.

UN MIC +

Pregătește-ți copilul să gestioneze momentele în care ești disponibil și pe cele în care nu prea ești; nu-l respinge, deoarece respingerea îi exacerbează vulnerabilitatea. Dimpotrivă, încurajează dezvoltarea unui atașament ce îi conferă siguranță (vezi p. 15), liniștindu-ți copilul și, apoi, explicându-i clar de ce ești ocupat și când vei termina.

Asigură-te că acest comportament al lui nu se datorează unui fapt anormal.

Evident, este indispensabil să-ți asiguri anumite intervale în care să te poți dedica activităților tale fără să fii deranjat în mod constant. Cel mai bun mod de a-ți obișnui copilul cu această stare de fapt este să i-o explici simplu, cu reguli și cuvinte pe care să le poată înțelege.

Amintește-ți că unui copil foarte mic îi este extrem de greu să înțeleagă punctul de vedere al altcuiva. Prin urmare, își poate pierde ușor răbdarea, poate părea exigent, chiar tiranic. Dacă trebuie să răspunzi la nevoile sale fizice imediate (sete, foame etc.) și la nevoile sale afective (vrea să se liniștească printr-o îmbrățișare, de exemplu) în același timp, trebuie să-l înveți și pe copilul tău, progresiv, pe măsură ce crește, să aibă răbdare.

Pentru aceasta, explică-i în termeni foarte clari de ce nu poți răspunde la solicitarea sa imediat. Trebuie să-i dai repere concrete. Oferă-i o

îmbrățișare, apoi anunță-l că ai ceva de făcut și că, dacă respectă „regula jocului”, vei desfășura după aceea o activitate împreună cu el.

Exemplu: „Acum trebuie să pregătesc masa, dar, după ce mâncăm, o să mă joc cu tine (o să-ți citesc o carte, o să mergem în parc etc.). Știu că ești capabil să aștepți”. Sugerează-i să facă ceva cât timp ești ocupat, felicită-l pentru bunăvoința sa și, mai ales, respectă regula jocului: ține-te de cuvânt! Această abordare îi va conferi siguranță copilului tău, iar tu îi vei da un exemplu care-i va putea servi în viața socială.

