

Allison Edwards

**Cartea
copilului
supraîncărcat
emoțional**

Traducere: Ana Ionesei



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

EDWARDS, ALLISON

Cartea copilului supraîncărcat emoțional / Allison Edwards ;

trad.: Ana Ionesei. - București : Editura Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0624-7

I. Ionesei, Ana (trad.)

159.9

© 2021 Allison Edwards.

Original English language edition published by National Center for Youth Issues,
6101 Preservation Drive, Chattanooga, TN, 37416, USA.

Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. Allrights reserved.

Titlu original: *Flooded. A Brain-Based Guide to Help Children Regulate Emotions*,
by Allison Edwards

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0624-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

INTRODUCERE	7
CAPITOLUL 1	
CUM PROCESEAZĂ CREIERUL EMOȚIILE.....	13
CAPITOLUL 2	
TRAUMA, SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI CREIERUL.....	33
CAPITOLUL 3	
AJUTĂ-I PE COPII SĂ-ȘI GESTIONEAZE EMOȚIILE LA ȘCOALĂ	61
CAPITOLUL 4	
AJUTĂ-I PE COPII SĂ-ȘI GESTIONEAZE EMOȚIILE ACASĂ	89
CAPITOLUL 5	
ÎNVAȚĂ-I PE COPII SĂ SE AUTOCONTROLEZE	115
CONCLUZIE	135
ANEXĂ	139
REFERINȚE.....	141

AJUTĂ-I PE COPII SĂ-ȘI GESTIONEZE EMOȚIILE LA ȘCOALĂ

Pentru mulți copii, școala este singurul loc sigur din viața lor. Aceasta asigură structură, adulți stabili, aș-

teptări clare și, în cea mai mare parte, rezultate previzibile. Contrar multora dintre căminele lor, școala este un loc unde copiii se pot relaxa și pot ști că sunt în siguranță. S-ar putea să nu exceleze la învățătură sau social, dar timp de aceste opt ore pe zi, ei știu care este situația. Pentru mulți copii, aceasta este o ușurare. Acești copii vor să vină la școală în fiecare zi, fiindcă școala le asigură ceea ce căminul lor nu o face: stabilitate.

Pentru mulți copii, școala este singurul loc sigur din viața lor.

Pentru alți copii, școala este un loc stresant. Școlile au cerințe, reguli și așteptări. Mulți

Pentru alți copii, școala este un loc stresant.

copii sunt incapabili să le gestioneze pe toate. Într-o clasă de 20 sau 30 de copii, profesorii nu au timp să fie flexibili și înțelegători și să îndeplinească anumite necesități. Copiii care încalcă regulile sunt rapid pedepsiți, nu fiindcă profesorilor nu le pasă, ci fiindcă profesorii nu vor ca ceilalți elevi să sufere din cauza incapacității unui copil de a-și gestiona comportamentul.

La începutul carierei mele eram învățătoare și simțeam această tensiune din proprie experiență. Pur și simplu nu aveam timp să satisfac nevoile emoționale ale tuturor copiilor, așa că mi-am format o mentalitate de grup în loc de o mentalitate individuală. Trebuia să fac ce era mai bine pentru toți, în loc de ceea ce ar satisface nevoile unui copil sau a doi. Pur și simplu nu era timp să procedez în orice alt fel.

Mai târziu, când am ajuns consilier școlar, aveam la dispoziție mai mult timp pentru a discuta cu elevii. Puteam petrece timp față în față cu elevii și ajunge să le cunosc lumile interioare. Le ascultam frustrările legate de școală, clase, prietenii lor și viețile de acasă. Am început să le înțeleg problemele și de ce se purtau la școală în modul în care o făceau. Aveam o fereastră spre lumea lor și îmi puteam folosi cunoștințele pentru a-i ajuta să devină versiuni mai bune ale lor înșile. Îi puteam ajuta pe profesori să înțeleagă cum să-i ajute pe elevi.

Totuși, a fi consilier școlar îmi cerea să joc diferite roluri, dintre care multe îmi limitau timpul individual cu elevii. În anumite zile, eram profesor suplinitor, iar în alte zile, ajutam la cantină. Îmi petreceam diminețile și după-amiezile în parcare școlii și eram un supraveghetor permanent. Aveam totodată rolul de a preda lecții de educație moral-civică (uneori chiar și șase cursuri pe zi). În acest rol, am aflat cât de greu este să fi o persoană de încredere care îi acceptă pe copiii fără prejudecăți, fiind simultan și profesor, și încercând să țin o clasă sub control.

Îmi aduc aminte în special de una dintre acele clase. În fiecare miercuri, mă confruntam cu o clasă de elevi deosebit de dificili, și în fiecare săptămână mi-era groază de acea clasă. În calitate de consilier școlar nu voiam să-mi pierd cumpătul, dat fiind că efectiv le predam elevilor cum să-și gestioneze emoțiile, dar această clasă mă testa în toate privințele. Dirigințele lor nu aveau controlul asupra elevilor. Îi puteam auzi mergând pe culoar, râzând și perturbând orele, cu mult înainte de a se alinia în fața biroului meu. Înainte de a intra pe ușă, un copil îl trântea la pământ în mod inevitabil pe altul și apăreau probleme. Mă simțeam incapabilă să ofer vreo informație relevantă acestor elevi. Sincer, simțeam că rămăsesem cu un singur obiectiv: să o termin cu clasa.

Dar într-o săptămână, am făcut ceva diferit. L-am ales pe cel mai problematic elev din clasă și l-am rugat să devină ajutorul meu. Apoi, am ales drept al doilea asistent pe un elev care de obicei urma comportamentul negativ al acestui elev. Le-am folosit puterea în sala de clasă în avantajul meu. Această abordare nu era nouă pentru mine, dat fiind că o

... schimbă așteptarea unui copil, iar copilul va fi la înălțime pentru a satisface așteptarea.

folosisem ca profesor propriu-zis: schimbă așteptarea unui copil, iar copilul va fi la înălțime pentru a satisface așteptarea. Mă așteptam ca

acești doi elevi să perturbe ora fiindcă întotdeauna o făceau. Așteptarea fusese stabilită de către dirigințele lor și s-a păstrat la ora mea. În acea zi, am schimbat tiparul așteptându-mă ca acești copii să fie liderii.

De asemenea, am respirat adânc de câteva ori înainte să începă ora și mi-am repetat mie însămi: *Fac ce pot. Aceștia sunt copii buni, care fac tot ce pot.* M-am bazat pe sprijinul acestor cuvinte de multe ori

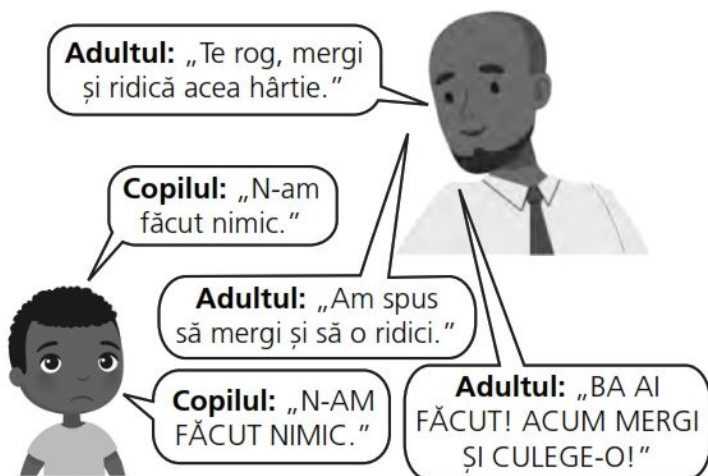
... mediul s-a îmbunătățit uimitor, nu fiindcă elevii s-au schimbat, ci fiindcă eu m-am schimbat.

de-a lungul anilor și le-am folosit drept un fel de rugăciune de liniștire în munca mea cu copiii. Acești doi elevi pe care i-am ales au fost surprinși că mă așteptam ca ei

să devină lideri și au făcut față situației în mod remarcabil. Am avut o lecție minunată, iar mediul s-a îmbunătățit uimitor, nu fiindcă elevii s-au schimbat, ci fiindcă eu m-am schimbat.

Ne confruntăm cu multe situații dificile cu copiii din infrastructurile școlare. Copiii încalcă regulile și se supraîncarcă emoțional; apoi, noi ne supraîncărcăm emoțional. Ne putem bloca în aceste rutine negative, sau putem face ceva diferit pentru a sparge tiparul. Iată un exemplu al unui scenariu obișnuit dintr-o sală de clasă:

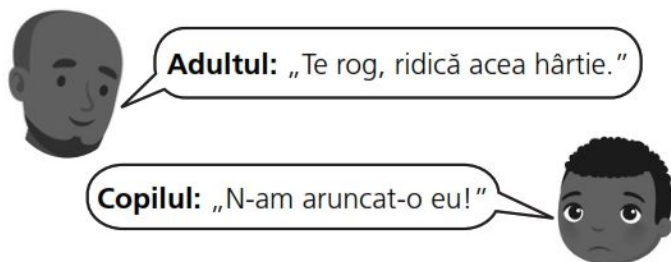
Un copil aruncă o bucată de hârtie în încăpere.



După cum poți vedea, această interacțiune nu este productivă. Creierul copilului devine supraîncărcat

emoțional, iar el refuză să accepte responsabilitatea. Apoi creierul adultului devine supraîncărcat emoțional. În cazul în care copilul și adultul mențin acest tipar, copilul va fi trimis la cabinet, iar profesorul se va lupta să se concentreze asupra predării restului cursului.

Iată cum poate fi gestionată mai eficient situația:



Adultul: *la o pauză. Fă un pas înapoi și pune-ți următoarele întrebări:*

1. *Este copilul controlat? (capabil să-și controleze emoțiile)*
2. *Are copilul un istoric de supraîncărcare emoțională?*
3. *Ceea ce fac îl ajută pe copil să-și îmbunătățească purtarea?*

În cazul în care copilul nu este controlat sau are un istoric de supraîncărcare emoțională, sau abordarea ta nu funcționează, situația îți cere ca adult să schimbi

tiparul de interacțiune. Deși asta poate părea că-l lasă pe copil să „câștige” sau să scape nepedepsit pentru comportamentul său, în realitate se întâmplă opusul. Să vedem cum poate fi gestionată situația mai eficient:

Au trecut 30 de minute de când copilul a aruncat bucata de hârtie, iar copilul este din nou calm. Este ora prânzului și toată lumea se aliniază pentru a ieși din clasă. Îl rogi pe elevul care a aruncat hârtia să rămână în urmă. Copilul se uită la tine nedumerit, fiindcă după mintea lui ai uitat de incident și ai trecut mai departe. Dar nu ai făcut-o. Ți-ai păstrat cum-pătul și acum ești pregătit să dai o pedeapsă. Când întreaga clasă părăsește sala, te poți adresa elevului față în față.

Elevul: „Ce am făcut?”

Adultul: „Astăzi iei prânzul la masa din spate (departe de colegi).”

Elevul: „Ce? De ce?”

Adultul: Ne vedem după prânz.”

În acest scenariu, ai dat o pedeapsă 1) când a contat mai mult (elevul a pierdut din timpul cu colegii) și 2) fără dispută. L-ai văzut pe copil aruncând hârtia. Nu ai nevoie ca el să o confirme. Ți-ai păstrat calmul,

ți-ai păstrat controlul asupra propriilor emoții și ai dat o pedeapsă atunci când copilul a fost suficient de controlat pentru a învăța din comportamentul său.

Chiar și în cazul în care copilul devine supraîncărcat emoțional după ce aude pedeapsa, tu dai totuși o pedeapsă efectivă la momentul potrivit. Unii copii vor deveni copleșiți emoțional, indiferent când dai o pedeapsă. Faptul de a da de necaz este un declanșator pentru ei și nu vor fi în stare să accepte pedeapsa fără un val de emoții. Chiar și așa, amânarea pedepselor îi dă adultului timpul necesar pentru a-și controla emoțiile. Atunci când ai un moment să te gândești la o pedeapsă potrivită și o dai efectiv, vei fi mai capabil să rezști emoțiilor unui copil.

LUCRUL CU COPIII SUPRAÎNCĂRCAȚI EMOȚIONAL ÎNTR-UN CADRU DE CONSILIERE

Multe din cele despre care am discutat anterior se pot aplica totodată unui consilier. Totuși, anumite diferențe trebuie abordate.

1. Consilierii nu dau pedepse.
2. Cadrul de consiliere este o întâlnire între patru ochi.
3. Consilierii joacă un rol diferit față de profesori.

ROLUL CONSILIERULUI

Rolul consilierului a fost adesea confundat cu rolurile altor anagajați din școală. După cum am menționat anterior în acest capitol, consilierii sunt adeseori rugați să facă o varietate de activități, dintre care niciuna nu le revine lor. Acest lucru este regretabil. În calitate de consilieri, trebuie să ne amintim care este rolul nostru: suntem avocații copiilor. Suntem responsabili de două lucruri:

1. Să-i acceptăm pe copii

necondiționat. Noi stabilim tonul prin comportamentul nostru: *Te văd. Te aud. Te accept.* Indiferent

ce aduc în biroul nostru, indiferent ce au făcut, au spus sau au trăit, ședința este despre ei. Prin urmare, agenda pentru ședință trebuie să fie agenda lor. Profesorii, administratorii și părinții vor avea propriile lor agende, dar nevoile lor trebuie lăsate deoparte pentru a afla ce este important pentru copil. Tu stabilești acest ton începând fiecare ședință cu întrebarea: „Cum te simți?” în loc să întrebi ce s-a întâmplat, ce este în neregulă sau de ce a venit să te vadă. Tu stabilești tonul întrebând despre starea *lui* emoțională.

Noi stabilim tonul prin comportamentul nostru: Te văd. Te aud. Te accept.

2. Să furnizăm informații și metode de gestionare a emoțiilor dificile.

În calitate de consilieri, noi nu suntem strategia. Noi predăm strategii. Obiectivul muncii noastre cu copiii este să-i ajutăm să-și dezvolte picioarele emoționale și să le folosească. Vrem ca ei să învețe cum să aibă succes în viețile lor acum și în viitor. Facem aceasta învățându-i cum să-și gestioneze emoțiile dificile, nu salvându-i de problemele lor.

... învățându-i cum să-și gestioneze emoțiile dificile, nu salvându-i de problemele lor.