

(CAIETUL PĂRINTELUI

# EMOȚIILE

4-8 ANI

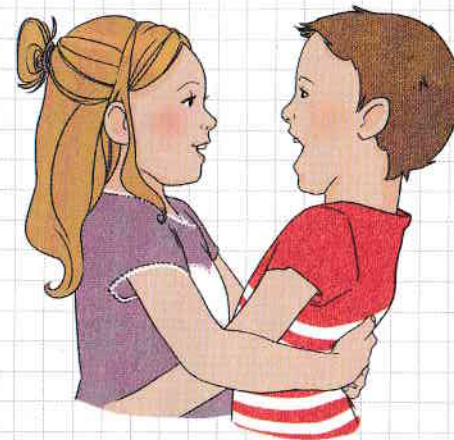
ÉCILE NEUVILLE

ILUSTRĂȚII

AXURIDE (INTERIOR)

ISABELLE MAROGER ((OPERTI))

Traducere din limba franceză de Andreea Florică



LITERA



Introducere .....	3
Test: Care este profilul emoțional al copilului meu? .....	4
<b>Capitolul 1</b> Ai spus „emoții” la ce te referi? .....	7
<b>Capitolul 2</b> Nevoile, adevărați detonatori emoționali .....	24
<b>Capitolul 3</b> Programele mele autorizate! .....	39
<b>Capitolul 4</b> Programul meu pentru a cultiva fericirea copilului! .....	65
<b>Capitolul 5</b> Programul meu „happy family” .....	88
Carnet de adrese și bibliografie .....	93



## Introducere

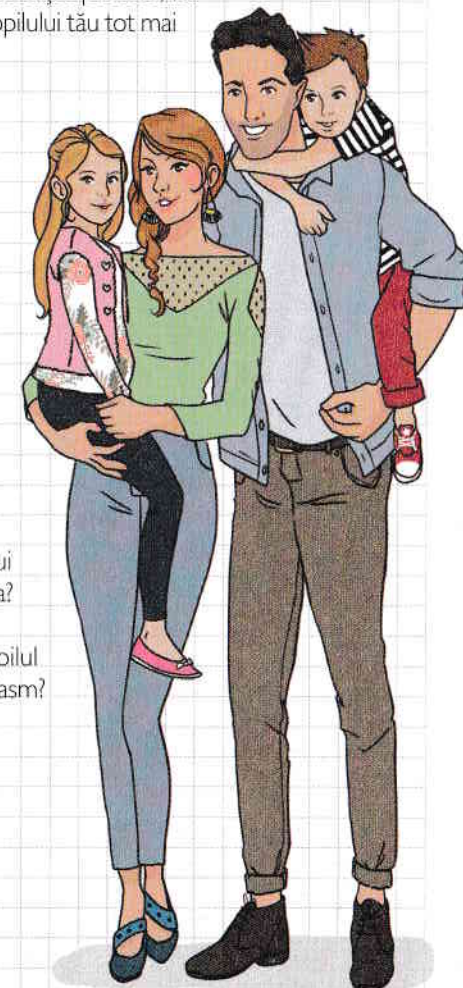
Să fie oare experiența de părinte cea mai frumoasă meserie din lume? Atunci de ce ne descurcăm atât de greu cu micuții nevinovați, care plâng uneori, țipă, se enervează sau se tăvălesc pe jos, făcându-ne să ne simțim „un părinte rău”? Dar stai liniștit! După ce înveți câteva trucuri și ești dispus să asculți cu atenție, îl vei ajuta pe cel mic să-și gestioneze inevitabilele emoții, în loc să se lase copleșit de ele!

Fie că stăpânești deja sau nu câteva principii de bază ale educației pozitive, vei spicui din acest caiet idei noi, care te vor ajuta să-i asiguri copilului tău tot mai multă încredere, seninătate și fericire!

Pe măsură ce vei întoarce paginile, vei descoperi:

- profilul emoțional al copilului tău – mai degrabă sensibil, echilibrat, blând, impulsiv sau vesel – și modul de abordare adecvat din partea părintelui;
- cum funcționează emoțiile, micii hormoni care le însoțesc, limbajul, ciclicitatea acestora și nevoile pe care, de fapt, le exprimă;
- cele 7 reflexe bune ale unui părinte binevoitor, latente în tine, și cum să pui în aplicare principiile de bază ale educației emoționale, cu copilul tău;
- 4 programe ce combat crizele de nervi, stresul, anxietatea sau gelozia, după caz;
- dar și 4 programe prin care să-i cultivi fericirea copilului tău, fiindcă, în fond, asta este cel mai important, nu-i așa?

Ești gata, deci, să devii un părinte model, ca să-ți ajuți copilul să-și stăpânească emoțiile cu calm, creativitate și entuziasm? La treabă atunci!



# Test: Care este profilul emoțional al copilului meu?

We know

Copilul tău are tendința să plângă, să țipe sau să se izoleze atunci când este trist ori supărat? Sau se calmează cu ușurință, singur ori cu ajutorul alinărilor tale? Răspunde spontan la testul de mai jos ca să-ți identifice profilul emoțional și, astfel, să-l ghidezi mai bine să-și stăpânească emoțiile!

## Când este timpul să plecați la școală, cum reacționează de obicei copilul tău?

- ☹ Tărăgănează, abia se mișcă și, uneori, chiar acuză dureri de burtă.
- ☀ Se trezește, mănâncă, se pregătește și se înființează la ușă când e ora de plecare la școală.
- ☀ Uneori, este entuziasmat și țopăie; alteori, face o criză de nervi, ca să nu se ducă.
- ☹ Se pregătește în ritmul lui, îmbrățișând pe îndelete fiecare membru al familiei, inclusiv pisica.
- ☹ Mereu cu zâmbetul pe buze, este fericit că împărtășește acest moment și că merge la școală.



## În general, cum ai descrie emoțiile copilului tău?

- ☀ Foarte (exagerat de) frecvente și (exagerat de) extrovertite.
- ☹ Frecvente și exprimate spontan.
- ☹ Frecvente, dar reținute, abia vizibile.
- ☹ Regulate și exprimate cu calm și blândete.
- ☀ Rare sau discrete și exprimate prin cuvinte bine alese.

## După părerea ta, ce culoare reprezintă cel mai bine emoțiile copilului tău?

- ☹ Roz, culoarea delicateteii și a tandreței.
- ☀ Roșu, culoarea pasiunii și a impulsivității.
- ☹ Portocaliu, culoarea bucuriei și a fericirii.
- ☹ Albastrul cerului, culoarea prospețimii și a sensibilității.
- ☀ Maro, culoarea siguranței și a stabilității.



## În dreptul casei de marcat, copilul tău vede niște bomboane ademenitoare pe raft. Ce face?

- ☹ Le privește cu poftă și încearcă să-ți atragă discret atenția.
- ☀ Te hărțuiește și insistă până i le cumperi.
- ☀ Te întreabă dacă poți să i le cumperi și-ți acceptă răspunsul, fie că e „da” sau „nu”.
- ☹ Își exprimă pofta cu entuziasm, îți mulțumește sincer dacă i le cumperi, și-ți dă, totuși, un pupic, în caz contrar.
- ☹ Încearcă să te convingă pe un ton calm, repetând de mai multe ori „te rog”, cu ochi de cățeluș.

## După părerea ta, ce animal îl reprezintă cel mai bine pe copilul tău?

- ☀ Un câțel rasa yorkshire, afectuos, dar nervos.
- ☀ Calul, o forță plină de blândete.
- ☹ Căprioara, inocentă și sensibilă.
- ☹ Delfinul, vesel și generos.
- ☹ Pisica, blândă și dragăstoasă.

## Fă calculul!

☹	☀	☹	☹	☹

## Trebuia să mergeți într-un parc de distracții, dar ești nevoit să anulezi excursia din cauza vremii rele.

### Cum reacționează?

- ☀ Cu calm, înțelege situația și se adaptează.
- ☹ Hipersensibil, se retrage în camera lui ca să plângă.
- ☹ Dezamăgit, caută alinare în brațele tale.
- ☀ Supărat foc, face scandal de parcă ar fi vina ta.
- ☹ Creativ, caută o altă activitate de făcut împreună.

## Ce fel de povești preferă copilul tău să-i citești?

- ☹ Povești palpitate, cu răsturnări de situație.
- ☹ Nu contează, atât timp cât îl ții în brațe.
- ☀ Nu contează, atât timp cât sunt interesante.
- ☀ Nu prea multe; își pierde repede atenția.
- ☹ Basmе cu final fericit.



Ai o majoritate de  : profil *Sensibilitate*

Copilul tău este sensibil. Își exteriorizează emoțiile destul de puțin, sâu discret. Este posibil să stea îmbufnat, să se smiorcăie sau să se izoleze. Caietul de față îți oferă câteva metode prin care să-l încurajezi să se deschidă față de ceilalți și să-și exprime atât bucuriile, cât și supărările, cu încredere și iubire.



Ai o majoritate de  : profil *Stabilitate*

Copilul tău este stabil din punct de vedere emoțional. Emoțiile par să treacă peste el fără să-l afecteze. În felul acesta, se adaptează la diverse situații. Dar este oare fericit? Caietul de față îți oferă câteva sfaturi pentru a-i încuraja emoțiile pozitive și a-l învăța să le accepte și să le canalizeze pe cele mai puțin plăcute.



Ai o majoritate de  : profil *Impulsivitate*

Copilul tău este destul de impulsiv. Are personalitate, cum s-ar zice! Știe ce vrea și, prin țipete, crize de nervi, hohote de râs sau agitație, nu trece niciodată neobservat. Caietul de față îți pune la dispoziție câteva sfaturi ca să-l ajuti să-și canalizeze emoțiile și să se bucure mai mult de frumoasa lui copilărie.



Ai o majoritate de  : profil *Blândete*

Copilul tău este tandru. Are o inimă de aur. Acelui chip de înger sau ochilor de cățeluș foarte puțini îi rezistă. Dar blândețea nu-l ajută întotdeauna să se dezvolte. Caietul de față îți oferă sfaturi pentru a-l ajuta să aibă mai multă încredere în sine și să-și întindă aripile cu mai multă autonomie.



Ai o majoritate de  : profil *Fericire*

Copilul tău este înfloritor! Grozav! Dar ai grijă să nu-l supraestimezi sau să-l pui prea mult în valoare! Caietul te față îți propune soluții pentru a-l ajuta să-și trăiască în continuare bucuriile de copil, pregătindu-l în același timp cât mai bine pentru o viață de adult împlinită, trăită cu bunățate și modeste.



## Capitolul 1

# Ai spus „emoție”; la ce te referi?

Fără îndoială, când auzi vorbindu-se despre emoții, te gândești imediat la bucurie, furie, iubire sau teamă. În viața de zi cu zi, folosești deja spontan acest vocabular pentru a descrie ceea ce se petrece înlăuntrul tău („Mărturisesc, mi-a fost foarte frică, îl iubesc atât de mult!”), sau în încercarea de a exprima emoția pe care o percepi la copilul tău („Uneori, trece brusc de la starea de fericire la o criză de nervi.”). Dar știi cu exactitate la ce te referi? Care este diferența dintre o emoție și un sentiment? Și la ce servesc aceste emoții? Ce se petrece în corpul copilului tău când se enervează sau când izbucnește în râs? Cine îi controlează cu adevărat emoțiile? Vei înțelege totul, în sfârșit, mai ales faptul că nu doar inima este responsabilă de toate acestea, ci, poate chiar într-o mai mare măsură, și hormonii!



## Emoție, dispoziție, temperament, sentimente: sunt confuz!

→ **Emoțiile**, precum furia, frica, bucuria sau entuziasmul, se declanșează rapid și durează rareori mai mult de câteva minute. Provoacă instantaneu reacții fizice și comportamente care pot fi cel mai bine observate de cineva atent din afară. Copilul tău se înroșește la față și se încrunță când începe să se enerveze? Zâmbește larg și face ochii mari când se amuză sau se minunează în fața unui animăluș? Corpul lui reacționează și exprimă emoții! Atenție! Dacă toți copiii reacționează la evenimente din viața de zi cu zi, fie că se manifestă sau nu, asta nu înseamnă că toți știu să-și exprime sentimentele, ceea ce se petrece înlăuntrul lor, în sufletul, în mintea sau în corpul lor.

### Cuvântul „emoție”

Acest cuvânt din latină, compus din e-, care înseamnă „spre exterior”, și motio, care semnifică „mișcare”, indică, deci, o mișcare interioară provocată de un eveniment din afară, perceput prin intermediul celor cinci simțuri care transmit informația la creier.

De exemplu, un copil se poate speria când vede un păianjen sau când aude brusc un zgomot ceva mai puternic, poate fi cuprins de o mare tandrețe când este mângâiat pe creștet sau când simte parfumul mamei pe ursulețul lui de pluș, și se poate umple de bucurie, pur și simplu, când savurează o înghețată gustoasă.

Un proces fiziologic stimulează apoi sistemul nervos și pe cel hormonal, provocând reacții la nivelul mușchilor, al pulsului sau respirației. De exemplu, ursulețul de pluș, cântecul mamei sau îmbrățișarea tatei îl liniștesc aproape instantaneu pe copil, eliberându-i tensiunile și încetinindu-i ritmul inimii și pe cel al respirației.

Toate aceste scurte reacții emoționale sunt însoțite de gânduri fugare, deseori intense și necontrolate, declanșând automatisme precum fuga de păianjen, țipetele la auzul unui zgomot neașteptat, lacrimile la vederea unei scene triste din desene animate sau râsul provocat de gădilăturile tatălui.

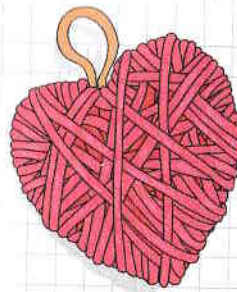


→ **Dispoziția** nu este atât de precisă, intensă și influențată de evenimente recente, și poate dura câteva ore, zile sau săptămâni. Această stare de fond favorizează însă declanșarea unor emoții înrudite. De exemplu, copilul tău se enervează din cauza unui „da” sau a unui „nu”, ori izbucnește în râs din senin, mai multe zile la rând.

→ **Temperamentul**

este definit, în sens larg, ca fiind personalitatea de bază a unui copil, modul înnăscut în care interacționează cu mediul înconjurător și cum răspunde la acesta. Un copil cu temperament coleric (agitat) are tendința să trăiască emoții vii și intense la orice zgomot, cât de mic, și la orice situație neașteptată. În schimb, un copil cu temperament sangvinic are o stare de spirit echilibrată și senină, reacționând blând la factorii externi.

→ **Punctele forte de caracter** au fost evidențiate recent de **Martin Seligman** și **Christopher Peterson**, doi dintre cei mai renumiți cercetători în domeniul psihologiei pozitive. Acestea reprezintă o serie de trăsături de caracter comune celor mai fericiți oameni, trăsături care nu se manifestă la fel în cazul persoanelor mai puțin fericite. Cei doi cercetători au identificat, astfel, 24 de puncte forte de caracter propice stării de fericire, printre care se numără curiozitatea, curajul și umorul.



Vestea bună este că-ți poți dezvolta puncte forte de caracter la orice vârstă, devenind, în felul acesta, făuritorul propriei fericiri! Este suficient doar să le exersezi. Poți, deci, de la o vârstă fragedă, să-ți ajuți micuțul să-și dezvolte calități precum creativitatea, bunătatea, modestia, recunoștința și optimismul și spre a duce o viață de adult împlinită.

**Test: Care sunt punctele lui forte înnăscute?**

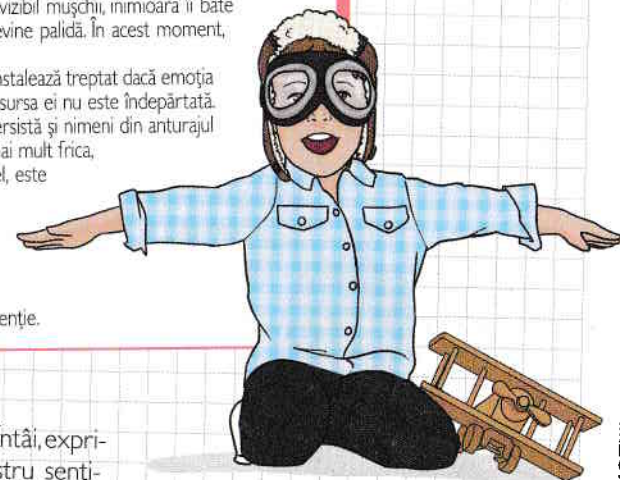
Imediat ce împlineste 7 ani, poți să-ți inviți copilul să facă gratuit testul oficial al punctelor forte de caracter de pe site-ul [www.viame.org](http://www.viame.org). Puteți identifica împreună calitățile pe care le are deja și pe cele care ar trebui consolidate cu ajutorul tău. Tot acolo găsești și un test pentru adulți. De ce să nu faceți amândoi câte un test, după care să discutați rezultatele obținute?

→ **Sentimentele** sunt experiențe mentale și emoționale cu accentuat caracter personal, intim, în comparație cu emoțiile, care se citesc numaidecât pe chip. Sentimentele reprezintă o stare afectivă de durată, care evoluează în timp. Ele se nasc, cresc și, uneori, dispar mai târziu. Câteva exemple: iubirea, ura, încrederea, îndoiala, nesiguranța, fericirea.

**Sentimentul de nesiguranță**

Sentimentul de nesiguranță al copilului poate fi provocat, de exemplu, de un zgomot necunoscut care se aude din pivniță și care poate declanșa, astfel, o cascadă de reacții la nivel neuronal și hormonal.

- Într-o primă fază, copilului tău i se încordează vizibil mușchii, inimioara îi bate mai tare, respirația i se accelerează și fața îi devine palidă. În acest moment, își exprimă clar frica.
- Într-o a doua fază, sentimentul de nesiguranță se instalează treptat dacă emoția negativă nu este băgată în seamă și calmată, și dacă sursa ei nu este îndepărtată. În cazul în care zgomotul straniu venit din pivniță persistă și nimeni din anturajul lui nu pare să reacționeze, copilul își interiorizează mai mult frica, deoarece o consideră anormală; și totuși, pentru el, este extrem de reală.
- O anxietate profundă, aproape permanentă, se poate dezvolta atunci în raport cu acel loc anume – pivnița, iar sentimentul de nesiguranță se poate extinde rapid vizavi de întreaga casă, poate chiar de toată viața lui, dacă nimeni nu-i acordă atenție.



Emoția stă la baza nașterii unui sentiment. Întâi, exprimăm o emoție, apoi trăim înlăuntrul nostru sentimentul mai profund care îi este asociat acesteia, dar care nu se mai observă atât de ușor în reacțiile noastre fizice sau comportamentale.

Așadar, privim lumea prin prisma temperamentului, a punctelor forte de caracter, a stării noastre de spirit, dar și... prin „ochelarii” sentimentelor noastre! Judecățile, deciziile și chiar starea noastră de sănătate sunt influențate de sentimente, indiferent că suntem sau nu conștienți de acest lucru. Sentimentul de neputință, de exemplu, ne face să vedem lumea în culori sumbre, în timp ce sentimentul de iubire ne determină (foarte) deseori să privim orice situație într-o lumină favorabilă.

## La ce servește, mai exact, o emoție?

Asemenea unui **sistem de alertă intern, emoțiile** ne informează cu privire la stările lăuntrice și la echilibrul nostru interior. Copilul tău este influențat de emoții în viața de zi cu zi, fără să fie neapărat conștient de acest lucru, și fiecare emoție are rostul ei!

## Principalele 4 funcții ale emoțiilor copilului tău

### 1. Îl ajută să se adapteze la situații noi

Emoțiile copilului tău îi permit să mențină sau, dimpotrivă, să pună capăt acțiunilor, obișnuințelor sau automatismelor sale. Sunt, într-un fel, mecanismul lui de supraviețuire.

**Emoțiile plăcute** îi dau forță, energie, vitalitate sau curaj și-i permit să-și consolideze relațiile cu cei apropiați, ori să creeze altele, cu persoane noi. Plăcerea de a petrece timp cu tine îi poate da copilului curajul și motivația de te însoți la cumpărături sau de a te ajuta în mod regulat la activitatea de grădinarit.

**Emoțiile mai puțin plăcute** îi dau puterea să treacă peste obstacole, pierderi, lipsuri, să-și pună întrebări în legătură cu el însuși, și-l ajută să evite situațiile periculoase, nesănătoase sau nocive pentru el ori pentru alții. De exemplu, dezamăgirea luării unei note slabe la școală îl va motiva să fie mai atent la ora următoare, sau frica de înălțime îl va împiedica să se apropie de marginea unei faleză.



### 2. Îl ajută să ia decizii

Exprimându-se fizic ori sub forma unei „intuiții”, emoțiile copilului tău îl ajută, conștient sau nu, în alegerile din viața de zi cu zi. De exemplu: în funcție de ceea ce simte față de un coleg sau altul, va alege să se așeze lângă el sau nu la cantină; în funcție de ce are chef să simtă, va urmări o anumită emisiune sau un anumit desen animat la televizor; și chiar va schimba canalul, dacă-l plictisește sau îl sperie ceea ce vede în acel moment.



Pentru a lua decizii bune, mulți dintre noi cred că este de preferat să ne lăsăm emoțiile deoparte. Dar dacă, dimpotrivă, ne-am încuraja copiii să-și asculte ceva mai mult emoțiile... și intuiția?

### 3. Îi permit să comunice mai bine

Când trăiește o emoție, copilul tău le transmite celorlalți, conștient sau nu, informații despre starea sa lăuntrică. Grație acestei facultăți naturale de transmitere a informațiilor, fiecare îl poate asculta pe celălalt, păstrând astfel un echilibru bun și sănătos în cadrul relației. De exemplu: dacă micuțul este trist, plânge sau se închide în sine, le atrage astfel atenția celor care-l pot ajuta să-și aline suferința. Și invers, atunci când copilul tău vede un alt copil trist, va avea în mod natural tendința de a încerca să-i ștergă lacrimile.

### 4. Îi dezvăluie nevoile nesatisfăcute

În sfârșit, unul dintre rolurile principale ale emoțiilor este să ofere informații cu privire la nevoile noastre și la starea lor actuală. Astfel, pentru a-ți ajuta micuțul să reducă o emoție cu un grad mai mare de intensitate, frecvență sau negativitate, cheia este, înainte de orice, să identificăm împreună cu el nevoia pe care o semnalează și să găsim metoda prin care s-o satisfacem într-un mod sănătos. Ai constatat de la un timp că micuțul tău este irascibil când se întoarce de la școală? Poate fi

semnalul unei nevoi nesatisfăcute: duce lipsă de somn (cum doarme noaptea în ultima perioadă?), de recunoaștere (îi acorzi destulă atenție în ultima vreme?) sau pur și simplu de libertate (are vreun moment de joacă sau trece direct de la școală la teme, baie și masă?).

O singură emoție poate exprima, deci, nevoi diferite, în funcție de situație. Nu este întotdeauna ușor de sesizat de la prima vedere, dar stai liniștit, vom reveni asupra acestui subiect.

Pentru tine, ca părinte, este esențial, așadar, să fii atent la emoțiile copilului tău! Acestea îți oferă informații despre starea lui de spirit în general și despre importanța trăirilor lui, în situații date.

