

LBRIS

We know
books



AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ FIE MAI FERICIT

101 metode de a
stimula gândirea
pozitivă și
încrederea în sine

CAROLINE ROOPE

Traducere din limba engleză de Gregoria Petrea

Cum să folosești această carte	6
Introducere	7
CAPITOLUL 1	
Cum să discuți și să asculți	8
CAPITOLUL 2	
Cultivarea unei gândiri pozitive	24
CAPITOLUL 3	
Crearea unei imagini de sine pozitive	40
CAPITOLUL 4	
Lucruri care binedispun	56
CAPITOLUL 5	
Cum să-ți ajuți copilul să se relaxeze	72
CAPITOLUL 6	
Abilități de viață	88
CAPITOLUL 7	
Ai grijă de tine	106
Concluzie	123
Notițe	124

LIBRIS

We know
books



CAPITOLUL 1
Cum să discuți
și să asculți

Comunicarea eficientă este fundamentul oricărei relații fericite între părinte și copil: întărește legătura dintre noi și încurajează copilul să ne asculte. Vorbind deschis, în familie, despre sentimentele noastre, reușim să ne susținem și în momentele bune, dar și în cele dificile.

LBRIS

We know
books

Ce înseamnă să fii nefericit

Adesea, comportamentul unui copil este un bun indicator al modului în care se simte, în special în cazul celor mici, care nu au vocabularul suficient de dezvoltat încât să-și exprime în cuvinte sentimentele și emoțiile. Câteva dintre semnele la care trebuie să fii atent sunt:

- **devine retras – sau un copil de obicei liniștit devine agresiv;**
- **are schimbări majore de dispoziție;**
- **se plânge de probleme fizice, cum ar fi dureri de stomac sau de cap (exclue întâi bolile);**
- **are modificări ale apetitului;**
- **are tulburări de somn;**
- **nu mai vrea să-și urmeze rutina obișnuită, cum ar fi să meargă la școală sau la afterschool.**

Ascultă-ți instinctul – tu îți cunoști cel mai bine copilul. Dacă simți că ceva nu e în regulă, trebuie să afli cauza.

Aflarea cauzei

Este esențial să afli cauza nefericirii copilului, ca să puteți găsi împreună o soluție. Permite-i să exprime ceea ce simte, asigurându-l că ești alături de el. Încearcă să-i notezi într-un jurnal stările de spirit, pentru a vedea dacă există anumite tipare – de exemplu, este întotdeauna supărat după lecția de înot? Sau doar înainte de școală? Încearcă să identifici factorii declanșatori, dar fii atent să nu-i desconsideri emoțiile – perspectiva unui copil mai mic este foarte diferită de a noastră și s-ar putea să se simtă cu adevărat nefericit în legătură cu ceva ce nouă ni se pare neimportant.

SĂ VORBIM DESPRE ASTA

Poate fi dificil să convingi un copil să vorbească deschis despre ce îl supără. Întrebările pe care le punem și modul în care le formulăm pot determina adesea dacă se va simți sau nu confortabil să împărtășească ce îl face nefericit. Încearcă să nu ai prejudecăți sau să presupui că știi ce este în neregulă. În loc să-i adresezi o întrebare directă, cum ar fi: „Ești nefericit?”, încearcă să spui: „Îmi fac griji pentru tine, fiindcă nu pari în apele tale. Cu ce pot să te ajut?”. Cheia unei comunicări eficiente este încurajarea dialogului, nu a răspunsurilor scurte („da”, „nu” etc.).

Schimbă-ți tonul

Când comunicăm cu copiii noștri, tonul vorbelor noastre este la fel de important ca sensul cuvintelor pe care le folosim. Copiii sunt foarte atenți la tonalitatea vocii noastre și sunt mai înclinați să răspundă pozitiv când folosim un ton blând și empatic, spre deosebire de unul aspru sau critic. Când tonul și cuvintele pe care le folosești sunt pline de dragoste și sinceritate, asta simte copilul tău că îi oferi. Astfel, îl încurajezi să se deschidă la rândul său. De asemenea, îi vei oferi un model de comunicare eficientă – abilitate de care copilul va avea nevoie toată viața.

LBRIS

We know
books

Ascultă-l cu adevărat

Cât de des ne oprim să ascultăm cu adevărat ce ne spun copiii noștri? Eliminarea zgomotului de fundal din viața de zi cu zi, precum și a propriilor voci interioare, poate fi o provocare. Ca să auzim cu adevărat ce ne spun copiii, trebuie să ne oprim și să ascultăm cu atenție. Încearcă:

- **să-ți limpezești mintea înainte să vorbești cu copilul și să te concentrezi cu adevărat asupra spuselor sale;**
- **să te asiguri că gândurile tale nu împiedică înțelegerea mesajului;**
- **să repeți ce a spus, astfel încât să știe că l-ai ascultat cu adevărat. Acest lucru va ajuta și la întărirea legăturii dintre voi.**

Ascultându-l cu adevărat, îi vei dovedi copilului că prețuiești ce are de spus. Asta îl va face să se simtă încrezător să-ți împărtășească orice dificultate, ceea ce va contribui la consolidarea legăturii dintre voi.

Abordarea discuțiilor dificile

Uneori trebuie să purtăm discuții dificile cu copiii noștri, mai ales dacă sursa nefericirii lor este legată de comportamente dăunătoare, precum consumul de alcool sau bullyingul. Abordarea acestor subiecte dificile împreună este un semn că aveți o relație apropiată și bazată pe încredere. Încearcă:

- să-ți aduni gândurile și să-ți păstrezi calmul;
- să nu-l judeci sau să devii prea emotiv;
- să ascuți atent;
- să pui întrebări deschise;
- să-i mulțumești că a ales să-ți vorbească.

În cazul în care comportamentele dăunătoare au un impact profund asupra fericirii copilului, solicită ajutor profesional cât mai repede posibil. Site-ul Organizației Mondiale a Sănătății are multe resurse utile despre sănătatea mentală, care pot fi descărcate de pe www.who.int.

GESTIONAREA CONFLICTELOR

Conflictele ne împiedică adesea să fim fericiți și optimiști. O parte importantă a maturizării este să înveți cum să rezolvi astfel de situații; e o abilitate necesară în viață. Adesea, acest proces începe acasă, unde conflictele apar în mod firesc între membrii familiei – în special între frați! Dacă ne vom învăța copiii cum să gestioneze disputele cu persoanele cele mai apropiate, îi vom ajuta să se simtă încrezători când vor avea de rezolvat conflicte în alte aspecte ale vieții. Încearcă să urmezi acești pași data viitoare când vă certați:

- **lasă-ți copilul să își spună părerea, fără să-l întrerupi;**
- **spune-i pe scurt ce simți și care sunt opiniile tale, fără să-l învinovățești, astfel încât să înceapă să învețe că și punctele altora de vedere sunt importante;**
- **îndeamnă-l să se gândească la o soluție sau la un compromis.**

Este important să ții cont că unele conflicte cu copilul sunt normale și sănătoase, mai ales când începe să-și formeze propriile opinii.

Lasă-ți corpul să vorbească

Comunicarea pozitivă nonverbală ajută la dezvoltarea unor legături emoționale durabile cu copiii noștri. Un limbaj nonverbal afectuos și grijuliu îi transmite copilului că vrei să-i fii alături și întărește mesajele verbale. Pe lângă îmbrățișări, sărutări și gesturi afectuoase, îl poți ajuta pe cel mic să înțeleagă limbajul trupului și cu ajutorul unor jocuri. De exemplu, ați putea:

- să urmăriți emisiunea lui TV preferată cu sunetul oprit și să-l ajuți să identifice emoțiile exprimate de personaje;
- să folosiți jucării ca să ilustrați emoții și să interpretați jocuri de rol cu diferite scenarii, ca să-l ajuți să recunoască sentimentele altor persoane.

Dacă îi vei arăta copilului că ne folosim de întregul corp pentru a comunica, nu doar de cuvintele pe care le rostim, îl vei ajuta să formeze legături mai puternice cu cei din jur.