

LBRIS

We know  
books



# AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ ÎȘI GESTIONEZE STĂRILE

A red balloon with a black string that loops around the text and forms a large speech bubble shape.

101 metode de a face  
față sentimentelor,  
inclusiv furiei

LOUISE BATY

Traducere din limba engleză de Gregoria Petrea

Cum să folosești această carte **6**

Introducere **8**

### CAPITOLUL 1

Vorbește și ascultă **9**

### CAPITOLUL 2

Află ce declanșează stările copilului **19**

### CAPITOLUL 3

Ajută-ți copilul să se simtă calm **39**

### CAPITOLUL 4

Stimulează stima de sine a copilului **56**

### CAPITOLUL 5

Creează un mediu liniștit acasă **71**

### CAPITOLUL 6

Abilități de viață **88**

### CAPITOLUL 7

Ai grijă de tine **105**

### CAPITOLUL 8

Caută sprijin **116**

Concluzie **127**

**LBRIS**

We know  
books

## **CAPITOLUL 1**

# **Vorbește și ascultă**

Poate fi dificil să-ți convingi copilul să vorbească despre stările sale. S-ar putea să nu fie încă capabil să-și înțeleagă sentimentele sau să le transpună în cuvinte. De asemenea, este posibil să se simtă vinovat sau rușinat de comportamentul lui. Acest capitol prezintă cele mai blânde modalități de a iniția o conversație cu copilul.

LBRIS

We know  
books

# Cum să găsești momentul și locul potrivite pentru a discuta

Este posibil să-ți faci griji pentru copil, dar fii atent să nu te grăbești să intervii prea repede pentru a „rezolva lucrurile”. În schimb, acordă-ți timp și încearcă să alegi cel mai bun moment pentru a vorbi cu el despre sentimentele sale.

Nu uita că s-ar putea ca copilul să se simtă la fel de confuz ca tine. Așadar, ai răbdare și, indiferent cât de dornic ești să vorbești cu el despre sentimentele sale, nu anunța o discuție între patru ochi, deoarece ar putea-o percepe drept prea formală și intimidantă.

De asemenea, ar fi bine să eviți să abordezi lucrurile când copilul este în mijlocul unei crize de furie. Este înțelept să aștepti până se calmează.

Copiii au tendința să se deschidă când ne așteptăm mai puțin – în timpul călătoriilor cu mașina, de exemplu, când există mai puține distrageri și nu este nevoie de un contact vizual potențial stânjenitor. Mesele pot fi, de asemenea, o bună ocazie pentru o discuție.

Poți, deopotrivă, să petreci timp cu copilul tău făcând ceva ce îi place, cum ar fi să colorați sau să jucați un joc. Odată ce devine relaxat și conversația începe să curgă, s-ar putea să te simți capabil să abordezi subiecte dificile.

## Cum să asculți

Ca părinte, este important să-ți asculți cu adevărat copilul, așa că încearcă să îi acorzi întreaga ta atenție.

Când copilul începe să se deschidă în fața ta, lasă telefonul, închide televizorul și oprește-te din treburi.

Păstrează contactul vizual și demonstrează că îl asculți cu adevărat, oferindu-i un „răspuns-ecou” – o tehnică din psihologie.

Ascultarea reflexivă\* presupune să repeți ce ți-a spus copilul („Mă enervează când spui că în camera mea e prea multă dezordine!”) fără să-i răstălmăcești cuvintele sau să folosești un ton diferit. Așadar, răspunsul-ecou ar putea fi: „Te enervează când spun că în camera ta e prea multă dezordine, dar motivul pentru care aș vrea să faci ordine este...”. Acest lucru îl va face să se simtă auzit și îl va asigura că l-ai înțeles corect.

Empatizează cu grijile lui și nu le minimaliza. Dacă îi vei subaprecia îngrijorările, îl vei subaprecia și pe el.

\* Acest termen provine din cercetările efectuate de psihologul Carl Rogers (*n. aut.*).

---

## CE ESTE NORMAL PENTRU COPILUL TĂU?

Amintește-ți că nimeni nu-ți cunoaște copilul mai bine decât tine. Asta înseamnă că nimeni altcineva nu este mai potrivit să judece dacă stările lui sunt „normale” sau nu.

Fă-ți timp pentru a evalua stările lui generale și ceea ce este obișnuit la ele. Acest lucru te va ajuta să afli mai multe despre anumiți factori declanșatori frecvenți, cum ar fi foamea, oboseala sau suprastimularea. De exemplu, copilul ar putea fi de obicei liniștit, cu excepția orei de culcare, ceea ce semnaleză că oboseala este cauza acceselor sale de furie.

Dacă nu poți corela cauzele obișnuite cu actualele crize emoționale ale copilului – sau dacă schimbările lui de dispoziție par mai frecvente –, poate că e timpul să cercetezi mai în profunzime.

---

## la în considerare vârsta și stadiul de dezvoltare ale copilului tău

Când privești imaginea de ansamblu a stărilor copilului, ține cont de vârsta lui.

Poate că ai depășit etapa tantrurilor specifice celor mici, dar schimbările de dispoziție sunt caracteristice și altor etape de dezvoltare, cum ar fi preadolescența și adolescența. Vârsta medie la care fetele încep pubertatea este 11 ani, iar pentru băieți – 12 ani. Totuși, aceasta poate începe în orice moment între 8 și 13 ani la fete și între 9 și 14 ani la băieți.

Schimbările de dispoziție sunt o parte normală a pubertății și sunt datorate hormonilor de creștere. Este posibil ca copilul să se confrunte cu emoții noi, intense – de exemplu, ar putea să se simtă furios sau supărat, dar fără să înțeleagă de ce.

## Ajută-ți copilul să se simtă în siguranță

Sarcina noastră de părinte sau îngrijitor este aceea de a ne face copilul să se simtă în siguranță și suficient de încrezător pentru a se putea dezvolta și prospera. Pentru a face acest lucru, el are nevoie de rutină și structură acasă: un mediu calm, iubitor și plăcut, fără conflicte frecvente, strigăte excesive sau pedepse corporale.

Dacă acasă se simte în siguranță, lumea exterioară nu-i va mai părea atât de înfricoșătoare.

El trebuie să știe că cei care-l îngrijesc îl vor apăra, așa că spune-i că-l iubești, ascultă-l când vorbește și îmbrățișează-l când are nevoie. De asemenea, copiii ar trebui să se simtă liberi să se exprime în siguranță acasă, fără teama de a fi chestionați sau ridiculizați.

LBRIS

We know  
books

## MODALITĂȚI DE A VĂ CONECTA

Oferă-i copilului cel mai prețios cadou – timpul tău.

Este important să creezi o legătură separată cu copilul, fără frați și surori, deoarece acest lucru va întări încrederea dintre voi doi. Planificați ceva fără vreun alt scop decât acela de a vă bucura de timpul petrecut împreună. Cere-i să sugereze o activitate, fie că este vorba de jocul preferat sau de ceva nou pe care să îl explorați împreună.

Ați putea:

- **Să încercați un sport nou.**
- **Să vedeți un film.**
- **Să mergeți la o cofetărie nouă.**
- **Să începeți un proiect de lucru manual.**
- **Să vă plimbați în locul preferat.**

Dacă îți vei face timp pe care să îl petreci doar cu el, îi vei spori încrederea și stima de sine. Odată stabilit planul, respectă-l – ținându-te de promisiune, consolidezi legătura de încredere dintre voi, ceea ce îți va ajuta copilul să se simtă în siguranță și protejat.

## Cum să vorbești despre furie

Furia poate fi un concept dificil de înțeles chiar și pentru adulți, darămite pentru copii. Când găsești momentul potrivit pentru o discuție despre sentimentele copilului, este important să folosești cuvintele potrivite pentru vârsta și stadiul de dezvoltare ale acestuia – cuvinte pe care să le înțeleagă.

De exemplu, dacă e mai mic, poate simte fluturi în stomac când începe să se enerveze sau simte că se înfierbântă brusc.

Poate că adolescentul începe să fie anxios sau neliniștit când este pe punctul de a izbucni.

Roagă-l să descrie modul în care se simte și vezi dacă poate identifica anumiți factori declanșatori care îi provoacă schimbările de dispoziție. S-ar putea să fii surprins de cât de perceptiv este.

## Când copilul tău nu vorbește. Diferite modalități de comunicare

Nu fi surprins dacă copilul se închide în sine când abordezi subiectul stărilor sale de spirit.

Trebuie să recunoaștem că multora dintre noi ne este greu să ne exprimăm sentimentele. Pentru a mai scăpa de presiune, fă din acest subiect un exercițiu amuzant: ia niște hârtie și cere-i să deseneze sau să scrie ce simte.

Creioanele colorate sunt deosebit de folositoare în cazul unui copil mai mic, deoarece ar putea dori să își „coloreze stările de spirit” – și nimic nu spune „furie” mai bine decât o mângălitură de un roșu-aprins!

Un copil mai mare s-ar putea simți capabil să găsească câteva cuvinte folositoare și să ți le scrie, oferindu-ți astfel un punct de plecare pentru cea foarte importantă și sinceră discuție între voi.