

**LBRIS**

We know  
books

**succes  
în educație**

**0-10  
ani**

**CUM SĂ ÎNȚELEG  
EMOȚIILE  
COPILULUI MEU**

**ROBERT ZULI**



București, 2019

COPIII ȘI EMOȚIILE	11
ÎNȚELEGEREA EMOȚIILOR	15
ROLUL EMOȚIILOR ÎN CONSTRUIREA PERSONALITĂȚII	16
<b>Ce sunt emoțiile?</b>	16
<b>Emoțiile bebelușului</b>	16
<b>Părinții în fața emoțiilor bebelușului</b>	17
DE LA EMOȚIE LA CONSTRUIREA PERSONALITĂȚII	20
EXPERIENȚE EMOȚIONALE ORIGINALE: ȘOCURI ȘI CUTREMURE...	22
<b>Exemplu de impostură</b>	22
<b>Exemplu de abandon</b>	23
<b>Exemplu de respingere</b>	24
<b>Exemplu de trădare</b>	24
<b>Exemplu de inutilitate</b>	25
<b>Exemplu de umilință</b>	26
EMOȚIILE ȘI EDUCAȚIA	28
<b>Părintele arbitrar</b>	28
<b>Părintele conciliant</b>	28
<b>Părintele instructor</b>	29
<b>Părintele anxiogen</b>	29
<b>Părintele demisionar</b>	29
<b>Părintele culpabilizator</b>	30
SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ GESTIONĂM EMOȚIILE COPIILOR NOȘTRI	33

	35
<b>Situația nr. 1: povestea lui Horia</b>	<b>36</b>
Scenariul negativ	38
Scenariul pozitiv	40
<b>Situația nr. 2: povestea Anei</b>	<b>42</b>
Scenariul negativ	44
Scenariul pozitiv	46
<b>Cum să vă ajutați copilul să-și controleze frica?</b>	<b>48</b>
Ce nu trebuie să spuneți sau să faceți...	48
Ce trebuie să spuneți sau să faceți...	50
<b>Ce este important să rețineți</b>	<b>53</b>
<b>Copilul meu este o fire anxioasă?</b>	<b>54</b>
<b>Rezultatele testului</b>	<b>57</b>
Profilul I: Copilul dumneavoastră pare a fi detașat sau curajos	57
Profilul II: Copilul dumneavoastră pare a se simți bine în pielea sa	58
Profilul III: Copilul dumneavoastră pare o fire prudentă	58
Profilul IV: Copilul dumneavoastră pare o fire anxioasă	59
<b>Idei esențiale</b>	<b>60</b>

## FRURIA

	65
<b>Situația nr. 1: povestea lui Teo</b>	<b>68</b>
Scenariul negativ	70
Scenariul pozitiv	72
<b>Situația nr. 2: povestea Laurei</b>	<b>74</b>
Scenariul negativ	76
Scenariul pozitiv	78
<b>Cum să vă ajutați copilul să-și gestioneze furia?</b>	<b>80</b>
Ce nu trebuie să spuneți sau să faceți...	80
Ce trebuie să spuneți sau să faceți...	82
<b>Ce este important să rețineți</b>	<b>86</b>
<b>Copilul meu are un temperament coleric?</b>	<b>88</b>
<b>Rezultatele testului</b>	<b>91</b>
Profilul I: Copilul dumneavoastră pare a fi calm	91
Profilul II: Copilul dumneavoastră pare a fi într-un raport de forțe	92
Profilul III: Copilul dumneavoastră pare să joace rolul de victimă	92
Profilul IV: Copilul dumneavoastră pare a fi un rebel	93

**Situația nr. 1: povestea lui Victor**

102

Scenariul negativ

104

Scenariul pozitiv

106

**Situația nr. 2: povestea lui Luci**

110

Scenariul negativ

112

Scenariul pozitiv

114

**Cum să vă ajutați copilul să-și depășească  
mai bine momentele de tristețe?**

117

Ce nu trebuie să spuneți sau să faceți...

117

Ce trebuie să spuneți sau să faceți...

118

**Ce este important să rețineți**

121

**Copilul meu se lasă copleșit de tristețe?**

122

**Rezultatele testului**

125

Profilul I: Copilul dumneavoastră pare a fi sensibil, dar deja matur

125

Profilul II: Copilul dumneavoastră pare a fi puternic

126

Profilul III: Copilul dumneavoastră pare a fi puțin sigur pe el

126

Profilul IV: Copilul dumneavoastră pare a fi uneori fragil

127

**Ideii esențiale**

128

**BUCURIA**

133

**Copilul meu știe să aprecieze momentele de bucurie?**

134

**Rezultatele testului**

137

Profilul I: Copilul dumneavoastră pare o fire pudică

137

Profilul II: Copilul dumneavoastră pare o fire expansivă

138

Profilul III: Copilul dumneavoastră pare certat cu emoțiile sale

138

Profilul IV: Copilul dumneavoastră pare a fi nemulțumit

139

**Ce este important să rețineți**

141

**EMOȚII ȘI LEGĂTURI AFECTIVE**

143

**SĂ ȚINEM CONT DE EMOȚII**

144

**IMPACTUL EMOȚIILOR PĂRINȚILOR ASUPRA COPILOR**

146

<b>Furie: dacă pot fi exasperat ușor</b>	<b>146</b>
Stadiul 1: „Totul e bine.“	146
Stadiul 2: „Se revoltă.“	146
Stadiul 3: „Se teme de mine și își pierde spontaneitatea.“	146
Stadiul 4: „Se supune.“	147
Stadiul 5: „Se protejează izolându-se.“	147
<b>Frică: din teama de a greși, las lucrurile așa</b>	<b>147</b>
Stadiul 1: „Nimic de semnalat“	147
Stadiul 2: „Profită de asta.“	147
Stadiul 3: „Raportul de autoritate s-a inversat.“	147
<b>Tristețe: depășit, mă consider bun de nimic, capitulez</b>	<b>148</b>
Stadiul 1: „Susținere“	148
Stadiul 2: „Confruntare“	148
Stadiul 3: „Plictiseală“	148
<b>Bucurie: optimist, am încredere în el</b>	<b>149</b>
Un singur stadiu: „Se dezvoltă armonios.“	149
<b>Ce fel de părinte sunt?</b>	<b>150</b>
<b>Rezultatele testului</b>	<b>152</b>
Profilul I: Se pare că aveți o fire anxioasă	154
Profilul II: Se pare că aveți o fire pozitivă	154
Profilul III: Se pare că aveți o fire care se enervează ușor	155
Profilul IV: Se pare că aveți o fire supusă neîncrederii	155

## CUM SĂ REDUC IMPACTUL POSIBIL CONTRAPRODUCTIV AL EMOȚIILOR MELE ASUPRA COPILOR?

<b>Furie: trebuie să-mi cert copiii?</b>	<b>157</b>
<b>Frică: trebuie să impun interdicții?</b>	<b>158</b>
<b>Tristețe: trebuie să-l consolez când e necăjit?</b>	<b>159</b>
<b>Bucurie: trebuie să-mi pun copilul în valoare?</b>	<b>160</b>

## CONCLUZII

MULȚUMIRILE AUTORULUI	167
-----------------------	-----

**LBRIS**

We know  
books



Odată cu apariția vieții umane, emoția ia naștere înainte de prima suflare! Practicarea haptonomiei<sup>1</sup> îi convinge pe părinții care au șansa de a o experimenta că există un schimb de ordin emoțional cu bebelușul. Întâlnirea și simțirea legăturii cu copilul instalat în cuibul matern le declanșează părinților emoții foarte puternice! Cât despre bebeluș, neurologii nu pot să confirme încă nivelul de emoții al acestuia, nici dacă eventualele emoții generează modificări fiziologice asociate, precum creșterea ritmului cardiac, transpirații, dureri de burtă... Dar, odată născut (probabil deja din viața intrauterină), copilul este un adevărat burete emoțional. Captează, percepe, simte nivelul de fericire sau de suferință al mamei, apoi al părinților. Creierul este suficient de dezvoltat în uter, prin săptămâna a 25-a de sarcină, când se stabilesc conexiunile cortico-subcorticale, pentru a presupune că, în interiorul pântecului matern, fătul nu este scutit de emoțiile mamei și că acestea îi pot influența starea mentală, chiar dacă psihicul său este în curs de formare. Unii părinți au fost surprinși să își simtă copilul, când se afla în uter, tresărind la perceperea unui sunet brutal. Putem oare vorbi despre o schiță emoțională care asociază teama și zgomotul violent, așa cum își trăiește mama propria emoție și o împărtășește cu bebelușul?

---

1 Metodă de pregătire a nașterii (începând din luna a 4-a sau a 5-a de sarcină) prin care părinții învață să comunice cu copilul lor cu ajutorul mâinilor (punându-le pe pântec) și prin vocile lor (n.red.).

De-a lungul întregii sale vieți, omul se confruntă cu emoții. Sugar, trăiește primele sentimente de furie legate de frustrarea de a depinde de adult pentru a se hrăni. Când mai crește, îi este frică să adoarmă deoarece trebuie să înfrunte monștri imaginari. Puțin mai târziu, simte tristețea de a fi singur la creșă, crezându-se abandonat... Adolescent, își exprimă furia împotriva nedreptăților la care este supus și se revoltă; adult, se luptă pentru a-și păstra ceea ce are, iar bătrân fiind, se teme de moartea iminentă...

Coabităm întreaga viață cu emoțiile, dar, în loc să facem din ele cele mai bune prietene, nu suntem tocmai în cele mai bune relații. Acest lucru se întâmplă, fără îndoială, deoarece părinții nu ne-au învățat să trăim în armonie cu ele, nu ne-au explicat cum să ne depășim furia, cum să ne calmăm frica, cum să profităm cât mai bine de bucurie sau să ne respectăm tristețea... La rândul nostru, părinți potențiali sau reali, cum știm să le vorbim copiilor despre emoții? Cum să le permitem „micuților“ noștri să își exploateze toate resursele fără să fie inhibați de spaime și nici să lase furia să distrugă aceste resurse? Nu este ușor să constatăm, ca părinți, că nimic nu ne pregătește pentru a interacționa eficient cu emoțiile copiilor noștri. Nu avem de unde învăța cum să le dezvoltăm copiilor capacitatea de a-și trăi

frumos emoțiile. Pur și simplu, nu ne punem această întrebare! Așa stau lucrurile. O fatalitate moștenită din inconștientul nostru colectiv! La rândul lor, părinții părinților noștri nu au pus niciodată acest subiect în centrul practicilor lor educative. Copiii se confruntă de multă vreme cu necesitatea de a-și înfrâna emoțiile, în loc să le trăiască; este foarte răspândită credința greșită că o emoție înfrânată este o emoție controlată...

Subiectul acestei cărți este acela de a le explica părinților rolul-cheie pe care îl joacă emoțiile pentru copiii lor, în relațiile cu lumea care ne înconjoară și pentru care cea dintâi frontieră este celula familiei. Emoția se poate comporta ca un virus care piratează sistemul psihic și comportamental și care are drept rezultat suferința. Dar, dacă nu există un antivirus emoțional, există în schimb un mijloc de a transforma germenul patogen într-un program de virtuozitate și să descoperim cât de contagioasă este plăcerea de a împărtăși împreună cu copiii noștri momente de fericire!

Trăiască emoțiile!

LBRIS

We know  
books

ÎNTELEGerea  
EMOTIILOR

## Ce sunt emoțiile?

În 1994, Ekman și Davidson, doi psihologi americani, autori ai volumului *The nature of emotion (Natura emoțiilor)*, au definit emoția ca pe un ansamblu de reacții acute și neprelungite, provocate de un stimul cunoscut și caracterizate printr-un tabel coerent de răspunsuri cognitive și fiziologice.

În 2008, Olivier Luminet, doctor în psihologie și autor al *Psychologie des émotions (Psihologia emoțiilor)*, a explicat pe larg componentele unei emoții prin intermediul reacțiilor fiziologice (bătăi cardiace, tensiune arterială, temperatură), al reacțiilor motorii (expresie facială, intonație, postură, gesturi), al experiențelor subiective (interpretare), al evaluărilor cognitive (plăcut/dezagreabil, nevoi, resurse, scopuri) și al tendinței de a acționa (fugă, evitare, compensare, atac).

Pe scurt, emoția corespunde unei sensibilități sau unei tulburări interioare care se caracterizează prin solicitarea a diverse canale de trăiri simultane (psihologic, fizic, fiziologic), care, prin intensitatea și durata lor, traduc raportul cu lumea: fie că este vorba de un eveniment, de o persoană sau de o amintire (tristețe, furie, frică, bucurie).

## Emoțiile bebelușului

Câmpul psihologiei dezvoltării copilului ne-a permis să ne dăm seama, prin intermediul studiilor efectuate asupra bebelușilor în vârstă de câteva săptămâni (aproximativ 10 săptămâni), că aceștia sunt capabili să reacționeze emoțional la stimuli externi. Bebelușul căruia i se arată o foaie albă cu fețe desenate sub formă de emoticoane adoptă atitudini diferite. Un chip zâmbitor este perceput ca fiind plăcut, o față tristă, ca fiind deranjantă, iar una înfuriată, ca amenințătoare. Aceste studii, realizate în special de R.A. Spitz, în 1946, și de J.S. Watson, în 1966, au dus

la concluzia că, încă de la vârsta de 3 luni, copilul are capacitatea de a manifesta diverse trăiri la vederea fețelor care exprimă emoții.

Manifestările emoționale ale bebelușului nu se lasă așteptate și sunt, încă de la naștere, expresia nevoilor sale primare uneori nesatisfăcute. Bebelușul înfometat plânge: este totuși aceasta expresia unei tristeți profunde? Bebelușul sătul schițează primele zâmbete în somn: este el fericit? Iar celui care țipă când tocmai a terminat de supt încă îi mai este foame? Sau îl doare burta și este neliniștit deoarece este victima durerilor? Cel care plânge în pat, la culcare, oare se teme de ceva? Întinericul provoacă spaimă? Cum putem ști cu siguranță? Toate aceste întrebări sunt printre cele mai angoasante pe care părinții și le pot pune, confruntându-se cu aparenta stare de rău a bebelușului. Aceste situații sunt cu atât mai dificile cu cât copilul nu este încă în măsură să le explice pe înțelesul celor din jur. Rezultatul este o perioadă în care părinții vor încerca să recunoască, să interpreteze, să numească ceea ce ei percep ca fiind manifestări afective și senzoriale ale copilului lor. Unii dintre ei se declară neputincioși în decodarea expresiilor purtătoare de emoții și se vor întreba fără încetare ce nu este în regulă. Ei își dau seama că bebelușul este invadat de senzații cu adevărat dureroase, că trupul lui este terenul unor interacțiuni necunoscute și adesea neplăcute. Acest „eu-piele“, așa cum îl va numi psihanalistul Didier Anzieu<sup>2</sup>, va contribui la construirea eului copilului, ca loc de construcție psihică în legătură cu lumea exterioară.

## Părinții în fața emoțiilor bebelușului

Unii părinți, aproape resemnați față de starea de rău a bebelușului, se blochează și încearcă tot felul de comportamente elaborate de tipul „încercare și eroare“, vorbind, făcând masaj, mergând, urcându-se în mașină cu bebelușul, lăsându-l să plângă, făcându-i morală etc. Fiecare identifică „trucul“ care pare să funcționeze, dar care în timp nu are întotdeauna așteptările dorite.

Alții vor da numaidecât un sens și vor formula interpretări care ar putea părea altora subiective: „Dacă plânge, înseamnă că îi cresc dinții“,

2 Didier ANZIEU, *Le Moi-Peau*, în *Dictionnaire International de la Psychanalyse*, Paris, 2005.

„A supt prea repede și îl doare burta“, „Nu îi place să stea singur și ne spune asta în felul său“, „S-a calmat datorită muzicii clasice pe care am ascultat-o mult când era în burta mea“, „Dacă sughiță, înseamnă că e nervos“ etc. Mai sunt, de asemenea, și expresiile care dovedesc o formă de interacțiune emoțională, un joc între adult și copil: „A refuzat intenționat să doarmă“, ca și cum copilul ar fi avut intenția evidentă de a-l face pe părinte să plătească pentru o nemulțumire suferită anterior! Este evident că fiecare părinte se simte neajutorat, mai rar sau mai adesea, în fața reacțiilor misterioase ale bebelușului. Confuzia se transformă uneori în spaimă puternică, chiar în frustrare groaznică, atunci când încercările de a-l calma rămân fără efect. Emoția unuia stârnește emoția celuilalt și uneori aceste emoții negative se autoîntrețin, chiar se dezvoltă și devin invazive. În momente favorabile, emoția copilului primește din partea mamei un răspuns sub forma unei emoții echivalente. Pedopsihiatrul Daniel Stern vorbește de „înțelegerea afectivă“ dintre mamă și copil. În momentele grele, prezența ambilor părinți devine salutară în fața schimbărilor de dispoziție pe care unul dintre ei le reprimă și la care nu reușesc să răspundă în mod adecvat. Mama se poate baza pe tată să preia frâiele sau invers. Iar statutul de părinte „singur“ cu un bebeluș este fără îndoială cu atât mai complicat cu cât anturajul familial se află departe.

Emoția este așadar indisociabilă de viața care se formează și fiecare părinte își gestionează emoțiile așa cum consideră. Dar câți dintre ei au fost pregătiți să le gestioneze pe cele ale copilului? Ce modele didactice sau educative sunt folosite pentru a-l învăța pe tată sau pe mamă să înțeleagă registrul emoțional? Cine poate spune că i-a fost explicat modul în care se calmează plânsetele copilului? Desigur, „rețetele bunicii“ transmise de la o generație la alta laudă beneficiile vreunui unguent, ale vreunei plante sau ale vreunui cuvânt magic. Nu există instrucțiuni de folosire. Fiecare trebuie să se descurce cu instinctul, credințele, amintirile din copilărie, sfaturile celor din jur, forumurile de pe internet sau propriile convingeri.

Puțin câte puțin, copilul descoperă ce anume îl determină să simtă emoțiile și, de asemenea, ce reacții îl determină acestea să aibă. Strigă, râde,

plânge, zâmbește, se rostogolește pe jos, se automutilează, se contorsionează, lovește, se retrage și, atâta vreme cât copilul nu a dobândit capacitatea de a se face înțeles prin cuvânt, gest sau privire, părinții au funcția de mediatori senzitivi. Cuvintele, faptele, tăcerea părinților devin semnificative și condiționează primele încercări ale copilului de a-și gestiona emoțiile. De exemplu, un bebeluș care se confruntă cu o situație frustrantă îl poate lovi peste față pe unul dintre părinți. Acest gest duce la un răspuns educativ în funcție de situațiile emoționale neprevăzute cu care părinții se pot confrunta la rândul lor:

- Atitudinea didactică prin care părintele încearcă să îi explice calm copilului că „nu se cuvine să faci rău“ și că nu trebuie să îi lovească pe tata sau pe mama, nici să repete ceea ce a făcut: „Până la urmă vei înțelege!“
- Atitudinea talionului, care îl provoacă pe părinte să demonstreze copilului că, atunci când lovești, doare, cu riscul de a-l face să plângă și să îndure ceea ce tocmai i-a făcut adultului: „Asta o să-ți fie învățătură de minte!“
- Atitudinea contra reacțională în care părintele minimizează importanța afirmând că un bebeluș nu poate avea intenția de a face rău, nici nu o face intenționat: „O, puiule, nu știi ce faci!“
- Atitudinea de negare în care părintele se comportă ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat, nefăcând niciun gest sau comentariu și deturnând atenția copilului spre o jucărie sau o situație: „la uite ce drăguță e jucăria ta de pluș!“
- Atitudinea numită „a supraeului“, ca emanație a supraeului, al cărei rol principal constă în funcția morală care constrânge; părintele are o abordare virtuoaasă, vorbindu-i despre bine și rău, despre reguli și datorii: „Nu e bine, puiule. Ești rău când faci așa!“

Fiecare părinte face ceea ce consideră ca fiind adaptat propriilor modele, istoricului și credințelor sale, iar copilul se inspiră din ele. Orice experiență emoțională contribuie la dezvoltarea lui și îl ajută să facă din emoțiile sale o amenințare, o bogăție, o limitare, o fatalitate, o oportunitate. De-a lungul dezvoltării sale psihice, copilul interacționează