

Ioana Nagy

**Kit de suport emoțional  
pentru copii**

*- Povești terapeutice, exerciții și fișe de lucru -*

## Cuprins

<b>Introducere.....</b>	<b>11</b>
De ce poveștile terapeutice devin un limbaj sigur pentru copii?.....	11
Rolul metaforei, jocului și imaginației în lucrul cu emoțiile.....	11
Adultul ca însoțitor al poveștii: relația care vindecă.....	11
Cum pot fi folosite poveștile terapeutice în cabinet, acasă și la școală?.....	12
Structura cărții și logica capitolelor.....	12
De ce fiecare fișă terapeutică aparține unui singur capitol?.....	12
Cum poate fi folosit acest kit?.....	12
Notă pentru adulții care utilizează această carte.....	12
<b>CAPITOLUL 1 - În lumea emoțiilor: înțelegere și reglare emoțională ..</b>	<b>15</b>
<i>(Tema principală: gestionarea emoțiilor)</i>	
1.1 Furia: când vulcanul din interior se agită.....	15
1.2 Tristețea: norul gri care apare uneori.....	18
1.3 Rușinea: micul nod din gât.....	21
1.4 Gelozia și invidia.....	24
1.5 Recunoașterea propriilor emoții.....	27
1.6 Fișă terapeutică – Emoții și reglare emoțională.....	31
<b>CAPITOLUL 2 - Umbrele fricii: anxietăți și îngrijorări ale copiilor .....</b>	<b>35</b>
<i>(Tema principală: anxietate și frici)</i>	
2.1 Anxietatea generalizată: griji care nu se opresc.....	35
2.2 Frica de întuneric.....	38
2.3 Frica de a dormi singur.....	41
2.4 Fobia specifică (insecte, animale).....	44
2.5 Frica de separare.....	47
2.6 Fișă terapeutică – Anxietate și frici.....	50
<b>CAPITOLUL 3 - Când lumea pare mare: curaj, competență și stima de sine .....</b>	<b>53</b>
<i>(Tema principală: încrederea în sine)</i>	
3.1 Stima de sine scăzută.....	53
3.2 Perfecționismul.....	56
3.3 Frica de a greși.....	59
3.4 Frica de a fi judecat.....	62

3.5 Curajul de a încerca lucruri noi .....	64
3.6 Fișă terapeutică – Încredere și curaj .....	66

## **CAPITOLUL 4 - Eu și ceilalți: relații, conflicte și apartenență..... 69**

*(Tema principală: relații sociale și abilități sociale)*

4.1 Prietenii dificile .....	69
4.2 Bullying-ul .....	71
4.2.1. Pașii mei de siguranță atunci când cineva mă rănește.....	73
4.2.2. Pentru părinți și cadre didactice .....	74
4.3 Frica de a vorbi în public.....	75
4.4 Dificultăți de comunicare .....	77
4.5 Acceptarea diferențelor între copii .....	79
4.6 Fișă terapeutică – Relații și comunicare.....	82

## **CAPITOLUL 5 - Când viața se schimbă: adaptarea la situații noi..... 85**

*(Tema principală: adaptare și flexibilitate)*

5.1 Mutarea într-un alt oraș .....	85
5.2 Acomodarea la grădiniță / școală .....	88
5.3 Apariția unui frate sau a unei surori .....	91
5.4 Divorțul părinților .....	94
5.4.1 Pentru părinți și specialiști .....	97
5.5 Schimbări bruște în familie sau rutină.....	98
5.6 Fișă terapeutică – Adaptare și schimbare .....	101

## **CAPITOLUL 6 - Despre pierdere: doliul explicat copiilor ..... 105**

*(Tema principală: pierdere, doliu și separare)*

6.1 Pierderea unei persoane dragi .....	105
6.1.1. Pentru părinți.....	108
6.1.2. Pentru specialiști .....	109
6.2 Pierderea unui animal de companie .....	110
6.3 Dorul de cineva plecat departe .....	113
6.4 Ce înseamnă să nu mai vedem pe cineva? .....	116
6.5 Resurse interne în momente de doliu .....	119
6.5.1. Cum sprijinim copilul să-și descopere resursele interioare în doliu - pentru părinți.....	121
6.5.2. Cum sprijinim copilul să-și descopere resursele interioare în doliu - pentru specialiști .....	122
6.6 Fișă terapeutică – Doliu și vindecare .....	123

## **CAPITOLUL 7 - Când comportamentul vorbește: comportamente dificile și nevoile ascunse ..... 127**

*(Tema principală: comportamente problematice)*

7.1 Crize de furie (tantrums) .....	127
-------------------------------------	-----

7.2 Minciuni .....	130
7.3 Impulsivitate .....	132
7.4 Izolare și retragere .....	135
7.5 Agresivitate verbală și fizică .....	138
7.6 Fișă terapeutică – Comportamente și nevoi emoționale .....	141

## **CAPITOLUL 8 - Micii campioni ai eliberării emoționale: somatizări și temeri ascunse ..... 145**

*(Tema principală: manifestări psihosomatice)*

8.1 Durerea de burtă dinainte de școală .....	145
8.2 Dureri de cap cauzate de emoții .....	148
8.3 Ticuri nervoase .....	151
8.4 Pierderea apetitului atunci când apare stresul .....	154
8.5 Gânduri care îmi spun că am o problemă de sănătate .....	157
8.6 Fișă terapeutică – Somatizare și ascultarea corpului .....	160

## **CAPITOLUL 9 - Magia resurselor interioare: reziliență și speranță .... 163**

*(Tema principală: resurse interne și coping)*

9.1 Identificarea resurselor interne .....	163
9.2 Puterea imaginației .....	166
9.3 Liniștea interioară .....	168
9.4 Recunoștința, ca superputere .....	171
9.5 Conectarea cu oamenii care ne susțin .....	174
9.6 Fișă terapeutică – Reziliență și coping .....	177

## **Cuvânt de final..... 181**

Călătoria vindecării prin povești .....	181
Direcții de utilizare pentru părinți, educatori și psihologi .....	181
Copilul ca autor al propriei povești .....	182
Despre magie, prezență și superputerea relației .....	182

## **Bibliografie ..... 185**

## Capitolul 1

### În lumea emoțiilor:

### Înțelegere și reglare emoțională

(Tema principală: gestionarea emoțiilor)

#### 1.1. Furia: când vulcanul interior se agită

##### **Ce este furia?**

Furia este o emoție puternică, care poate fi asemănată cu un vulcan: atunci când mocnește în interior, simțim că ceva fierbe, iar dacă „erupe”, poate răni tot ce se află în jurul nostru. Furia apare de obicei atunci când simțim că nu suntem ascultați, înțelegi sau când ceva ni se pare nedrept (Serani, 2022).

Este firesc să simțim furie - toți o simțim. Însă ceea ce face diferența este *ce alegem să facem cu ea*.

##### **Scopul poveștii din acest subcapitol:**

Scopul acestei povești este de a-l ajuta pe copil să înțeleagă furia, să o recunoască în corpul lui și să înțeleagă ce consecințe are atunci când este „lăsată să erupă”.

Povestea îl încurajează să găsească moduri sănătoase de a exprima furia, să identifice soluții potrivite pentru el și să descopere că furia este o emoție care poate fi controlată și transformată, nu o forță de care trebuie să se teamă.

##### **Vulcanul lui Eric**

Eric era un băiețel care simțea în ultima vreme un fel de foc în piept. Totul a început într-o zi la școală, când încerca să le explice colegilor o idee la care lucrase acasă. Dar, înainte să termine propoziția, cineva l-a întrerupt. Apoi altcineva. Apoi cineva i-a zis să tacă, pentru că „ei știu mai bine”. Atunci, în pieptul lui Eric, ceva s-a întâmplat...parcă o piatră fierbinte se mișca în sus. Măinile i s-au făcut pumni, obrații i s-au înroșit, iar inima îi bătea atât de repede încât simțea că îl împinge dinăuntru. Nu știa ce emoție era. Știa doar că îl ardea.

Pe măsură ce zilele treceau, Eric simțea același lucru și acasă. Când încerca să explice ceva părinților, ei îi spuneau „Nu acum”, „Mai târziu”, „Nu te supăra pentru nimic”. Și, deși nu voiau să-l rănească, cuvintele lor îl făceau să creadă că nimeni nu îl ascultă cu adevărat. Iar vulcanul din el tot creștea.

La început, furia lui se vedea doar în pumnii strânși și respirația grăbită. Dar, cu timpul, vulcanul a început să scape lavă: vorbe urâte, împingeri, lovituri dedicate tuturor

persoanelor care reușeau să-l înfurie. Iar copiii din jurul lui s-au speriat. Cei care înainte îl plăceau nu mai știau cum să vorbească cu el... sau dacă mai pot. A rămas singur. Și asta îl făcea și mai furios.

Într-o seară, obosit și supărat, Eric a adormit cu pumnii strânși. În visul lui, cerul era întunecat, dar undeva în depărtare strălucea o stea. Încet, steaua s-a apropiat de el, luminându-i chipul.

– *Bună, Eric, i-a spus cu o voce caldă. Eu sunt Stella. Am venit să te ajut cu vulcanul tău.*

– *Ce vulcan?* a întrebât el, deși știa exact despre ce vorbește.

– *Vulcanul furiei. Când cineva nu te ascultă, el se trezește. Se încălzește, tremură și apoi... erupe. Și nu te întreabă niciodată dacă vrei asta, iar cei din jurul tău ajung să te respingă pentru că îi rănești. Dar tu poți învăța să-l liniștești.*

– *Cum? Eu încerc, dar nu pot...*

Stella i-a zâmbit.

– *Înainte să erupă, corpul tău îți dă semne: pumnii strânși, inima rapidă, respirația tăiată. Dacă înveți să recunoști aceste semnale, poți opri lava înainte să iasă. Furia nu vrea să distrugă, vrea doar să-ți arate că ceva nu e în regulă pentru tine.*

– *Dar atunci ce să fac cu ea?*

– *O poți învăța să se exprime altfel. Poți să spui: „Am nevoie să mă ascuți!”, „M-am simțit rănit când...”, „Vreau să termin ce am de spus.” O poți trimite pe hârtie - să desenezi ce simți, iar mai apoi să o faci un ghemotoc de hârtie.. O poți respira - inspirație lungă, expirație lentă. O poți transforma în mișcare bună - o alergare scurtă, câteva sărituri.*

– *Și dacă nu mă ascultă nimeni?*

– *Atunci tu te ascuți primul, Eric. Furia ta se va simți înțeleasă și nu va mai arunca lavă în jur.*

Steaua a coborât chiar în palma lui.

– *Uite, când vulcanul tău simte că îl vezi, că îl auzi și că îl ajuți, el se liniștește. Se transformă într-un munte calm, puternic, pe care poți construi prietenie, liniște și curaj.*

În visul lui, Eric a simțit pentru prima dată ce înseamnă ca vulcanul să tacă. Să respire. Să se răcească ușor. Iar a doua zi, când s-a trezit, a știut un lucru important: **autocontrolul nu înseamnă să oprești furia, ci să o conduci.** Iar vulcanul lui Eric, încet-încet, a devenit un munte adormit - nu pentru că nu mai simțea furie, ci pentru că învățase să o asculte și să o îmblânzească. Acest lucru l-a ajutat să fie din nou aproape de ceilalți, să fie înțeles și mai ales să se simtă în siguranță cu el însuși.

Și, undeva sus, steaua lui strălucea mai tare, mândră de el.

### **Întrebări pe baza textului:**

1. **Când simți furia în corpul tău, cum îți dai seama? Unde se află vulcanul tău?**
2. **Îți amintești un moment recent în care vulcanul tău a început să se agite? Ce te-a făcut să simți așa?**
3. **Dacă ai avea și tu o stea ca a lui Eric, ce ți-ar spune ea să faci când simți furia foarte puternic?**

**Exerciții suplimentare:****Exercițiul 1: Termometrul Vulcanului**

**Scop:** identificarea intensității emoțiilor, autoreglare

**Instrucțiuni pentru copil:** Am să te rog să desenezi un termometru care urmează să ne arate cât de agitat este vulcanul tău. Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 = vulcanul e liniștit, curge doar fumul alb, 5 = începe să bolborosească, iar 10 = e gata să erupă. Apoi colorează termometrul și notează ce te ajută pe tine să treci de la un număr mare la unul mai mic.

**Beneficii:** copilul învață să recunoască intensitatea emoției și să identifice strategii de reglare.

**Exercițiul 2: Cutia cu Stele Liniștite**

**Scop:** dezvoltarea strategiilor personalizate de calmare.

**Instrucțiuni pentru copil:** Am să te rog să te gândești la 5 lucruri care te ajută să te liniștești atunci când vulcanul tău se aprinde. Pot fi: respirații, un obiect, un loc, o persoană, un gând, o activitate. Desenează sau scrie fiecare idee pe câte o stea. Apoi pune-le într-o cutie (sau lipește-le pe pagină) și dă-i cutiei un nume: „*Cutia mea cu Stele-Liniștite*”. Ori de câte ori simți că vulcanul tău se agită, alege o stea și pune în practică ce scrie pe ea.

**Beneficii:** îl ajută pe copil să construiască un „*kit emoțional*” personalizat și să exerseze soluții reale din poveste.

## 1.2. Tristețea: norul gri care apare uneori

### ***Ce este tristețea?***

Tristețea este ca un nor gri care acoperă soarele pentru o vreme. Uneori e mic și se risipește repede... alteori rămâne pe cerul nostru mai mult timp, făcând totul să pară mai lipsit de culoare. Este o emoție firească, pe care toți oamenii o trăiesc - copiii și adulții deopotrivă. Apare atunci când pierdem ceva important pentru noi, când suntem dezamăgiți, când cineva drag nu ne vede sau nu ne înțelege, sau chiar atunci când lucrurile nu ies așa cum ne așteptam.

Tristețea ne spune că avem nevoie de alinare, de timp, de grijă. Nu e un semn de slăbiciune, ci un semn că inima noastră are nevoie să fie ascultată (Lui, 2024).

### ***Scopul poveștii din acest subcapitol:***

Scopul poveștii este ca copilul să înțeleagă ce simte, să recunoască norul gri atunci când apare și să-și dea voie să-l observe fără să îl ascundă.

Povestea îl ajută: să conștientizeze emoția tristeții, să înțeleagă că plânsul și exprimarea ei sunt sănătoase, să vadă consecințele ascunderii emoțiilor, să afle că fiecare nor, chiar și cel gri, se poate risipi, să **descopere strategii simple de reglare emoțională**, ca să se simtă mai ușor, mai în control și mai conectat cu sine.

### ***Norul lui Mihai***

Mihai era un copil blând, cuminte și curios. Avea multe jucării, dar una singură era cu adevărat specială: un dinozaur verde, care era „al lui și numai al lui”. Într-o zi, în timp ce se juca, dinozaurul s-a rupt. Atât de simplu și totuși atât de dureros pentru el. Ochii i s-au umplut de lacrimi, iar în câteva secunde, pe față a simțit lacrimile care curgeau rapid și care cădeau pe pământ puternic. Fiind afară, a fost văzut de un vecin care, atunci când a ajuns lângă el i-a spus:

– *De ce plângi? Copiii puternici nu plâng.*

Propoziția aceea i-a rămas adânc în minte, ca o amprentă. De atunci, de fiecare dată când simțea lacrimile venind, Mihai se oprea, își ținea respirația și intra repede în cameră, închizând ușa în urma lui. Își spunea în gând: *Nu trebuie să plâng... trebuie să fiu puternic.*

Dar cu cât se abținea mai tare, cu atât simțea un nod în gât și o presiune în cap. Au apărut și durerile de cap - mici la început, dar apoi tot mai dese. Și parcă odată cu ele, și tristețea lui devenea mai grea, ca un nor gri care nu mai pleca.

Într-o zi, după școală, Mihai era iar foarte trist. Un coleg cu care se juca uneori îi spusese că nu vrea să îl mai aibă în echipă, că „*nu e amuzant ca alți copii*”. Cuvintele acelea l-au durut atât de tare, încât norul gri părea să se fi așezat direct pe umerii lui.

Ca să fie singur, s-a dus în parc. A ales o bancă retrasă și s-a așezat, privindu-și pantofii. Simțea lacrimile cum îl înțeapă în ochi, dar... din nou, nu și-a dat voie să plângă.

– *Hei... ești bine?* se auzi o voce mică, veselă și tremurată de entuziasm.

Lângă el stătea o fetiță cu părul prins în două cozi. Avea ochii mari, luminoși, ca două lanterne care încercau să aducă lumină în norul lui.

– *Arăți foarte trist. Pot să stau aici lângă tine?*

Mihai dădu din cap aprobator.

– *Vrei să-mi spui ce s-a întâmplat?* continuă fetița.

– *Nu... și să știi că nu plâng, copiii puternici nu plâng,* mormăi el.

Fetița îl privi surprinsă, apoi spuse cu blândețe:

– *Cine ți-a spus asta? Știi... eu cred că oamenii puternici chiar plâng. Pentru că emoțiile sunt grele uneori, iar corpul nostru are nevoie să le dea drumul.*

Văzând că Mihai tace, ea își lăsă ghiozdănelul jos și începu o poveste:

– *Vrei să-ți spun ceva despre norul gri? Știi... fiecare dintre noi are un nor care apare uneori. El vine să ne spună că avem nevoie de o pauză, de îmbrățișare sau de un gând bun. Însă dacă îl ascundem, norul nu dispare. Din contră... se face tot mai mare.*

Această informație îl făcu pe Mihai curios, își ridică capul din pământ și o rugă pe fetița să continue.

– *Știi ce mi-a spus mie odată cineva foarte înțelept?* întrebă fetița. *Mi-a spus o poveste despre de ce plângem atunci când tăiem ceapa.*

Și începu să-i povestească, pe scurt, povestea cepelor - despre cum uneori lacrimile sunt blocate în oameni și abia atunci apar durerile, suferințele sau chiar supărările pe ceilalți. Despre cum cepele, în regatul lor au hotărât să ajute oamenii să plângă și să lase lacrimile să-i mângâie pe față pentru a le alina tristețea și de aceea atunci când o persoană taie o ceapă, imediat lacrimile își fac apariția pe chipul lor. Despre cum plânsul nu este un semn de slăbiciune, ci un semn că inima își face curat și lasă emoțiile să circule. Despre cum totul în viață trece - la fel cum trec și lacrimile.

Mihai o ascultă fascinat.

– *Deci... e în regulă să plâng?* întrebă el timid.

– *Nu doar în regulă, zâmbi fetița. Uneori e chiar necesar. Ca norul tău gri să se spargă și să lase lumina să intre.*

Atunci, pentru prima dată după mult timp, Mihai nu s-a mai oprit. A lăsat lacrimile să curgă, liniștite, în timp ce fetița stătea lângă el, fără să-l grăbească. Și, pe măsură ce plângea, simțea... ceva ciudat. Capul nu îl mai durea. Pieptul nu îl mai strângea. Norul nu mai era atât de greu.

La final, fetița îi spuse:

– *Vezi? Uneori, când dăm voie lacrimilor să cadă, norul gri începe să se risipească. Iar după el... apare mereu lumina.*

Mihai zâmbi pentru prima dată în acea zi.

– *Îți mulțumesc. Cred că norul meu era acolo de prea mult timp. Dar...dacă se întoarce?*, întrebă el.

– *Atunci îl saluți, vorbești cu el... și îl lași să plece când e pregătit. Niciun nor nu rămâne pe cer pentru totdeauna.*

În acea seară, acasă, Mihai nu s-a mai ascuns în cameră. Când a simțit din nou înțepătura din ochi... a lăsat lacrima să cadă. Iar norul gri? A continuat să vină, din când în când. Dar Mihai știa acum că are puterea să-l lase să plece.

### **Întrebări pe baza textului:**

- 1. Cum îți dai seama că norul tău gri a apărut? Ce simți în corpul tău?**
- 2. Ce crezi că s-ar întâmpla cu norul tău dacă l-ai lăsa să stea puțin și i-ai vorbi?**
- 3. A fost vreodată un moment în care ai simțit tristețe, dar nu ai știut cum să o arăți? Ce ai fi vrut să se întâmple atunci?**