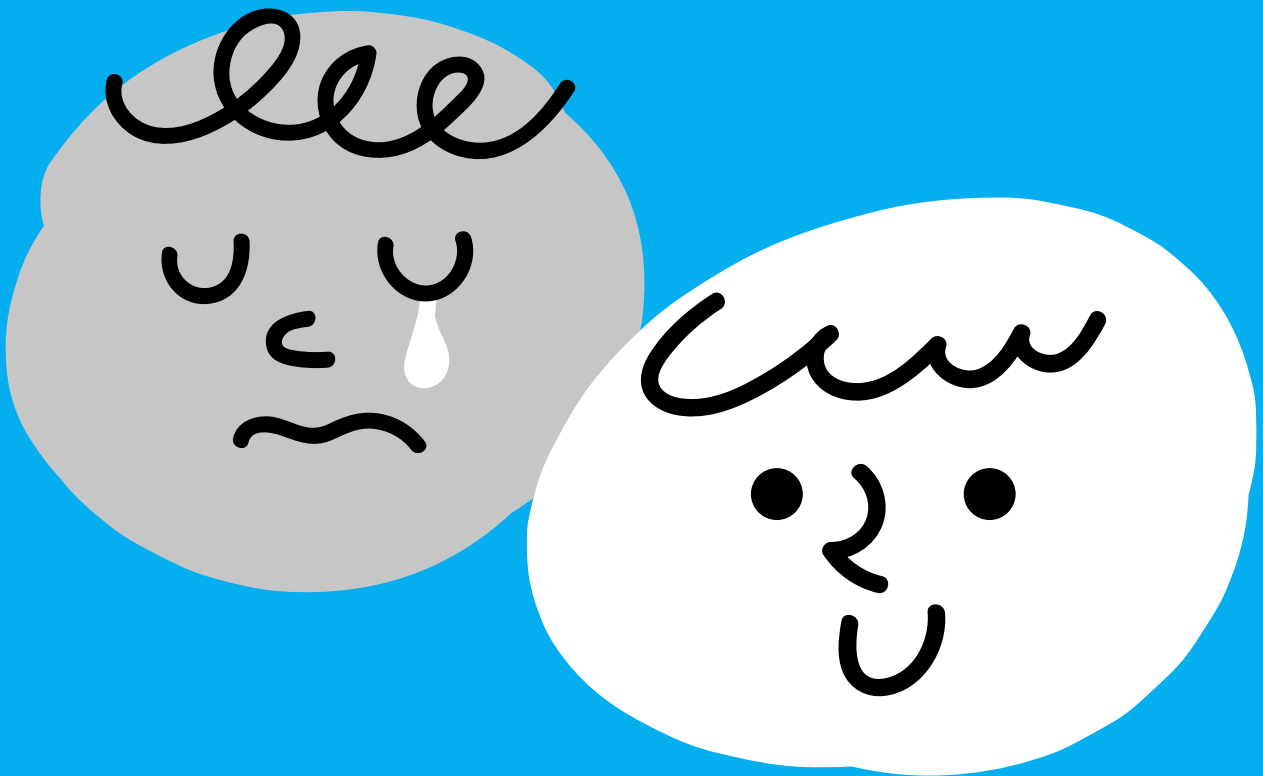


# Educator de Viitor

## De la provocări emoționale, la armonie în grupa ta

Un ghid practic despre cum să ai grijă  
de nevoile tale și ale copiilor



Proiect desfășurat în  
cadru programului



O inițiativă a **UiPath Foundation**  
Conținut dezvoltat de **Mind Education**

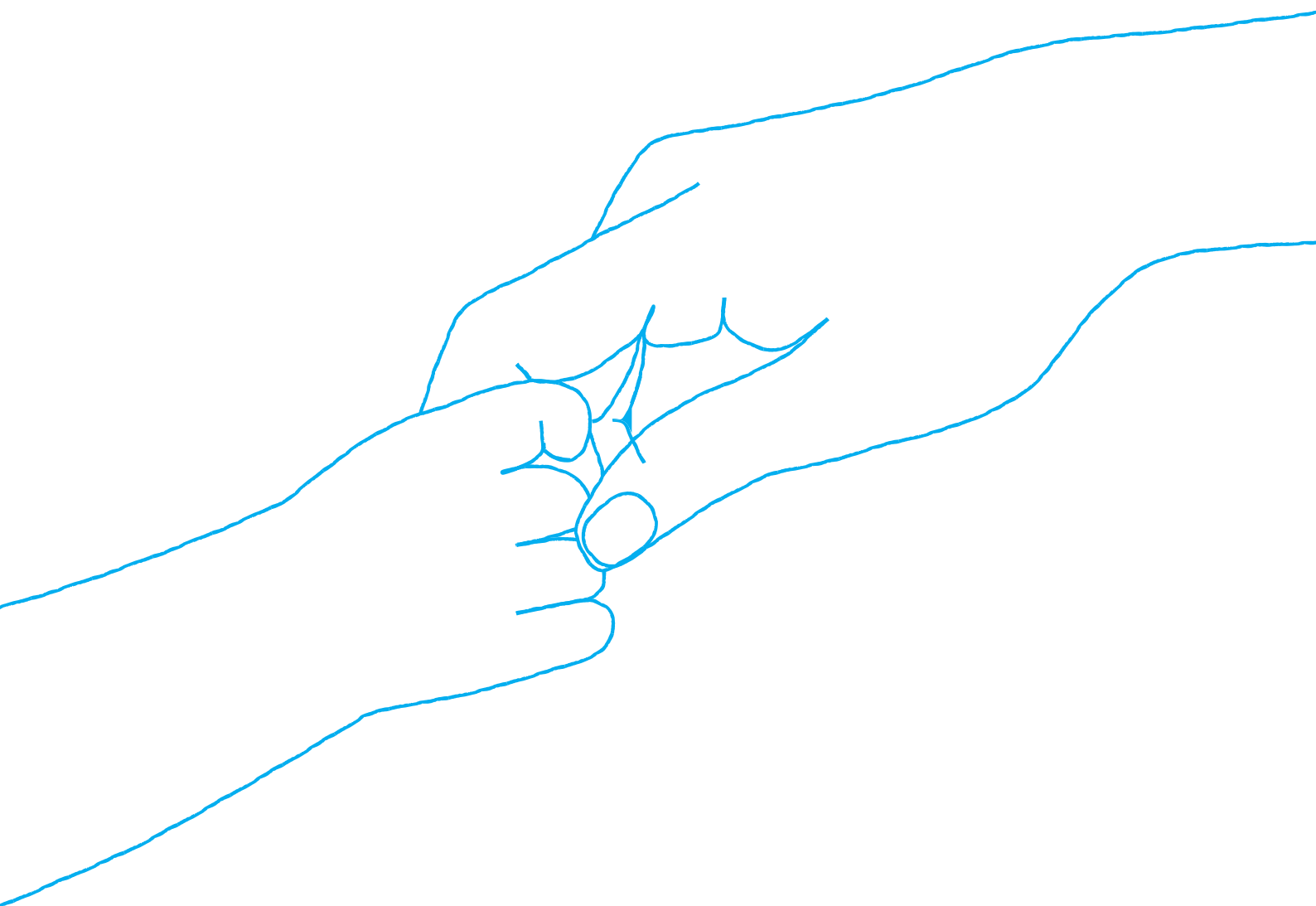
# Cuprins

Prefață	1
<b>I. Copiii sunt bine atunci când adulții sunt bine</b>	<b>2</b>
1. Copiii contează pe noi. Să le oferim un atașament sigur!	2
2. Bunăstarea ta emoțională este vitală	5
3. Deconectare = depresie și anxietate	10
4. Despre autoreglare și coreglare sau cum să fim bine emoțional	14
<b>II. Cum îți umpli propriul rezervor emoțional și cum să ai grijă de tine: un ghid practic</b>	<b>17</b>
1. Conectarea	17
2. Acceptarea	20
3. Reziliența	26
4. Încrederea	30
<b>III. Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor</b>	<b>34</b>
1. Ce au nevoie copiii?	34
2. Ce se întâmplă cu copiii în momentele de intensitate emoțională?	39
3. Cum putem răspunde copiilor în avalanșa emoțiilor?	41
4. Trauma la copii, una dintre sursele emoțiilor puternice	45
<b>IV. Cum dezvolți autocontrolul copilului fără să-l pedepsești</b>	<b>50</b>
1. Mai întâi de toate, despre impactul pedepsei	50
2. Cinci pași pentru a substitui pedepsele	52
3. Să analizăm cele mai frecvente reacții/ comportamente ale copiilor	53
3.1. Refuzul copilului de a coopera	53
3.2. Crizele de afect (trantrumurile)	56
3.3. Agresivitatea copilului	57
3.4. Când copilul îți răspunde nepolitic	58
3.5. Refuzul copilului de a împărți jucăriile	59
4. Ce poți face ca să susții dezvoltarea armonioasă a creierului copilului	61



## Prefață

Copiii se nasc cu nevoia de protecție și siguranță și cu o mare dorință de a descoperi și cunoaște lumea în care au ajuns. Și, pe măsură ce cresc și trec prin diferite stadii de dezvoltare și vârste, ridică în fața noastră, a adulților, niște provocări care pot declanșa în noi reacții intense, de la furie, la îndoiala că nu suntem un model bun de urmat. Cu toate acestea, copiii sunt ocazia unică și, poate, cel mai puternic stimulent pentru a ne transforma emoțional și a-i ghida într-un mod sănătos în călătoria lor spre maturitate. Să le fim, deci, ancoră în primii ani de viață mai ales, căci sunt definatorii pentru dezvoltarea lor, le va marca prezentul și viitorul.



# Copiii sunt bine atunci când adulții sunt bine

## 1. Copiii contează pe noi. Să le oferim un atașament sigur!

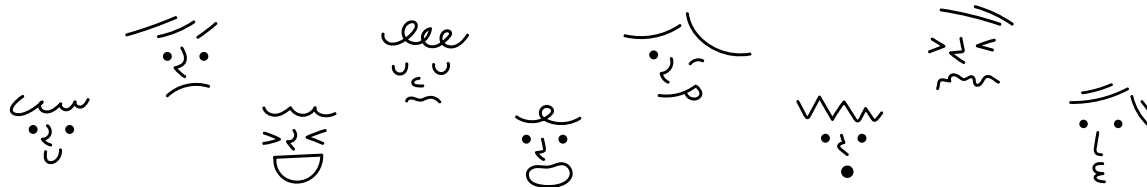
După ce ne naștem, îngrijitorii noștri sunt întregul nostru univers. Suntem complet dependenți de ei pentru a supraviețui. Pe lângă hrană și îngrijire fizică, avem nevoie de iubire necondiționată, atenție și alinare. Această primă relație din viața noastră, numită **atașament**, este ca un tipar după care vom construi restul relațiilor, pe tot parcursul vieții.

Atașamentul ajută în orientarea copiilor spre părinți/ adulții din viața lui, astfel că persoana de referință, cel care îngrijește copilul și petrece mai mult timp cu el, îi devine busolă. Atașamentul este nevoia fundamentală încă de la naștere și se păstrează pentru tot restul vieții. Însă cu fiecare an sau vârstă se adaugă nuanțe și noi abilități care vor completa dezvoltarea până când:

- Ajungem să avem o relație bună cu noi înșine și cu cei apropiați (colegi, prieteni, oameni din comunitatea noastră); așa-numitul atașament social.
- Dezvoltăm atașamentul selectiv: știm în ce relații să investim, cum și cât (relațiile să fie reciproce, nu abuzive, nesănătoase).
- Devenim capabili să fim confortabili cu propriul disconfort, dar și cu disconfortul celorlalți, cu granițe sănătoase.

### Atașamentul este responsabil pentru:

- Capacitatea noastră de a dezvolta relații împlinite cu ceilalți;
- Capacitatea de a menține un echilibru emoțional;
- Capacitatea de a explora lumea;
- Capacitatea de a face față stresului;
- Capacitatea de a ne simți în siguranță;
- Capacitatea de a ne bucura de propria persoană și de a ne găsi împlinirea alături de ceilalți;
- Capacitatea de a ne reveni după dezamăgiri sau evenimente neplăcute.



### Cele 4 caracteristici ale atașamentului:

- **Menținerea apropierii de ceilalți:** dorința de a fi în apropierea oamenilor de care suntem atașați;
- **Un loc sigur pe post de refugiu:** revenirea la persoana de referință de care suntem atașați, pentru a ne oferi confort și siguranță în fața unei amenințări sau frici;
- **Un cadru sigur:** persoana de care suntem atașați acționează ca un cadru sigur al nevoilor noastre; un copil, spre exemplu, poate explora mediul înconjurător dacă se simte în siguranță în acel mediu;
- **Întristare legată de separare:** anxietatea care apare în urma absenței persoanei de care suntem atașați.

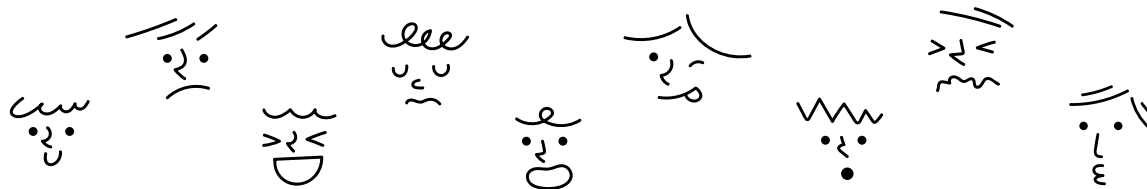
Copiii cu un tip de atașament sigur sunt vizibil iritați atunci când pleacă părinții lor și sunt fericiți când aceștia se întorc. Când sunt speriați, vor căuta atenție la părinți, însă pot fi alinați și de alte persoane adulte. Totuși, aceștia își preferă părinții. Părinții copiilor cu un stil de atașament sigur se vor juca mai mult timp cu aceștia, reacționează mai rapid la nevoile lor și sunt mai receptivi la acestea.

Studiile arată că, în cazul copiilor cu un tip de atașament sigur, se poate observa mai multă empatie, mai puțină agresivitate, sunt mai puțin gălăgioși și sunt mai maturi decât ceilalți copii cu stiluri de atașament ambivalent sau evitant.

Copiii cu acest tip de atașament își văd părintele ca pe un cadru sigur care le oferă curajul să exploreze lumea în mod independent.

La maturitate, datorită atașamentului sigur, ei au relații de încredere și de durată, se simt conectați cu partenerul lor, îi oferă libertate, au o stimă de sine crescută și își împărtășesc cu ușurință sentimentele. De asemenea, aceștia oferă sprijin atunci când partenerul lor are nevoie și cer ajutor când ei înșiși au nevoie. Au relații sincere și deschise cu ceilalți, se simt iubiți și independenți.

Cercetătorii au descoperit că un număr de factori contribuie la dezvoltarea sau la lipsa atașamentului sigur, în special răspunsul unei mame la nevoile copilului său în timpul primului an de viață al acestuia. Alte studii arată că femeile cu un stil de atașament sigur au sentimente mai pozitive cu privire la relațiile lor romantice față de femeile cu un stil de atașament nesigur.

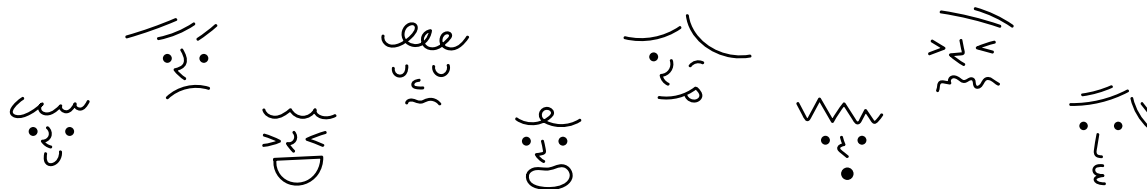


### Importanța atașamentului sigur:

- Copiii care au un atașament sigur au mai multe șanse să manifeste competențe sociale. De exemplu, preșcolarii cu atașamente sigure la vârsta de 2 și 3 ani au demonstrat o capacitate mai mare de a rezolva problemele sociale și au fost mai puțin expuși riscului de a trăi sentimente de singurătate.
- Copiii mici cu atașamente sigure au mai multe șanse să manifeste empatie și să vină în ajutorul persoanelor aflate în dificultate.
- Preșcolarii cu atașamente mai sigure sunt mai predispuși să împartă și să fie generoși cu persoanele pe care nu le plac.
- Studiile arată că atașamentele sigure protejează copiii de efectele stresului toxic. Copiii sunt mai puțin susceptibili de a experimenta anxietate și e mai puțin probabil să se simtă amenințați, de aceea sunt mai deschiși spre ceilalți și mai capabili să se concentreze pe învățarea abilităților sociale.

### Cum îți dai seama dacă un copil a dezvoltat un atașament sigur?

- Empatizează ușor cu ceilalți;
- Leagă relații de lungă durată;
- Când se simte copleșit, caută interacțiunea cu adultul de încredere;
- Îți împărtășește despre zbatările lui;
- Are o stimă de sine crescută;
- Are capacitatea de a seta granițe sănătoase în relații;
- Când este supărat, se coreglează ușor cu părinții;
- Are o capacitate crescută de autoreglare după vârsta de 5 ani.



## 2. Bunăstarea ta emoțională este vitală

La fiecare vârstă, copilul are nevoi prioritare de dezvoltare, iar adulții din viața lui au responsabilitatea:

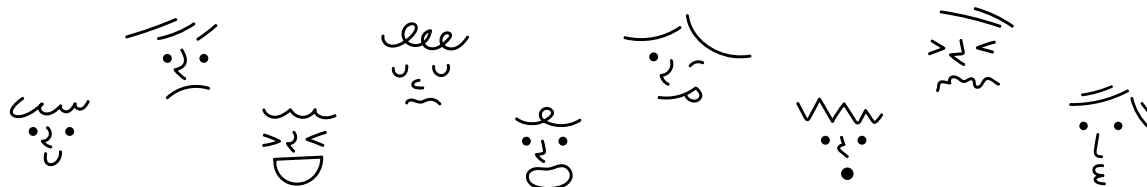
- De a răspunde acestuia;
- Să creeze contextele care să-l susțină să dobândească abilitățile, competențele și obiceiurile necesare în prezent și viitor;
- Să-l ghideze să devină un membru matur emoțional și conștient al societății.

De exemplu, nevoia de apreciere este diferită la fiecare vârstă. La preșcolari, este important să ne exprimăm aprecierea pentru alegerile pe care le face copilul, pentru modul în care își petrece timpul liber, pentru că este atent și la ceilalți sau pentru că le respectă granițele etc. La vârsta școlară, e nevoie să simtă că sunt apreciați pentru efortul pe care îl depun la școală, pentru perseverență, însă fără să ignorăm granițele din relații, pe care a început să le învețe la vârsta preșcolară.

Atunci când nu reușim să observăm și să răspundem nevoilor copilului din diverse motive, el rămâne cu goluri în dezvoltare, care pot fi acoperite ulterior, însă cu un efort mult mai mare și un impact considerabil asupra vieții lui.

Te invităm să te gândești, acum, la propria ta copilărie. Cel mai probabil ai primit ce ai avut nevoie la momentul potrivit, dar au fost și situații când o nevoie anume ți-a fost ignorată, negată sau chiar ai fost pedepsit(ă) pentru că ți-ai exprimat-o. Dacă, însă, ai fost, deseori, “răsplătit(ă)” cu multă critică și ai crescut cu teama de pedeapsă și multe nevoi emoționale ignorate, te-ai adaptat la lipsa răspunsului din partea adultului, dar nevoia a rămas neîmplinită. De aceea, azi, la maturitate, este posibil să te simți rănit(ă) când cineva te critică sau nu este de acord cu tine, ai tendința de a domina discuțiile și manifesti o rigiditate crescută în ceea ce privește convingerile personale. Îți este greu să îți exprimi aprecierea față de tine și ceilalți, să îți ceri iertare sau să ai compasiune față de tine. Este o consecință a faptului că adulții din viața ta nu au știut cum să răspundă nevoilor tale, iar golul de dezvoltare cu care ai rămas este vizibil și după atâția ani.

Este și motivul pentru care, deseori, deciziile sau răspunsul la anumiți stimuli ne sunt influențate de experiențele din perioada de creștere și maturizare, precum și de dinamica



particulară a familiei noastre de origine. De aceea, este atât de important să conștientizăm când și în ce zone anume e nevoie să ne eliberăm de “capcanele” trecutului, care își fac simțită prezența, de exemplu, atunci când:

- Reacționăm în tipare vechi;
- Ridicăm tonul vocii;
- Minimizăm sentimentele unui copil;
- Expresia feței trădează sentimentele noastre reale;
- Folosim cuvinte care rănesc.

Dacă alegem să nu mai continuăm cu același comportament automat, familiar nouă, care generează multe provocări în relația cu un copil și schimbăm traiectoria în acord cu nevoile lui, atunci poate avea loc transformarea. Copilul își recapătă sentimentul de siguranță, comportamentele dificile se atenuază și el se poate dezvolta armonios. Adultul, pe de altă parte, iese din lupta de putere cu copilul și se poate bucura de mai multă armonie în relațiile sale cu ceilalți.

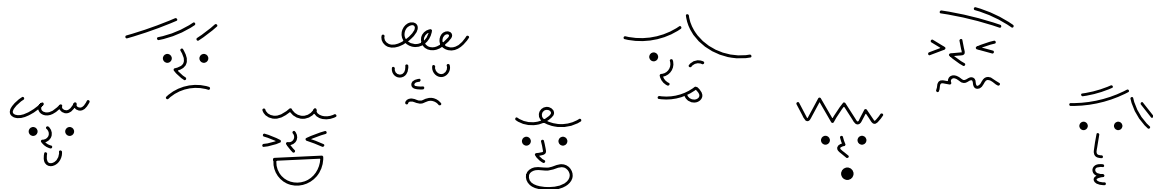
### **Ești conectat(ă) cu tine și cu ceilalți sau ești pe pilot automat?**

Una dintre marile noastre greșeli este că credem că suntem ființe gânditoare, care adesea se „împiedică” de emoții, le dăm la o parte și revenim la funcția noastră de a gândi. Or, nu este așa. Mai presus de toate, suntem ființe emoționale, care adesea gândesc. Noi, însă, nu suntem atenți la emoțiile noastre și nici nu am fost învățați că emoțiile sunt importante și trebuie să vorbim despre ele. În schimb, suntem învățați să le reprimăm, pentru că se crede în mod eronat că ar sta în calea a ceea ce este cu adevărat important pentru noi. În realitate, emoțiile stau la baza conexiunii cu noi înșine și cu ceilalți.

***Potrivit cercetătoarei Brené Brown, conexiunea este energia care există între oameni atunci când se simt văzuți, auziți și apreciați; când pot oferi și primi fără să fie judecați; și când obțin sprijin și putere din relație.***

***Deconectarea, însă, înseamnă că te trădezi pe tine, este o formă profundă și dureroasă de abandon de sine, care conduce, adesea, la respingere socială, excludere și/sau izolare socială. Deconectarea duce la depresie și anxietate, o viață trăită cu multe regrete și resentimente.***





Firește, în mai toate relațiile noastre, vor exista momente de deconectare, însă atunci când le conștientizezi și acționezi pentru “repararea” acestei stări de fapt, contribui la crearea unei oportunități de dezvoltare și aprofundare a conexiunii dintre tine și ceilalți.

### De ce este important să fim conectați cu noi înșine?

Deoarece conexiunea noastră cu ceilalți este determinată de profunzimea conexiunii cu noi înșine. Pentru a mă putea conecta cu tine, eu trebuie să știu cine sunt, iar acest lucru este posibil atunci când sunt în contact cu mine însumi.

#### Bine de știut!

**Emoția este biologie, biografie, comportament și povestea din spate.**

Mai simplu spus, ceea ce simțim este răspunsul organismului la ceva anume.

#### Biografie

↳ venim dintr-o cultură care ne-a modelat și dintr-o familie sau un mediu intim în care am crescut.

*Ex: în unele familii, era în regulă să fii nervos, dar nu era în regulă să te simți rănit.*

→ Care este biografia ta din spatele emoției?

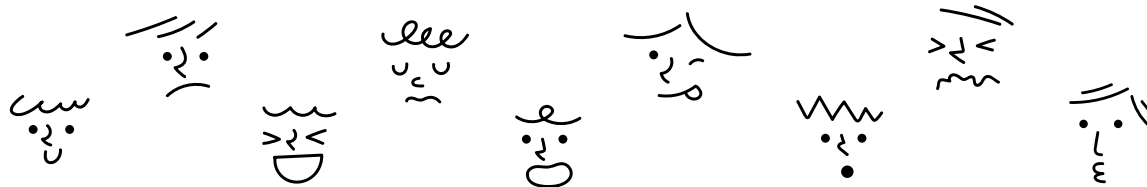
#### Comportament

↳ cum exprimi o emoție.

#### Povestea din spate

↳ simțim anumite emoții legate de un eveniment din viața noastră sau a altora, pentru că știm ceea ce se află în spatele poveștii.

*Ex: înțelegem tristețea profundă a unui personaj dintr-un film, pentru că știm că această emoție este cauzată de boala incurabilă a partenerei lui. Ca simpli spectatori, sentimentele personajelor ne mișcă, pentru că înțelegem povestea din spatele emoțiilor.*



## Ce înseamnă să fii conectat(ă) cu tine?

**Conectat(ă) cu tine înseamnă să fii în contact cu trăirile și sentimentele tale, cu nevoile și dorințele tale, iar comportamentele să fie aliniate cu acestea.**

- Îți recunoști cu ușurință trăirile, ce te rănește, ce îți face bine, ce îți face plăcere și te face să te simți în siguranță.
- Ești în contact și cu nevoile neîmplinite, le poți recunoaște cu ușurință, știi când și cum să ai grijă de tine, de la hidratare, o nutriție care să te hrănească, mișcarea conștientă, până la odihnă, somn sau prezența în relații.
- Înseamnă și să fii în contact cu valorile tale, cu ceea ce are sens pentru tine și să știi să faci alegeri înțelepte. De exemplu, când să faci pauze, cum să prioritizezi aspectele vieții tale etc.
- Ești onest(ă) cu tine și cu ceilalți și îți trăiești viața cu recunoștință, bucurându-te de micile detalii de zi cu zi.

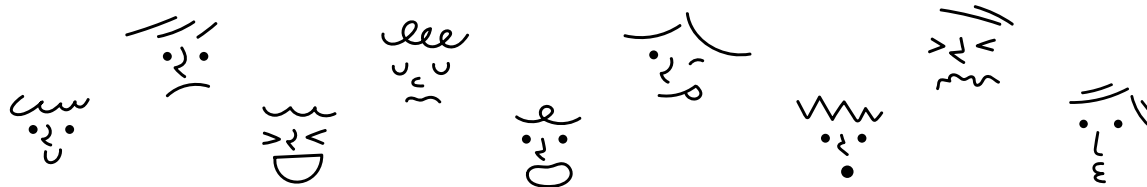
Din păcate, cei mai mulți dintre noi își trăiesc viața pe pilot automat, într-o deconectare profundă, de aceea atunci când devin mai conectați cu ei înșiși, se simt mai în siguranță în relațiile cu ceilalți adulți și pot fi, în sfârșit, vulnerabili, deschiși și onești emoțional, fără să fie într-o stare permanentă de vigilență.

## Când ești conectat(ă) cu tine:

- Devii nonreactiv(ă) cu oamenii din jur (colegi, elevi, partenerul de viață și chiar propriii copii), știi să impui granițe sănătoase și ieși din lupta de putere cu ei.
- Devii mai calm(ă), chiar dacă se întâmplă să ai parte de diverse evenimente externe neplăcute.
- Ești mai flexibil(ă), adaptabil(ă), mai capabil(ă) să-i ascuți și să-i înțelegi pe copii.
- Ți-e mai ușor să faci față disconfortului și nu-ți pierzi controlul.
- Când tu, ca educator și/sau părinte, ești conectat(ă) cu tine și copiii vor prelua comportamentul tău.

## Ești pe pilot automat?

Ieșirea de pe pilot automat nu este ușoară, mai ales dacă în copilărie ai avut parte de critică sau de presiunea perfecționismului, dacă ai trăit umilința sau rușinea abuzivă, iar valoarea ta era condiționată de succesul sau performanțele tale. Însă schimbarea va veni



și va însemna, pe de o parte, că vei trăi în armonie cu tine și cu cei din jur, iar pe de altă parte, că te vei descoperi pe tine și pe ceilalți așa cum sunt, cu nevoile și provocările lor.

Ca să-ți răspunzi la întrebarea din titlu, analizează momentele tale de reactivitate.

### **Reactivitatea se exprimă prin 4 tipuri de reacții: atac, evitare, îngheț și tendința de a face pe plac.**

#### **Atac:**

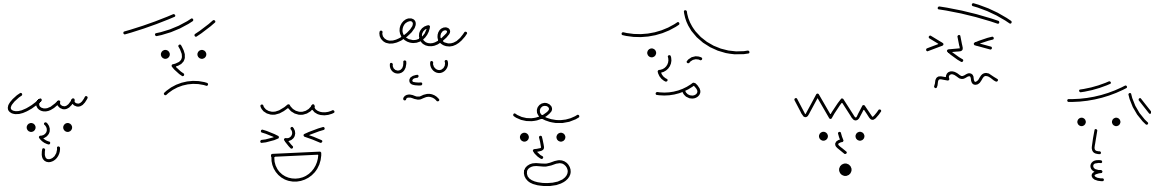
- Te simți frustrat(ă) și devii critic(ă).
- Ești într-o alertă constantă, îți este greu să te relaxezi.
- Ești irascibilă, radicală în decizii, îți pierzi controlul și simți nevoia să pedepsești sau să controlezi, pentru că îți este greu să îți reglezi anxietatea și furia.
- Crezi mai tot timpul că ai dreptate, iar ceilalți greșesc și îți impui punctul de vedere într-un mod care nu dă spațiu și celorlalte perspective sau empatiei.
- Dacă nu se poartă așa cum ai tu nevoie sau cum crezi că e bine, devii reactiv(ă) față de copii și adulți și îi respingi adesea, fără să fii conștient(ă) de asta.

#### **Evitare:**

- Ai tendința să te îngrijorezi sau să ruminezi, adică să analizezi excesiv situațiile de viață, cu o anxietate crescută.
- Ai tendințe de perfecționism, muncești excesiv, amâni excesiv și manifesti o evidentă dificultate de a te relaxa.
- Copilul nu ajunge emoțional la tine și tu nu ajungi la el, nu știi sau nu simți ce simte el.
- În momentele tale de deconectare, copilul nu-și poate regla disconfortul prin tine și, din păcate, învață că nevoile lui nu contează, că nu se poate baza pe sprijinul celorlalți sau că trebuie să depună un efort mare ca să-ți atragă atenția.

#### **Înghet:**

- Ai dificultăți în a lua decizii și în a-ți forma rutine personale, ești nehotărât(ă), disociat(ă) de tine și asta înseamnă că nu-ți dai voie să simți disconfortul sau durerea și nici să fii vulnerabil(ă).
- Te izolezi, ești într-o stare de amorțeală în care nu îți este clar ce simți.
- Grija de sine este precară, ai frecvente somatizări (ex: migrene sau diverse forme de disconfort fizic).



### Tendința de a face pe plac:

- Ai dificultăți în a spune NU și granițele tale sunt fluide, neclare.
- Te simți, adesea, copleșit(ă) de evenimente și ești ușor de influențat.
- Te simți dissociat(ă) de corp, adică ai senzația că ești în altă parte sau în afara corpului tău.
- Eviți conflictele, ești excesiv de atent(ă) la nevoile celorlalți, însă le ignori pe ale tale.
- Pentru evita un conflict, cedezi chiar dacă ai o altă opinie legată de un subiect.
- Îți consumi mai multă energie încercând să menții o aparentă pace în echipă sau în familie decât să te conectezi cu tine.

### Exercițiu de reflecție:

Dă-ți timp să descoperi toate aceste stări și cum reacționezi față de fiecare om în parte, față de copiii, colegii sau partenerul tău de viață. Observă momentele în care țipi sau ești critic(ă), te înfurii sau, dimpotrivă, ai tendința să faci pe plac.

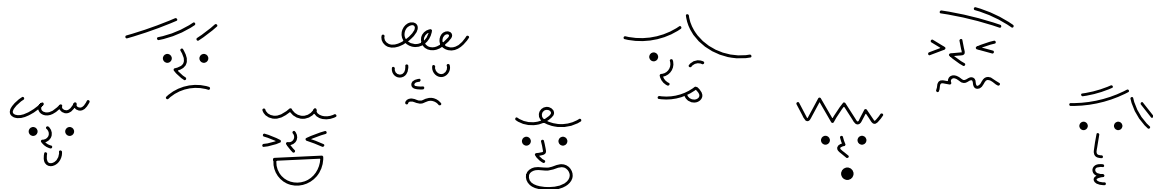
De cele mai multe ori, suntem pilot automat și nici măcar nu vedem asta, însă recunoașterea și, apoi, asumarea reactivității și a deconectării de tine și de ceilalți sunt esențiale.

## 3. Deconectare = depresie și anxietate

Deconectarea este una dintre cauzele depresiei și anxietății. Este posibil să te confrunți cu aceste provocări emoționale fără să știi, de aceea este bine să știi cum să recunoști simptomele și să ceri ajutor dacă este nevoie.

***Anxietatea este o stare de îngrijorare excesivă care apare atunci când anticipi un pericol viitor, dar care încă nu există. Așadar, te confrunți cu anxietatea dacă reacția ta nu este proporțională cu situația existentă sau dacă te împiedică să funcționezi.***

**Anxietate te blochează**, dându-ți impresia că pierzi controlul asupra gândurilor sau a lucrurilor și poate dura perioade îndelungate.



## Simptomele anxietății:

### Fizice și emoționale:

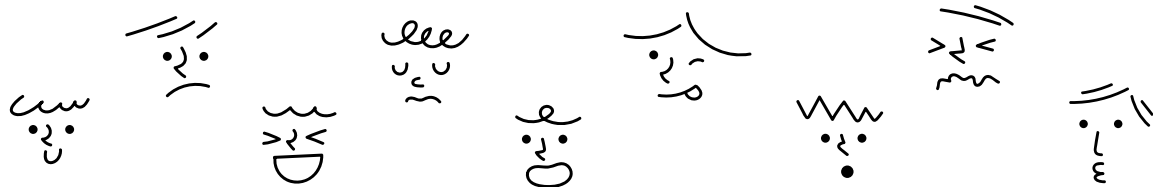
- Stare permanentă de alertă și vigilență;
- Nesiguranță;
- Frică, atacuri de panică;
- Tensiune, senzație de agitație în corp;
- Presiune în piept sau gol în stomac;
- Oboseală;
- Dificultatea de a te concentra;
- Iritabilitate;
- Insomnie sau alte dificultăți legate de somn ;
- Senzație de blocaj și neputință în activitățile tale.

### Comportamentale:

- Te uiți frecvent la știri sau, dimpotrivă, eviți complet să te uiți;
- Faci cumpărături în mod excesiv;
- Îți vine să cauți soluții rapide ;
- Te izolezi;
- Eviți, amâni orice ai de făcut;
- Nu vorbești cu ceilalți despre subiectul care îți provoacă anxietatea.

## Anxietatea care trece în depresie

**Depresia este răspunsul creierului și corpului nostru la lipsa prelungită a unor nevoi fundamentale (conectarea cu noi și cu ceilalți, grija de sine, încrederea în relații etc.) sau un răspuns la evenimente abuzive și traumatice, din cauza cărora funcționăm pe pilot automat.**



### Cauzele depresiei:

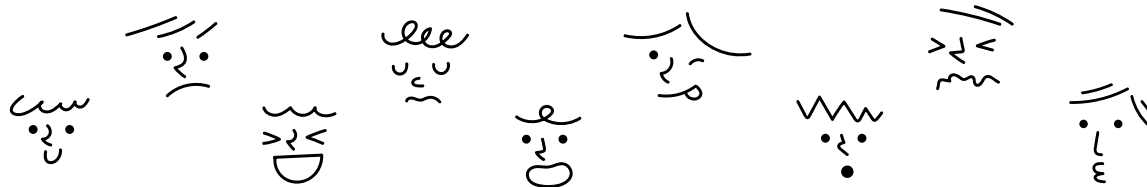
- O stare de anxietate prelungită, nerecunoscută și netratată;
- Neglijarea propriilor nevoi și un abandon de sine constant;
- Deconectarea de ceea ce simți, detașare și/sau amorțeală emoțională;
- Resurse scăzute de autonomie personală, dependențe;
- Pierderi semnificative și/sau un doliu netrăit;
- Perfecționismul și nevoia constantă de aprobare, succes sau validări externe;
- Teama de eșec și frica de respingere, nerecunoscute și netratate;
- Neîncredere și suspiciune în relații, izolare și însingurare;
- Traume individuale și colective nevindecate;
- Un trecut cu experiențe abuzive emoționale, fizice și/sau sexuale;
- Egocentrismul, individualismul și consumerismul.

### Simptomele depresiei:

- O stare de tristețe sau gol interior;
- Irascibilitate sau nervozitate permanentă, vizibilă și pentru ceilalți;
- Furie exprimată intens și cu multe nemulțumiri, negativism;
- Te simți amorțit(ă), apatic(ă), lipsit(ă) de speranță și neajutorat(ă);
- Insomnie sau, dimpotrivă, o stare de somnolență permanentă;
- Oboseală și lipsă de energie, te simți vlăguit(ă);
- Sentiment de inutilitate, vină și neputință;
- Gânduri recurente negative, de lipsă de sens și critică sau ură de sine;
- Dificultăți de concentrare și în luarea deciziilor;
- Îngrijorări excesive și o stare de vigilență permanentă, anxietate crescută.

Depresia este menținută și cauzată de izolare și însingurare, renunți la lucrurile prea dificile, le amâni și eviți, iar aceasta îți întreține nemulțumirea de sine și negativismul.

Faci alegeri nesănătoase în situații stresante, de la mâncare, consum de alcool, știri catastrofale până la jocuri de noroc sau pornografie. Dependențele cresc riscul depresiei, acestea fiind, în realitate, doar o distragere a atenției, o plăcere imediată, un fals sentiment de control.

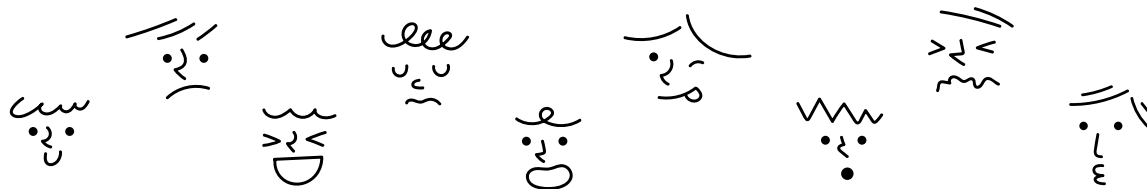


Când suntem stresați, de obicei, acționăm conform obișnuințelor adânc înrădăcinate și suntem victimele impulsurilor nesănătoase. A avea depresie este ca și cum ai fi conectat tot timpul la știrile de la ora 17.

### 10 practici pentru remedierea depresiei:

- 1. Pune trăirile în cuvinte.** Recunoașterea conștientă a emoțiilor diminuează impactul lor asupra noastră.
- 2. Fă mișcare.** Exercițiul fizic modifică activitatea electrică în timpul somnului și reduce anxietatea, îți îmbunătățește dispoziția și vei avea mai multă energie pentru exerciții și alegeri sănătoase. Vei rezista mai bine în fața alegerilor nesănătoase (mâncare, consum excesiv de Internet, ruminații).
- 3. Fii recunoscător/recunoscătoare.** Exprimarea recunoștinței activează serotonina, ceea ce ameliorează dispoziția și te ajută să învingi alegerile nesănătoase și îți dă mai multe motive să fii recunoscător/recunoscătoare.
- 4. Nu-ți pierde speranța.** Reamintește-ți că lucrurile bune se pot întâmpla, creează-ți așteptări congruente cu speranța și generozitatea vieții.
- 5. Fă alegeri sănătoase.** Este mai ușor să eviți tentațiile decât să le rezisti. Prin urmare, gândește-te la impactul lor pe termen lung, nu doar la cel imediat și fă schimbări mici, pas cu pas. Câte o alegere sănătoasă în locul impulsurilor nesănătoase, cărora le rezistăm mai greu.
- 6. Stimulează-ți creierul** să facă alegeri sănătoase cum este sportul.
- 7. Decide ce vrei, nu ce nu vrei.** Alege, de exemplu, între a face azi mișcare sau a invita un prieten la o plimbare și o conversație.
- 8. Nu ignora nevoia de somn.** Deprivarea de somn duce la depresie, iar aceasta, la rândul ei, duce la insomnie. Somnul curăță creierul, ai nevoie de el!
- 9. Revino la amintirile plăcute.** Acestea favorizează producerea serotoninei. De exemplu, dacă ai iertat o persoană care ți-a făcut rău sau ai ajutat un coleg sau un prieten.
- 10. Cere ajutorul unui specialist.** Depresia nu trece de la sine și este nevoie să vorbești despre cum te simți, să stai aproape de oamenii din viața ta.

Depresia nu este un semn de slăbiciune sau incapacitate. Dimpotrivă, este semnul că trăiești sau ai trăit mult prea multă neglijare sau abuz în viața ta și ai nevoie de schimbări pentru a-ți fi bine.



#### 4. Despre autoreglare și coreglare sau cum să fim bine emoțional

Copilul se naște cu o capacitate limitată de autoreglare, adică de a răspunde propriilor nevoi, de aceea supraviețuirea lui depinde de adulți. În timp, însă, datorită prezenței emoționale a părinților și adulților din viața lui și pe măsură ce aceștia răspund nevoilor lui, el învață să și le regleze singur într-o oarecare măsură. De exemplu, începe să bea apă singur atunci când simte că îi este sete.

Chiar dacă, pe măsură ce crește, copilul devine tot mai independent, nevoia de coreglare emoțională va persista pentru tot restul vieții lui.

##### Ce este coreglarea?

**Coreglarea implică prezența, observarea, apoi acordarea la nevoile emoționale ale unui copil/ adult și a face acele gesturi sau comportamente pentru a-l ajuta să se simtă în siguranță, înțeles, auzit, acceptat. Este un proces activ care implică o grămadă de încercări și erori, nu înseamnă doar să rămâi calmă în timp ce un copil/ adult are o „criză”**

În relațiile dintre adulți, coreglarea este un proces reciproc și este posibilă atunci când se simt în siguranță unul în prezența celuilalt și pot rămâne conectați chiar dacă intervin momente inconfortabile între ei.

**În relația cu un copil, însă, coreglarea nu este reciprocă, deoarece copilul depinde de capacitatea de reglare emoțională a adulților.**

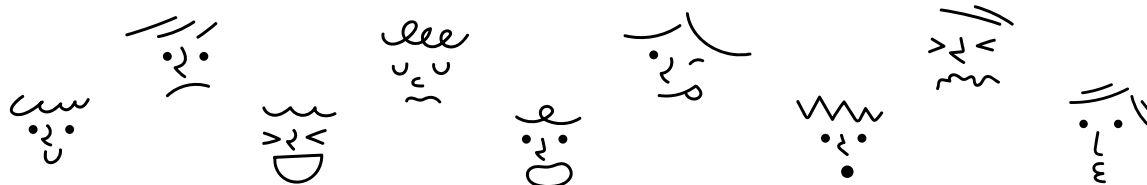
##### Exemplu 1:

Nu iau personal acțiunile sau cuvintele copilului și nu intru în luptă de putere cu el. Îi înțeleg disconfortul și rămân conectat(ă) cu copilul, oferindu-i sprijin pentru a se regla emoțional alături de mine.

##### Exemplu 2:

Atunci când copiii simt nevoia de a se deschide, de exemplu să împărtășească anumite experiențe care implică rușine, greșeală, frică, tristețe, furie etc. și caută confort în interacțiunile cu adultul, înseamnă că acel adult i-a oferit un spațiu de coreglare.





Deseori, le cerem copiilor să se comporte într-un anumit mod când noi, adulții, ne lovim frecvent de dificultatea de a ne autoregla, pentru că pur și simplu nu ne înțelegem emoțiile și nu ne-a învățat nimeni să reacționăm într-un mod mai sănătos. De aceea, înainte de a-i învăța pe copii despre autoreglare, este esențial ca ei să experimenteze coreglarea în relație cu noi. Mulți copii pur și simplu nu au fundația de neurodezvoltare pe care se construiește autoreglarea de succes, iar a le cere să se autoregleze este ca și cum te-ai aștepta ca un adolescent să conducă o mașină fără să fi făcut înainte școala de șoferi.

### Autoreglarea emoțională este:

- Abilitatea de a fi conectat cu propriile nevoi, fizice, emoționale și relaționale și de a le îndeplini.
- Abilitatea de a-ți conștientiza și înțelege emoțiile și trăirile, gândurile și fricile și de a lua decizii și de a face alegeri conștiente și benefice ție și celorlalți.
- Mai înseamnă și abilitatea de a răspunde emoțiilor intense sau situațiilor de viață inconfortabile sau stresante și să faci acest lucru într-un mod sănătos, fără să fii reactiv(ă) și impulsiv(ă).

Autoreglarea se exersează și se dezvoltă în timp și depinde de vârsta, temperamentul, relațiile cu ceilalți, în special cu părinții în copilăria timpurie, dar și de cunoașterea fiecăruia dintre noi. Este o abilitate care se menține prin practică zilnică.

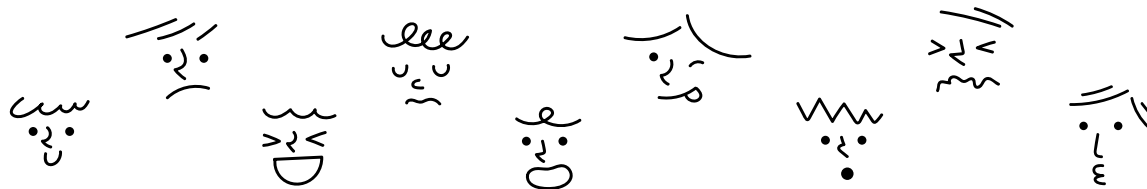
### Cum îți dai seama dacă îți este dezvoltată această abilitate?

- Ești în contact cu propriile nevoi, poți păstra rutine sănătoase de grijă de sine, te poți relaxa și odihni profund și îți poți regla stresul de zi cu zi.
- Te simți mai puțin rănit(ă) în conflictele cu alți adulți și, în general, percepi relațiile ca fiind mult mai sigure, de încredere, nu stresante sau dificile.
- Ești capabil(ă) și deschis(ă) să repari rupturile din relații.
- Ai granițe clare și ferme (mentale, emoționale și relaționale) în relația cu tine și cu ceilalți.

*Ex: practici compasiunea și blândețea față de tine, nu ura de sine sau critica, îi judeci mai puțin pe ceilalți și îi înțelegi mai mult.*

- Îți conștientizezi fricile și temerile.

*Ex: teama de respingere, că nu ești suficient de bun(ă), frica de abandon, lipsa de angajament, frica de a fi folosit(ă) sau manipulat(ă) de ceilalți.*



## Condiții pentru ca autoreglarea să fie posibilă:

### **Să fi avut experiența coreglării în copilăria timpurie.**

Dacă un copil nu a experimentat căldura și siguranța coreglării, el, pur și simplu, nu are arhitectura neuronală la locul ei și, implicit, are nevoie de relații sigure, adaptate emoțional, pentru a o construi.

### **Să aibă alături adulți care își asumă rolul de „coregulatori” emoționali.**

Creierul și corpul unui copil învață cel mai bine să regleze emoțiile prin interacțiunile cu adulții care îi observă starea și îl ajută să se simtă mai bine.

### **Să aibă parte de compasiune și înțelegere.**

Adulții au misiunea de a construi coreglarea dând dovadă de compasiune și înțelegere. Este fundamentul care stă la baza capacității copilului de a se autoregla emoțional și oferă beneficii pe tot parcursul vieții pentru sănătatea sa mintală și fizică.

## Să ajutăm copiii să observe și să dea sens senzațiilor din propriul lor corp.

Poți face acest lucru urmând acești pași simpli:

1. Observă;
2. Interpretează cu acuratețe;
3. Ia măsuri.

Când disconfortul unui copil se întâlnește cu prezența calmă a unui adult, are loc coreglarea. Este mai ușor să facem acest lucru atunci când suntem conștienți de propriile provocări și ne „umplem” mai întâi propriul „rezervor”. Când încercăm să „turnăm dintr-o cană goală”, practic, nu avem resurse suficiente pentru a ne susține nici pe noi înșine, nici pe ceilalți. De aceea, grija de sine și conștientizarea deconectării sunt primii pași spre o relație armonioasă cu noi înșine și cu ceilalți.

# Cum îți umpli propriul rezervor emoțional și cum să ai grijă de tine: un ghid practic

Abilitatea noastră de a funcționa, de a ne atinge potențialul și de a performa, de a face față stresului și sarcinilor obișnuite, de a stabili relații armonioase cu ceilalți depind de bunăstarea noastră emoțională și mintală. Aceasta, la rândul său, este interconectată profund cu o sănătate fizică robustă și un stil de viață care să ne susțină evoluția și starea de bine. Dar pentru ca acestea să fie posibile este nevoie să adoptăm o serie de practici menite să ne crească resursele emoționale și să ne ajute să dezvoltăm acele abilități care ne lipsesc.

În cele ce urmează, te invităm să explorezi o serie de practici special concepute pentru a ne crește bunăstarea emoțională și relațională.

Sunt practici din 4 arii: **conectarea, reziliența, acceptarea de sine și valorificarea diferențelor, și încrederea**. Toate cele patru sunt interconectate, de aceea este nevoie să le integrăm pe toate în viața noastră de zi cu zi.

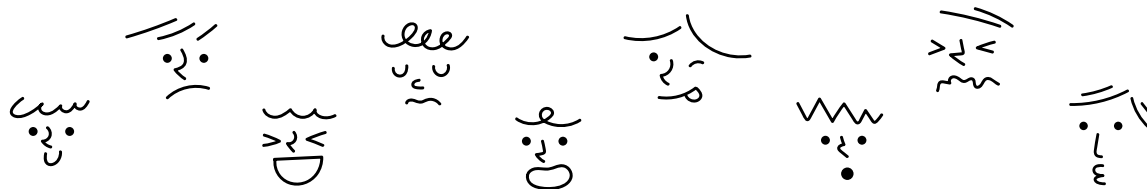
## 1. Conectarea

### Practica depistării conectării și recunoașterea deconectării

Întreabă-te, de câteva ori pe zi, în momente diferite: „Mă simt conectat(ă) cu mine acum?” Fă acest lucru ca o monitorizare din când în când, fără să analizezi de ce te simți într-un anumit fel. Doar observă senzațiile corpului, fii atent(ă) la respirație, cum și în ce parte a corpului îți simți emoțiile, care sunt gândurile pe care le ai în acel moment.

Pune-ți această întrebare în momente diferite. De exemplu, când iei masa, observă cu toate simțurile: mirosul mâncării, ce gust are, ce textură, dacă ți se dezvăluie toate aromele în etape, dacă îți aduce plăcere ceea ce mănânci. Sau când ai o conversație cu un coleg, întreabă-te cum te simți în prezența lui, ce impact are ceea ce spune sau face asupra ta. Exersează timp de o săptămână această practică a conectării până devine obișnuință și vei vedea impactul ei. Te vei descoperi pe tine.

Ca parte din exersarea conectării cu tine însuși, este și “reversul” medaliei: recunoașterea momentelor de deconectare. Aceasta se manifestă printr-un sentiment de oboseală, simți că ești pe fugă, mereu ocupat(ă), blocat(ă) emoțional, preocupat(ă) de altceva sau îngrijorat(ă).



Pare că nu știi ce vrei, ești indecis(ă), neautentic(ă). Viața pare că nu îți aparține, iar deciziile nu sunt ale tale, ești pe pilot automat. Din cauza faptului că nu mai vezi perspectivele, devii reactiv(ă) cu ușurință. Asculți prea puțin și judeci prea repede. Așadar, observă cum simți deconectarea? Când apare și sub ce formă? Care sunt semnele deconectării?

### EXERCIȚIU:

**Pasul 1:** Fă-te comod(ă), alege o poziție în care să te simți cât mai confortabil.

**Pasul 2:** Închide ochii și începe să inspiri adânc și să expiri încet.

**Pasul 3:** Observă cum se simte suprafața de sub corpul tău, dacă este moale sau tare, dacă este rece sau caldă. Observă senzațiile din corpul tău pe măsură ce respiri. În ce parte a corpului simți apăsare sau durere sau orice disconfort?

**Pasul 4:** Continuă să respiri și să fii prezent(ă), adu-ți gândurile aici, chiar dacă încearcă să fugă.

### Practică grija față de sine

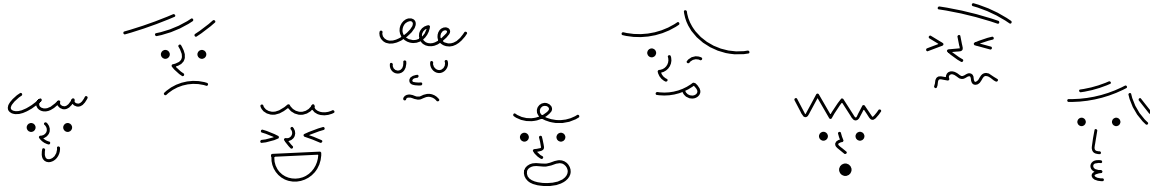
#### Cât de conștient(ă) ești de nevoile corpului tău?

Starea de bine este o abilitate pe care o poți exersa prin alegerile sănătoase și înțelepte pe care le faci pentru tine, de aceea grija pentru nevoile corpului tău trebuie să fie în topul priorităților zilnice.

Cum ai grijă de corpul tău are impact asupra stării tale emoționale și respectului de sine. Atunci când ne onorăm corpul și avem grijă de el, suntem în contact cu el, cu senzațiile și nevoile lui. Grija față de corp oferă un spațiu de contact cu nevoile emoționale mai profunde, cum este siguranța, bucuria de a trăi sau erotismul. Dacă, însă, ignori grija pentru nevoile tale fundamentale, cum este un somn odihnitor, hidratarea sau mișcarea conștientă, conectarea profundă cu tine nu este posibilă. Începe cu pași mici. De exemplu, bea un pahar cu apă dimineața când te trezești, înainte de micul dejun, ceea ce înseamnă că îți hidratezi corpul. Un gest mic, dar cu impact asupra conectării tale cu tine.

### EXERCIȚIU:

Notează-ți în fiecare zi rutinele prin care ai grijă de corpul tău: cât dormi, cum te hidratezi, când, ce și cum mănânci, câtă mișcare faci și ce fel de mișcare, momentele zilnice de odihnă sau meditație sau orice altceva face parte din setul tău minimal, nenegociabil de grijă de sine. Fă-ți o listă sau pune pe un un afiș rutinele tale de grijă nenegociabile.



## Practică pentru conectarea cu mintea și emoțiile tale

Modul în care gândim ne influențează cum ne simțim în raport cu noi și cu ceilalți, precum și alegerile pe care le facem. Cheia stării de bine este să avem o minte flexibilă, să nu ne identificăm cu gândurile noastre, să nu le percepem ca fiind realitatea „obiectivă”. Tu nu ești gândurile tale! Ele sunt percepțiile noastre influențate de trecutul și experiențele noastre.

Avem puterea de a alege în ce să credem. Prin urmare, începe prin a-ți observa gândurile. Care sunt cele care se repetă și îți dau o stare de disconfort? Dar cele care îți dau o stare de bine? Când te identifici cu gândurile sau când stai în compania lor prea mult timp, cum te simți? Care sunt gândurile care te întristează, te îngrijorează sau îți mențin frica sau furia? Gândurile sunt despre trecut, prezent sau viitor?

Care sunt gândurile sau narațiunea pe care ți-o spui în momentele dificile din zi? „Nu voi reuși”, „nu sunt suficient de bun(ă)”, „oamenii nu sunt de încredere”? Observă când mintea ta devine suspicioasă sau neîncrezătoare.

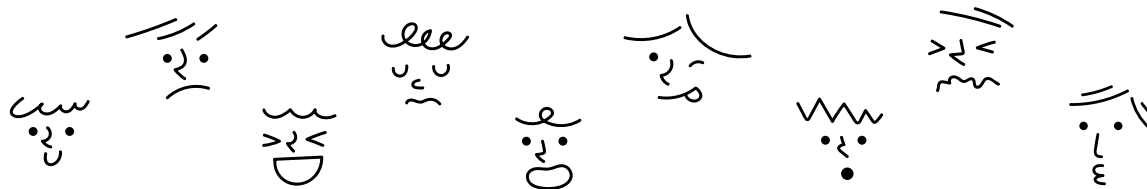
Dar când ai gânduri blânde despre tine? „Îmi este greu acum, o să fie bine!”. Observă când interiorizezi și te identifici cu un gând care te tulbură. De exemplu, „sunt de neiubit”, „trebuie să am grijă de mine, ceilalți nu o vor face în locul meu”, „nimeni nu mă poate înțelege”, „îmi este greu, nu mă voi descurca”, etc.

Mai ales în momentele dificile emoțional, este important să ne identificăm cu acele gânduri sau percepții care sunt în contact cu punctele noastre vulnerabile; să înțelegem și integrăm perspectivele celorlalți, însă să ne păstrăm propria individualitate.

Avem tendința să credem că mintea noastră le știe pe toate, însă, în realitate, ne înțelegem nevoile cu adevărat atunci când suntem în contact cu emoțiile noastre. Este esenția, deci, să îți dai permisiunea de a simți.

Toate emoțiile sunt valoroase, fie că vorbim de rușine, plictiseală, neliniște, vină, invidie, gelozie, plăcere erotică sau dezgust. Observă ce și cum simți, nu cum ar trebui să te simți. Autenticitatea este rezultatul conectării cu propriile trăiri.

Notează-ți în jurnal, în câteva momente și contexte ale zilei, cum te simți. De exemplu, cum te simți în preajma oamenilor apropiați sau necunoscuți? Cum te simți când ai grijă de tine sau când lucrezi la un proiect? Dă-ți dai voie să simți toate emoțiile, să le savurezi,



să devii mai confortabil(ă) cu disconfortul pe care ți-l provoacă unele dintre ele sau cu intensitate altora. Doar observă-ți emoțiile, fii curios/curioasă și nu-ți judeca propriile emoții.

### Practică pentru cultivarea sensului în ceea ce faci

Cultivarea sensului presupune să observi semnificația pe care o au pentru tine viața personală, relațiile, munca, viața spirituală, contribuția pe care o ai în comunitate.

Când ești atent(ă) la ceea ce faci, observi că au o semnificație deosebită, de exemplu, momentele petrecute cu un copil, grija pentru florile pe care le uzi, cartea pe care o citești sau plimbarea cu o prietenă. Și rămâi prezentă și savurezi aceste momente. Starea noastră de bine este influențată de semnificația pe care o au micile detalii din viața noastră. Aceasta se schimbă o dată cu experiențele și noile perspective ale vieții. Uneori, pare că e greu să conferi sens lucrurilor sau activităților din viața ta, însă a ști ce are sens pentru tine contribuie la prevenția depresiei.

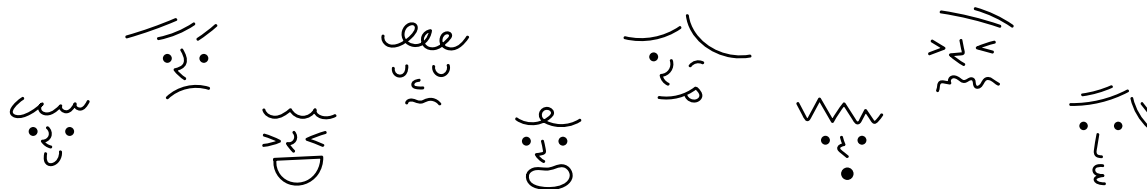
#### EXERCIȚIU:

Îți propunem un experiment de 24 de ore. Ai misiunea de a observa sensul pe care îl conferi lucrurilor pe care le faci și evaluarea acestuia pe o scală de la 1 (satisfacție scăzută) la 5 (satisfacție mare). Cu ajutorul acestui exercițiu, îți vei cultiva atenția și dacă vei continua practica și în zilele următoare, vei avea la final o listă cu activități care au un sens crescut pentru tine.

## 2. Acceptarea

### Practica valorificării diferențelor

Descoperirea și valorificarea diferențelor dintre noi și ceilalți, chiar dacă ele ne irită sau tensionează, duc la acceptarea de sine. Faptul că suntem diferiți înseamnă că avem propria noastră individualitate, însă, în relațiile noastre, în cuplu, la serviciu, cu prietenii, este atât de valoros să ne lăsăm influențați unii de ceilalți, pentru că, în acest fel, învățăm calități și deprinderi noi.



Te invităm ca, timp de o săptămână, să observi diferențele dintre tine și partenerul tău sau față de un coleg. Pot fi diferențe de temperament, valori sau convingeri, experiențe de viață, competențe sau chiar un trecut diferit. Te mai poți gândi la nevoia de predictibilitate și stabilitate versus nevoia de noutate. La nevoia de socializare ca formă de reconectare cu sine versus nevoia de solitudine. La tendința de a lua decizii în urma unor analize minuțioase versus deciziile luate rapid.

Cum faci față stresului? Aceasta este o altă diferență. Unii dintre noi se închid, în timp ce alții își descarcă stresul vorbind cu ceilalți sau reacționând impulsiv și reactiv.

Exersează această practică în familie, cu prietenii sau colegii. Va fi o experiență, care, cu siguranță, vă va bucura și va duce la o înțelegere reciprocă mult mai profundă.

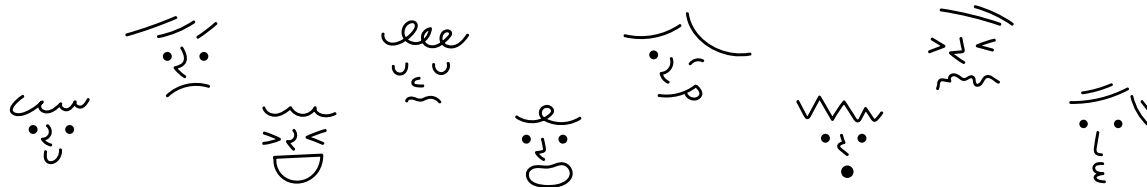
### Practica flexibilității mintale și emoționale

Oamenii au nevoie să se simtă înțeleși. Și tu ai această nevoie. Iar calea spre înțelegere este flexibilitatea minții. A fi flexibil nu înseamnă că nu ai propriile tale valori sau puncte de vedere. Din contră, înseamnă că îți dai voie să înveți din experiențele atât de diferite ale celor din viața ta.

A ne lăsa influențați unul de celălalt, păstrându-ne, în același timp, individualitatea este esențial pentru evoluția noastră și înțelegerea lumii în care trăim. Este firesc ca în unele momente să avem opinii și perspective diferite, însă este important să acceptăm faptul că vedem situația într-un anumit fel acum și este necesar să rămânem deschiși la a înțelege și alte puncte de vedere.

Îți propunem câteva exerciții care te vor ajuta să înțelegi ce vrem să spunem prin flexibilitate.

1. Observă-ți mintea când devine rigidă, se fixează pe un gând sau o idee și nu mai vezi rostul în a-l asculta și pe celălalt. Observă-te și când interlocutorul tău vorbește, iar mintea ta caută deja contraargumente.
2. Observă când crezi că ai dreptate și celălalt greșește, când ești convins(ă) că există o singură realitate obiectivă, pe care doar tu o percepi corect. O ții pe a ta și nu ești deschis(ă) la a-l asculta cu adevărat și pe cel din fața ta. Poate fi soțul, soția, un coleg sau o prietenă.
3. Îți este greu să asculți? În ce situații sau momente îți este greu să practici ascultarea în relații? Dar când ești deschis(ă) și la perspectiva celuilalt și cum o integrezi? Crezi că mai toate deciziile trebuie să fie perfect logice și raționale?



### EXERCIȚIU:

Notează undeva:

- Care au fost convingerile pe care le-ai avut în urmă cu 5 sau 10 ani despre relații sau viață și cum s-au schimbat acestea de-a lungul timpului? Cum vezi lucrurile în prezent?
- La muncă sau în relații, care sunt situațiile în care crezi neapărat că ai dreptate?

Privește-te pe tine și mintea ta cu blândețe și deschidere. Observă, în timp, cum unele convingeri se mai domolesc și mintea devine mai deschisă.

### Practica recunoștinței

A exersa recunoștința înseamnă a te apropia de tine, cu acceptare și apreciere. Înseamnă să te vezi și să fii în contact cu tine și cu lucrurile bune pe care le-ai făcut, cu experiențele plăcute pe care le-ai trăit, cu momentele în care ai fost plăcut surprinsă.

Practicând recunoștința, nu lăsăm mintea să se concentreze doar pe ce nu a mers bine, pe greșelile noastre, pe ceea ce percepem ca fiind eșec sau pe rezultatele mari pe care le așteptăm. Recunoștința contribuie la dezvoltarea siguranței de sine, care clădește o imagine de sine și o încredere sănătoasă și realiste. Recunoștința domolește frica de respingere și sentimentul că nu suntem suficient de buni sau competenți.

Când nu practicăm recunoștința, avem tendința să fim critici într-un mod nesănătos, luăm personal feedback-urile negative tocmai pentru că fundamentul ființei noastre nu este solid.

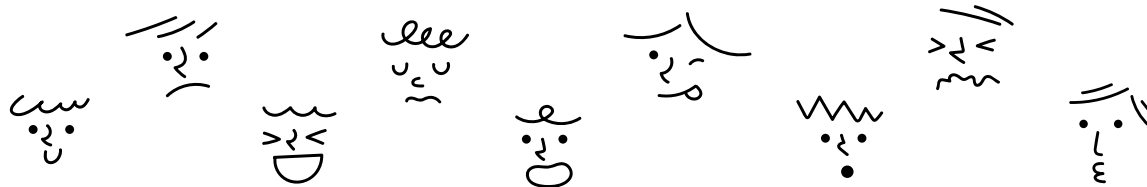
### EXERCIȚIU:

La finalul fiecărei zile, notează în jurnal pentru ce ești recunoscătoare azi. Observă dacă tinzi să notezi doar lucrurile mari, de exemplu proiectele duse la bun sfârșit sau dacă te poți bucura și de lucrurile mici, cum ar fi o zi cu soare.

La final de săptămână, fă o listă cu ce ai descoperit despre tine. Dă-ți voie să te privești cu uimire și curiozitate și află cine ești tu acum. Cum te simți când recitești lista? Cum simți corpul tău în aceste momente? Descrie starea și noteaz-o. Vei avea nevoie să ți-o reamintești în momentele în care te revizitează frica de respingere sau gândul că ești un impostor.

Practică recunoștința alături de grupa ta de copii și în familie.





## Practica acceptării de sine și oferirea aprecierii

„Atunci când îmi face cineva un compliment sau îmi spune că mă apreciază, mă gândesc că sigur vrea ceva de la mine. În definitiv, de ce m-ar complimenta? Că doar nu am făcut nimic deosebit, mi-am făcut doar treaba.”

Îți sună cunoscut? Ne spunem de multe ori că este nefiresc să apreciem lucrurile obișnuite, de zi cu zi. Avem tendința să asociem aprecierea cu excepționalul, or, aceasta este tot o formă de vigilență, de deconectare de prezent și o respingere a ta și a celorlalți. Că nu ți se cuvine aprecierea sau că o meriți doar când excelezi este o condiționare dureroasă, învățată din experiența cu ceilalți.

Timp de o săptămână, îți propunem să încerci să accepți și să oferi apreciere. Să vedem ce se întâmplă.

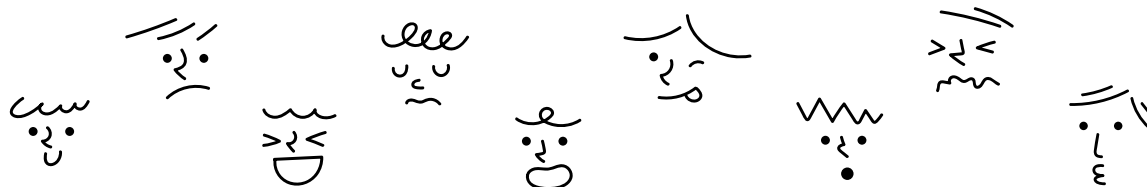
### Începe cu acest exercițiu:

Observă ce se întâmplă când primești un compliment. Cum reacționezi? Îl accepți ușor sau resimți un disconfort și, drept urmare, răspunzi cu un mulțumesc sau minimizezi și eviți conversația sau persoana? Cum simți aprecierea în corpul tău?

Propune-ți ca, de acum încolo, să răspunzi aprecierilor doar cu un „mulțumesc”, fără alte comentarii de respingere. Ba mai mult, cere-le prietenilor, familiei sau colegilor să îți scrie un mesaj de apreciere. Știu că poate o să ți se pară dificil să faci acest lucru, însă face parte din jocul acceptării de sine. De cele mai multe ori, percepem complimentele sau aprecierea ca pe o formă de aroganță sau egoism, însă nu este așa. Este o formă de respect de sine și înțelegere a cine suntem noi ca oameni, cum suntem văzuți de ceilalți, ce văd ei în noi cu claritatea, iar noi nici nu bănuim.

Ceea ce spunem și cum vorbim cu noi înșine devine parte din identitatea noastră. Dacă ești zgârcit(ă) în astfel de exprimări, atunci cu atât mai mult ai nevoie să exersezi aprecierea.

Aprecierea de sine înseamnă și confortul și obișnuința de a oferi aprecieri celorlalți. Observă când și cui oferi aprecieri. O faci dintr-o nevoie a ta sau din grija pentru relație? Există un echilibru între aprecierea pe care o oferi și cea pe care o primești? Atunci când oferi feedback inconfortabil, cum faci acest lucru: critici sau încerci să oferi apreciere? Uneori, când îți este frică de respingere și vrei să demonstrezi ceva, ai tendința să te



concentrezi mai mult pe greșeli și pe rezultate decât pe apreciere. Amintește-ți de practica recunoștinței față de tine și ceilalți. Recunoștința este fundamentul aprecierii, îți dă spațiu să te vezi pe tine și pe ceilalți.

### Practica normalizării greșelii și eșecului

Învățăm despre noi și lumea înconjurătoare și evoluăm atunci când suntem confortabili și ne asumăm greșeala.

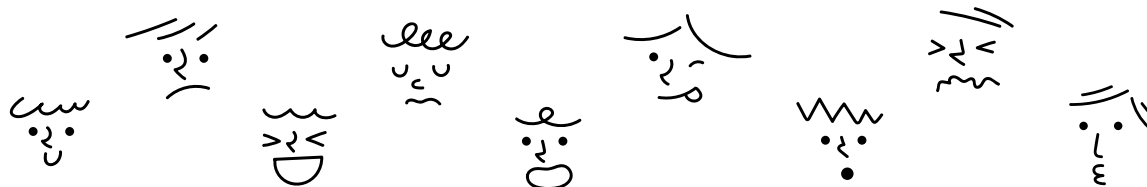
Sunt **greșeli pe care le putem preveni** - de exemplu, facem mai puține greșeli în scris după ce învățăm regulile gramaticale - și sunt **greșeli impredictibile**, cum ar fi subiectele despre care nu știm că îl rănesc pe colegul sau partenerul de viață. Și mai sunt și **greșelile necesare** - de exemplu, când învățăm să înotăm. Nu ne va ieși din prima sau a doua oară, însă merită efortul, pentru că învățăm o nouă abilitate. Teama de a face o greșeală sau că vom eșua ne împiedică să învățăm lucruri sau abilități noi. Este firesc să simțim asta, mai ales dacă în trecut am fost pedepsiți, rușinați sau umiliți când am greșit, însă trebuie să știm că teama de greșeală ne ghidează să ne dăm seama ce este important pentru noi și ce ne dă o stare de disconfort.

Prin această practică, te invităm să observi când anume simți frica de a greși și cum reacționezi. O eviți sau amâni? Când faci mai ales lucruri noi sau când ești obosit(ă) sau stresat(ă), greșeala este un semnal. Privește-o cu blândețe. Poate este momentul să iei o pauză, să te odihnești, în loc să stai în compania gândurilor negative despre tine. Sau dacă observi că este o greșeală care se repetă, poate ai nevoie să înveți mai mult despre acel lucru.

*“Este uman să greșim și să eșuăm”*, folosește acest mesaj, pentru a te ajuta să îți asumi riscul de a greși sau eșua.

#### EXERCIȚIU:

Roagă 3 prieteni sau colegi să îți spună ce văd ei că ai putea îmbunătăți la tine. Observă dacă experiența îți provoacă frică și unde se duc gândurile tale odată cu ea. Reîntoarce-te în corp. În ce parte a corpului resimți frica și cum o simți? Filtrează și integrează feedback-urile primite, oricât ar fi de inconfortabil.



### Practică pentru conștientizarea criticii

Critica este o formă de protecție. Recurgem la ea atunci când suntem nesiguri, când se activează gândurile noastre de non-acceptare: „nu sunt suficient de bun(ă), sunt un impostor, nu sunt capabil(ă)”.

Când ne simțim în siguranță primim mai ușor feedback-urile și ne lăsăm influențați. Cu toate acestea, un feedback valoros poate fi resimțit drept o critică sau atac la persoană, dacă nu este oferit la momentul potrivit și fără atenție asupra modului în care este transmis. Și, da, uneori este nevoie să exprimi direct și imediat o observație, iar ea va fi bine primită dacă ai investit înainte în clădirea unei relații trainice cu persoana în cauză. De exemplu, îți este ușor să primești observații despre greșelile gramaticale din partea unei colege în care ai încredere, dar devii defensivă când o face un coleg, cu care nu ai o relație sigură.

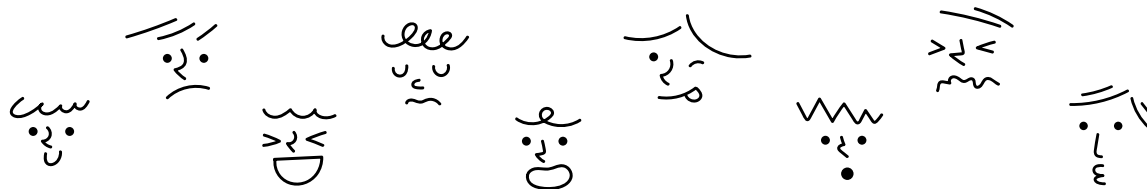
Uneori, este posibil să nu observi că ești critic(ă) sau explici criticile tale prin faptul că doar vrei să faci bine, pentru ca lucrurile să funcționeze după standardul tău. Îți reamintim că una dintre marile noastre provocări este să fim atenți la oamenii din viața noastră, să le înțelegem și observăm momentele de vulnerabilitate. De exemplu, să observi că el sau ea este critică, pentru că este copleșit(ă) de o îngrijorare și atunci să rămâi conectat(ă) cu el sau cu ea fără să iei personal ce îți spune sau fără să îl critici și tu sau să te închizi în tine. Vezi ce vrea să îți spună, de fapt.

Când ne simțim în siguranță în relații, ne dăm seama ce se întâmplă cu noi, ne deschidem și vedem că am fost critici. Ne asumăm critica și ne cerem iertare. Aceasta înseamnă acceptare de sine.

### Practică pentru exersarea compasiunii față de tine și ceilalți

Încrederea și acceptarea de sine sunt veritabile provocări pentru noi, deoarece, pe de o parte, avem nevoie de apreciere și validare din partea celorlalți și să ne simțim bine cu noi înșine. Pe de altă parte, este necesar să vedem ce mai avem de învățat și unde avem nevoie de schimbare. Este o armonie adesea greu de păstrat, însă avem nevoie de amândouă.

O practică care întărește acceptarea de sine este compasiunea atunci când nu suntem confortabili cu noi înșine, când ne criticăm, simțim ură, dispreț și nu ne place de noi. Aceasta nu înseamnă că nu ne asumăm ceea ce am făcut sau nevoia de schimbare, însă a



ne privi cu blândețe și compasiune este esențial. Privește-te pe tine așa cum ai privi un om foarte drag ție. De exemplu, se întâmplă să țipi la copilul tău sau la un elev. În loc de autocritică și ură de sine, spune-ți: „ah, îmi este așa de greu acum, gândul că nu sunt un părinte bun și îi fac rău copilului meu este insuportabil”. Și stai cu disconfortul, îl accepți, este parte din tine. Rezultatul este că te accepți pe tine și începi să simți că ești un părinte suficient de bun, care a avut o zi grea și a răbufnit. “Am nevoie de odihnă, să respir, să mă plimb, să cer o îmbrățișare partenerului meu, să-i cer iertare copilului”, etc.

Aceasta este compasiunea. Îți vezi rănilor, fricile și le privești cu blândețe. Ai grijă de tine atunci când îți este greu. Și, la fel, când îl vezi pe partenerul sau colegul tău că răbufnește, devine reactiv, fii blând(ă) cu el sau ea, are o zi grea. Firește, aceste lucruri nu îi scuză comportamentul, însă nu îl respinge, pentru că are o suferință. În acest fel, îi va fi mai ușor să își recapete siguranța de sine, să fie deschis să își repare greșeala.

### 3. Reziliența

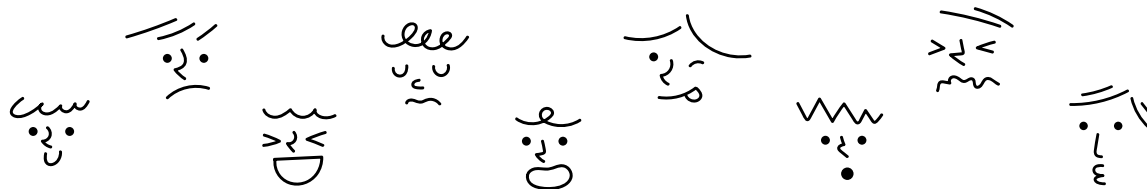
#### Practică pentru conștientizarea defensivității și reactivității

Reactivitatea este un mecanism de adaptare pe care l-ai învățat pentru a face față frustrării, lipsei unor abilități de reglare sau neîmplinirii unor nevoi emoționale de bază, cum ar fi afecțiunea, siguranța și încrederea.

Ne adaptăm în 4 moduri diferite, în funcție de temperamentul și istoria noastră de viață, de modul în care părinții și alte persoane semnificative din viața noastră au relaționat cu noi. Așadar, atunci când nu ne simțim în siguranță și nu avem resurse pentru reglare sănătoasă, atacăm, evităm, înghețăm sau avem tendința să le facem pe plac celor din jurul nostru.

Să le luăm pe rând.

**1. Când reactivitatea ta se exprimă prin atac**, reacționezi impulsiv, ai tendința să crezi că ai dreptate și vrei să-ți impui punctul de vedere sau să jignești. Ești critic(ă) și îi respingi pe ceilalți și pe tine. Te simți îndreptățit(ă) sau egocentric(ă), centrat(ă) pe propriile nevoi și ți-e dificil să fii atent(ă) și empatic(ă) cu nevoile celorlalți. Vrei să-i controlezi pe ceilalți sau simți nevoia unui control excesiv asupra propriei persoane. Reacționezi, adesea, cu furie intensă atunci când lucrurile nu stau așa cum vrei sau ai tu nevoie.



**2. Când reactivitatea ta se exprimă prin evitare,** ai tendința să te îngrijorezi sau să ruminezi, adică să analizezi excesiv situațiile de viață cu o anxietate crescută, să te deconectezi de tine și de ceilalți. Ai tendințe de perfecționism, muncești excesiv, îți este dificil să te relaxezi, eviți și amâni foarte des, îți asumi greu angajamente în relații sau la muncă, raționalizezi excesiv.

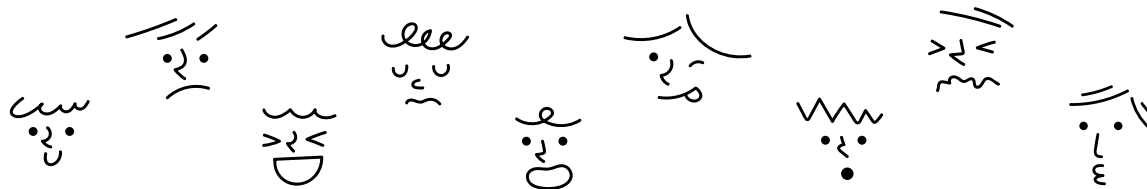
**3. Când reactivitatea ta se exprimă prin îngheț,** te surprinzi des asupra faptului că îți este dificil să iei decizii, ești disociat(ă), adică nu-ți dai voie să simți disconfortul sau durerea, negi suferința emoțională, te izolezi, ești într-o stare de amorțeală în care nu îți este clar ce simți. Grijă de sine este precară și ai somatizări frecvente, precum migrenele sau alte forme de disconfort fizic.

**4. Când reactivitatea se exprimă prin tendința de a face pe plac,** ai dificultăți în a spune NU, iar granițele tale sunt fluide, neclare. Poți fi dependent(ă) în relații, te simți, adesea, copleșit(ă) de evenimente, ești ușor de influențat și eviți conflictele. Deloc întâmplător, ești excesiv de atent(ă) la nevoile celorlalți cu prețul ignorării propriilor nevoi, ești excesiv de politicoș/politicoasă. Există și o disociere de corp, adică ai sentimentul acela că ești în altă parte sau în afara corpului tău. Te invit să observi și să-ți notezi în jurnal când și ce formă ia reactivitatea ta. Cel mai probabil, vor fi situații și momente în care, de exemplu, devii critic(ă) sau te plângi și te simți copleșit(ă). Sau momente când ai tendința de a face pe plac sau ai stări de rău fizic și oboseală. Sau pur și simplu uiți să te hidratezi sau să te miști. Important este să începi să le recunoști și să-ți le asumi.

Îți reamintesc că acestea sunt căile prin care îți recunoști propriile nevoi și modalitățile prin care îți crești capacitatea de a rămâne prezent(ă) cu disconfortul, fără să fugi, să ignori sau să ataci. A da vina pe ceilalți sau pe modul în care te simți îți va menține o stare de neputință, te vei bloca în rolul de victimă, care nu îți este benefic. Tu ai puterea de a îți crește resursele pentru o conectare mai profundă cu propriile nevoi și, ulterior, cu ale celorlalți. Nu poți fi aproape de ceilalți dacă nu ești conectată cu tine.

#### EXERCIȚIU:

Observă modul în care reacționezi în situații de stres și notează în jurnal descoperirile tale. Încearcă să găsești și să exersezi un alt mod de răspunde/ a face față acestor situații. De exemplu, în loc să răbufnești sau să te închizi în tine, încearcă să răspunzi așa cum tu și ceilalți aveți nevoie. Sau, atunci când observi că cineva apropiat este trist, spune-i acest lucru sau cere-ți iertare atunci când greșești. Acest exercițiu te va ajuta să îți recapteți capacitatea de reglare și puterea de a răspunde conștient și asumat la ceea ce se întâmplă în viața ta de zi cu zi.



## Practică bunătatea în situații de stres

**Opusul stresului este bunătatea**, nu liniștea, relaxarea sau pacea interioară, așa cum s-ar crede. Poate sună surprinzător, însă reușim să gestionăm mai bine stresul atunci când ieșim din zona de confort, ne asumăm riscuri și devenim mai generoși, nicidecum atunci când evităm disconfortul. Pentru că este nevoie să acționăm, chiar dacă primul impuls este să evităm, să ne retragem, să ne deconectăm.

Gesturile de bunătate față de ceilalți și față de noi înșine ne reglează stresul. O îmbrățișare, un gest de iertare, un moment de recunoștință, o pauză dedicată mișcării conștiente, compasiunea de sine, toate sunt exemple de gesturi care ne fac bine când suntem stresați.

Te întrebă probabil: *cum aș putea fi bun(ă) atunci când mi-e, poate, cel mai greu?*

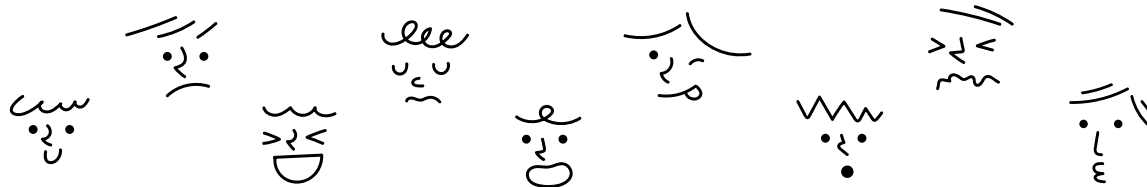
Îți propunem un exercițiu de vizualizare. Este o formă de conectare mai profundă cu stările pe care le resimțim atunci când suntem stresați.

Pentru început, te invit să faci o listă cu sursele de stres din viața ta. Pot fi îngrijorări financiare, certuri cu partenerul de viață, probleme cu somnul, nemulțumiri legate de un proiect la care lucrezi sau ceva important ce ai tot amânat. Evaluează fiecare sursă de stres pe o scală de la 1 la 10 (1 = cel mai mic stres, iar 10 = cel mai mare stres din prezent).

Pentru exercițiul de vizualizare, însă, alege, o experiență care implică și o altă persoană. O experiență pe care ai evaluat-o drept un stres cu o intensitate medie, adică i-ai da nota 5.

Apoi, așează-te confortabil pe un scaun sau fotoliu și închide ochii. Dă-ți un timp ca să îți simți corpul. Simte picioarele cum se sprijină pe podea, spatele care se detensionează pas cu pas, ochii, fața. Minte începe să se liniștească și revii în prezent. Ești în contact cu propriul corp. Acum că începi să fii mai prezent(ă), vizualizează experiența care te tensionează. Dă-ți voie să o vezi cât mai în detaliu, să o construiești ca și cum ai crea un mic scenariu de film pe care îl privești acum. Scenariu ce reprezintă sursa stresului tău.

Plimbă-te prin scenariu, fii curios(asă) și investighează ce face mintea ta în acest moment, care sunt gândurile pe care le ai acum? Sunt gânduri care te tulbură? Cum te simți când privești imaginile care descriu situația care te tensionează, cum îți simți corpul? Ce simți în piept, în abdomen, cum îți simți picioarele, schimbările în respirație? Observă cum se schimbă postura corpului și orice alte senzații pe care le resimți. Observă ce face mintea ta. Analizează, planifică, caută soluții, vede consecințe negative viitoare? Care sunt emoțiile intense prezente?



Acum, imaginează-ți un gest de bunătate față de tine și față de cel în prezența căruia simți stres. Cum ai descrie gestul de bunătate? Îți este greu să-l vizualizezi? Te tulbură și mai mult? Simți că te detensionezi?

Reîntoarce-te în corp și lasă imaginea să se șteargă pas cu pas. Cum îți simți corpul acum? Măinile, picioarele, ochii, pieptul? Acordă-ți un timp să savurezi senzațiile lui. Când ești pregătită, deschide ochii.

Atunci când ne imaginăm o situație și ne dăm voie să o simțim, analizându-ne mintea, corpul, stările, alegerile, ne creștem capacitatea de a ne simți confortabil în situațiile care generează disconfort și ne asumăm mai mult propriile noastre stări. Și, atunci, alegerile noastre vor fi mai înțelepte, nu ghidate de frică și nevoia de protecție față de ceilalți. Remediul pentru stres se regăsește, deci, în gesturile de bunătate pe care le facem unii față de ceilalți, așa că fă tu primul pas.

### Practică pentru readucerea jocului în viața ta

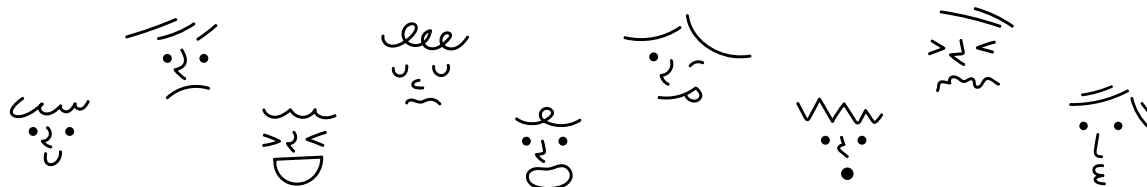
Și noi, adulții, avem nevoie de joacă. Poate să îți se pară nepotrivită această practică având în vedere profesia ta, însă îți recomandăm să nu o treci cu vederea.

Studiile de specialitate indică asupra necesității introducerii jocului în rutina noastră. Joaca ne detensionează, nu ne mai luăm așa în serios și asta ne deschide alte perspective, mai curajoase. De asemenea, stimulează creativitatea, iar creierul funcționează mai bine. Așa că, chiar dacă te joci la muncă, descoperă cât de plăcut este să te joci și în afara ei.

Sunt multe lucruri care nu sunt în controlul tău, însă joaca este ceva ce poți face mult mai des, chiar dacă îți se pare pueril, fără sens sau ridicol. Tu joacă-te! Alege să te joci cu prietenii, colegii sau cu familia sau cântă în duș sau în mașină. Poate fi orice joc îți trece prin minte, doar dă-ți voie să te bucuri.

Observă-ți mintea și gândurile când te joci. Cum te percepi pe tine în timp ce faci asta? Ce gândești despre tine? Cum te simți? Devii critic(ă)? Care este stilul tău de joacă?

Unii preferă să se joace în compania cuiva și aleg, deci, jocurile cu prietenii sau familia. Alții optează pentru jocuri mai intelectuale cum ar fi rezolvarea unor probleme sau generarea de noi idei, în timp ce alții improvizează mult și nu iau lucrurile prea în serios. Descoperă cum îți place să te joci, iar dacă răspunsul tău este că nu știi sau că nu îți place, te provocăm să te inspire de la elevii tăi, să explorezi, să experimentezi și să-ți dai voie să te bucuri!



## 4. Încrederea

### Practica ascultării interlocutorului

Multe dintre conflictele din viața noastră apar din cauza dificultății de a ne asculta reciproc și de a înțelege și integra perspectiva fiecăruia.

Avem tendința să vedem totul în alb și negru: doar eu știu adevărul, celălalt greșește; doar eu sunt competent(ă) și am dreptate. Acest lucru se întâmplă din cauza neîncrederii în sine și a lipsurilor ce țin de acceptarea și înțelegerea de sine, pentru că atunci când nu ești confortabil cu greșeala, eșecul sau imperfecțiunea, îți este greu să primești feedback. Tocmai din acest motiv, este atât de important să exersezi ascultarea, mai ales când nu ești de acord și simți că știi mai bine, iar celălalt greșește.

Atunci când vrei cu adevărat să-l auzi pe celălalt, îți lași percepțiile și convingerile la o parte și îl privești pe omul din fața ta cu dorința de a auzi ce are să îți spună, fără să încerci să nuanțezi, să analizezi sau să-l judeci. Îți asumi, în acest fel, că vei fi schimbat de ceea ce vei auzi. Nu cauți contraargumente în timp ce interlocutorul tău vorbește pentru că aceasta este o formă de respingere a lui și reflectă rigiditatea minții tale.

Deci, cum poți face să îți fie mai ușor să ascuți interlocutorul?

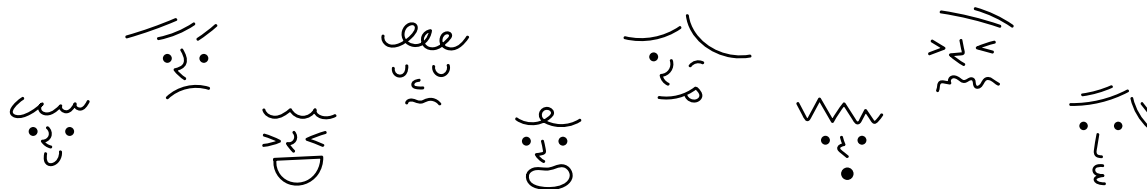
Încearcă să rămâi în contact cu senzațiile din corpul tău, să fii prezent(ă). De exemplu, respiră conștient, simte cum picioarele tale se sprijină pe podea, poziția mâinilor și a umerilor. Când simți că te distragi, reîntoarce-te la respirație, la senzațiile din corp.

Dacă, însă, știi că îți este greu să ascuți fără să întrerupi, stabilește împreună cu interlocutorul un timp în care să vorbească fiecare, de exemplu 10-15 minute până schimbați rolurile. Ca să funcționeze practica, este nevoie ca ascultarea să fie reciprocă și ambii să aibă spațiu să spună ce au de spus.

În timpul conversației, este esențial să încerci să înțelegi care este miza celuilalt, ce contează cu adevărat pentru omul din fața ta, care sunt intențiile sale. După ce își spune povestea, observă dacă s-a schimbat ceva în modul în care vezi situația. Ți-ai schimbat puțin perspectiva? Ce alte nuanțe ai reușit să întrevezi?

Ține cont de faptul că scopul nu este să fii de acord cu omul din fața ta, să-i validezi alegerea, să ai empatie pentru un gest nepotrivit sau să îi schimbi modul de gândire.





Scopul este să îl înțelegi. Acesta este începutul reconectării. Iar tu fii deschis(ă) la schimbare, chiar dacă este atât de greu uneori.

### **Practică pentru cultivarea prezenței în timpul conversațiilor dificile**

Încrederea în ceilalți devine mai puternică când trecem prin conflicte și tensiuni la finalul cărora toate părțile implicate reușesc să se înțeleagă reciproc. Așadar, începe prin a te uita la istoricul conflictelor tale și la conversațiile pe care ți-a fost dificil să le porți.

În copilărie, cum reacționau părinții și rudele tale atunci când se năștea un conflict? Aveau tendința să ascundă tensiunile și nu vorbeau despre ele sau, dimpotrivă, răbufneau și își adresau reproșuri și jigniri în prezența ta?

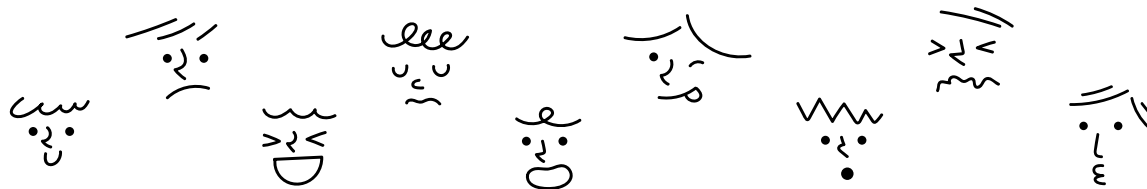
Cum simțeau momentele tensionate dintre tine și părinții tăi? Reușeau să le împărtășești și lor stările tale de supărare, îngrijorare sau că a fost prea mult pentru tine conflictul dintre ei? Aveai tendința de a nu le spune nimic pentru a nu-i îngrijora sau îți era teamă sau rușine să vorbești cu ei? În același timp, cum era relația ta cu sora sau cu fratele tău în momentele tensionate?

Ia-ți un timp pentru a reflecta asupra trecutului și observă modul în care ți-a influențat reacția în situații tensionate. Așadar, cum reacționezi? Te retragi și te închizi în tine? Devii ușor impulsiv(ă) și răspunzi cu reproșuri și critică? Ai tendința de a evita conflictele cu orice preț? Vrei să ai dreptate și cauți întotdeauna contraargumente? Nu uita, în fiecare relație există tensiuni declanșate de faptul că suntem diferiți, iar conștientizarea lor înseamnă un prim pas spre a ne simți confortabil atunci când traversăm un disconfort, fără să-i rănim pe ceilalți. Este o practică care necesită efort constant și perseverență.

### **Practica exersării într-un mod sănătos a rușinii și vinovăției**

Până nu demult, umilirea copiilor în fața clasei sau în prezența altor adulți era o formă general acceptată de educare a copilului. Se credea că el trebuie să simtă că a greșit, doar așa va învăța. Acum, însă, am devenit conștienți că umilirea este o formă de abuz emoțional.

Când pedepsim copilul de față cu ceilalți, nu creăm spațiul de siguranță de care are nevoie pentru a simți rușinea și pentru a își regla comportamentul, ci dimpotrivă, el va înțelege că este ceva în neregulă cu el, că este rău, defect, inferior. Pe de altă parte, abuzul prin



rușinare este problematic și pentru că are un impact asupra relațiilor. Copilul dezvoltă o frică de intimitate, el va evita să își arate vulnerabilitatea și să se deschidă și să vorbească despre acțiunile lui care au avut un impact negativ. Atunci când nu are spațiu să simtă rușinea moderată, non-punitivă și non-abuzivă, empatia îi este blocată.

La fel se întâmplă și cu vina. Atunci când copilul vede că adulții dau vina pe ceilalți, fără să vorbească despre contribuția lor, și, mai ales, când dau vina pe el, reacția este inversă și nu ne dorim acest lucru. Astfel, copiii ajung să aibă tendința de se ascunde și de a face pe plac și nu-și mai asumă responsabilitatea pentru ceea ce fac. Gândește-te doar cât de dificil este să auzi un copil dând mereu vina pe ceilalți, fără să-și asume responsabilitatea pentru partea lui de vină sau să vezi că nu înțelege ce a făcut și nu vrea să-și repare greșeala. La fel de greu este să vezi un copil că este prea docil și nu exprimă ceea ce simte și trăiește de frica pedepsei sau a pierderii afecțiunii sau a aprecierii părintelui. Sau un copil care este mai mereu nemulțumit de ceilalți.

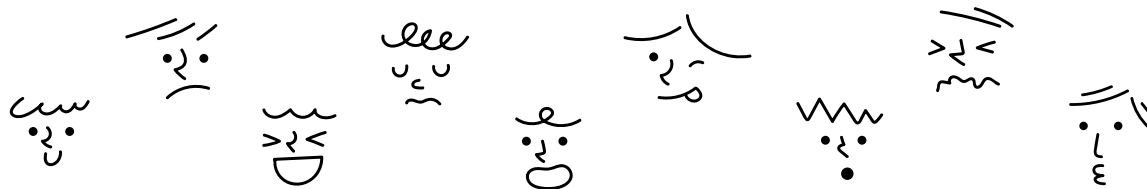
Cu toate acestea, este important să simțim rușinea și ne referim, aici, la cea sănătoasă. Pentru că este o emoție care ne ajută să ne reglăm comportamentul social. De exemplu, dacă vorbim pe cineva de rău sau facem ceva ce îi creează disconfort celuiilalt, datorită rușinii, încercăm să reacționăm diferit data viitoare. Fără să ne dăm voie să simțim rușinea, am avea mari dificultăți de reglare în relații. Însă, din cauza trecutului nostru, pentru mulți adulți este o mare provocare în a face diferența între rușinea firească, sănătoasă și cea abusivă, care rănește.

## EXERCIȚIU

Reamintește-ti câteva episoade în care ai trăit rușinea abusivă. Poate fi teribil de dureros acest exercițiu, dar te va ajuta să te înțelegi mai bine. Cum te simțeai în acele momente? Și cum te influențează, azi, la maturitate, acele experiențe din trecut? Când simți rușinea în corp, cum te simți în general, cum reacționezi?

Când și în ce situații simți că un copil te face de rușine sau că îți este rușine cu el, chiar dacă nu îi spui acest lucru? Ce impact are rușinea asupra dificultății de a-ți cere iertare? Sau cum te face să te simți în relații?

Răspunde-ți la aceste întrebări și nu uita că de vină este emoția care ne conectează cu responsabilitatea, așa cum rușinea este emoția care ne conectează cu ceilalți și comunitatea



în general. Copiii și noi, părinții, avem nevoie să le simțim pe ambele într-un mod sănătos.

### Practică pentru cultivarea onestității în relații

Nu putem vorbi despre încredere fără să vorbim despre minciună, așa cum nu putem vorbi despre împreună, fără să înțelegem despărțirea. Fie că ești convins(ă) că nu minți niciodată sau că o faci extrem de rar, fie că această practică ți se pare inutilă, te provoc să îi dai o șansă! Va fi o practică cu un anumit grad de disconfort și vei descoperi lucruri noi. Să vorbim, deci, despre adevăr și minciună!

A fi onest înseamnă să spui adevărul în legătură cu ceea ce faci, dar să vorbești și despre lucrurile pe care nu le-ai dus la bun sfârșit. Să existe congruență între ceea ce spui, ceea ce gândești și ce pui în practică. Firește, atunci când spui lucruri fără să te gândești la impactul cuvintelor tale și să înțelegi sursa lor, aceasta nu mai este onestitate, ci lipsă de empatie. Pare simplu, dar până și cele mai ne semnificative situații în care nu spunem adevărul riscă să zdruncine încrederea dintre noi. Bunăoară, studiile de specialitate arată că atunci când ești onest ai mai multă încredere în tine, iar oamenii, la rândul lor, simt că pot conta pe tine. Minciunile, în schimb, rup încrederea.

### EXERCIȚIU

Timp de o săptămână, observă când ai tendința să minți, fie că vorbim despre lucruri foarte simple sau de unele mai grave. Spre exemplu, atunci când te întreabă un coleg dacă ai terminat o sarcină și răspunzi afirmativ, deși știi că nu e așa. Sau te întreabă partenerul dacă ai făcut cumpărături și spui că era închis, dar tu nici măcar nu ai trecut pe la magazin. Sunt minciuni aparent nevinovate, care, însă, erodează încrederea în tine; nu te mai poți baza pe tine. Bineînțeles, cu un impact și asupra celorlalți.

Gândește-te ce înseamnă onestitatea pentru tine și începe cu a fi cinstit, în primul rând, față de tine însuși. În ce momente te trădezi pe tine? Spui ceva doar ca să nu superi sau să fii apreciat(ă), dar nu îți ții promisiunea? Apoi, urmărește momentele în care ești convinsă că vina unei acțiuni aparține doar celorlalți, deși tu îți cunoști contribuția.

Practica aceasta te provoacă să nu minți, nici pe tine, nici pe ceilalți. Să nu îți mai justifici sau scuzi alegerile și deciziile proaste. Este inconfortabil? Da, cu siguranță! Dar, în același timp, este calea ta spre maturizare și formarea unui caracter de care vei fi mândră.

# Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor

## 1. Ce au nevoie copiii?

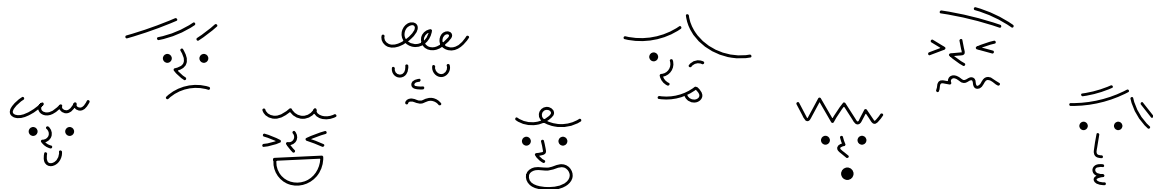
90% din creierul copilului se dezvoltă până la vârsta de 5 ani, de aceea primii ani de viață sunt esențiali pentru sănătatea și dezvoltarea lui ulterioară. Deși creierul continuă să se dezvolte și să se transforme și la vârsta adultă, în primii 8 ani din viață ai copilului se construiește o bază definitorie pentru capacitatea de învățare, sănătatea și succesul lui în viitor.

Vârsta preșcolară marchează tranziția de la atașamentul față de părinți și familie, la atașamentul față de educatoare. Este perioada în care copilul se joacă, învață să relaționeze cu ceilalți, să coopereze, să împartă lucruri, să înțeleagă și accepte că oamenii sunt diferiți și să pună în aplicare primele “strategii” de negociere și de rezolvare a conflictelor cu semenii. El devine conștient de faptul că este diferit de ceilalți copii și începe să își formeze propria identitate: cine este, ce îi place și ce îi displace, ce este dificil pentru el, etc. Granițele în relații devin o provocare deoarece înțelege că și ceilalți au nevoi, iar tranziția de la centrarea pe sine îl provoacă în multe feluri. Toleranța la frustrare crește și are nevoie să fie exersată într-un spațiu relațional de siguranță.

În această perioadă a vieții, copiii contează pe adulți pentru a putea trece prin primii ani de viață cu cât mai puține goluri de dezvoltare.

### Nevoi emoționale de bază:



- **Supraviețuire:** hidratare, mâncare, siguranță fizică, sănătate, odihnă, mișcare.
- **Conectare:** să fim văzuți, auziți, înțeleși, luați în seamă, să primim și să oferim sprijin, afecțiune, atenție.
- **Vitalitate:** joacă, energie, umor, optimism, curiozitate, spontaneitate.
- **Acceptare:** blândețe, înțelegerea și acceptarea diferențelor dintre noi, compasiune, respect.
- **Apartenență:** colaborare, implicare, cooperare, asumare, generozitate, egalitate.
- **Identitate:** să fii conectat cu tine, să îți fie ușor să îți dai seama de ce ai nevoie, să îți cunoști limitele, lucrurile care îți plac și care îți displac, să îți fie confortabil să vorbești despre ele.
- **Autonomie:** să poți lua decizii potrivite pentru tine (în acord cu vârsta), să îți asumi deciziile, inclusiv atunci când greșești, să îți fie ușor să îți controlezi stările și reacțiile, să ai disciplină personală, să te simți încrezător(oare).

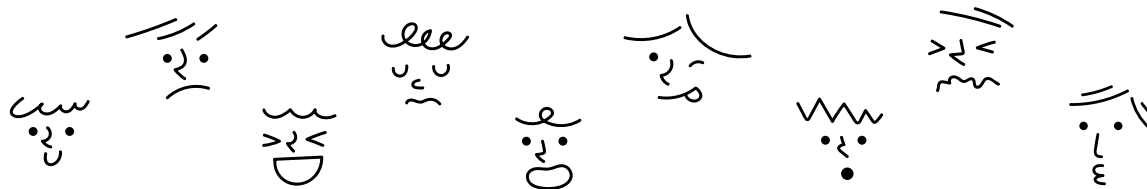


### Când aceste nevoi fundamentale nu sunt împlinite:

- Copilul nu este conștient de granițele din relațiile cu ceilalți, rămâne încă centrat pe sine.
- Îi este frică să exploreze lumea.
- Este retras în relații, îi crește anxietatea socială, îi este frică de respingere.
- Reacționează cu agresivitate când se simte respins.
- Nu știe să se regleze emoțional, pentru că nu a avut parte de coreglare în relațiile semnificative (cu părinții și educatorii).

### ABC-ul emoțiilor

Când nevoile copilului sunt împlinite, el este: 	Când nevoile copilului NU sunt împlinite, el este: 
Bucuros Confortabil Disponibil Energic Entuziasmat Impresionat Inspirat	Agasat Confuz Copleșit Derutat Descurajat Dezamăgit Frustrat Plictisit
Intrigat Împlinit Încrezător Mândru Mișcat Optimist Plin de speranță	Furios Iritat Îngrijorat Jenat Neajutorat Nerăbdător Nervos Necăjit
Recunoscător Stimulat Surprins Sigur Uimit Ușurat Vesel	Pesimist Rezervat Singur Stânjenit Speriat Trist Tulburat Vinovat



## Nevoi specifice pentru 0-6 ani

### 1. Etapa atașamentului: 0-18 luni

În această etapă a vieții, copilul este total dependent de părinte.

#### Nevoile copilului:

- Siguranță și susținere;
- Să răspunzi nevoilor pe care le manifestă, ca să îi asiguri supraviețuirea și siguranța;
- Să fii în permanență disponibil și cald sufletește pentru copil.

#### Moduri elementare de a oferi siguranță și sprijin:

- Satisfacerea nevoilor fizice ale copilului;
- Prezența fizică a părintelui în cea mai mare parte a timpului;
- Alăptare, dacă este posibil;
- Disponibilitate constantă pentru a aduce alinare copilului.
- Conectarea cu tulburarea copilului și nu încercarea de a-l liniști cu orice preț (ex: dacă simte nevoia să plângă pentru că este suprastimulat și este modul lui de a se descărca, tu nu îl pui la desene ca să îi distragi atenția, ci îl ții în brațe și îi spui că ești acolo pentru el).

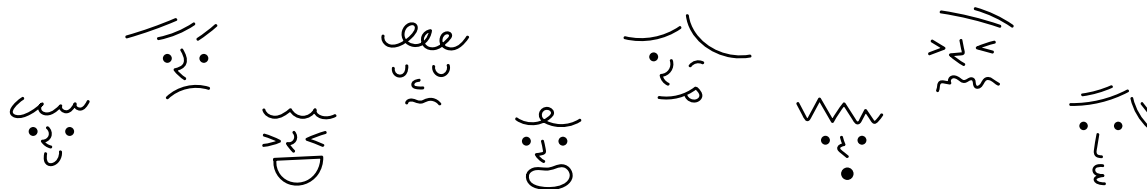
### 2. Etapa explorării: 1,6 - 3 ani

#### Nevoile copilului:

- Sprijin și încurajare când începe să exploreze lumea înconjurătoare.
- Adultul să vadă și să aprobe toate noile descoperiri pe care le face, oferind o permanentă siguranță fizică și emoțională.

#### Moduri elementare de a oferi siguranță și sprijin:

- Adultul spune „DA” cât mai des posibil, dar, în același timp, păstrează structura și valorile pe care le dorește.
- Oferă protecție, stabilind și comunicând clar limitele.
- Oglindește expresii faciale, sunetele și mișcările copilului, inclusiv temerile și bucuriile acestuia.
- Se folosește de propriul comportament drept exemplu pentru a-i arăta sau a învăța copilul, în loc să-l disciplineze sau să-l pedepsească.



### 3. Etapa identității: 3-4 ani

În această etapă, copilul începe să fie mai puțin dependent de adulții semnificativi din viața lui, ceea ce înseamnă că i se formează identitatea. Este foarte probabil ca el să folosească cuvinte pentru a descrie emoțiile de bază, precum tristețea, fericirea, supărarea și entuziasmul și înțelege și ceea ce simt ceilalți. Este perfect capabil să își manifeste afecțiunea față de apropiații lui. Devine mai generos și poate să împartă mai ușor lucrurile, însă nu te aștepta ca asta să se întâmple tot timpul.

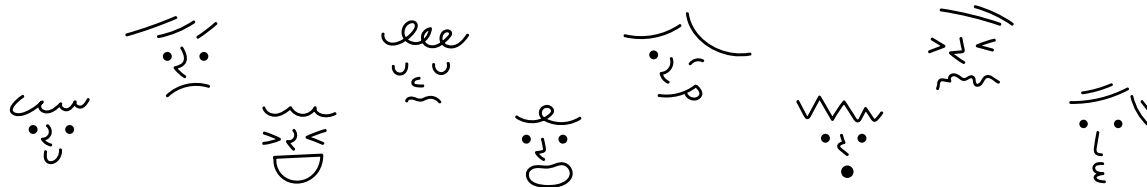
De la 4 ani, începe să își creeze propriile jocuri și să își facă prieteni (poate fi destul de autoritar cu ei). Chiar dacă procesează mai ușor emoțiile, așteaptă-te să se înfurie atunci când nu obține ceea ce își dorește. Se desparte mult mai ușor de părinți, însă dacă a avut experiențe de separare supărătoare în trecut, este posibil să aibă în continuare provocări la acest capitol.

#### Nevoile copilului:

- Siguranță și susținere.
- Adultul se bucură de diferitele „personalități” pe care copilul se preface că le are. În această perioadă, copilul este un artist și are nevoie de un “public” cald și receptiv. În lipsa acestuia, nu îi rămâne decât să încheie spectacolul. De aceea, atunci când adultul de încredere își manifestă aprecierea în mod constant, copilul este capabil să internalizeze o imagine parentală pozitivă, de sprijin.

#### Moduri elementare de a oferi siguranță și sprijin:

- Adultul este atent și ascultă ce îi spune copilul, nu îl judecă sau critică. Fără control excesiv, fără a-l rușina pe copil.
- Adultul se va concentra, mai degrabă, pe ceea ce face corect copilul, nu pe ceea ce face greșit, iar atunci când este cazul, el se va limita la o informare neutră. Experiențele de învățare ale copilului nu iau forma pedepselor.
- Un program structurat: planificarea prealabilă îi dă copilului un sentiment de siguranță, de predictibilitate (fiind mai cooperant).



#### 4. Etapa competenței: 4-6 ani

La 5-6 ani, copiii sunt capabili să ia decizii și se bucură să accepte provocări noi. Au o mai bună înțelegere a regulilor sociale și trăiesc noi emoții cum ar fi rușinea, vinovăția și mândria. Totodată, devin mai empatici față de emoțiile celorlalți și, de exemplu, pot consola un prieten când văd că acesta este supărat.

##### Nevoile copilului:

- Siguranță și susținere.
- Pe lângă nevoile celorlalte etape, se adaugă nevoia ca adulții să adauge laude sincere și consecvente față de eforturile pe care copilul le depune pentru a dobândi diferite abilități și de a celebra noile sale realizări.
- În cazul în care nu reușește ceva, frustrările copilului trebuie validate. El trebuie asigurat că încercarea în sine, manifestarea interesului și efortul depus sunt valoroase.

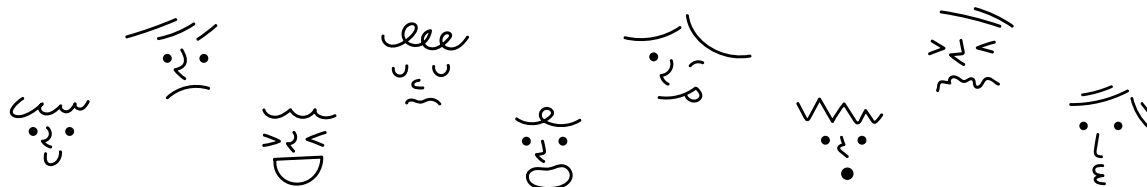
##### Moduri elementare de a oferi siguranță și sprijin:

- Adultul oferă îndrumare, dar nu își impune perspectiva.
- Oferă într-un mod calm instrucțiuni clare și concrete atunci când vrea să-l învețe ceva pe copil.
- Limite clare, dar nu rigide.
- Transmite că eșecul este, de fapt, o oportunitate de a experimenta din nou și de a învăța.
- Copilului îi este respectată nevoia de spațiu și timp în care poate să exploreze activități.
- Fără comparații cu alți copii, fără să pui etichete negative caracterului copilului.

#### !!! Important de știut:

În medie, copiii sunt capabili să stea la masă între 2-5 minute pentru fiecare an de viață. De exemplu, la 3 ani, el poate sta liniștit la masă de la 6 până la 15 minute. La 5 ani, de la 10 până la 25 de minute, iar până la vârsta de 7 ani, copiii pot sta liniștiți la masă între 15 și 35 de minute.





## 2. Ce întâmplă cu copiii în momentele de intensitate emoțională?

Pentru a putea înțelege de ce copiii se comportă sau reacționează într-un anumit fel, într-o anumită situație, este nevoie să ne oprim asupra **Teoriei Polivagale**, dezvoltată de Dr. Stephen Porges. El aduce în discuție modul de funcționare al sistemului nostru nervos automat, cel care are rolul să ne mențină în siguranță, să asigure protecția și supraviețuirea noastră.

Reacția acestui sistem este automată, așa cum îi spune și numele, astfel că, înainte de a înțelege cuvintele din jur, prin intermediul neuroreceptorilor, noi preluăm mesaje din contextul în care ne aflăm despre siguranța și protecția noastră. Neuroreceptorii sunt precum un ghid care evaluează riscurile constant și rapid și ne duc pe 3 posibile cărări:

### Parasimpatic (vagal ventral)

- ↳ este cărarea pe care funcționează sistemul în momentul în care ne simțim în siguranță. Suntem conectați cu cei din jur, acesta este momentul în care putem învăța, putem gândi.

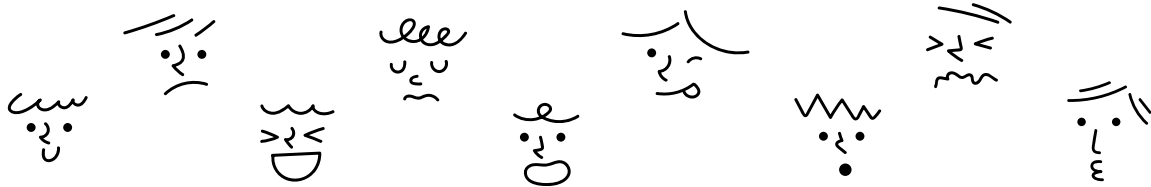
### Simpatic

- ↳ este cărarea pe care sistemul nostru pornește și avem ca strategie **starea de luptă sau fugă**, ne mobilizăm.

### Vagal Dorsal

- ↳ este cărarea în care sistemul nostru pare a fi oprit, suntem în izolare, retragere, înghețare.

În funcție de cărarea pe care intră sistemul copilului, putem observa detalii care ne dezvăluie informații despre starea lui interioară.



### Căderea parasimpatică = verde

- Ochii copilului sunt sclipitori și curioși, fața zâmbitoare;
- Corpul este relaxat, bine coordonat, se mișcă în acord cu mediul și activitatea;
- Tonul vocii este adaptat și el.

### Căderea simpatică = roșu

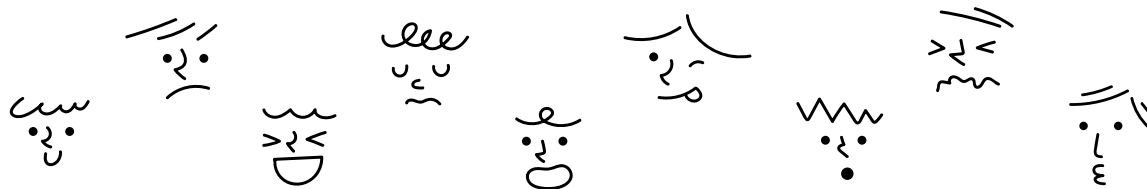
- Ochii copilului “scaenează” rapid încăperea sau privirea este fixă;
- Dinții pot fi încleștați;
- Poate țipa;
- Manifestă diverse expresii faciale care indică furie, dezgust etc.
- Corpul este încordat, împinge, sare;
- Poate fi sarcastic sau ostil;
- Râde necontrolat.

### Sistemul este pe căderea dorsal vagal = albastru

- Ochii copilului nu mai caută ceva anume, pare că privește prin noi sau se uită în jos;
- Expresia facială indică tristețe;
- Corpul este moale, lipsește tonusul muscular;
- Vocea este joasă.

Când sistemul nervos al copilului este în această stare e foarte ușor să considerăm că avem în față acel copil “cuminte, compliant” și să credem, în mod eronat, că el este bine când, în realitate, el este într-o stare de alertă exprimată altfel.

Aceste indicii fizice, vizibile în exterior, ne sunt utile pentru a putea avea informații de la sursă despre senzația de siguranță pe care o resimte copilul. Și când spunem siguranță, nu ne referim la cea fizică, ci la percepția copilului despre siguranța relațiilor din mediul în care este.



**Emoțiile puternice sunt un mecanism de adaptare și de semnalizare, iar ceea ce are nevoie copilul în acele momente este restabilirea siguranței.**

### Cum facem asta?

Fiind alături de copii, fizic și emoțional și oferindu-le experiența coreglării. Însă pentru a fi capabili să rămânem o ancoră în furtună pentru copii este nevoie ca noi, adulții, să avem parte de propriul proces de reglare emoțională.

#### EXERCIȚIU:

Gândește-te la emoțiile cu care tu ești confortabil(ă) în activitatea ta. Ce faci cu aceste emoții când ele apar? Le poți simți, poți sta cu ele? Îți distragi atenția?

Rolul acestui exercițiu este de a înțelege că ceea ce e dificil pentru tine este posibil să fie la fel în relație cu emoțiile copilului din fața ta.

### 3. Cum putem răspunde copiilor în avalanșa emoțiilor?

Sunt milioane de motive pentru care un copil ajunge să fie în stare de stres.

#### Dr. Mona Delahooke le împarte în 4 categorii care țin de:

##### Procesarea sensorială

↳ Ex: vrea să poarte un anumit tip de tricou, în mod repetitiv, acel material i-a creat o senzație plăcută corpului, cunoscută, familiară. Comportamentele sunt adaptative.

##### Corpul fizic

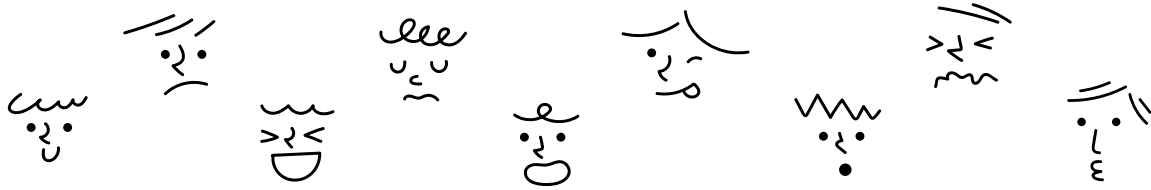
↳ Exemple:

Somnul - cât de bine a dormit copilul noaptea trecută, cât de bine am dormit noi?

Medicamentele pe care le luăm

Schimbări hormonale

Glicemia care ne influențează starea emoțională



### Emoțiile conștiente

↳ cum le simțim în corp, ce senzații ne trezesc ele.

### Gândurile

↳ creierul nostru creează “povești” despre ce se întâmplă în jurul nostru, care ne modelează comportamentul.

Când apare avalanșa emoțiilor, ar trebui să ne concentrăm pe:

1. **Recăpătarea propriului sentiment de siguranță**
2. **Să ajutăm copilul să-și recapete siguranța oferind:**

**Încredere:** “am nevoie să știu că tu, adultul, rămâi acolo pentru mine și mă susții. Din brațele tale pot pleca să cunosc lumea, dar vei fi acolo să mă ajuți când dau de greu, mă vei alina dacă mă voi simți copleșit emoțional sau mă va dura ceva.”

**Acceptare:** “este important pentru mine, copilul, să știu că mă poți accepta așa cum sunt când nu mai știu cum să procedez într-o situație, când mă împiedic, când sunt curios și plec să explorez sau când mă simt speriat și caut brațele tale. Am nevoie să știu că sunt suficient pentru tine, exact așa cum sunt.”

**Conectare:** “datorită încrederii și acceptării, eu și tu (copilul și adultul) avem o relație prin care putem crește emoțional amândoi. Este o relație bazată pe granițe sănătoase, în care știm să rămânem apropiați unul de celălalt.”

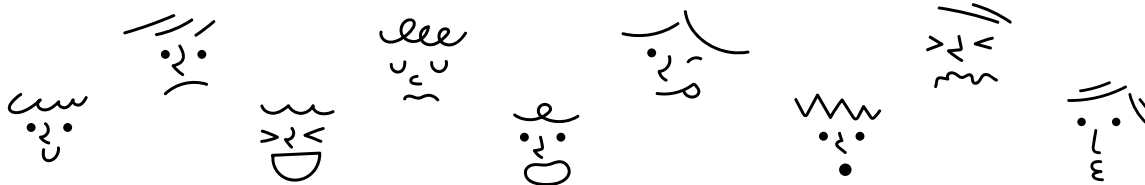
## Cum abordăm practic emoțiile intense ale copilului?

### 1. Acceptăm starea emoțională a copilului.

Nu este acum momentul să analizezi rațional motivele pentru care copilul trăiește emoția la această intensitate, nici să ne învinovățim, ci să-i acceptăm trăirea. Asta nu înseamnă, însă, că acceptăm orice comportament. Educăm comportamentul, nu emoția.

### 2. Suntem acolo pentru copil.

Indiferent de emoția pe care o experimentează, el știe că se poate baza pe tine.



### 3. Ne acordăm la starea emoțională a copilului.

Îi oferim sprijinul emoțional de care are nevoie, însă e nevoie să ne asigurăm înainte că suntem în stare să facem asta. Dacă observi că rezervorul tău emoțional este gol, ia-ți câteva clipe pentru o sesiune de respirat conștient: pune mâna în zona inimii inspirând profund și expirând.

De asemenea, poți să-ți arunci privirea pe geam (privește un pom, o floare), bea un pahar cu apă sau fă orice știi că te ajută să te liniștești rapid. Ulterior, poți reveni la trăirile copilului. Firește, aceste practici se derulează rapid, nu îți iei o pauză de zeci de minute.

## Cauze posibile pentru emoțiile puternice ale copilului:

### 1. Nevoi fizice:

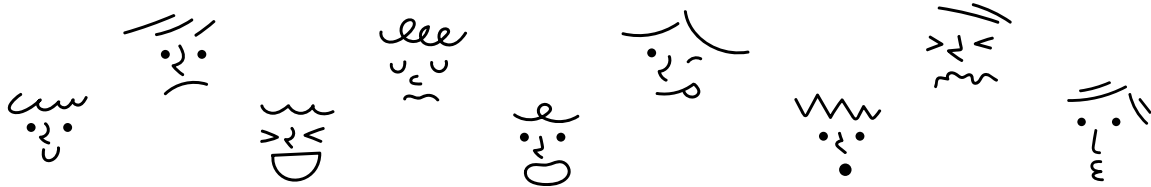
- Este obosit, înfometat sau bolnav;
- Este suprastimulat;
- Prea multe schimbări - nu are parte de predictibilitatea de care are nevoie.

#### Ce poți face:

- Încurajează-l să facă mișcare: sare în trambulină, se dă în leagăn, merge pe bicicletă;
- Redu stimularea senzorială: ecranele, lumina din sală, sunetele puternice, temperatura, schimbă-i hainele;
- Oferă-i un pahar cu apă / o gustare.

### 2. Nevoi emoționale:

- Simte că nu ești conectat(ă) cu el, că nu ești prezent(ă) emoțional;
- Are nevoie să se coregleze și să-și recapete sentimentul de siguranță;
- Se simte ignorat;
- Nu petrece suficient timp cu familia lui;
- Este pedepsit des sau trăiește într-un mediu cu agresivitate crescută sau este chiar suspus la violență;
- Emoțiile și trăirile îi sunt ignorate sau validate constant.



### Ce poți face

- Îmbrățișează-l sau citești o carte împreună;
- Jucați-vă, râdeți, cântați, jucați-vă de-a prinselea;
- Oferă-i un moment de 1 la 1.

### 3. Nevoia de a-și dezvolta noi abilități:

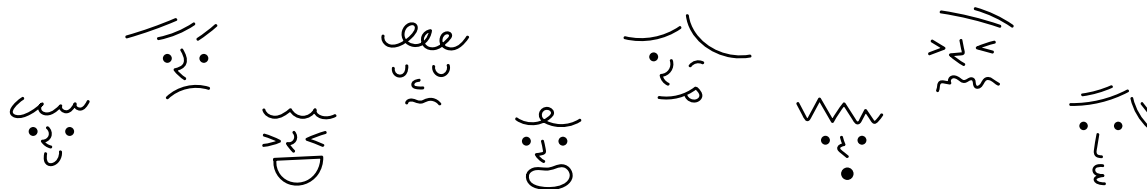
- Nu știe să își exprime altfel emoțiile;
- Învăță ceva nou și are nevoie de sprijin ca să ducă la bun sfârșit activitatea (se simte blocat);
- Așteptări prea mari;
- I s-a cerut să facă ceva ce este prea dificil pentru vârsta/ dezvoltarea copilului.

### Ce poți face

- Întreabă “*ce ți se pare greu în activitatea aceasta?*” și ajută-l cu asta.
- După ce se liniștește, întreabă-l: “*Mă întreb cum ai putea să-mi arăți într-un alt mod că ești furios / supărat / trist?*”
- Validează-i emoția și arată-i o altă metodă potrivită vârstei și capacităților lui de a duce la bun sfârșit activitatea: “*este foarte grea partea asta și văd că te frustrează că nu reușești. Hai să încerci să faci altcumva.*”

### Când revii la copil:

- Pune în cuvinte emoția pe care o resimte: “*Văd că ești furios. Am senzația că ești trist acum. Îmi pare rău că ți-a fost frică când a țipat la tine Mihai mai devreme.*” Poți chiar să întrebi copilul ce simte în acest moment și ce ar avea nevoie ca să se simtă mai bine.
- Ajută-l să își recapete senzația de siguranță fiindu-i alături fizic. Dacă acceptă, îl poți lua în brațe, îl poți mângâia pe mână, pe cap sau doar să stai în apropierea lui. Mesajul pe care i-l transmiți este următorul: “*Sunt aici lângă tine pentru a te liniști.*”
- Când semnalele corpului copilului îți indică faptul că sistemul lui nervos a devenit mai calm, îi revine curiozitatea, dorința de a se juca mai departe, este momentul să vorbești cu el despre ceea ce s-a întâmplat. Unii copii pot împărtăși atunci, alții preferă să vorbească mai târziu. E important să respectăm ritmul copilului.



- După ce a trecut puțin timp și găsești un moment potrivit, poți aborda experiența dintr-o perspectivă educațională: citește o carte pe subiect, desenați experiența trăită sau, pur și simplu, discutați despre ce a simțit fiecare în acele momente și despre ce v-ar ajuta să faceți diferit data viitoare.

### TEMĂ DE REFLECȚIE:

#### Răspunde la aceste întrebări:

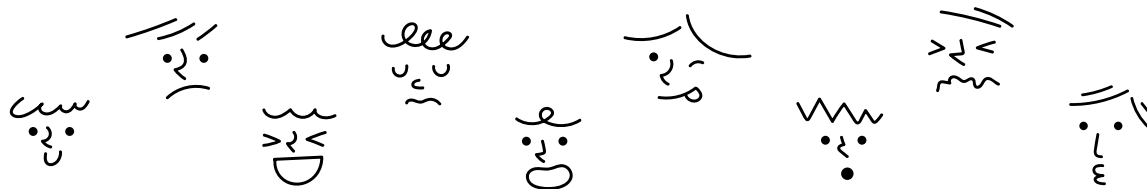
- Comportamentul copilului declanșează în mine o reacție exagerată?
- Reacțiile mele față de copil sunt corecte raportat la vârsta lui și la ceea ce face?
- Prin comportamentul său, copilul îmi apasă niște „butoane”?
- Este vina copilului că acele „butoane” există?

## 4. Trauma la copii, una dintre sursele emoțiilor puternice

Experiențele din copilărie sunt asemenea temeliei unei case: când este construită cu grijă, trainică și solidă, casa va fi și ea puternică. Când, însă, copilăria este marcată de răni emoționale, avem toate șansele ca ele să ne urmărească pentru toată viața, deoarece trecerea timpului nu ne vindecă problemele acumulate în primii ani ai existenței noastre. Ba mai mult, când nu le conștientizăm și nu le vindecăm, le putem transmite din generație în generație.

Unii cercetători estimează că până la 40% dintre copii și adolescenți vor experimenta cel puțin un eveniment traumatic în viața lor. Cei mai mulți vor experimenta ei înșiși aceste evenimente sau vor asista la un eveniment tragic al altcuiva. Evenimentele traumatice includ adesea:

- Violență fizică
- Abuz sexual
- Neglijare emoțională
- Un accident, un dezastru natural
- Război



## Impactul traumei:

### **Bătăile și maltrătarile afectează grav psihicul copiilor pe mulți ani înainte sau chiar pe toată viața.**

Cercetătorii au fost surprinși să constate că urmările abuzurilor fizice din copilărie sunt resimțite și peste patru decenii. De exemplu, adulții care fuseseră bătuți în copilărie, ajungând la vârsta de 50 de ani, demonstrează o sănătate fizică și psihică mai slabă, suferă de depresie, de tulburări anxioase, de gânduri suicidale ori au probleme cu angajarea în câmpul muncii. La fel de nocive pot fi și agresiunile verbale, strigătele sau tortura psihologică.

### **Abuzul emoțional sau psihologic asupra copiilor are aceleași consecințe negative ca și abuzul fizic sau sexual.**

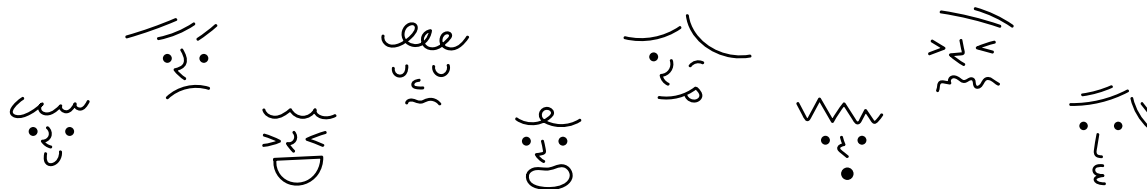
În unele cazuri, impactul agresiunii psihologice este chiar mai grav decât al celei fizice. Din lista agresiunilor psihologice fac parte: jignirile, sarcasmul, strigătele, care sunt extrem de răspândite și neașteptat de nocive pentru psihicul copiilor. Există un procentaj de copii foarte sensibili față de jigniri, care rămân afectați pe viață din cauza exploziilor emoționale ale părinților. Simplul fapt că sunt martori ai certurilor între părinți îi poate afecta psihologic pe copii și le încetinește considerabil dezvoltarea anumitor abilități sociale.

Până și o procedură de corecție aparent inofensivă, cum ar fi scoaterea copilului din cameră pentru a fi lăsat de unul singur să „mediteze asupra faptei sale”, poate avea un impact negativ neașteptat de puternic asupra lui. De regulă, izolarea copilului este făcută cu furie, ca o formă de respingere a acestuia, ceea ce-l poate trauma psihologic, cauzându-i dureri emoționale comparabile cu durerea fizică și, respectiv, consecințe similare asupra psihicului.

### **Modifică gradul de activare al neuronilor și conexiunile dintre ei.**

Dacă un copil este mereu supus terorii, creierul său se va obișnui să funcționeze în regim de alertă, va fi exagerat de sensibil la stimulii care pot genera stare de frică (devenind adulți, ei vor avea dorința să consume droguri și alcool pentru a se relaxa). Copiii abuzați fizic și emoțional vor avea parte și de migrene severe la maturitate.





### **Consecințe și asupra dezvoltării anatomice a creierului.**

Violența sexuală suportată la o vârstă fragedă (de 3-5 ani) reduce dimensiunile hipocampului din creier, iar pedepsele corporale severe, suportate chiar și la vârsta adolescenței (14-16 ani), reduc volumul materiei cenușii în cortexul prefrontal. Drept urmare, scade nivelul IQ-ului, se dezvoltă înclinații spre un comportament agresiv și chiar criminal. Cu alte cuvinte, copilul violentat și abuzat va fi violent și va abuza la rândul său.

Reducerea materiei cenușii este înregistrată până și la copiii care au fost în repetate rânduri martori ai certurilor dintre părinți. În plus, neglijarea și sărăcia suportate în copilărie tot pot duce la subdezvoltarea hipocampului și amygdalei. Oricare dintre aceste forme de stres suportate de copii (neglijarea, sărăcia, abuzul) alterează regiunile creierului responsabile pentru memorare și învățare și dăunează capacităților cognitive.

În plan psihico-emoțional, ei devin anxioși, hipersenzitivi la stres, visează coșmaruri, au probleme comportamentale la școală, sunt certăreți în relațiile cu propriii parteneri sentimentali.

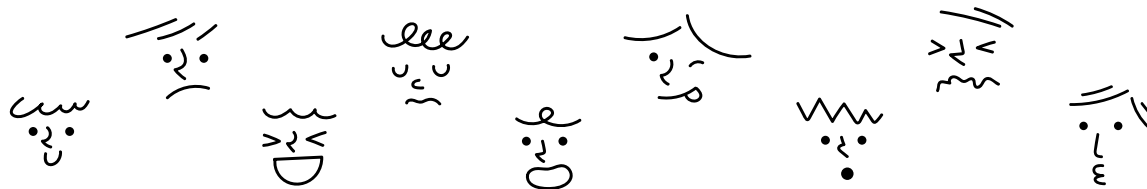
### **Abuzurile din copilărie afectează și sistemul hormonal.**

La indivizii abuzați va crește nivelul de leptină (hormon responsabil de reglarea apetitului) și irisină (responsabilă de metabolismul energetic), va scădea nivelul de adiponectină (responsabilă de reducerea inflamației în organism) și în consecință copiii vor suferi în viitor de disfuncții metabolice, obezitate, diabet zaharat.

## **Cum poți ajuta un copil cu traumă să se vindece:**

### **1. Oferă-i predictibilitate și rutină**

Copiii care au avut parte de experiențe traumatice au fost expuși la o lume haotică și impredictibilă. Oferindu-i copilului o **rutină** (ex: mese și somn la aceleași ore) și **răspunzându-i în aceeași manieră sănătoasă** atunci când trăiește emoții puternice, îi va vindeca creierul “primitiv”, acea parte a creierului responsabilă de instinctele și reflexele noastre, de supraviețuire și care reglează funcțiile corporale de bază, cum ar fi ritmul cardiac, respirația, circulația, digestia, reproducerea.



## 2. Oferă-i posibilitatea să aleagă

Deseori, evenimentele traumatice trăite de un copil implică pierderea controlului și mult haos în viața acestuia, așa că, oferindu-i opțiuni din care să aleagă, îl ajuți să își recapete sentimentul de siguranță și control.

Ex: îi dai opțiunea de a alege unde să coloreze, la masa de la geam sau pe jos; îl lași pe el să aleagă cu ce se îmbracă, etc.

## 3. Fii o ancoră, nu o furtună pentru el

Când copilul trece printr-un moment greu emoțional, fii o ancoră pentru el. Strigătele, pedepsele, amenințările sau abuzul fizic nu fac decât să îi întărească sentimentul că nu e în siguranță. Coboară la nivelul lui, validează-i emoțiile, rămâi lângă el până când se liniștește.

## 4. Ajută-l să se conecteze cu el însuși și să fie prezent emoțional

Copiii care au experimentat trauma sunt deconectați deseori de propriul lor corp, pentru a face față efectelor stresului la care au fost sau sunt supuși, de aceea este important să fie ajutați să revină în prezent.

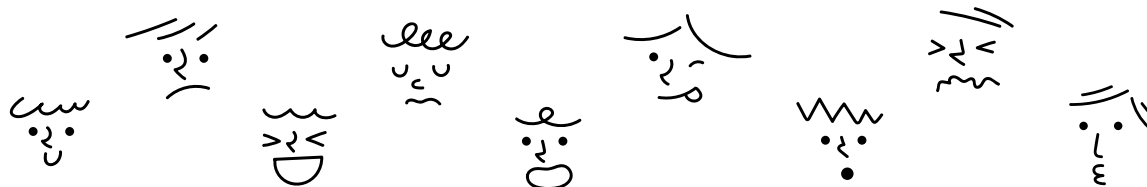
Ex: sesiuni de respirație conștientă, îl legeni în brațele tale, îi învelești cu o pătură sau plapumă mai grea, oferi o gustare crocantă, le dai să bea încet o băutură caldă etc.

## 5. Puterea povestitului

Încurajează copilul să îți împărtășească: **ce i s-a întâmplat (1), ce a simțit și în zone ale corpului a simțit acele emoții (2), întreabă-l ce a crezut că i s-a întâmplat (3), cere-i să îți spună de câteva ori aceeași “poveste” din viața lui, dar concentrându-se pe emoțiile pe care le simte în acest moment (4).** În timp, povestea își va pierde din intensitate, pe măsură ce creierul limbic (emoțional) și creierul rațional (neocortexul) vor începe să “comunică” între ele.

### Câteva dintre simptomele traumei psihologice la copii:

- Copilul a devenit pasiv și tăcut;
- Manifestă tulburări de somn;
- Este speriat de sunete sau imagini care îi amintesc de evenimentele traumatizante;
- Este anxios;
- Pierde repetitiv în jocuri sau repovestește la nesfârșit un eveniment traumatizant.



### Cum să menții sănătatea creierului primitiv:

- Mișcare pentru tot corpul;
- Predictibilitate;
- Joacă;
- Alimentație nutritivă și somn suficient și calitativ;
- Discuții despre unde se simt emoțiile în corp;
- Apă rece, răcoare în spațiu;
- Gustări crocante;
- Timp petrecut afară.

### Cum să menții sănătatea creierului limbic:

- Adulți receptivi, conectați și confortabili cu toată paleta de emoții;
- Frica nu este folosită drept o metodă de disciplinare;
- Timp pentru joacă și mișcare;
- Mindfulness;
- Fibre, probiotice, vitamina D, magneziu, B12;
- Exprimarea și numirea emoțiilor atunci când le trăiește;
- Discuții despre momentele când copilul s-a simțit copleșit;
- Rădăcină de valeriană, mușețel, mentă.

### Cum să menții sănătatea creierului rațional:

- Menține sănătos creierul primitiv și limbic;
- Joc imaginativ;
- Activități variate (sport, desen, muzică, studiul unei limbi străine);
- Activități de numărat sau recitat alfabetul de la coadă la început;
- Mișcare;
- Opțiuni de a alege dacă nu știi să ia decizii corecte;
- Ajută-i să înțeleagă impactul acțiunilor lor;
- Învăță-i abilitățile care le lipsesc.

# Cum dezvolți autocontrolul copilului fără să-l pedepsești

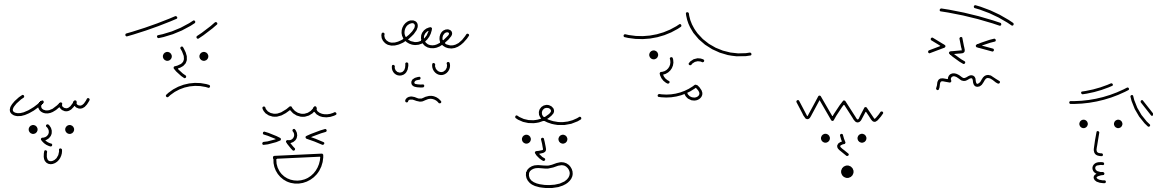
## 1. Mai întâi de toate, despre impactul pedepsei

Pe fondul fricii resimțite de creier, capacitatea de învățare este mult diminuată. Când, însă, ne simțim conectați, avem capacitatea de a dobândi noi cunoștințe și abilități și învățăm moduri mai sănătoase de a răspunde la stimulii exteriori. Acesta este motivul pentru care pedepsele nu funcționează și au un impact negativ asupra comportamentului copilului, care poate deveni furios, anxios, neîncrezător în forțele proprii sau chiar va avea resentimente în relația cu adultul.

Firește, pedeapsa are un impact major și asupra capacității de învățare a copilului, așa că, în loc să-l ajutăm să se dezvolte, îi blocăm accesul la alternative mai potrivite de răspuns și îi transmitem mesajul că agresivitatea este modalitatea prin care rezolvăm conflictele. Ba mai mult, studiile recente au arătat că pedepsele aspre și frecvente au înrăutățit problemele de comportament ale copiilor, generând și mai multă agresivitate față de semenii sau animale, de exemplu.

**De cele mai multe ori, pedepsele, în special cele fizice, sunt experiențe traumatice și au un impact pe termen lung:**

- Durerea emoțională resimțită de copil activează aceeași zonă a creierului ca și cea fizică.
- Când un copil se confruntă, de exemplu, cu respingerea sau izolarea, se activează sistemul nervos simpatic, care declanșează hormonii de stres și poate chiar iniția un răspuns inflamator în corp.
- Expunerea îndelungată și/sau frecventă la acest stres poate deteriora memoria și centrii responsabili cu funcția executivă a creierului.
- Crește riscul apariției depresiei, anxietății și chiar a unor boli fizice.
- Poate duce la deconectarea de oameni, întrucât conexiunea cu ei este percepută ca fiind prea dureroasă.



### De ce pusul la colț sau izolarea copilului pentru un timp nu este o alternativă mai sănătoasă la pedeapsa fizică sau țipat?

Este o altă formă de pedeapsă, prin care ne retragem afecțiunea și, drept consecință, reacția copilului se amplifică sau își va bloca emoția pentru a se reconecta cu adultul. Aceasta îi poate cauza anxietate sau poate amplifica dificultatea de a se autoregla din cauza fricii. Mesajul pe care îl transmiți este *“nu pot face față emoțiilor tale”* sau *“afecțiunea sau prezența mea sunt condiționate de comportamentul tău”*.

### Știința din spatele tantrurilor copiilor

Mai întâi de toate, trebuie să știi că niciodată un copil nu face un tantrum intenționat sau pentru a ne provoca. Hai să vedem ce se întâmplă de fapt.

#### Tantrurile implică 2 părți ale creierului:

##### Amigdala

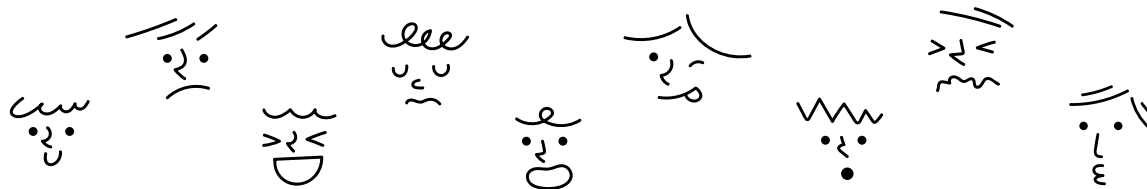
↳ o structură nervoasă care se găsește în profunzimea creierului nostru, ar trebui să ți-o imaginezi la baza și spre mijlocul creierului. Este responsabilă de procesarea emoțiilor, cum ar fi frica sau furia.

##### Hipotalamusul

↳ este responsabil să mențină organismului uman într-o stare de echilibru stabil (ex: pulsul sau temperatura corpului).

Imaginează-ți amigdala drept detectorul de incendii al creierului, care scanează în permanență mediul înconjurător de posibilele pericole. Și, uneori, se activează atunci când am ars pâine în prăjitor, nu neapărat când este un incendiu real în proximitate.

Hipotalamusul imaginează-ți-l drept cineva care decide dacă să pună sau nu gaz sau apă pe foc. Responsabilitatea lui e să îți țină corpul pregătit să facă față unui pericol și face acest lucru cu ajutorul hormonilor precum adrenalina sau cortizolul.



Funcția primordială a creierului este să ne protejeze, să fim în siguranță. Așa că, atunci când amigdala presupune că ești în pericol, în funcție de situație, declanșează cu ajutorul hipotalamusului unul dintre aceste 4 răspunsuri:

1. Atac
2. Fugă
3. Îngheț
4. Tendința de a face pe plac

Un tantrum este, de regulă, un răspuns din “categoria” fugă. De exemplu, atunci când copilul trebuie să doarmă la prânz și i se cere să facă acest lucru singur, dar el nu a mai făcut asta independent, amigdala percepe situația drept un pericol, iar hipotalamusul declanșează tantrumul.

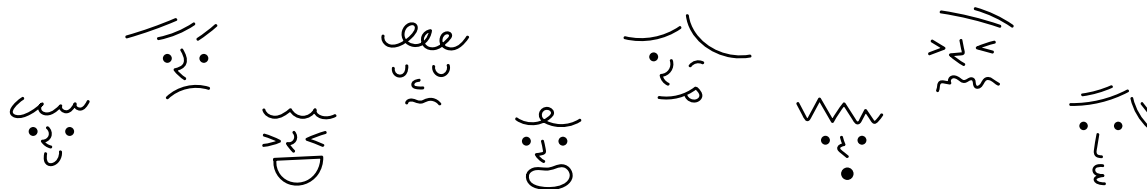
În cazul copiilor, amigdala este deosebit de prolifică și vede pericole acolo unde nu sunt, deoarece ei sunt mai vulnerabili decât adulții la pericole. Drept urmare, copilului i se intensifică ritmul cardiac, începe să respire accelerat, mușchii îi sunt tensionați, pot să-i transpire palmele și, pur și simplu, simte nevoia să țipe sau să lovească. Din cauza răspunsului de tip fugă, i se reduce și mai mult capacitatea și așa limitată de autoreglare, așa că, oricât te-ai contrazice cu el, nu te aștepta să asculte.

Ce poți să faci în astfel de momente e să te conectezi cu tine, cu emoțiile tale și să încerci să îți recapiți calmul. Ajută să îți spui aceste lucruri:

- ☞ “Acest moment va trece, pot să-i fac față.”
- ☞ “Copilul își exprimă emoțiile, pentru că se simte în siguranță cu mine.”
- ☞ “Mi-e greu acum, dar lui îi e și mai greu decât mie.”
- ☞ “Dacă țip la el, voi face mai rău.”

## 2. Cinci pași pentru a substitui pedepsele

**1. Oferă-i copilului siguranță emoțională.** Asta înseamnă că, în orice situație, cel mic trebuie să simtă că ești de partea lui, că poate conta pe tine. Că atunci când greșește, nu îl vei pedepsi, judeca, critica sau respinge. Iar pentru asta, e nevoie să-i răspunzi întotdeauna cu înțelegere și calm.



**2. Conectează-te cu el înainte de a rezolva problema.** Indiferent de situație, primul lucru de care are nevoie copilul este să îi înțelegi disconfortul, să îi arăți că ești atentă la el. Să îl asculți cu adevărat! Să îi accepți emoțiile, sentimentele, indiferent de natura lor. Numai așa se va accepta și el pe sine.

**3. Identifică motivele din spatele comportamentului neadecvat al copilului.** Întotdeauna, un comportament „problematic” înseamnă o nevoie nesatisfăcută a copilului, o frustrare, teamă sau furie pe care el încă nu poate și nu știe cum să le exprime direct. Pedepsa, însă, e păguboasă, nu face altceva decât să-i distragă atenția de la propriile lui nevoi și să devină hipervigilent la posibilele amenințări, nu la soluții. Așadar, întreabă copilul ce anume l-a supărat sau nemulțumit și ce are nevoie și ascultă ce are de zis.

**4. Ajută copilul să rezolve problema sau să repare ce a greșit.** Copiii învață să își asume responsabilitatea doar dacă se simt în siguranță necondiționat, iar regula ar trebui să fie că fiecare dintre noi, adulți și copii deopotrivă, își asumă responsabilitatea propriilor acțiuni. Înțelegem că gesturile noastre îi afectează pe ceilalți și că e nevoie să ne gândim cum putem repara când am greșit.

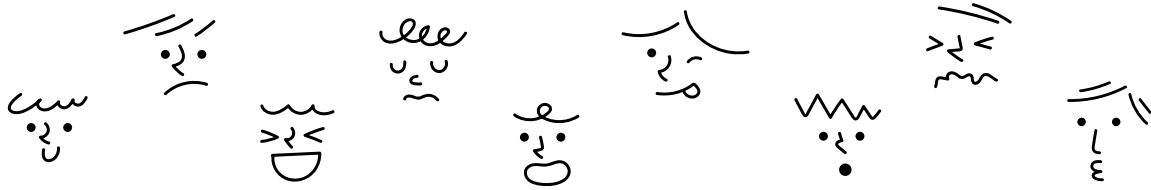
**5. Exprimă-ți limitele.** Ferm, clar, dar pe un ton calm și blând: *“Cu mingea te joci doar în curte”, “Vorbim doar despre noi, nu jignim pe altcineva.”*. Limitele îl ajută pe copil să-și definească identitatea: cine este, ce-i place și nu-i place.

### 3. Să analizăm cele mai frecvente reacții / comportamente ale copiilor

#### 3.1. Refuzul copilului de a coopera

Când copilul spune “Nu”, aceasta nu este o problemă de disciplină.

Relații sănătoase sunt posibile atunci când fiecare dintre noi își cunoaște granițele. A spune NU este normal pentru dezvoltarea copilului și este o formă prin care el își exercită controlul asupra vieții lui. Atunci când “nu-ul” copilului este acceptat de adult, copilul va avea încredere în el. Refuzul lui este și o expresie a faptului că se simte în siguranță să facă asta în relația cu tine. Ori, capacitatea de a pune granițe este una dintre abilitățile esențiale



pe care un copil are nevoie să le dezvolte pe termen lung pentru bunăstarea și siguranța lui fizică. Iar “nu-ul” îl poate salva de multe pericole și abuz: adicții, traume fizice, viol etc. Când, însă, între voi nu există o conexiune reală și relația este ruptă, îți va fi dificil să obții cooperarea copilului. De această dată, refuzul lui este modul în care își exprimă durerea și disconfortul deconectării. Pedepsa și lupta pentru putere în relația cu tine îl fac să se simtă și mai rănit, singur, să devină critic cu el.

### TEMĂ DE REFLECȚIE:

Gândește-te cum vrei să fie copilul pe termen lung. Un copil care nu știe sau îi este dificil să își exprime nevoile sau unul care poate respinge influența negativă a celorlalți asupra lui?

## 6 moduri simple de a motiva copilul să coopereze:

### 1. Folosește-te de dorința copilului de a se juca

Când este nevoie să strângă jucăriile:

*“Este timpul ca aceste mașini să ajungă în garaj, la culcare.”*

Când este nevoie să se spele pe dinți:

*“Să vedem ce animăluțe sunt în gurița ta. Wow, eu văd o zebra și un leu.”*

### 2. Oferă-i 2 opțiuni

Când trebuie schimbat:

*“E timpul să schimbăm scutecul. Vrei să iei cu tine elefantelul sau păpușa?”*

Când trebuie să se pună la somn:

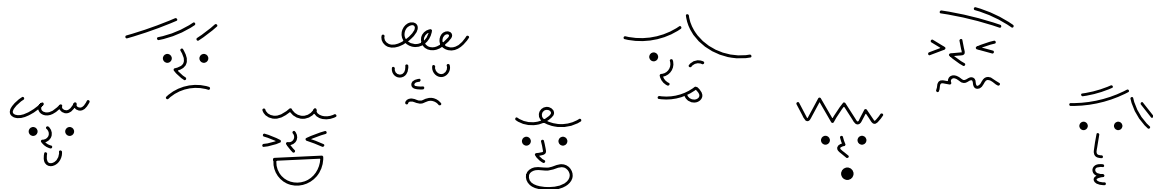
*“Vrei să fugi în pat ca un iepuraș sau ca un tigr?”*

### 3. Abordarea care elimină lupta de putere: “te ajut eu sau vrei să faci singur?”

Când este nevoie să iasă afară:

*“E timpul să ne încălțăm. Vrei să te încalți singur sau ai nevoie de ajutor?”*





#### 4. Când... - atunci... în locul amenințărilor

Când este nevoie să strângă jucăriile:

*“Când punem toate jucăriile la loc, ne uităm la un desen.”*

Când este nevoie să se spele pe dinți:

*“După ce ne spălăm pe dinți, citim o poveste foarte, foarte interesantă.”*

#### 5. Repetă

Când îi dai copilului niște indicații, roagă-l să repete ce a auzit. Ajută, mai ales, atunci când este vorba de o sarcină mai complexă: *“Înainte să plecăm, avem 3 lucruri de făcut: ... Repetă, te rog, ce e nevoie să facem înainte să plecăm?”*

#### 6. Te aud că îți dorești...

Copiii cooperează mai bine când se simt auziți.

Când este nevoie să plecați de la locul de joacă:

*“Văd că îți dorești să te joci în continuare cu... Este timpul să plecăm acum.”*

Când este nevoie să meargă la somn:

*“Aud că nu dorești să mergi la somn și văd că al tău corp are nevoie să se odihnească.”*

Modul în care lauzi copilul influențează motivația lui de a încerca din nou atunci când eșuează. Laudele prin care scoatem în evidență efortul pe care îl depune și NU trăsăturile lui (ex: *ești atât de deștept, ești un bun povestitor*) îi vor crește motivația intrinsecă, reziliența, persistenta, etc.

#### ✗ Așa nu:

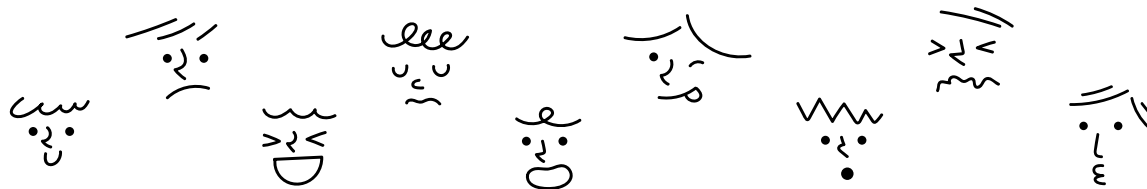
*“Bravo!”*

*“Ești atât de deștept!”*

#### ✓ Așa da:

*“Ai lucrat atât de mult la asta.”*

*“Chiar te-ai străduit până ți-a ieșit.”*



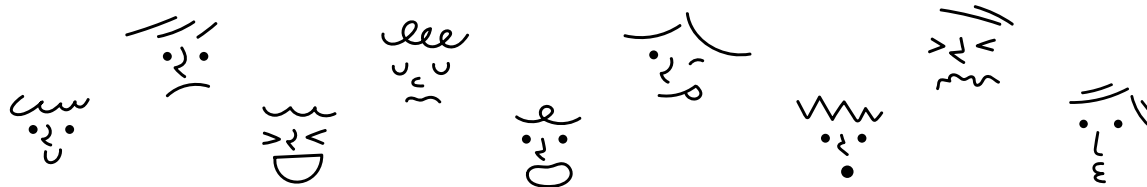
Gesturile precum “bate palma” sau “ok” sunt un stimulent puternic. Studiile au arătat că acei copii care au fost lăudați de adulți prin aceste gesturi erau mai persistenți și cu o capacitatea mai bună de a se autoevalua într-un mod sănătos. Poate pentru că atunci când bați palma, sărbătorești, de fapt, copilul.

### 3.2. Crizele de afect (tantrumurile)

Includem aici plânsul excesiv, țipetele, agresivitate față de alți copii sau educatori, autoagresivitate (copilul se lovește cu capul de pereți, cu mânuțele peste față, se mușcă de mânuțe).

#### Ce trebuie să știi:

- Aceste manifestări exprimă existența unor dificultăți de autoreglare emoțională și mențin sănătatea sistemului nervos. Tantrumurile sunt necesare pentru dezvoltarea copiilor, pentru că îi ajută să își elibereze corpul de stres/ toxine și pun în funcțiune sistemul parasimpatic.
- Prin plâns, ei ne comunică faptul că au nevoie să se coregleze, au nevoie de calmul nostru și de conectare cu noi.
- Ignorându-le tantrumurile, le inducem frica și sentimentul de rușine. Copilul se simte respins și defect, altfel adulții nu ar proceda așa cu el. Rușinea este de nesuportat pentru copii, întrucât îi face să se simtă neobișiți.
- Când îi pedepsim pe copii din cauza tantrumurilor, ei încep să se îndoiască de validitatea sentimentelor lor. Acest lucru îi poate determina, pe viitor, să-și pună la îndoială instinctele și să nu aibă încredere în oameni, să nu poată împărtăși ceea ce simt.
- Când ignorăm sau pedepsim copiii pentru tantrumuri, le transmitem că nu putem face față emoțiilor lor puternice, un lucru absolut terifiant pentru ei. De asemenea, ei înțeleg că singurul mod prin care pot avea iubirea și atenția noastră este ca ei să își suprime/ ascundă emoțiile. Ignorarea emoțiilor este calea sigură spre anxietate și depresie la maturitate.



### 3.3. Agresivitatea copilului

Există și momente când copilul lovește și este agresiv fizic.

Chiar dacă te înfurie comportamentul lui și te simți îndreptățit(ă) să intervii și să-l corectezi sub impactul impulsului de moment, recomandarea noastră e să nu reacționezi la cald și să îți iei timp să-l vezi pe copil.

#### Ce exprimă el, de fapt, prin reacția lui?

E important ca el să simtă că este văzut. Să simtă că vezi ce simte, ce are nevoie și nu poate acum exprima altfel decât prin lovire și agresiune: „Te văd tare supărat și furios.”

Chiar dacă copilul neagă sau te respinge, rămâi lângă el. Când îți spune „pleacă de aici, nu vreau să te văd”, el, de fapt, are cea mai mare nevoie de un moment de coreglare cu tine, ca să își recapete siguranța și liniștea.

Totuși, e nevoie să reamintești limitele: „Mă doare când mă lovești”. Și să îi oferi alternative. De exemplu, să exprime altfel nevoia lui, trăirile lui: „Când simți furie, poți să-mi spui acest lucru în cuvinte.”

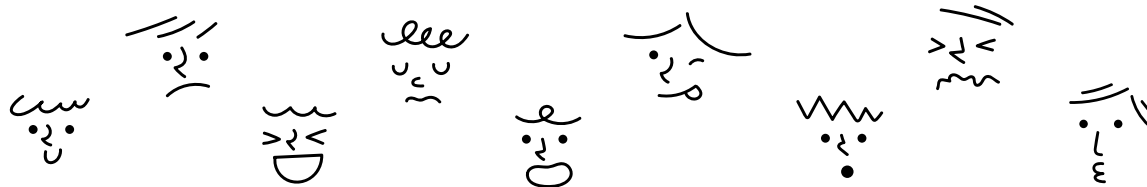
#### !!! Important de știut: Răspunsuri sănătoase la agresivitatea copilului

##### **Agresivitatea verbală este un comportament învățat.**

Copilul observă și învață să relaționeze cu ceilalți în funcție de modul în care cei apropiați și cei din contextele lui de viață relaționează cu el. De aceea, atunci când observi o reacție agresivă verbal din partea copilului, întreabă-te ce vrea să îți comunice, cum a învățat el comportamentul și care este limita sănătoasă pe care este important să i-o comunici.

##### **Găsește cauza agresivității.**

Prima reacție atunci când copilul are un comportament agresiv este să îl observăm și să reflectăm la ceea ce spune. Este nevoie să îi reamintim regula sau granița pe care a încălcat-o, însă fără pedepse, amenințări sau reacții de furie din partea noastră. Este esențial să facem diferența între a fi ferm și a formula limite și a reacționa agresiv.



Agresivitatea nu apare din senin, fără să existe o experiență care să o declanșeze. Așa că îți recomandăm să:

- Discuți cu copilul despre ceea ce s-a întâmplat în contextul lui imediat de viață.
- Ajută-l să conștientizeze ce i se întâmplă: „Când sunt supărat, am nevoie să stai cu mine, să mă ții în brațe. Așa simt că îți pasă de mine”.
- Comunică-i clar, în cuvinte simple cum poate reacționa sau gândi în astfel de situații, cum poate să își exprime nemulțumirile sau disconfortul fără să fie agresiv cu ceilalți.
- Când copilul este furios și vorbește nepotrivit cu tine sau cu altcineva, are nevoie să îi validezi emoția, nu reacția la furie care este neadecvată, pentru că îl rănește pe cel de lângă el: „Văd că ești furios și asta te face să spui cuvinte care rănesc. Hai să vorbim despre asta după ce te liniștești și ești pregătit să vorbim!”

#### **Fii un exemplu de relaționare sănătoasă.**

Dacă adultul își exprimă cu agresivitate o nemulțumire sau un disconfort, de exemplu, criticându-i pe alții sau ignorându-i, copilul va învăța implicit acest mod de „rezolvare” a nevoilor și de comunicare. Dacă adulții din viața lui, părinți, bunici, frați mai mari, educatori, țipă, trântesc, critică, îi atacă verbal pe ceilalți atunci când sunt furioși, acesta este, din păcate, modelul pe care îl oferă copilului.

### **3.4. Când copilul îți răspunde nepoliticos**

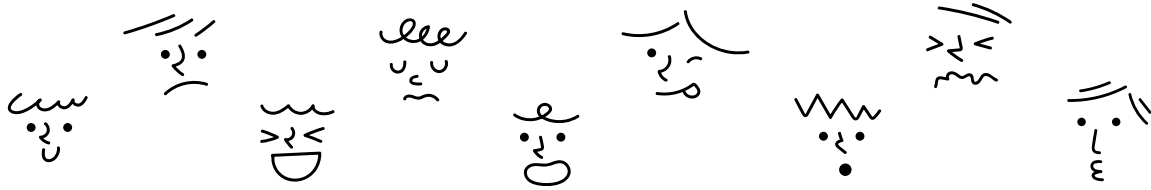
În loc să te aprinzi și tu și să-i răspunzi într-un mod agresiv, să-l rănești sau pedepsești, încearcă aceste răspunsuri:

#### **✗ Așa nu:**

- Ce ai spus?
- Cum îndrăznești?
- Mergi la colț!

#### **✓ Așa da:**

- Nu este în regulă să-mi vorbești așa.
- Încearcă să-mi spui ceea ce ai nevoie într-un alt mod.
- Hai să luăm o pauză, să te liniștești și, apoi, mai încercăm o dată. Nu folosim astfel de cuvinte când vorbim unii cu ceilalți.



### 3.5. Refuzul copilului de a împărți jucăriile

Până la aproximativ 4 ani, copiii nu sunt pregătiți să împartă lucrurile cu alți copii, ei încă nu au dezvoltată abilitatea de a se pune în locul celuilalt.

#### De ce să nu obligi copilul să împartă?

- Pentru că îl sustragi de la învățarea profundă atunci când el este concentrat.
- Sentimentul de proprietate este parte a atașamentului securizant.

#### Ce poți face în schimb?

- *“Mihai, te poți juca cu această mașinuță atât cât ai nevoie. Răzvan va aștepta să termini și, apoi, va lua el jucăria. Răzvan, ce zici dacă până termină Mihai noi ne jucăm cu această macara?”*
- *“I-ai luat mingea Mariei pentru că ți s-a părut că se distrează atât de bine cu ea, însă Maria a luat mingea prima și ea se va juca acum cu ea. Te poți juca și tu cu mingea mai târziu. Este normal să fii supărat, pentru că e nevoie să aștepti. Nu e deloc ușor să ai răbdare.”*
- Când un copil vrea să fii lângă el mereu sau se supără că te joci cu un alt copil, poți să îi spui: *“e greu să vezi că mă joc și cu alți copii și ești supărată din cauza asta. Ne vom juca împreună un pic mai târziu. Sunt curioasă cum ai vrea să ne jucăm?”*

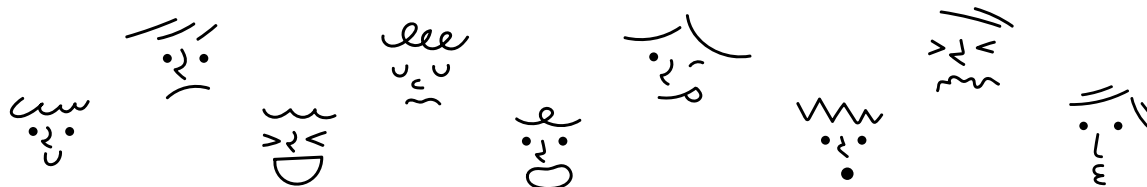
### Cum ghidezi copilul când trăiește emoții puternice:

#### 1. Te conectezi cu el.

Când copilul traversează un moment dificil emoțional, primul lucru pe care îl facem e să ne conectăm cu el, pentru a îl ajuta să diminueze nivelul stresului din corp și să își recapete siguranța.

##### Example de gesturi:

- Îl îmbrățișezi;
- Unii copii au nevoie de spațiu când trec prin emoții puternice. Respectă-le această nevoie, însă revino să verifici cum se simt la scurte intervale de timp sau stai aproape;
- Îi validezi emoția: “este o situație atât de frustrantă”;
- Îi oferi un pahar cu apă;
- Îl asculți fără să vorbești tu prea mult;
- Îl ajuți să se coregleze liniștindu-ți propriul sistem cardiac;
- Îl duci într-un spațiu mai liniștit și stai cu el sau ieșiți afară.



## 2. Corectezi.

Când copilul s-a liniștit, poți trece la rezolvarea problemei. Poți începe conversația folosindu-te de "tehnicile" de mai jos:

- Stabilești granița;
- Îi poți oferi un ceai cald;
- Îl întrebi ce s-a întâmplat;
- Îl întrebi ce are nevoie;
- Identifică ce a declanșat reacția lui;
- Explică-i consecințele (dacă este nevoie).

## 3. Îl direcționezi spre un alt mod de răspuns sau comportament.

- *"Poți desena pe tablă sau pe foaie dacă dorești, dar nu pe pereți."*
- *"Când ești furios, poți să împărtășești acest lucru sau să alergi un pic, ca să faci furia mai mică."*
- *"Cred că e momentul să ne mutăm din clasă. Ce zici dacă ai veni cu mine să mă ajuți să punem masa?"*
- *"Cred că tu și Ana aveți nevoie de o pauză. Ne vom juca împreună."*

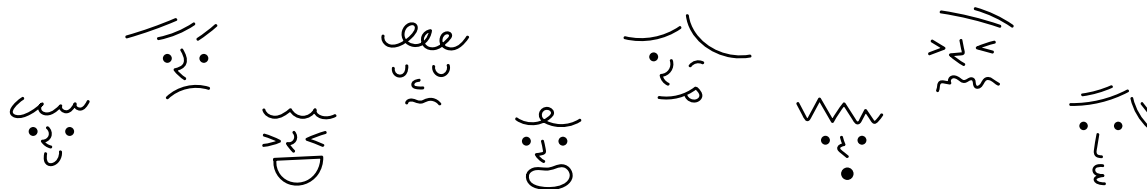
## 4. Învăț copilul să repare în loc să-l pedepsești.

Obiectivul este să îl ajuți pe copil să înțeleagă că nu a procedat bine și să simtă o motivație intrinsecă pentru a își cere scuze, nu să fie obligat să își ceară scuze.

### Întreabă-l:

- Cine a fost lovit/ rănit?
- De ce a simțit nevoia să facă asta?
- Cum crede că s-a simțit celălalt copil?
- Ce poate face ca să repare situația?

Și nu uita că, de cele mai multe ori, copiii sunt reactivi pentru că nu au capacitatea de a se autoregla (creierul nu le este încă suficient de dezvoltat) și, de asemenea, le lipsesc abilitățile necesare pentru a repara ceea ce au făcut. De aceea, adulților le revine responsabilitatea de a-i învăța despre cauză și efect, exprimarea emoțiilor și nevoilor și că sunt responsabili pentru comportamentul lor.



## 4. Ce poți face ca să susții dezvoltarea armonioasă a creierului copilului:

### 1. Cultivă atașamentul sigur

Relațiile sănătoase stau baza la dezvoltării creierului și a unui sistem imunitar puternic, așa că asigură-te că copilul se simte:

**În siguranță:** evită reacțiile și acțiunile care sperie sau rănesc copilul. De asemenea, oferă-i predictibilitate.

**Văzut:** vezi nu doar comportamentul copilului, dar și cauzele din spatele lui și răspunde nevoilor emoționale ale copilului cu empatie și grijă.

#### Înțeles și acceptat

**Liniștit:** sprijină copilul să gestioneze emoțiile și situațiile dificile; îi ești alături atunci când este destabilizat și îl ajuți să se coregleze.

### 2. Lasă copilul să se joace

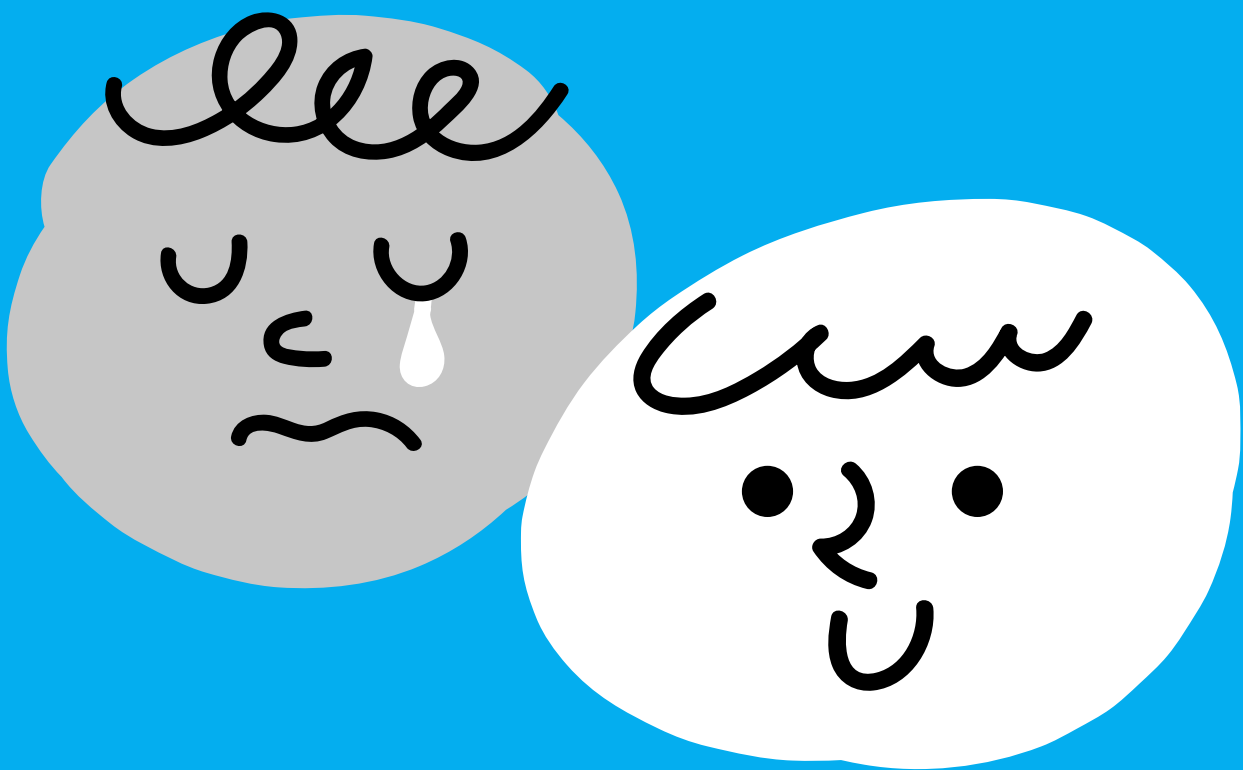
Joaca îmbunătățește abilitățile cognitive, sociale și emoționale ale copilului; îi menține corpul, mintea și emoțiile sănătoase. Joaca are un impact pozitiv asupra achizițiilor lingvistice, autocontrolului, coordonării corpului, abilităților sociale, dezvoltării empatiei și a încrederii în sine.

### 3. Limitează timpul petrecut în fața ecranelor

Academiile de Pediatrie canadiană și americană recomandă ca, până la 2 ani, copiii să nu fie expuși deloc la ecrane, iar între 2-5 ani, timpul admis este de 1 oră/ zi. Expunerea excesivă la ecrane este asociată cu suprastimularea sistemului nervos, un nivel crescut al hormonilor de stres și perturbări ale ritmului circadian (perturbarea somnului). Îi deprivează, de asemenea, pe copii de joc, mișcare și interacțiune umană.

### 4. Ore suficiente de somn

Somnul este esențial pentru funcționarea în parametri a sistemului imunitar, pentru bunăstarea emoțională, capacitatea de concentrare și de învățare, precum și pentru stimularea memoriei. În timpul somnului profund, energia se restabilește, se produce repararea celulară și se eliberează hormoni de creștere importanți.



### **Autori**

Domnica Petrovai, psihoterapeut & CEO Mind Education

Ruxandra Pop, trainer Mind Education

Patricia Fedorencu, coordonator editorial

Proiect desfășurat în  
cadru programului



O inițiativă a **UiPath Foundation**  
Conținut dezvoltat de **Mind Education**