

COPILUL MIC ȘI LUMEA EMOȚIILOR

MEDITAȚI:

- *Cunoașteți ce emoții trăiesc copiii dvs?*
- *Ce nevoi au copiii atunci când trec prin emoții fie pozitive, fie negative?*
- *Ce comportamente manifestă copiii dvs. care denotă trăirea unor emoții?*
- *Cum reacționați dvs. atunci când copiii manifestă emoții pozitive? Dar emoții negative?*
- *Ce spuneți copilului atunci când el trece prin emoții intense?*
- *De ce credeți că este important să ascultați și să înțelegeți emoțiile și sentimentele copiilor?*

INFORMAȚI-VĂ

Emoțiile pot fi pozitive (bucurie, mulțumire) și negative (tristețe, supărare, furie, teamă).

Emoțiile, atât pozitive cât și negative, pot fi *funcționale* - atunci când facilitează adaptarea individului sau *disfuncționale* – atunci când împiedică adaptarea individului la situație.

Capacitatea copiilor de a-și recunoaște și exprima propriile emoții, de a și le stăpâni, de a le controla, de a înțelege și a răspunde emoțiilor altora reprezintă pași importanți în dezvoltarea emoțională a copilului.

Competențele emoționale sunt destul de importante în adaptarea copilului la diverse situații.

Vârsta 0-7 ani este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale esențiale pentru funcționarea și adaptarea și viața adultă.

MESAJE DE BAZĂ

- Copiii trăiesc propriile emoții și sentimente, care pot fi diferite de ale adulților. Părinții trebuie să fie în stare să accepte emoțiile și sentimentele copiilor.
- Un copil are o problemă atunci când nu-i sunt satisfăcute nevoile. Părinții trebuie să intre pe lungimea de undă a acelor sentimente ce denotă existența unor probleme.
- Copilul are nevoie să fie înțeles. Părinții trebuie să asculte fără a-l întrerupe, ceea ce facilitează înțelegerea situațiilor din punctul lui de vedere.
- Acțiunile adulților ghidează dezvoltarea emoțională a copiilor și-i asigură protecția și formarea încrederii în sine.
- Cel mai bun lucru pe care-l puteți face pentru copilul dvs. este să-l ajutați să-și dezvolte capacitatea de a face față singur situațiilor stresante și neprevăzute, vorbindu-i și stând aproape de el.

AȚIONAȚI / CE PUTEȚI FACE LA MODUL CONCRET?

- Asigurați-i un mediu emoțional de securitate, repetându-i cât de important este pentru dumneavoastră.

- Arătați preocupare sinceră față de personalitatea copilului, față de ce simte, ce-i place și gândește el.

Etapa: *Recunoașterea și exprimarea emoțiilor.*

- Observați comportamentul și reacțiile copilului, pentru a identifica precoce semne ale trăirilor afective și a interveni la timp.
- Identificați semnele de stres la copii, care sunt diferite de la o vârstă la alta.
 - la *bebeluși* – atunci când devine agitat, plânge, nu mai mănâncă ca înainte, este apatic.
 - la *copii de 1-7 ani* – schimbări bruște în dispoziție (de la sociabil devine retras, de la liniștit devine brusc agitat), iritabilitate, crize dese de furie, griji excesive, tristețe, dureri frecvente de cap, burtică desu nu este bolnav, schimbări de obiceiuri de mâncat și dormit, încăpățănare, lipsa dorinței de cooperare, evită/ refuză activitățile preferate.
- Auziți și ascultați pe îndelete ce are de spus copilul. Utilizați expresii care invită copilul să vă spună mai mult. De exemplu: *Înțeleg, Interesant, Pe bune?, Spune-mi și mie, Vei să vorbim despre asta?, Se pare că ai ceva de spus, Văd că este ceva important pentru tine.*
- Pentru a-i ajuta pe copil să-și identifice propriile emoții, adresați-le întrebări de genul: *„Cum te face acest lucru să te simți?”, „Cum te simți atunci când...?”*
- Evitați să minimalizați emoțiile copilului. De exemplu, dacă copilul exprimă tristețe nu îi spuneți să încerce să se înveselească, dacă copilul exprimă furie nu îi spuneți că lucrurile nu sunt așa de grave precum par, iar dacă exprimă frică nu îi spuneți să nu îi fie frică.
- Răspundeți la întrebările copiilor referitor la situația stresantă sau traumatică prin care trece (de ex. explicați-i despre epidemia de Covid-19)
- Apropiati-vă fizic de copil atunci când trece prin emoții negative. Oferiți-i posibilitatea să le exprime așa cum reușește.
- Inițiați jocuri de rol, povestiți povești, vizionați împreună desene animate prin intermediul cărora să discutați despre emoțiile personajelor. Apoi să vă imaginați că sunteți în locul lor și discutați ce ați fi simțit.
- Ajutați copilul să identifice și să numească emoția pe care o simte, utilizând emoticoane, imagini ale emoțiilor, desene etc. Încurajați-l să exprime de la persoana I – *„ Imi este frică”, „Mă simt speriat”*.

Etapa: *Înțelegerea emoțiilor*

- Acceptați toate emoțiile pe care copilul le simte și manifestă (frică, supărare, furie, tristețe, frustrare, nemulțumire etc.), oricât de diferite ar fi de ale dvs. în aceeași situație.
- Prin mesaj verbal și/sau nonverbal transmiteți copilului faptul că sunteți alături de el și înțelegeți ceea ce simte.
- Validați emoțiile copilului prin mesaje de genul: *„Sunt sigur că ești necăjit”, „Pari să fii trist de ceea ce se întâmplă”, „Imi dau seama că te-ai speriat, și eu am simțit la fel”, „Așa mă simt și eu acum.” „Imi dau seama că îți este greu să nu te vezi atât timp cu colegii din grupă.”, „Înțeleg că te simți rău, știu că nu e ușor, hai să vedem cum te pot ajuta...”*

- Evitați să calmați copilul prin expresii descurajatoare „*Liniștește-te*”, „*Nu mai plânge*”, „*Nu țipa, îi deranjezi pe cei din jur*”. Copiii vor înțelege că sunteți insesibili la emoțiile lor. Descărcarea prin plâns are rol benefic. Prin lacrimi se elimină o serie de substanțe toxice care se acumulează în corpul nostru în situații de stres.
- Vorbiți-i deschis despre emoții, ajutați-l să înțeleagă că aceste trăiri sunt normale.

Etapa: Reglarea emoțională

- Luați bebelușii în brațe și ajutați-i să se calmeze, astfel îi ajutați să-și dezvolte mecanisme pe care mai târziu le vor putea folosi pentru a se calma singuri.
- Prin mângâieri, îmbrățișări, ton cald comunicați copilului că poate apela cu încredere la voi atunci când traversează un moment dificil.
- Asigurați copilul că nu este în nici un pericol. Spuneți copilului că este în regulă să fie trist, să-i fie teamă, dar că este în regulă și să fie fericit, să se simtă bine și să se joace, chiar și atunci când se întâmplă ceva trist.
- Exersați împreună cu copilul tehnici de relaxare cu ajutorul respirației (să inspire adânc, să numere până la 3 cu respirația oprită și apoi să expire) sau al imaginației (să se gândească la un lucru/loc plăcut – poate fi compusă împreună cu el o mică poveste plăcută la care să se gândească atunci când trăiește o emoție puternică – frică sau furie).

Exemple de exerciții:

- Baloane de săpun: imaginar suflați împreună pentru a crea baloane de săpun.
- Șarpele: povestiți copilului cum arată un șarpe atunci când este calm – stă încolăcit și privește liniștit în jur. Spuneți-i să inspire adânc, apoi când expiră să scoată un sâsâit cât poate del ung.
- Pentru a se liniști, dați-i copilului să cuprindă o jucărie de pluș, să miroase ceva plăcut, să privească ceva plăcut, ascultați împreună muzică relaxantă, dansați liniștit.
- Pentru a sustrage atenția de la emoția trăită și gândurile îngrijorătoare sau triste ascultați muzică, dansați, faceți puzzle, desenați.
- Acceptați sentimentele de *furie*, dar nu și acțiunile violente. Dacă dintr-un acces de furie copilul vă lovește, cea mai bună soluție pentru a-l liniști este să-l prindeți de mână și să îi spuneți: „*Înțeleg că ești supărat/ă, dar nu este normal să mă lovești sau să te porți în acest fel!*”.
- Vorbiți despre *frici* într-un mod jucăuș. Poate fi de ajutor să folosiți păpuși, jucării de pluș, povești și arta pentru a vorbi despre temeri. În acest fel, copiii își pot exprima mai bine sentimentele, ceea ce le da un simț al controlului. Rugați-i să vorbească despre desenele lor sau orice altă creație pe care o realizează.
- Nu forțați copilul să-și înfrunte temerile. Aveți răbdare cu copilul și aveți grijă să-i menajați emoțiile. Nu-l forțați să intre în odaia întunecată sau să se uite sub pat, doar pentru a-i demonstra că nu este nimic acolo. Copilul are nevoie de timp să înțeleagă ce sunt, cum apar sentimentele de teamă și cum să le depășească. E nevoie de pregătire pentru a înfrunta frica sau fobia
- Împărtășiți cu el propriile dvs. metode prin care faceți față stresului, pentru ca el să poată învăța din experiența dvs.

- Ajutați copiii să identifice soluții de rezolvare a problemelor cu care se confruntă. Strategiile de rezolvare a problemelor presupun găsirea de soluții la problemele cu care se confruntă copiii și care le provoacă emoții negative, precum și aplicarea soluției optime. De exemplu, dacă un copil este trist că nu mai poate ieși din casă, puteți ajuta copilul să găsească o strategie de rezolvare a problemei pentru remedierea stării sale de tristețe prin propunerea unei activități pe care să o faceți împreună în casă și nu ați reușit până acum.
- Ajutați-l să-și păstreze obiceiurile zilnice. O dată ce școlile/grădinițele se vor redeschide, ajutați-l să se reîntoarcă la activitatea lui de zi cu zi.
- Fiți un model pentru el: luați-vă pauze, asigurați-vă că dormiți suficient, faceți exerciții fizice și mâncați sănătos. Păstrați legătura cu prietenii și familia cât de des puteți.

IMPORTANT!

Orice copil întâlnește în viață situații care îi aduc tristețe, teamă, supărare, dezamăgire, frustrare, suferință. Copiii care găsesc ajutor pentru depășirea unor astfel de emoții își păstrează sănătatea psihologică și continuă să dobândească putere și încredere în ei. Copiii care nu găsesc acest ajutor dezvoltă probleme emoționale.

REFLECTAȚI

- Reflectați asupra modului în care dvs gestionați emoțiile și sentimentele? Ce puteți învăța dv. acum, ca mai apoi să transmiteți și copilului?
- Care din strategiile recomandate reușiți să le aplicați, și care credeți că ați putea să le dezvoltatați în continuare?
- Nu este simplu să înțelegi emoționalitatea copiilor, dar încercați să vă imaginați că sunteți un pitic foarte mic și într-o zi faceți excursie în „lumea emoțiilor” copilului dvs. Oare ce ați vedea?

DECIDEȚI pentru Dvs.:

- Doriți să fiți un părinte care controlează emoțiile copilului sau un părinte care dezvoltă copilului capacitățile de reglare emoțională?
- Ce vă propuneți să schimbați la dvs. pentru a fi mai aproape de lumea emoțiilor copilului dvs?

**Informație suplimentară poate fi accesată pe site-ul MECC www.mecc.gov.m
link-ul <https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-parinti-educatia-timpurie>**

Informație suplimentară poate fi accesată și pe site-urile:

<http://www.parintibuni.ro/index.php/Table/Parenting-de-la-A-la-Z/Prescolari/>
<https://parintecuminte.ro/sa-ne-ajutam-copiii-sa-exprime-ceea-ce-simt-roata-emoțiilor/>
<https://www.suntparinte.ro/gestionarea-emoțiilor-negative>
<https://www.suntparinte.ro/rolul-emoțiilor>
<https://www.desprecopii.com/teme/Inteligența-emotionala.html>