


PROTECȚIA PRIN LIMITE CLARE

1. Dacă te-ai supărat pe copil, modul sănătos de a te exprima este în propoziții simple care se referă la tine și emoțiile tale: „M-am supărat când ai aruncat cu nisip înspre ceilalți copii, nu mi-a plăcut, m-am speriat că puteai să rănești pe cineva”. Acest răspuns oferă informații clare copilului despre impactul lui asupra celorlalți (inclusiv asupra ta) și îl ajută: să fie empatic, să își regleze comportamentul și să se exprime la rândul lui respectuos, responsabil și clar. 

2. Copiii mici gândesc concret, nu au gândire abstractă, așadar nu vor pricepe explicații complexe sau reguli formale: „nu-i voie” / „nu-i frumos” / „așa trebuie”, în schimb vor pricepe stările personale: „vreau / nu vreau” / „nu te voi lăsa / nu mă deranjează / (nu) îmi place” etc transmise și prin vorbă și prin faptă.

3. Vorbește-le despre limite ca fiind limitele tale, recunoaște și respectă limitele copilului. „Nu vreau să te joci cu cuțitul, mi-e frică, ți-l dau când mă voi simți pregătită” În felul acesta copiii învață că la bază regulile sunt o formă de grijă și respect reciproc.

4. De multe ori copiii nu știu la ce ne așteptăm de la ei atunci când le interzicem ceva. Așa că este util, pe lângă, „te rog, nu fă așa!” să le indicăm și ce ne așteptăm să facă sau cum să o facă: „ridică ușor lopățița cu nisipul și apropi-o de pământ și golește-o, uite așa” (poate fi necesar să îi și arătăm unui copil foarte mic) sau „dă-te jos de pe tobogan pe aici” (poate fi necesar să îl îndrumăm cu blândețe, ținându-l de mână sau luându-l în brațe).

5. Fermitatea și blândețea par să fie concepte opuse, dar sunt necesare împreună când e nevoie să fim limita pe care copilul o are de recunoscut și integrat. Blândețea nu este slăbiciune, ci este deschiderea față de copil și față de situația în care se află. Ea ne ajută să ne reglăm impulsurile și să adevăcăm forța noastră cerințelor situației.

6. Nu este indicat să ridicăm vocea atunci când îi spunem sau amintim o regulă. E nevoie să o facem mereu calm și ferm.

7. Da, este nevoie să îi amintim regulile. Iar și iar.

8. Pentru un copil mic este nefiresc să stea foarte mult timp nemișcat. Dacă avem de așteptat la o coadă putem să îi permitem să se joace într-un spațiu pe care îl identificăm ca fiind sigur pentru el și să îi punem la dispoziție câteva obiecte cu care se poate juca în siguranță.

9. Pentru dezvoltarea gândirii autonome, copiii au nevoie să se joace și liber, fără indicații, reguli prestabilite, sugestii sau acompaniament adult, doar priviți cum se descurcă și admirați în tăcere. Fiți disponibili dacă cer ajutorul sau atenție.

10. Uneori regulile sau pretențiile noastre intră în contradicție cu ce vrea el să facă și atunci este firesc să fie supărat. Așa că putem să îi recunoaștem emoțiile spunând: „Știu că ești supărat / Înțeleg că ești supărat / E normal să fii supărat că nu ți-l dau, din moment ce tu-l vrei acum” și să îi rămânem alături în timp ce protestează sau plânge.

Puteți citi textul integral pe unul din site-urile:
arminda.ro
ancatiurean.wixsite.com



Arminda Arșoi, psiholog în specialitatea psihoterapie pozitivă
contact@arminda.ro



Anca Tiurean, psiholog în specialitatea psihoterapie familială sistemică
psihoterapiefamilială@gmail.com



ALTERNATIVE CONSTRUCTIVE LA EDUCAȚIA COPILOR MICI



Îngrijirea unui copil poate fi plină de situații foarte stresante pentru noi, adulții care îi îngrijim. Uneori nu știm cum să gestionăm situația. Alteori ne simțim copleșiți. Pedepsele fizice nu sunt totuși o metodă de educație, nu îi fac pe copii să înțeleagă mai bine ce li se cere, să respecte reguli sau să învețe mai repede, dimpotrivă - îi antrenează să devină reactivi, iresponsabili sau hiper-responsabili, violenți și auto-violenți.

În afară de bătaie, violența are și alte manifestări:



1. **Abuzul emoțional** include: insulte, poreclire, izolare, neglijență, indiferență, umilire, amenințări cu bătaia, etc
2. **Scuturarea** mai ales în cazul bebelușului, care are corpul fragil. Îi pot fi dislocate oasele și afectat creierul.
3. **Pălmuirea, pișcarea, păruirea, urecherea**, etc
4. **Smucirea** sau ridicarea bruscă de o singură mână.

Violența are efecte profund negative asupra copilului, de cele mai multe ori cu **repercursiuni grave în viața adultă**: scad respectul față de sine și față de alți oameni, reduc sentimentul de răspundere, scad încrederea asociată cu relațiile intime și încurajează mai departe folosirea violenței în confruntarea cu problemele.

AUTO-ALINAREA ADULȚILOR

Până în 3-4 ani copiii nu se pot consola singuri. Au nevoie de adulți care știu cum să se consoleze pe sine și care pot să dea consolare mai departe.



Ce poți face pentru tine însuși imediat și în perspectivă:

1. Exerciții de respirație:

- trage aer adânc în piept, ține aerul câteva secunde și apoi expiră
- continua cu respirații profunde câteva minute
- prin reglarea ritmului respirației îți vei regla circulația și te vei calma
- vei continua să simți emoțiile, dar de o

intensitate mai ușor de tolerat

2. Exercițiile posturale:

- îndreaptă-ți coloana, trage umerii în spate inspirând și relaxează-i expirând
- conștientizează-ți corpul, el îți amintește că ai o structură pe care te bazezi
- vezi că structura ta e capabilă să conțină fizic și psihic pe tine și pe copilaș
- și cel mic are o structură. Și-o conștientizează prin contact corporal blând
- remarcă în tine și în jurul tău ce poți și ce nu poți momentan și ce ajutor poți primi

3. Exerciții de gândire:

- discută despre dificultățile tale cu un alt adult, altfel copilul se stresează și pentru problema lui momentană și pentru că te supără și pierde afecțiunea ta
- cere unui alt adult să îți adreseze întrebări, ajutându-te astfel să te clarifici
- citește copilului povești scurte și adresați-vă întrebări interesante despre ele

4. Psihoterapie personală:

- pentru că supărările copiilor ne pot stresa și din cauza experiențelor noastre din copilărie și a nevoilor noastre neîmplinite de atunci.

5. Exercițiu de prezență conștientă:

- simte-ți încordările și cu fiecare respirație, dă-ți voie să te relaxezi. Corpul tău e ca un copil, care are nevoie de mintea ta ca de un părinte grijuliu.



6. Blândețea față de sine:

- nu te judeca prea aspru pentru cum te descurci ca părinte. Toți avem nevoie să învățăm a eșua, câștigând experiență și păstrând respectul de sine.

RĂSPUNSUL SĂNĂTOS LA PLÂNSUL BEBELUȘILOR

1. Conștientizează-ți impulsul de a ajuta, simte cum corpul tău se pregătește pentru asta. Respiră adânc, relaxează-te și observă situația. Acceptă că orice problemă are diverse rezolvări.

2. Verifică dacă are scutecul curat, dacă îi este foame sau dacă nu are hainele ude, dacă

îi este cald sau frig, dacă are vreo etichetă care îl zgârie sau orice alt disconfort fizic.

3. Ia-l în brațe - de multe ori bebelușii au doar nevoie să fie ținuuți în brațe. E nevoia de contact.

4. Cere cuiva din familie sau unui vecin să țină pentru o perioadă bebelușul în brațe până reușești să te simți mai bine (oamenii se simt bine cât pot ajută pe cineva în dificultate)

5. Stinge lumina și redu zgomotele din încăperea, mulți bebeluși plâng de la supra-stimulare.

6. Muzica dată încet sau zgomote albe (de uscător, de aspirator) îi liniștește pe unii bebeluși

7. Alți bebeluși se liniștesc de la mișcare precum un legănat ușor, o plimbare cu căruciorul, în sistemul de purtare sau cu mașina.

8. Pe mulți îi ajută suptul, deci îi poți oferi sânul (chiar dacă a mâncat) sau o suzetă.

9. Uneori nimic nu funcționează și suntem nevoiți să îi ascultăm pe bebelușii noștri cum plâng. Liniștește-te reglându-ți respirația și dă-i voie să plângă în brațele tale. Cu toții avem nevoie de acceptare calmă atunci când suntem inconsolabili.



10. Încearcă un exercițiu de la rubrica "auto-alinarea adulților" și descoperă ce îți se potrivește.

11. Roagă-ți partenerul sau o persoană calmă să preia bebelușul sau să te atingă în timp ce îl consolezi.

12. Bebelușii au dreptul și nevoia de a plânge. Și este responsabilitatea noastră de adulți care îi îngrijesc să îi ascultăm atunci când ne spun prin plâns că nu le place ceva.

