

PROTECȚIA PRIN LIMITE CLARE

1. Dacă te-ai supărat pe copil, modul sănătos de a te exprima este în poziții 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 și să își regleze comportamentul.
2. Copiii mici gândesc concret, nu au gândire abstractă, așadar nu vor pricepe reguli formale: „nu-i voie” / „nu-i frumos” / „așa trebuie”, etc și vor pricepe stările personale: „vreau / nu vreau” / „nu te voi lăsa / nu mă deranjează” etc transmise și prin vorbă și prin faptă.
3. Este nevoie și să îl oprești/ghidezi și fizic pentru ca mesajul tău să fie înțeles.
4. 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.
5. 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 lopățica 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 topogan pe aici” (poate fi necesar să îl îndrumăm cu blândețe, ținându-l de mână sau luându-l în brațe).
6. 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 în harta lumii lui. 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 adecvăm forța noastră cerințelor situației.

7. 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.
8. Nu este indicat să ridicăm vocea atunci când îi spunem sau amintim o regulă. E nevoie să o facem mereu calm și ferm.
9. Da, este nevoie să îi amintim regulile. Iar și iar.
10. Este important să avem în vedere că pentru un copil mic este nefiresc să stea foarte mult timp nemișcat. Dacă avem de așteptare la o coadă, sau într-o sală de așteptare 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 jucării sau obiecte cu care se poate juca în siguranță.
11. Pentru dezvoltarea gândirii autonome, copiii au nevoie să se mai 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.

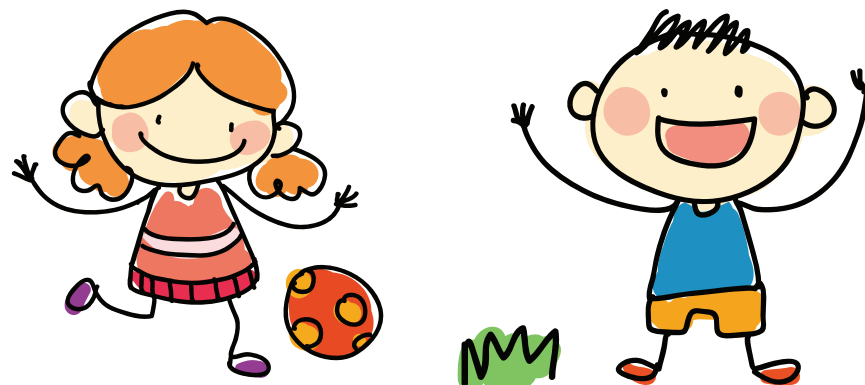
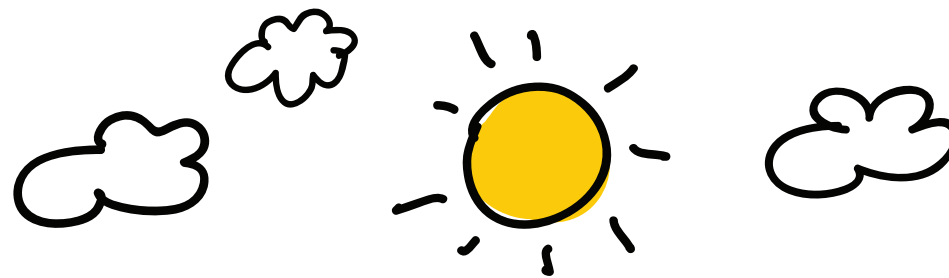
În legătură cu acest material vă puteți adresa:



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



Plânsul prelungit al unui bebeluș, încălcarea repetată a regulilor de către un copil mic sau conflictele constante dintre frați pot fi 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. Haideți să ne gândim împreună cum să abordăm mai constructiv situațiile de criză, fără violență împotriva copiilor.



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 **repercușiuni 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. Într-o relație părinte-copil, ambele părți au nevoie de hranire și îngrijire psihică. Indiferent de vârstă avem următoarele **nevoi fundamentale**, pe care ar trebui să ni le satisfacem conștient. Altfel, riscăm să devenim neliniștiți, pasivi sau agresivi. Dacă învățăm să ne calmăm pe noi înșine, vom putea să fim sprijin și model copiilor.

- Joaca liberă – satisface foamea psihică de stimulare și simbolizare
- Repetiția și previzibilitatea – formează regulile: satisfac nevoia psihică de siguranță
- Fermitatea care nu e violență satisface nevoia psihică de structură și recunoaștere
- Blândețea care nu e slăbiciune satisface nevoia psihică de contact și recunoaștere

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
- 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 să te clarifici
- citește copilului povești scurte și adresați întrebări interesante despre ele

4. Psihoterapie personală:

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

RĂSPUNSUL SĂNĂTOS LA PLÂNSUL COPIILOR MICI



Bebeluşii pot plânge mult, uneori copleșitor de mult, uneori nu putem identifica motivul. Ei 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 dacă bebeluşul tău plânge atât de mult încât îți vine să îl scuturi:

1. Conștientizează-ți impulsul de a ajuta, simte cum corpul tău se pregătește pentru asta. Trage aer adânc în piept de câteva ori pentru a te putea relaxa și observa situația.
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 bebeluşii au doar nevoie să fie ținuți în brațe.
4. Cere cuiva din familie sau unui vecin să țină pentru o perioadă bebeluşul în brațe până reușești să te simți mai bine (oamenii se simt bine cât pot ajuta pe cineva în dificultate)
5. Stinge lumina și redu zgomotele din încăperea, mulți bebeluşi plâng de la supra-stimulare



6. Muzica dată încet sau zgomote albe (de uscător, de aspirator) îi liniștește pe unii bebeluşi
7. Alți bebeluşi se linișesc 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 bebeluşii noștri cum plâng. Trage din nou aer adânc în piept de câteva ori și ține-l în brațe până se liniștește sau dă-l altcuiva să îl țină până te odihnești sau calmezi.
10. Plânsul bebeluşilor ne poate stresa foarte tare din cauza experiențelor noastre din copilărie și a nevoilor noastre neîmplinite de atunci. Dacă reușim să realizăm asta și să devenim conștienți de emoțiile care se trezesc în noi atunci când îi auzim, devine mai ușor să gestionăm pornirile noastre distructive.
11. Tehnici de relaxare pentru a reveni la o stare de calm: respirații mai profunde pentru câteva minute, un exercițiu de prezență prin care ne facem mai conștienți de ce simțim în corpul nostru, de contactul nostru corporal cu mediul și cu bebeluşul, de respirația și încordările noastre (ca să ni le putem regla), de plânsul și vocea bebeluşului. În folclorul românesc anumite cântece sugerează că plânsul este prima formă prin care omul își cântă emoțiile.
12. Copiii au dreptul și nevoie să plângă. Și este responsabilitatea noastră de adulți care îi îngrijesc să îi ascultăm atunci când ne spun prin plâns că nu le place limita pe care le-o impunem.

