



Ruby M. Johnston

COMUNICAREA - DESPRE EMOȚII



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

DESPRE PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

A fi părinte este atât o călătorie fascinantă, cât și una provocatoare. Este o binecuvântare să ai un copil pe care să-l iubești, să-l îngrijești și să-l încurajezi. Cu toate acestea, este o călătorie plină de încercări - uneori minunate, iar alteori chiar frustrante. Această broșură - alături de altele din această serie - e concepută pentru a te ghida în îngrijirea sănătoasă a unui copil care să ajungă să își atingă potențialul maxim.

Fiecare broșură conține informații de bază despre ce înseamnă abilități, aptitudini și capacități de creștere a copiilor. Vei găsi activități care te ajută să aplici fiecare strategie. Chiar dacă aceste broșuri conțin informații care te pot ajuta să îți îmbunătățești felul în care îți crești copiii, s-ar putea să nu răspundă la toate întrebările pe care le are un părinte despre un anumit subiect. De aceea, este recomandat ca fiecare părinte să se alătore altor părinți în această călătorie de o viață de învățare și modelare. A fi părinte e un proces de învățare pas cu pas.

Te invităm să citești toate broșurile noastre și să ni te alături într-unul dintre numeroasele noastre traininguri. Sperăm să parcurgem împreună, pas cu pas, drumul către o creștere eficientă a copiilor.



*Cu sinceritate,
Ruby M. Johnston
Președinte, Fondator al International
Leadership and Development Center, LAMb
International*

Broșurile Pas cu Pas sunt realizate de LAMB International, Canada și Centrul de Leadership și Dezvoltare, Ucraina.



LAMB International este o organizație creștină de învățare și instruire care are la bază Efeseni 4:12-17.

Scopul nostru este de a crește capacitatea acelor persoane care lucrează cu copiii și tinerii vulnerabili, defavorizați și orfani.

Focusul principal al lucrării noastre este de a instrui în domenii precum: Leadership, Traumă, Management și Protecția Copilului.

<http://lambinternational.org/>
lambinternational@gmail.com



ALIANȚA ROMÂNIA FĂRĂ ORFANI unește organizații nonguvernamentale, biserici, firme, persoane publice și private având un singur scop: **fiecare copil să beneficieze de dragostea, susținerea și siguranța apartenenței la o familie.**

Un copil care a experimentat traume, fie și doar cea a despărțirii de familie, are nevoie de o atenție aparte. Noi vrem să ajutăm la educarea și susținerea celor ce îi îngrijesc pe acești copii, în familie sau în tranziția către o familie, să o facă cât mai bine.

<https://www.romaniafaraorfani.ro/>
<https://www.facebook.com/AliantaRomaniaFaraOrfani>
<https://www.instagram.com/romaniafaraorfani/>

COMUNICARE - IDENTIFICÂND ȘI NUMIND EMOȚIILE

Copiii învață prin ceea ce trăiesc. Probabil nu e prima dată când auzi asta - dar e adevărat! Părinții pot fi modele grozave de la care copiii pot învăța multe lucruri, inclusiv ce înseamnă să comunici eficient. Comunicarea eficientă face ca ambele persoane angajate într-o discuție să se simtă înțelese.

Fiecare părinte își dorește pentru copilul său să se simtă iubit, valoros și realizat. Când copiii simt că doar li se spune ce să facă, în loc să fie incluși în conversație, se pot simți neiușiți, neauziți și neputincioși. O comunicare eficientă poate evita situații de acest gen. Prin dezvoltarea abilităților de comunicare și ascultare, se încurajează consolidarea relațiilor în întreaga familie.

Scopul acestui ghid este de a-ți oferi ție, ca părinte, informații care te pot ajuta să-ți înțelegi mai bine copilul. Aplicând informațiile din aceste pagini în viața ta, copiii tăi vor ști că sunt înțeleși și vor învăța să-ți urmeze exemplul.

În următoarele pagini ale acestui ghid se va vorbi despre:

- *O listă de aptitudini de ascultare activă*
- *O descriere a oglinzirii emoțiilor*
- *Activități practice pentru identificarea și oglinzirea emoțiilor*



APTITUDINI DE ASCULTARE ACTIVĂ CE DORIM SĂ LE DEȚINEM

Ascultarea activă este formată din mai multe aptitudini. Aceste aptitudini îi demonstrează copilului tău că îți pasă de ce îți spune, că ții la el și că dorești să comunici cu el. Din acest motiv, ele mai sunt numite și abilități de a fi prezent sau de a-ți păsa.

Câteva exemple de astfel de aptitudini:

- *Oglindirea emoțiilor*
- *Reformularea*
- *Contactul vizual*
- *Atenție deplină*
- *Lauda*
- *Oferirea de feedback*
- *Tăcerea*

OGLINDIND EMOȚIILE

Una dintre cele mai importante aptitudini este oglindirea emoțiilor. De multe ori copiii întâmpină dificultăți în a-și exprima emoțiile. Putem să-i ajutăm, încercând să înțelegem ce simt ei și să transpunem în cuvinte. Aceasta poartă și numele de "oglindire a emoțiilor".

Oglindirea emoțiilor atinge cel puțin trei realizări majore în creșterea copiilor. În primul rând, te ajută, ca părinte, să te pui în locul copilului tău. Pentru a oglindi emoțiile cu o cât mai mare acuratețe, trebuie să poți să privești situațiile din punctul lui de vedere. Pentru cei mai mulți dintre noi, a trecut mult timp de când nu am mai fost copii, așa că este nevoie de muncă și exercițiu pentru a înțelege din nou emoțiile unui copil.

A doua realizare a oglinirii emoțiilor este că îți deschide un canal de comunicare între tine și copilul tău. Oglindirea emoțiilor îi arată copilului tău că îți pasă atât de mult, încât ești dispus să faci un efort în a-i înțelege sentimentele. Îi demonstrează copilului tău că sentimentele lui sunt importante pentru tine. Când copiii înțeleg că îți pasă, sunt mult mai dispuși să își împărtășească gândurile și emoțiile cu tine.

În ultimul rând, oglindirea emoțiilor îl învață pe copilul tău cum să își exprime sentimentele într-un mod adecvat și eficient. De multe ori copiii nu-și dau seama cum să dea glas emoțiilor, sau nu au vocabularul necesar pentru a exprima ceea ce simt. Aceasta, de multe ori, rezultă în exprimarea sentimentelor în diferite forme. Cum ar comportamente inadecvate și dificile, ca accesele de furie. Sau poate fi un gest potrivit și apreciat, precum o îmbrățișare neașteptată. În oricare din cazuri, sentimentele din spate pot rămâne neclare. Oglindind emoțiile cu copilul tău, dai dovadă de tehnici bune de comunicare.



OGLINDIREA EMOȚIILOR PRIN ÎNTREBĂRI GRELE

O strategie eficientă care să te ajute în a înțelege cât mai bine emoțiile copilului tău este de a pune întrebări. Punând întrebări despre sentimente ajută să descoperi exact ce simte copilul tău. De exemplu, "Te simți trist, pentru că ți-ai pierdut pălăria preferată?". Punându-i această întrebare, îi dai ocazia copilului tău să răspundă în acord sau în dezacord. Dacă îți răspunde în dezacord, poți să-i pui o altă întrebare sau poți să-l întrebi direct ce simte. Dacă îți răspunde afirmativ, atunci i te-ai alăturat și l-ai validat pe el și emoțiile lui.

TIMPUL PENTRU PRACTICĂ: ÎNTREBĂRI PENTRU OGLINDIREA EMOȚIILOR

În fiecare dintre aceste două situații, gândește-te la ce ar simți copilul tău și scrie o întrebare pe care să i-o adresezi. Această întrebare ar trebui să conțină o emoție adecvată situației și ar trebui exprimată, astfel încât să-i permită copilului să răspundă, confirmând sau negând emoția pe care ai ales-o.

Situația 1: Copilul tău îți spune, plângând că profesoara i-a spus că trebuie să-și facă tema încă o dată.

.....

.....

.....

.....

Situația 2: Copilul tău tocmai a intrat în cameră râzând și chicotind, în urma primei plimbări cu bicicleta din viața ei.

.....

.....

.....

.....

Ai scris ceva similar?

Situația 1: "Ești descurajat de faptul că trebuie să îți faci tema din nou?"

Situația 2: "Uau, pari foarte entuziasmată și fericită! Așa te simți?"

Uneori este greu să identifici emoțiile pe care un copil le experimentează; însă, când încercăm să facem asta, îi ajutăm și pe ei să facă același lucru. Hai să ne uităm la câteva situații și să încercăm să determinăm prin ce sentimente trec copiii.



1. **Andrei, 10 ani**, intră alergând în bucătărie și strigă că a intrat în echipa de fotbal
Emoții posibile:.....
2. **Lena, 12 ani**, privește o carte din brațele ei și plânge
Emoții posibile:.....
3. **Peter, 16 ani**, se plânge de faptul că nu poate să-și cumpere muzica dorită, din cauză că nu are destui bani strânși.
Emoții posibile:.....
4. **Sergiu, 14 ani**, nu își mănâncă cina. Doar se joacă cu mâncarea prin farfurie.
Emoții posibile:.....
5. **Sarah, 10 ani**, vine acasă după ce și-a văzut prietena cea mai bună plecând în tabăra de vară. Are capul aplecat și pare că plânge.
Emoții posibile:.....

Ai scris ceva similar?

1. **Andrei:** fericit, mulțumit, entuziasmat
2. **Lena:** frustrată, tristă, descurajată
3. **Peter:** insuficient, indignat, rușinat
4. **Sergiu:** deranjat, plictisit, obosit
5. **Sarah:** singuratică, ranită, descurajată

Este important de realizat că nu există răspunsuri corecte sau greșite. Este un proces de descoperire și apropiere de copil, de a-l înțelege și de a-i comunica faptul că ții la el.

PASUL FINAL

Copiii sunt cea mai importantă resursă a noastră. Vrem să îi încurajăm și să îi facem să se simtă CAPABILI, IUBIȚI, RESPONSABILI și VALOROȘI. Comunicarea este unul dintre cele mai bune strategii pentru a dobândi asta.

Dacă ne asumăm să ne ascultăm copilul și să-i răspundem eficient nu ne îmbunătățim doar relația noastră, ci îl și învățăm pe copil cum să comunice ca un adult într-o lume a adulților. Îi formăm să învețe! Ce dar minunat ne-a fost dat să dăm!

Între timp, exersează și continuă să ascuți!!!



NOTIȚE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





NOTIȚE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS



arfo.ro | contact@arfo.ro