Antrenament emoțional pentru părinți

consilier școlar Albu Violeta

,,O singură generație de părinți profund iubitori, poate să schimbe structura cerebrală a următoarei generații, schimbând astfel lumea,, -Charles Raison

Terapeuta Virginia Satir spunea: ,,Avem nevoie de 4 îmbrățișări pe zi pentru supraviețuire; de 8 îmbrățișări pe zi pentru întreținere și de 12 îmbrățișări pe zi pentru ca să creștem.,,

Antrenarea emoțiilor

- este un proces în 5 pași, pe care părintele îl poate urma oricând-indiferent că fiul sau fiica lui abia a învățat să vorbească ori se află în pragul adolescenței;

1. Fii conștient de emoțiile copilului;

2. Recunoaște emoția ca pe o șansă de aproipiere și învățare;

3. Ascultă empatic și apoi validează sentimentele copilului;

4. Ajută copilul să-și eticheteze verbal emoțiile;

5. Stabilește limite, în timp ce ajuți copilul să-și rezolve problemele.

Conștiința emoțională și abilitatea de a gestiona emoțiile

Conștiința emoțională și abilitatea de a gestiona emoțiile vor determina succesul și fericirea, în toate domeniile vieții, inclusiv în relațiile de familie.

Părintele antrenat emoțional este conștient de sentimentele copilului, se implică în emoțiile copilului, nu obiectează la vederea mâniei și fricii, este empatic, consolează și îndrumă.

Niciun părinte nu este perfect, deoarece oamenii sunt prin definiție imperfecți. Copiii noștri nu au nevoie de perfecțiune din partea noastră. Au nevoie de un părinte care să fie dispus să se maturizeze, care se schimbă și care își deschide inima în loc să și-o închidă.

Calea spre a deveni un părinte mai bun-ca orice drum spre măiestrie și maturizare personală-începe cu o autoexaminare.

Evaluarea stilului parental de parenting- după dr. Jhon Gottman

PĂRINTELE NEPĂSĂTOR

- tratează sentimentele copilului ca fiind neimportante și banale;

- distrage atenția copilului pentru a-i bloca emoțiile;

- poate ridiculiza sau minimaliza emoțiile copilului;

- se simte tulburat, înfricoșat, anxios, iritat, rănit sau copleșit de emoțiile copilului;

- se gândește mai mult cum să treacă peste emoții, decât la semnificația acestora;

- crede că emoțiile negative sunt dăunătoare sau toxice;

- crede că emoțiile negative îi pun într-o lumină proastă pe părinți;

Efectele acestui stil de parenting asupra copiilor:

Copiii învață că sentimentele lor sunt greșite, neadecvate și inacceptabile. E posibil să asimileze și ideea că ceva este inerent defectuos în ființa lor, de vreme ce se simt în acest fel.

PĂRINTELE CRITIC

- judecă și critică felul în care copilul își exprimă emoțiile;

- e ultraconștient de nevoia de a-i impune copilului limite;

- pune mare accent pe conformarea la normele de bună purtare;

- reprimă și pedepsește manifestările emoționale ale copilului;

- crede că exprimarea emoțiilor negative ar trebui limitată;

- e convins că emoțiile negative reflecă niște trăsături reale de caracter;

- opinează că emoțiile îi fac pe oameni slabi;

- crede că emoțiile negative sunt folosite pentru a manipula;

- e preocupat de supunerea copilului față de autorități;

Efectele acestui stil de parenting asupra copiilor:

Copiii învață că sentimentele lor sunt greșite, neadecvate și inacceptabile. E posibil să asimileze și ideea că ceva este inerent defectuos în ființa lor, de vreme ce se simt în acest fel.

PĂRINTELE PERMISIV

- acceptă cu lejeritate toate exprimările emoționale ale copilului;

- consolează copilul, când acesta are trăiri negative;

- oferă prea puține sfaturi privind comportamentul;

- nu-l învață pe copil nimic despre emoții;

- este indulgent, nu instituie limite;

- nu-l ajută pe copil să-și rezolve problemele;

- crede că nu prea poți face mare lucru în privința emoțiilor negative;

- crede că dacă se eliberează emoția care dă în clocot, treaba-i rezolvată;

Efectele acestui stil de parenting asupra copiilor:

Copiii nu învață să-și regleze emoțiile. Au probleme de concentrare, le este dificil să-și facă prieteni și se înțeleg mai greu cu alți copii.

ANTRENORUL EMOȚIONAL

- prețuiește emoțiile negative ale copilului ca pe o oportunitate de apropiere sufletească;

- este alături de copil când este trist, furios sau speriat; nu-și pierde răbdarea față de copilul copleșit de emoții;

- e conștient de ceea ce simte chiar el și își respectă propriile emoții;

- e sensibil la stările emoționale ale copilului, chiar dacă acestea abia se întrevăd subtil;

- nu devine anxios și știe ce trebuie făcut;

- respectă emoțiile copilului;

- nu-l ia peste picior și nici nu subapreciază sentimentele negative ale acestuia;

ANTRENORUL EMOȚIONAL

- nu-i spune copilului cum ar trebui să se simtă;

- nu are senzația că trebuie să rezolve fiecare dificultate pe care o are copilul;

- îl ascultă activ pe copil, dacă acesta dorește să vorbească;

- empatizează cu el, prin cuvinte blânde și prin afecțiune;

- ajută copilul să-și eticheteze emoțiile;

- dă sfaturi despre cum pot fi gestionate sentimentele;

-trasează limite și-l învață pe copil care sunt manifestările acceptabile;

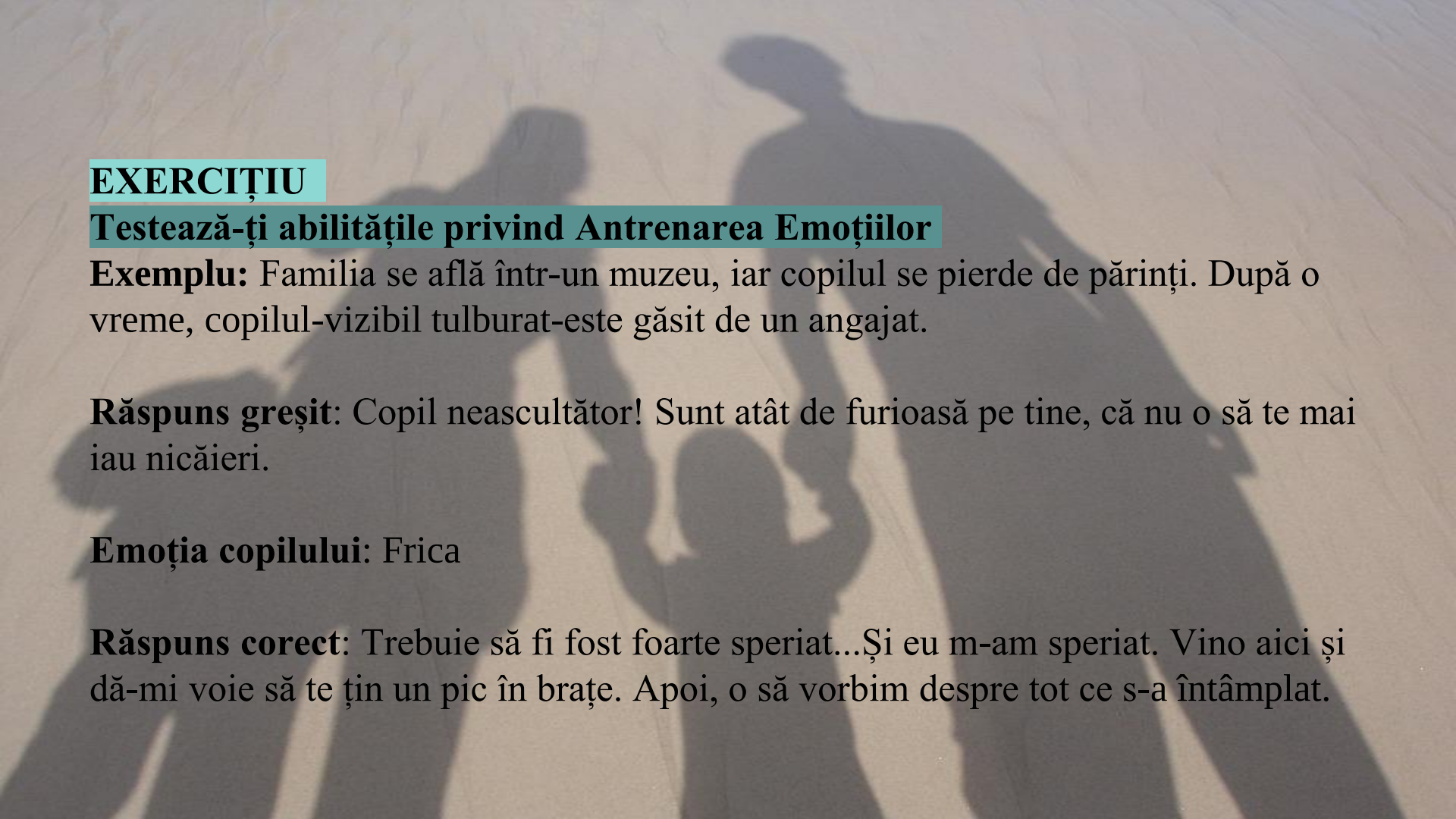
- îi arată copilului cum să-și formeze deprinderi pentru rezolvarea problemelor;

Efectele acestui stil de parenting asupra copiilor:

Copiii învață:

* să se încadreze în propriile sentimente
* să-și autoregleze stările de sprit și să rezolve concret problemele ivite.

Ei vor dobândi stimă de sine înaltă, vor învăța bine la școală și vor interacționa ușor cu alte persoane.



EXERCIȚIU

Testează-ți abilitățile privind Antrenarea Emoțiilor

Exemplu: Familia se află într-un muzeu, iar copilul se pierde de părinți. După o vreme, copilul-vizibil tulburat-este găsit de un angajat.

Răspuns greșit: Copil neascultător! Sunt atât de furioasă pe tine, că nu o să te mai iau nicăieri.

Emoția copilului: Frica

Răspuns corect: Trebuie să fi fost foarte speriat...Și eu m-am speriat. Vino aici și dă-mi voie să te țin un pic în brațe. Apoi, o să vorbim despre tot ce s-a întâmplat.

Bibliografie:

1. Dr. Joh Gottmann, ***Parenting-Cum să creștem copii inteligenți emoțional?***, Editura Pagina de psihologie-2018;
2. Dr. Laura Markham, ***Părinți liniștiți, copii fericiți***, Editura Multi Media Est Publishing-2025;
3. Georgeta Pânișoară, ***Parenting de la A la Z***, Editura Polirom-2022;
4. Michiela Poenaru, ***Ghidul bunelor maniere pentru părinți***, Editura Coresi-2008.