Cum sa cresti un copil rezistent emotional. 20 de tehnici simple si de efect

Anul trecut, un studiu realizat pe 1.600 de adolescenti a aratat doua trasaturi pe care le aveau in comun cei mai rezistenti din punct de vedere emotional. Acesti copii au raspuns afirmativ la aceste doua enunturi:

1. Am parinti care tin la mine
2. Am parinti care ma asculta.

Studiul, realizat in Australia de Andrew Fuller, un renumit psiholog de copii si adolescenti, a dezvaluit, astfel, de unde porneste rezistenta emotionala a copilului si ce trebuie sa-i oferi tu, ca parinte.

Oricat de mult ai incerca sa-l protejezi, la un moment dat, copilul tau va fi ranit emotional: poate va fi necajit la scoala de alti copii, ori prietenii il vor lua peste picior pentru ca nu are cel mai nou model de telefon. Copiii pot fi destul de rai, iar al tau poate ajunge sa sufere din motive care tie ti se par banale.

Tocmai de aceea, trebuie sa-l inveti cum sa fie puternic pentru a face fata mai usor provocarilor.

Iata 20 tehnici simple prin care tu iti poti ajuta copilul sa fie puternic:

1. Nu-i mai spune “Sunt ocupat! Am treaba! Nu pot acum”. Pentru un copil, dragostea nu se traduce prin cadouri, ci prin timp si atentie.

2. Inchide telefonul mobil, tableta, laptopul, televizorul si ofera-i copilului tau timp de calitate, sansa unei comunicari adevarate.

3. Atunci cand ii vorbesti, priveste-l in ochi.

4. Asculta-l cu adevarat! Nu-l intrerupe, fii interesat de ceea ce spune.

5. Nu renunta la ora de povesti, inainte de somn.

6. Fii calm. Sau propune-ti sa fii mult mai calm decat esti acum.

7. Petrece timp doar tu cu el, mai ales daca in casa mai sunt si alti frati. Momentul de 1 la 1 este foarte important. Pentru ca atunci cand vine vorba despre subiecte delicate este foarte putin probabil sa vorbeasca in prezenta altor persoane.

8. Ofera-i multe imbratisari si mangaieri.

9. Zambeste-i de fiecare data cand te cheama, cand te intreaba ceva.

10. Fa-ti timp sa nu faci nimic. Stati cu totii relaxati, fara a fi presati de un program.

11. Cand lucrurile sunt complicate, nu le complica si tu mai mult. Daca ai un copil care plange nervos, pastreaza-ti calmul. Daca te enervezi, nu vei rezolva nimic. La fel si in situatiile in care esti pus in fata unui comportament mai dificil al copilului. Tu esti adultul si trebuie sa dai dovada de maturitate, maiestrie si finete in astfel de situatii.

12. Ofera libertate! Daca mergeti la restaurant, lasa-l sa-si comande singur. Incurajeaza-i independenta si fii mai mult un ghid si un observator atent, nu un conducator.

13. Scrie de mana mici biletele vesele, ori cu mesaje de afectiune sau incurajare.

14. Jucati-va pe covor, stati pe iarba. Prima si cea mai importanta punte de legatura cu copilul este prin joc.

15. Pastreaza toate cadourile pe care le primesti: de la castane, felicitari stangace, flori de camp. Pastreaza ceea ce iti daruieste si tine cadoul la vedere. Va simti ca il apreciezi mult.

16. Spune-i “Te iubesc!”. Nu-ti fie teama de aceste cuvinte si, in niciun caz, jena sa iti arati sentimentele. Pana la urma, este copilul tau si el merita cel mai mult aceste cuvinte.

17. Arata-i ca-l iubesti.

18. Arata-i ca-l respecti.

19. Fii mereu acolo pentru el, la orice ora

20. Nu tipa la el, nu-l pedepsi, nu-l brusca, nu-l jigni atunci cand iti spune ca a facut ceva.

Sursa: all4romania.eu