Cum sa vorbesti cu un copil furios: 17 fraze de care copilul are mare nevoie sa i le spui

Toti copii au momente de iritare, chiar de manie. Iar comportamentul lor este perfect normal. Insa, nu toata lumea stie cum sa controleze atacurile de furie ale copiilor. Mai mult decat atat, acest comportament este aliment si prelungit de anumite fraze spune de parinte.

Cresterea frumoasa si armonioasa a copilului este precum o calatorie. Astfel ca, pentru astazi, m-am gandit sa ne oprit putin asupra frazelor de care copilul chiar are nevoie sa le auda de la tine! Mai ales atunci cand este suparat.

Data viitoare cand ne confruntam cu o criza de suparare, putem folosi una dintre urmatoarele afirmatii, in functie de situatie :

1. In loc de: “Nu mai trage de…. / nu mai arunca cu ….”
Poti folosi: “Ai aruncat cu jucariile si ma gandesc ca nu iti mai place sa te joci cu ele. Asta s-a intamplat?”

Imagineaza-ti aceasta tehnica drept o usa mica ce elibereaza sentimentele copilului, astfel incat emotiile / plictiseala starea lui sa nu se manifeste sub forma de conflict. Aceasta tehnica de comunicare activa iti permite tie, acum, sa te intelegi cu copilul fara sa te enervezi si sa **afli exact** motivul comportamentului sau.

Dar este un exercitiu minunat pentru toate situatiile similare ce vor urma. Astazi arunca o jucarie, maine are un ton

nepotrivit, poimaine refuza sa mearga la cursurile de inot. Intotdeauna este un motiv care influenteaza comportamentul.

Poate arunca jucariile prin casa intrucat s-a plictisit de ele.
Poate ai vorbit prea mult la telefon sau ai avut de scris la laptop si are nevoie de atentia ta.

De la "inaltimea" noastra, lucrurile par intr-un fel. Prin ochii copilului, insa, lucrurile se vad altfel. Iar tehnica de mai sus ii permite copilului sa-si exprime sau sa-si reformuleze gandurile altfel. Metoda are rezultate aproape de fiecare data. Pentru ca, odata verbalizate frustrarile sau nemultumirile**parintele intelege motivul real, iar nevoia copilului este rezolvata.**

2. In loc de: "Copiii mari nu plang / tipa sau **Baietii cuminti nu plang / tipa"**
Poti folosi: "Si noi, oamenii mari, ne mai simtim asa uneori. Inteleg de ce esti trist / nemultumit / suparat"

Sa fim seriosi! Si pe noi ne mai bufneste plansul uneori, enervati la culme de un coleg sau un sef uracios. Si noi ne enervam zilnic pe situatii pe care altii le-ar numi prostesti, dar care pentru noi conteaza. Atunci cand cineva ne spune ca ne consumam degeaba sau ca motivul suparii noastre e copilaresc nu ne ajuta cu nimic.

Din contra! Ne face sa nu mai vorbim – cel putin nu cu acea persoana – si sa acumulam frustrare si mai mare, pentru ca nu suntem ascultati si intelesi. Faptul ca cineva iti neaga supararea nu inseamna ca ea a trecut, nu?

Acelasi lucru se intampla si cu copiii. Intr-adevar, problemele lor comparativ cu ale noastre sunt infime. Dar in acel moment este un lucru important pentru ei si trebuie sa fim cel putin empatici.

3. In loc de: "Inceteaza cu plansul!"

Poti folosi: “Si eu ma lovesc uneori si ma doare tare! Hai sa exersam ragetul si sa punem stapanire pe durere”

Este o tehnica pe care o folosesc in ultima vreme cu Luca (3 ani si 7 luni). Ii place un serial difuzat de Disney Junior – “Garda Felina” – in care personajul principal, un pui de leu, a mostenit un raget puternic, cu ajutorul caruia sperie dusmanii si alte pericole.

Astfel, pentru ca a “vazut” puterea ragetului si pentru ca nu ii vorbesc despre lucruri abstracte, greu de imaginat pentru el – cum ar fi “gestionarea emotiilor noastre” – folosesc acest truc atunci cand se mai supara sau este chiar nervos.

Si am mai aflat ceva important! Studiile arata ca atunci cand ne lovim ne ajuta sa eliberam un strigat de durere. Tipatul intrerupe mesajul de durere care ajunge la creier. Astfel, cand copilul se loveste, l-ar putea ajuta sa strige de durere, decat sa se abtina.

4. In loc de: “Sa nu indraznesti sa (ma) lovesti!”
Poti folosi: “Inteleg ca esti suparat, dar nu te voi lasa sa (ma) lovesti. Nu facem rau, indiferent cat suntem de suparati!”

Este cel mai bun mesaj pe care il poti transmite copilului: ii recunosti emotia, ii accepti starea si ii confirmi ca este normal ceea ce simte. Insa, impulsul sau intentia de a lovi / a face rau nu este acceptata. Atunci cand este furios, ori se loveste, din instinct copilul vrea sa faca rau celui de langa el, sa sufere si celalalt. Insa, cu aceasta fraza il ajuti sa separe furia de actiune. Si ii va fi de foarte mare ajutor si pe viitor.

> ***Cele mai periculoase 12 cuvinte pe care le poate auzi un copil de la parintii lui***

5. In loc de: “Spala-te pe dinti acum!”

Poti folosi: “Vrei sa-i spalam dintii ursuletului si apoi pe ai tai?” sau **“Vrei sa gadilam mai intai maselutele sau dintii din fata?”**

Daca ai un copil mic sau prescolar stii, deja, foarte bine ca simpla rutina este foarte obositoare. Copilul va lua orice situatie pentru a-si impune controlul, pentru a face ca el. Iar razvratirea de acum este asupra activitatilor banale din rutina cotidiana: spalatul, imbracatul, stransul jucariilor, statul la masa, adormitul.

Te va ajuta sa vii cu optiuni (“mai intai ursuletul si apoi tu?”) sau sa transformi activitatea intr-un joc amuzant (“sa gadilam maselele”).

6. In loc de: “Ori mananci tot, ori te duci in camera ta si te culci flamand”
Poti folosi: “Cum putem face ca aceasta mancare delicioasa sa ajunga in burtica?“

In **chestionarul** pe care l-am lansat in urma cu scurt timp (si pe care il mai poti completa **AICI** daca ai 2 minute la dispozitie), dintre cei 1.568 de parinti participanti, multi ne-au spus ca **mancarea este una dintre problemele mari** care genereaza discutii in casa.

Si, pentru ca problema nu se rezolva chiar atat de usor, iti recomand aceste articole:

> ***Când copilul nu mănâncă. Cele mai frecvente greșeli ale părinților***
>
> ***Copilul e topit dupa dulciuri? Cum il ajuti sa renunte fara sa-l obligi***
>
> ***Transforma situatiile tensionate cu copilul in glume. 22 de fraze fermecate***

7. In loc de: “Camera ta este un dezastru! Nu iesi de aici

pana nu pui totul la loc”
Poti folosi: “Ce ai spune daca am face putina ordine in acest colt de camera. Te voi ajuta“

In loc sa te concentrezi pe cei 10-12-14 metri patrati de dezordine – o sarcina descurajanta si pentru tine – atrage copilul oferindu-i o noua perspectiva a lucrurilor: un colt de camera. Iata, un colt de camera este destul de usor de curatat, nu? Si, astfel, ai sanse mult mai mari sa il faci sa colaboreze cu tine.

Apoi, daca folosesti si o clepsidra, un timer sau chiar alarma de la telefonul tau, faceti o mica intrecere, sa vedeti cate jucarii puteti strange in 5 minute.

Nu doar ca iti vei atinge obiectivul: de a face curat in camera, dar totul se va realiza cu calm si relaxare pentru amandoi, chiar daca vorbim despre curatenie. Este metoda ideala de care aveti nevoie amandoi!

8. In loc de: “Hai! Trebuie sa plecam acum! Imbraca-te odata!!!”
Poti folosi: “Ce trebuie sa faci / de ce ai nevoie pentru a fi gata de plecare?“

Permite-i copilului sa se pregateasca de rutina zilnica in ritmul sau. Tu stii bine ca este mereu pe fuga si contratimp, ca ai nevoie de 3 minute sa te machiezi, 2 sa te imbraci, 5 sa mananci si inca 1 sa iesi pe usa. Copilul tau nu iti va urma niciodata programul, mai ales cand este atat de agitat si cand copilul se simte nepregatit, luat pe sus.

Astfel, dimineata – mai ales – repeta-i programul: mancam pana la ora … sau pana suna alarma de pe telefon. Apoi ne luam rucsacul, ne incaltam si plecam. Spune-i din timp sa se gandeasca daca ar dori sa ia cu el o jucarie si care este aceea. Alegeti de seara hainele sau alege-i tu seara doua variante de haine, iar dimineata lasa-l sa se imbrace cu una dintre cele doua optiuni.

Aici am un truc: pentru ca Luca a inceput gradinita acum doar 4 luni, dimineata inca este o perioada sensibila pentru el. Mi s-a intamplat sa nu aud mereu alarma, ori sa o mai aman, astfel ca m-am trezit in situatia in care sa fiu nevoita sa-l grabesc. Si a fost dificil. Dezbracatul de pijamale si imbracatul in hainele de gradinita ajungea sa dureze chiar si 15-20 de minute!

Asa ca am un truc pe care am de gand sa-l mai folosesc doar pentru o scurta perioada de timp: il imbrac cu hainele pentru gradinita inainte sa se trezeasca. M-am cronometrat si nu imi ia mai mult de **3 minute** sa il dezbrac de pijamale si sa ii pun apoi toate hainutele pe el. Abia dupa aceea il trezeam.

Am mereu grija ca hainele lui si ale mele sa fie pregatite de seara, la fel si rucsacul.

9. In loc de: “Nu mai tipa”
Poti folosi: “Incearca sa imi spui cu vocea ta normala. Cand tipi nu inteleg ce zici“

Copiilor le place galagia. Ce facuta de ei, desigur. Astfel ca ajung sa comunice tipand. De asemenea, tipetele sunt nelipsite dintr-o cliza de furie. Tocmai de aceea, asigura-te ca ii comunici copilului tau – in ambele situatii – ca mesajul il vei intelege atunci cand va folosi vocea lui normala. Rugandu-l sa repete folosind o voce calma, normala, il vei invata ca asa se procedeaza, indiferent de vulcanul de stari care este in interiorul nostru.

10. In loc de: “Nu te mai plange”
Poti folosi: “Te ascult. Putem gasi o solutie impreuna?“

Din nou, tehnica face ca responsabilitatea sa fie in mana copilului. Tu esti un ghid, iar copilul este cel care isi cauta singur solutii, incurajat de atitudine ta intelegatoare.

11. In loc de: “De cate ori trebuie sa repet acelasi lucru?”
Poti folosi: “Observ ca nu m-ai auzit prima oara. Iti voi

spune din nou si apoi te voi ruga sa-mi repeti“

Prin aceasta metoda te asiguri ca mesajul tau a fost ascultat si inteles de copil. Coboara la nivelul lui, foloseste o voce calma atunci cand ii formulezi aceasta rugaminte.

> ***„De cate ori sa-ti spun?!” 10 cauze de ce nu ne asculta copiii***
>
> ***10 sfaturi de la cel mai cunoscut pediatru ucrainean, dr. Komarovskii***

12. In loc de: “Du-te la tine in camera”
Poti folosi: “Raman aici pana cand esti pregatit de o imbratisare“

Mai sunt situatii cand, de nervi, iti vine sa ii spui copilului sa plece la el in camera. Insa, izolarea ii transmite mesajul ca este ceva rau cu el. Ofera-i spatiu pana cand este pregatit, asigura-l ca esti langa el, iar mesajul pe care i-l transmiti astfel este de siguranta.

13. In loc de: “Ma faci de rusine”
Poti folosi: “Hai sa mergem intr-un loc mai ferit si sa rezolvam problema asta“

Sentimentul de rusine iti apartine in totalitate. Insa, aici nu mai este vorba despre tine. Este vorba despre el, despre sentimentele sale. In acelasi timp, voi doi sunteti o echipa! Tu ai grija de el, el are grija de tine. Astfel ca incearca sa nu atragi atentia asupra comportamentului sau nepotrivit atunci cand sunt si alte persoane de fata. Rusinea si vinovatia nu vor face decat sa incurce si mai mult situatia. Prin aceasta tehnica ii transmiti ca, indiferent de ceea ce face, esti acolo sa gasiti o rezolvare, fara sa il faci de rusine.

14. In loc de: “Esti imposibil!”
Poti folosi: “Acum treci printr-un moment dificil. Te inteleg.

Hai sa vedem cum putem rezolva impreuna“

Separa reactia copilului tau de sentimentele sale! Atunci cand si noi trecem prin momente dificile ne comportam mai putin frumos tocmai cu cei la care tinem cel mai mult. Pentru ca, in prezenta lor ne simtim in siguranta sa ne lasam prada emotiilor. Secretul nu este decat al mentinerii echipei, sprijinului. “Hai sa vedem ce solutii putem gasi **impreuna!”** ajuta mai mult decat o critica sau o etichetare a comportamentului.

15. In loc de: “Nu pot discuta cu tine acum”
Poti folosi: “Incep sa ma enervez. Ies din camera 1 minut sa ma linistesc si apoi ma intorc sa vorbim“

Invata copilul faptul ca supararea este normala. Nu putem controla sentimentele si emotiile, dar putem controla modul in care reactionam in fata lor. Iar copilul invata mult prin observare. Astfel ca situatiile acestea, din viata reala, sunt cea mai buna lectie.

16. In loc de: “Opreste-te sa mai spui NU!”
Poti folosi: “Inteleg ca nu vrei asta. Hai sa vedem ce putem face / lua diferit“

Atunci cand copilul refuza ceva sau iti spune NU!, iar tu ii raspunzi ca il intelegi, el se va linisti rapid. Pentru ca stie faptul ca tu **l-ai inteles.** In loc sa va certati pe **Da** si **Nu,** va concentrati pe o solutie. Este mult mai simplu si vei observa ca atitudinea rigida a copilului se va schimba rapid. S-a simtit ascultat, a vazut ca se incearca o solutie noua, nu este ignorat, sentimentele si vocea sa conteaza

17. In loc de sa suspini si sa-ti dai ochii peste cap
Poti folosi contactul vizual, aminteste-ti rapid lucrurile pe care copilul tau le face bine si zambeste-i

Sursa: centruldeparenting.ro

8 moduri in care poti creste copii calmi, fericiti si sociabili

Terapeutii si specialistii in stiinte comportamentale la copii au observat in experienta lor importanta constientizarii .

Desigur, copiii se nasc cu personalitati si temperamente diferite; unii sunt impulsivi in timp ce altii sunt mai precauti sau nesiguri. Insa indiferent de caracterul copilului, exista multe dovezi care arata cum*constientizarea* poate fi un instrument eficient pentru imbunatatirea multor aspecte ale vietii sale. Iata cele mai importante beneficii oferite de starea de*constientizare*, conform studiilor:

Dezvolta calitatile sociale. Intr-un studiu publicat in revista *Psihologia Dezvoltarii*, copiii care au fost invatati sa-si dezvolte abilitati de constientizare au demonstrat o imbunatatire cu 24% in comportamentele sociale. Au fost mai putin agresivi, mai empatici si mai optimisti decat alti copii de aceeasi varsta care nu au primit o educatie in acest sens.

Imbunatateste rezultatele scolare. Acelasi raport mai arata si ca rezultatele la matematica obtinute de copiii educati sa fie mai constienti au fost cu 15% mai mari. In plus, s-a observat si o marire a atentiei in clasa. O practica de constientizare inzestreaza copiii cu tehnici de autolinistire, calmare a gandurilor si concentrare asupra sarcinilor pe care le au de indeplinit.

Incurajeaza creativitatea. Stresul este inamicul creativitatii. Oamenii de stiinta de la Harvard au aratat prin tehnologia de scanare neuroimagistica faptul ca meditatia

reduce hormonii care produc stres si anxietate. Creativitatea si inspiratia izvorasc in mod firesc la copiii care prezinta mai putina tensiune emotionala provocata de stres. Pe masura ce isi dezvolta abilitatea de a-si calma gandurile, se pot implica in activitati artistice ca desenul sau cantatul la un instrument.

Reduce impulsivitatea. Copiii impulsivi nu se gandesc inainte sa sara – si deseori dau in felul acesta de tot felul de necazuri. Constientizarea ii ajuta sa faca o pauza de reflectie intre impuls si actiune, si ii inspira sa ia decizii mai bune. Cand o scoala din California a introdus un program de constientizare pentru elevi, a redus suspendarile cu pana la 45% in primul an si a observat cresteri substantiale in prezenta la cursuri si in punctajele obtinute de elevi.

Incurajeaza gandirea independenta. Copiii constienti sunt mult mai putin predispusi sa cedeze la presiunea grupului lor social. Numeroase studii arata ca acestia manifesta mai putina anxietate sociala si simptome de depresie. Astfel de copii au un simt al sinelui mai bine dezvoltat, sunt mai putin abuzati de batausii scolii sau atrasi in anturaje periculoase.

8 Moduri de a creste copii mai constienti

Ca sa cresti un copil constient nu inseamna ca intreaga familie trebuie sa se mute la o manastire. Multi parinti includ aceste practici in activitatile zilnice prin delimitarea unor spatii de reflectie in casa, sau momente pentru o reflectie mai profunda, si printr-o comunicare mai stransa in cadrul familiei.

Pentru a dezvolta calitatea de constientizare in copiii tai, ia in considerare urmatorii opt pasi:

1. **Ia pauze de tehnologie.**

Stabileste anumite momente in timpul zilei cand nimeni din familie nu foloseste tehnologia. Inclusiv voi, mami si tati!

Da, exact: opriti telefoanele, televizoarele, computerele, etc.

Copiii care au permanent acces la tehnologie sunt mai impulsivi si nu au timp pentru reflectie si introspectie, lucruri necesare pentru o stare mai constienta. Daca ai o familie dependenta de tehnologie, trebuie sa creezi mai multe momente de liniste in care sa faceti schimb de ganduri si sentimente fara sa aveti un ecran intre voi.

2. **Ofera un mediu in care sa aplice artele.**

Pictatul, desenatul, practicarea unui instrument muzical, cusutul si alte hobby-uri asemanatoare au toate nevoie de timp de gandire si rabdare pentru a duce activitatea pana la bun sfarsit. Copiii care invata sa stea linistiti si sa indeplineasca sarcini creative sunt mai realisti si mai motivati sa reuseasca. Invata sa treaca peste frustrare mentinandu-si atentia asupra rezultatului final.

3. **Incurajeaza-i sa tina un jurnal.**

Completarea unui jurnal este un instrument foarte bun pentru dezvoltarea unei constientizari mai profunde. Daca simtiti rezistenta din partea copilului la aceasta idee, incepeti sa scrieti unul impreuna. Se creaza un sentiment de calm si incredere de sine cand copiii isi fac timp sa creeze povestea propriei lor vieti si sa reflecte asupra experientelor lor zilnice. Un jurnal zilnic le da si ocazia de a reflecta mai bine asupra propriilor alegeri.

4. **Tine consilii de familie.**

Consiliile de familie sunt o modalitate foarte buna de a organiza comunicarea la nivel de familie. Stabiliti saptamanal astfel de intalniri si asigurati-va ca toata lumea participa si isi expune nemultumirile. Cand fiecare membru al familiei invata sa respecte sentimentele celuilalt si invata sa treaca peste frustrari impreuna cu ceilalti, se naste un sentiment

sanatos de incredere si coeziune.



Sursa foto : https://goo.gl/qjupxT

5. **Cultiva o practica de meditatie.**

Studiile arata ca atunci cand copiii se implica intr-o practica de constientizare, cum ar fi artele martiale, yoga sau meditatia, dobandesc un sentiment mai profund de incredere. Incep instinctiv sa fie preocupati de propria dezvoltare personala, ceea ce duce la o tarie de caracter mai mare.

6. **Incurajeaza activitati altruiste.**

Adevarata constientizare traieste si respira in relatiile de prietenie si de comunitate. Ajuta-ti copilul sa-si dezvolte un sentiment mai puternic de interconectare prin munca voluntara, munca de caritate sau sprijinind proiectele din vecinatate. Altruismul mareste sentimentul de umanitate al copilului, de recunostinta si empatie.

7. **Organizeaza ziua copilului tau.**

Copiii au nevoie de ordine. Chiar daca vor opune rezistenta limitelor, sunt dezorientati daca nu au ordine in viata. Incearca sa creezi un camin in care fiecare are responsabilitati si un program stabil. Flexibilitatea este binevenita, insa asigura-te ca structura de baza ramane neschimbata. Prea mult haos sau lipsa de consistenta in viata unui copil nu vor permite niciodata constientizarii sa apara.

8. **Condu prin puterea exemplului.**

Cum e parintele, asa si copilul. Cu alte cuvinte, constientizarea nu apare in mod spontan la copii – parintii trebuie sa o cultive. Si care este cea mai buna metoda prin care o poti introduce in viata copilului tau? Practica ceea ce predici. Practica si tu constientizarea si demonstreaza-i eficienta prin propriul tau exemplu.

Sursa utilizata:

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness_in_education_research_highlights

http://anxietynetwork.com/content/mindfulness-shown-decrease-anxiety-school-children

http://m.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php

http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/a0038454

http://www.mindbodygreen.com/0-21061/8-ways-to-raise-calm-happy-kids-boost-their-social-skills.html

Sursa articol: viataverdeviu.ro