

# Cum îi învățăm pe copii managementul emoțiilor?

Prof. consilier școlar Carmen Pârâială, CJRAE Constanța

Copiii sunt oglinda adulților, preluând stări emoționale și copiind comportamente.

Educația emoțională începe din prima zi de viață. Este important să înțelegem copiii, pentru a-i putea ajuta în recunoașterea și gestionarea emoțiilor. De multe ori, în spatele unui comportament nedorit al copilului se află o nevoie emoțională nesatisfăcută.

Copiii învață emoțiile din exemple, de la părinți, de la alți adulți importanți sau chiar de la copiii mai mari din viața lor.

## De ce este important să învețe copiii să își controleze emoțiile?

- pentru a exprima și a gestiona mai bine emoțiile;
- pentru a trece mai ușor de la o situație la alta;
- pentru a avea comportamente adecvate în diverse situații;
- pentru a deveni mai toleranți la frustrare;
- pentru a fi mai sociabili și cu rezultate școlare mai bune.



## Cum poți învăța copilul să-și gestioneze emoțiile?

Fiecare părinte își dorește copii puternici, care să se poată bucura de viață și să își dezvolte întregul potențial. Pentru ca toate lucrurile acestea să se întâmple, este esențial să îi învățăm să își înțeleagă și să își folosească emoțiile într-un mod pozitiv.

- a) Cel mai important pas, pentru a-i ajuta pe copii, presupune **să fiți deschiși și sinceri**.
- b) Este necesar să oferiți copiilor **informația** de care au nevoie pentru a înțelege ce se întâmplă. Folosiți cât mai puține cuvinte și lăsați-i pe ei să pună întrebări. Folosiți cuvinte și idei pe care le înțeleg și spuneți-le despre ce e vorba *într-un mod sincer și liniștitor*.
- c) **Controlați-vă propriile reacții emoționale** pentru a reuși să influențați și reacțiile copiilor.
- d) Încurajați copiii **să descrie emoția**.
- e) Propuneți-le copiilor **să vină cu soluții**.

Mai jos, enumerăm o serie de metode utile, ce pot fi folosite de către părinți, pentru a-i învăța pe copii gestionarea emoțiilor negative, precum furia, teama, tristețea.

## Soluții practice pentru depășirea emoțiilor dificile

### 1. Relaxarea prin cele cinci simțuri

- *Tactil:* Atinge ceva plăcut (o jucărie de pluș, un animal de casă)
- *Auditiv:* Ascultă ceva relaxant (muzică de relaxare)
- *Vizual:* Privește ceva plăcut (fotografii, picturi etc.)
- *Gustativ:* Gustă ceva (o bomboană, ceai etc.)
- *Olfactiv:* Miroase ceva plăcut (o floare, un parfum)

### 2. Distragerea atenției - ia o pauză de la gândurile referitoare la grijile și problemele tale:

- mișcare fizică
- lectură
- desen sau pictură
- puzzle-uri
- filme
- muzică



### 3. Acțiunea inversă *Faci o acțiune opusă tendinței negative, aliniată unei emoții pozitive:*

- *Inspirație și încredere:* privești sau desenezi imagini motivaționale, citești
- *Faci ceva amuzant:* urmărești un video amuzant sau citești o carte amuzantă

### 4. Conștientizarea emoțiilor *Îți identifici și exprimi sentimentele:*

- faci o listă de emoții pe care le simți în prezent
- scrii în jurnal
- desenezi emoțiile

### 5. Mindfulness *Te concentrezi total asupra momentului prezent:*



- *meditație și relaxare*. Tehnicile de relaxare se bazează pe exerciții de respirație, de imaginație și pe concentrarea atenției asupra mișcărilor și senzațiilor din prezent. Poți găsi câteva idei de exerciții de relaxare pentru copii [aici](#).

- *exerciții de respirație*. Exercițiile în care copilul inspiră adânc, ține aerul pentru câteva secunde, apoi expiră încet, îl pot ajuta să se calmeze.

- *exerciții de observație* presupun orientarea atenției către diverse aspecte ale situației prezente. Iată un exemplu:

„*Numește cinci lucruri pe care le vezi, patru lucruri pe care le poți atinge, trei lucruri pe care le auzi, două lucruri pe care le miroși și un lucru pe care îl poți gusta.*”



**6. Planul de urgență** Apelezi la oamenii care te pot ajuta atunci când nu poți ieși singur din situația dificilă: familie și prieteni, psiholog sau consilier, medicul de familie.

Bibliografie:

<http://www.ziare.com/viata-sanatoasa/stres/cum-ii-invata-m-pe-copii-managementul-emoțiilor->

<https://tikaboo.ro/cum-iti-poti-invata-copilul-sa-si-gestioneze-emoțiile/>

<https://www.suntparinte.ro/gestionarea-emoțiilor-negative>