

# Tehnici de management al emoțiilor pentru copii

Prof. consilier școlar Carmen Pârâială, CJRAE Constanța

**Roata tehnicilor** de control emoțional este un exemplu de metodă utilă prin care se poate exercita gestionarea eficientă a reacțiilor emoționale. Propusă de [SuntParinte.ro](http://SuntParinte.ro), această tehnică este menită să te ajute să te calmezi atunci când resimți emoții negative puternice, precum furia, dezamăgirea sau tristețea.

Roata tehnicilor de control emoțional presupune adoptarea următorilor pași simpli:

1. Este important să identifici lucrurile care te liniștesc atunci când ești furios, supărat sau dezamăgit.
2. Realizează o listă cu lucrurile ce readuc echilibrul emoțional (exemple: iau o pauză și mă plimb, respir adânc și expir de 10 ori, desenez, număr, ascult o anumită melodie, mă joc etc.).
3. Odată enumerate metodele personale de calmare, ele se notează în interiorul unui cerc împărțit în mai multe „felii”.
4. Poti personaliza roata cu diverse desene, pe care să le privești atunci când simți nevoia să te calmezi.
5. Roata personalizată poate fi lipită pe o bucată de carton decupată și prinsă în mijloc cu o pioneză atașată unui panou. Desenați o săgeată lângă roată, astfel încât aceasta să indice, la rotire, o anumită „felie” ce desemnează o tehnică de calmare. În acest mod, poți folosi, pe rând, câte o metodă pentru a recăpăta echilibrul emoțional.



## Gândăcelul „nu mă bâzâi”

Gândăcelul „nu mă bâzâi” poate deveni prietenul necuvântător al celor mici, care le reamintește mereu ce să spună atunci când cineva îi deranjează.

Deseori, nici adulții nu găsesc formulele potrivite pentru a-și exprima nemulțumirile față de altcineva, astfel încât să aplaneze un conflict.

Desenați-l pe un carton mare de hârtie pe gândăcelul „nu mă bâzâi” și notați în jurul acestuia următoarele fraze magice:

- Te rog, nu mai face acest lucru...
- Mă supără când faci acest lucru....
- Nu îmi place deloc
- Mă înfurie gestul tău de a ...
- M-am supărat pentru că ..., hai să discutăm despre asta.
- Pot să ies puțin din cameră să mă calmez și apoi vorbim.
- Pot să inspir adânc și să expir de 10 ori, până mă liniștesc.
- Pot să scriu despre asta în jurnalul meu să înțeleg de ce m-am supărat.
- Pot să discut cu cineva de încredere despre ce m-a supărat.

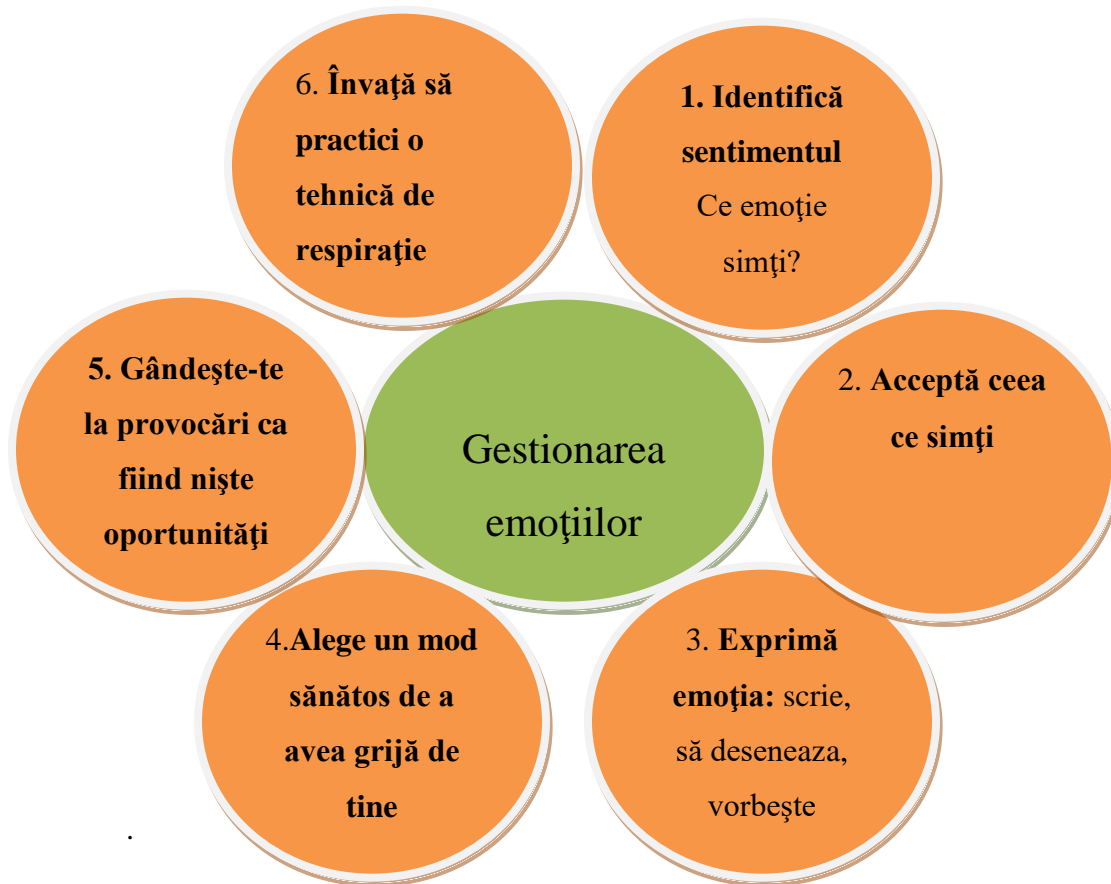
Sau



# Gestionarea eficientă a emoțiilor

Mecanismele de gestionare a emoțiilor se formează în timp, iar uneori ai nevoie de ajutor pentru a te dezvolta cât mai armonios emoțional.

Gestionarea propriilor emoții este una dintre cele mai importante abilități pe care o poți învăța. Iată, mai jos, un model de gestionare a emoțiilor pe care îl poți folosi pentru fiecare situație prin care treci:



**1. Identifică sentimentul:** Ce emoție simți? De exemplu: tristețe, supărare, nervozitate, teamă, bucurie, dezamăgire, rușine.

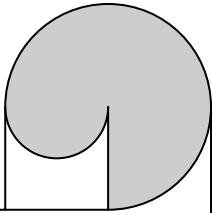
**2. Acceptă ceea ce simți:** De multe ori, evitarea emoțiilor le alimentează și mai mult. Spune-ți că este ok să simți așa și acceptă emoția pe care o ai.

**3. Exprimă emoția:** De exemplu, poți să scrii despre ce simți, să desenezi, poți să vorbești cu cineva de încredere, poți să plângi. Asigură-te că orice vei alege, nu va face rău nici ție nici altora (nu spargi, nu lovești, nu jignești).

**4. Alege un mod sănătos de a avea grijă de tine:** Întreabă-te: „De ce anume am nevoie ca să depășesc această emoție?” Poți avea nevoie, de exemplu, de o îmbrățișare, de somn, de sport, de un duș sau ajutor din partea cuiva.

**5. Gândește-te la provocările prin care treci ca fiind niște oportunități** Privește orice încercare prin care treci ca pe o ocazie de a învăța cum să te comporti sau cum să treci peste anumite sentimente neplăcute!

**6. Învăț să practici o tehnică de respirație.** Acest lucru te ajută să te relaxezi și să stabilești un echilibru.



**Soluții rapide de calmare** Există și soluții rapide de calmare, la care puteți apela în orice circumstanță vă aflați

- 1. Vizualizarea unor locuri liniștite.** Închizi ochii și îți imaginezi un loc frumos, pașnic, în care se aud doar zgomote plăcute.
- 2. Cântatul cu voce tare.** Acest act fizic conduce la eliberarea de endorfine, respectiv la instalarea stării de bine.
- 3. Pictatul.** Această activitate te distrage de la factorii care te-au afectat emoțional, te relaxează.
- 4. Jucați-vă cu un animal.** Joaca cu acestea te ajută să te liniștești și să te relaxezi.
- 5. Scrieți ceea ce vă deranjează sau vă supără,** așterneți pe o coală de hârtie emoțiile negative.
- 6. Cuvintele de încurajare adresate propriei persoane** te pot ajuta să depășești o situație care te sperie. Gândurile pe care le avem ne „desenează” realitatea în care trăim, iar cuvintele pe care ni le adresăm în fiecare zi au o putere aparte. Este important ca în momentele dificile să îți spui aceleași cuvinte pe care le-ai spune unui prieten aflat în aceeași situație.
- 7. Umorul a ajutat întotdeauna în situații negative și a readus calmul.** Încercați să faceți o glumă din situația existentă, faceți aluzie la un moment comic de care vă amintiți sau încercați să vă gândiți la ceva amuzant.
- 8. O activitate fizică poate să te ajute** să îți consumi excesul de energie activat de furie.
- 9. Tehnici de conștientizare („grounding”).** Aceste tehnici te ajută să devii concentrat asupra unui aspect al prezentului sau realității din jurul tău, pentru a nu lăsa gândurile care produc teamă să preia controlul. De exemplu, te speli pe mâini și descrii modul în care se simte apa, descrii camera în care te afli, conștientizezi poziția corpului sau enumeri cât mai multe obiecte dintr-o anumită categorie.
- 10. O baie caldă cu spumă sau un duș fierbinte** pot fi alte modalități de relaxare pentru momentele de stres sau tristețe.
- 11. Exerciții de tensionare și relaxare a mușchilor.** Strângerea în mână a unei mingii de cauciuc, de exemplu, te ajută să eliberezi tensiunea.
- 12. Practicarea unui hobby.** Activitățile care îți fac plăcere și care îți solicită atenția și îndemânarea suficient de mult încât să nu îți îndrepti atenția asupra îngrijorărilor exagerate sau asupra furiei. Treptat, furia se domolește sau îngrijorarea își pierde din intensitate. Apoi, poți căuta soluții care să rezolve problema cu care te confrunți. *Atunci când sunt supărat, aș putea să...*

**Bibliografie:**

<https://www.suntparinte.ro/gestionarea-emotiilor>

<http://www.adolescenten.ro/gestionarea-emotiilor-in-diferite-momente-din-viata/>