

Cum învățăm copilul să-și controleze reacțiile de furie? O strategie în șapte pași

O mare parte din comportamentele noastre agresive apar atunci când ne simțim furioși. Ca urmare a emoției de furie, apare tentația de a reacționa agresiv prin ridicarea tonului, lovirea, jignirea celorlalți etc.

Furia este o emoție pe care o trăiesc toți oamenii, inclusiv copiii. Este firesc ne simțim într-un fel sau altul în diferite situații – veseli sau triști, furioși sau speriați; emoțiile nu sunt niciodată bune sau rele – nici măcar furia. Ceea ce trebuie să avem în vedere însă este că sub influența lor ne comportăm uneori adecvat, alteleori inadecvat. De pildă, este firesc să fim furioși într-o situație în care am fost nedreptățiți, dar nu este firesc să folosim furia ca o scuză pentru că am lovit pe cineva, am recurs la jigniri, umilințe.

Ce puteți face ca părinți pentru a-i învăța pe copiii dvs. să-și gestioneze emoțiile de furie încă din primii ani de viață?

În primul rând nu reacționați cu jigniri, lovituri, bătaie la furia copilului!

Oferiți copiilor exemplul personal!

La vârste mici, copiii învață prin observare și imitare. Dacă veți reacționa la crizele lor de furie tot prin furie, ei vor învăța acest model de răspuns. Încercați să rămâneți calm în fața izbucnirilor furioase ale copilului.

Țineți cont de particularitățile de vârstă!

Când copiii nu au achiziționat încă complet limbajul, ei folosesc furia ca un mijloc de comunicare. Învățați copilul să-și exprime nevoile folosind gesturile sau câteva cuvinte (ex. dacă nu ajunge la o jucărie, să o „ceară” arătând cu degetul către ea sau îndreptându-se către spațiul de depozitare a jucăriilor).

Identificați corect cauza furiei!

Situațiile în care copilul manifestă crize de furie se gestionează în funcție de cauza care le-a declanșat. Dacă furia apare ca urmare a unei pierderi (ex. și-a pierdut jucăria preferată), ignorarea (neacordarea atenției emoției copilului) nu este o soluție. Copilul are nevoie în acest caz să se simtă înțeles și sprijinit. Este nevoie să liniștiți copilul prin îmbrățișări și mângâieri. Ignorarea supărării copilului poate să conducă în timp la scăderea încrederii în adulți și mai mult decât atât, copilul poate învăța să devină insensibil la emoțiile altor persoane (tristețe, supărare) deoarece în aceeași manieră a fost tratat și el.

Când cauza furiei este legată de imposibilitatea de a obține ceea ce-și dorește (ex. sunteți în supermarket și copilul cere încă o ciocolată, deși știe că a depășit porția de dulciuri a acelei zile), ignorarea este o soluție eficientă.

Încurajați copilul să-și exprime verbal emoția trăită!

Exprimați verbal emoțiile trăite (ex. sunt foarte nervos), în prezența copilului, pentru a-i permite acestuia să observe comportamentele asociate fiecărei emoții (ex. ce faceți când sunteți

nervos) și să le imite. Încercați să identificați emoția copilului și să i-o traduceți sub formă de afirmație sau întrebare pentru a identifica cât mai corect modul în care se simte (ex. dacă copilul spune: "ești cea mai rea mamă din lume!", puteți să-i răspundeți: "se pare că ești foarte supărat pe mine!").

Mergeți cât mai aproape de copil și captați-i atenția!

Când îi vorbiți copilului, aplecați-vă la nivelul lui, stabiliți contactul vizual (priviți copilul în ochi) și folosiți numele copilului pentru a-i capta atenția.

Acordați copilului sprijin și îndrumare punctuală și consecventă pentru dobândirea controlului emoțional!

Copiii învață să își controleze emoțiile prin experiența proprie, prin observarea comportamentului adulților și prin interiorizarea ghidajului oferit de adulți. Ca părinți, trebuie să aveți în vedere următoarele aspecte:

- să reacționați moderat la emoțiile copilului (dacă este furios, nu trebuie să vă înfuriați și dvs.);
- să lăudați orice inițiativă a copilului de a vă solicita ajutorul;
- să faceți cu copiii exerciții de distragere a atenției atunci când situațiile frustrează copilul (ex. când copilul este furios că nu poate primi jucăria de sus, puteți să îi distrageți atenția arătându-i un joc mult mai interesant sau o altă activitate);
- să învățați copiii să se distanțeze de sursa care le-a provocat furia (ex. crezi că dacă vei merge într-o altă cameră, să te joci cu un alt joc vei mai fi la fel de furios?).

Lăudați comportamentul adecvat al copilului într-o situație de frustrare!

Încercați să fiți specific și să subliniați aspectele pozitive din comportamentul copilului.

Articol de Diana Stănculeanu, psihoterapeut Salvați Copiii

NOTE PENTRU JURNALIȘTI:

Acest material de informare face parte din campania de educare și de sensibilizare pentru a combate violența la adresa copiilor, derulată de organizația Salvați Copiii, în perioada septembrie 2011-decembrie 2011, și este pus la dispoziția presei pentru a fi utilizat.

Campania se intitulează "Ascultă-i sufletul" și își propune să atragă atenția asupra nevoilor emoționale și psihice ale copiilor, precum și asupra efectelor negative pe care le au disciplinarea prin bătaie, umilința și neglijența în ceea ce privește dezvoltarea psihică și afectivă a acestora și modul în care se formează și se va comporta viitorul adult. De asemenea, ea își propune să ofere adulților metode alternative și sprijin de specialitate pentru creșterea copiilor într-un mod pozitiv. Experții Salvați Copiii stau la dispoziția presei pentru a răspunde la întrebări și pentru a da informații.

Salvați Copiii a dezvoltat în cinci orașe din țară (București, Timișoara, Iași, Suceava, Târgu Mureș) **Centre de Consiliere pentru Părinți**, unde sunt oferite servicii de educare și consiliere pentru părinți și copii și servicii de formare pentru profesioniștii care interacționează cu copii. La București, Salvați Copiii a înființat de asemenea **Centrul de Educație Emoțională**

și Comportamentală pentru Copii, unde oferă servicii de evaluare clinică, consiliere și psihoterapie pentru copii și adolescenți.

PARTENERI MEDIA:

