



Caietul aptitudinilor familiei



INFORMATII DESPRE PROIECT

Abilități de familie

Programul Erasmus+

Parteneriatul strategic pentru sprijinirea inovației

Cod proiect: 2020-1-IT02-KA204-079081 -

www.familyskills.eu

Proiectat de: Asociația pentru Mobilizare Socială



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta .

Prezentare

*Nu ai avut niciodată ocazia să alegi
părinții cu care ai ajuns, dar ai ocazia să
alegi ce părinte poți fi.
(Marian Wright Edelman)*

Copiii se nasc, părinții se fac. Și este o aventură și o provocare. A fi un părinte (suficient de bun) implică să ai multe abilități relaționale, educaționale, de îngrijire și emoționale, care nu sunt dobândite o dată pentru totdeauna și nu sunt statice. Ele se schimbă mai ales în raport cu schimbările individuale și schimbările în relațiile de familie.

Daniel Siegel în cartea sa „12 strategii revoluționare pentru a promova dezvoltarea mentală a copilului” scrie: „Nu este *exagerat să spunem că tipul de relație pe care o oferi copiilor tăi va influența generațiile viitoare. Putem exercita o influență asupra viitorului lumii prin îngrijirea adecvată a copiilor noștri...*”.

Acesta este motivul pentru care credem că este esențial să promovăm abilitățile familiale în rândul părinților și viitorilor părinți: multe semințe care pot schimba lumea.

Antrenament bun!

Acesta este caietul de aptitudini pentru familie

din

început la

AVERTIZARE

Nu există părinți perfecți. Pentru că nu există oameni perfecți. Asta dacă ne gândim la perfecțiune ca la absența totală a erorilor.

A fi părinte înseamnă a face greșeli: este inerent însăși naturii de a fi părinte. Crești, te confrunți cu provocări, greșești, greșești, le repari, cauți soluții, construiești perspective, alegi, acționezi, greșești din nou.

Scopul călătoriei noastre nu este să devenim super părinți. Pentru că nu există o rețetă potrivită.

Există ingrediente, există tehnici de amestecare a acestora, există timpi de gătire.

Și pentru a deveni un bucătar bun trebuie să te antrenezi, să încerci și să încerci din nou zi de zi.

Declar că înțeleg că nu există părinți perfecți!

Data _____

Semnătura _____

BUNĂ!

Acesta este caietul de aptitudini pentru familie.

Un fel de agendă care te va însoți pe o cale de studiu aprofundat și de creștere personală și parentală. Este un registru de lucru, un instrument de antrenament. Îl poți descărca și printa pentru a-l păstra cu tine.

Vei găsi exerciții, reflecții, sfaturi, activități de făcut singur, în cuplu sau chiar cu copiii tăi.

Caietul este individual, dar îl poți împărtăși și cu cei din jur în călătoria ta de creștere parentală, cu părinții tăi, cu copiii tăi, deoarece diverse activități sunt concepute special pentru familie.

Personalizează-l, scrie, desenează!

Îl poți folosi indiferent de vârsta copiilor tăi.

Veți putea găsi mai multe informații și veți putea întreprinde un proces de autoevaluare răspunzând la chestionarul privind competențele familiei, vizitând site-ul web www.familyskills.eu unde veți găsi și câteva contribuții video de la experți care abordează problemele pe care le veți găsi și în acest caiet.

Se sei genitore o ti appresti a diventarle insieme ad un compagno o una compagna di vita, potrebbe essere molto utile confrontarsi sui singoli aspetti e magari confrontare i vostri risultati e il vostro modo di pensare o agire in certe situazioni. Ma ricordiamoci sempre che non c'è un solo modo di essere genitore, ma un modo unico, il proprio, e che quando si è una coppia di genitori, è importante che questi modi si integrino, si completino e non si scontrino.

Dă-ți un vot!

Să începem de la un moment de reflecție și evaluare.

Cum îți evaluezi cele 4 abilități familiale?

Gândește-te la zona de management al emoțiilor: îți este ușor să înțelegi emoțiile pe care le simți? Le gestionezi și exprimi corespunzător? Ai un vocabular emoțional bogat? Ce se întâmplă când simți emoții neplăcute, cum ar fi furia sau tristețea? Și poți să te pui în pielea copilului tău? Îl poți ajuta să gestioneze emoțiile? Emoțiile tale îți afectează negativ comportamentele sau ești capabil să le gestionezi?

Gândește-te la zona de management al disciplinei: ce relație ai cu cuvântul disciplină, educație, și se întâmplă să-ți pierzi răbdarea fiind nevoit să-ți chemi copilul la ordine? Cum apreciați capacitatea dvs. de a gestiona regulile? Puteți atrage atenția și ascultarea de la copilul(ii) dvs.? Sau de la membrii familiei tale? Există o colaborare pozitivă în familie? Vă puteți gândi rapid la trei reguli împărtășite și respectate de toată lumea? Încercați să le enumerați în cap.

Gândește-te la zona relațiilor: dacă trăiești într-o relație de cuplu, te simți împlinit? Te mulțumește timpul pe care îl petreci în alte relații decât cu copiii tăi? Cum evaluezi relația cu școala? Cu familia extinsă? Comunicarea în familie este calmă și pozitivă? Sau agresiv și pasiv? Cum vezi viitorul relațiilor tale? Te ajută să crești bine? Dragostea este exprimată clar? Ești mulțumit de timpul pe care îl poți dedica oamenilor la care ții? Ești mulțumit de calitatea cu care folosești timpul dedicat familiei tale? Te simți liber să fii tu însuși?

Gândeți-vă la zona de conștientizare educațională: sunteți mulțumit de educația primită? Modelul de parenting pe care îl ai în minte reflectă cine ești acum? Adopti o abordare educațională conștientă care promovează autonomia și dezvoltarea sănătoasă a copiilor tăi? Sunteți întotdeauna capabil să satisfaceți nevoile educaționale ale copiilor dvs.? Sunteți întotdeauna capabil să vedeți și să recunoașteți progresul pe care îl fac copiii dvs.? Poți să le oferi recompensele potrivite? Cât de des primești întrebări de la copiii mei la care nu poți răspunde? Cum te porți când se întâmplă asta? Poți conta pe surse sau pe oameni de sprijin pentru educația copiilor tăi? Faci des comparații între copiii tăi și tine la vârsta lor?

Acum raportați evaluarea dvs. în fiecare segment al acestui cerc format din 10 secțiuni...

Particularitatea roții de evaluare a competențelor familiei este legată de modul în care sunt prezentate rezultatele. Circulara este împărțită în 4 segmente, fiecare dintre acestea exprimând nivelul de auto-percepție a abilităților cuiva în fiecare dintre cele 4 domenii. Acest lucru îți permite să ai o imagine rezumativă a vieții tale actuale și vei putea identifica acele domenii în care simți că este necesar să te antrenezi puțin.

The image shows a circular evaluation tool divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. Each quadrant is labeled with a domain name in a yellow box: **Emozioni** (top-left), **Disciplina** (top-right), **Consapevolezza** (bottom-right), and **Relazioni** (bottom-left). The circle is composed of 10 concentric rings, creating a grid of 40 segments (4 quadrants x 10 rings) for rating. The center of the circle is a small square.

Un instrument care te ajută să te evaluezi

Acum, dacă îți place, fă-ți timp pentru a-ți evalua abilitățile răspunzând la chestionarul găsit pe site-ul www.familyskills.eu.

După înregistrare, urmați instrucțiunile platformei. Vi se va cere un chestionar de 40 de întrebări. După ce ai răspuns la toate întrebările, vei putea vedea și rezultatul.

Atunci revino aici!

Scrieți data și rezultatul aici



Data de completare a chestionarului

Zona emotiilor:	
Zona de relatii:	
Domeniul disciplinar:	
Zona de conștientizare educațională:	

După cum poate ați citit în raport, acesta este doar un instrument, feedback și nu are nicio intenție clinică.

Există vreo întrebare care v-a frapat în mod deosebit dintre cei la care ați răspuns? Le puteți descrie aici:

.....

.....

.....

.....

.....

Acum compară-l cu rezultatele pe care le-ai introdus în cercul de evaluare din paginile anterioare. Există diferențe deosebite? Care sunt impresiile tale?

.....

.....

.....

.....

.....

Hai sa vorbim putin despre tine...

Nume

Nume

Vârsta

Câți ani te simți

.....

④ cuvinte pentru a te prezenta?

1)

2)

3)

4)

Ce îți place la tine și la viața ta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce ai schimba la tine și la viața ta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce iti place la familia ta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Ce ai schimba la familia ta?

.....
.....
.....
.....
.....

Când ai devenit prima dată părinte?

.....
.....
.....
.....
.....

Îți amintești emoțiile din acele momente?

.....
.....
.....
.....

Aveți un partener? Care este numele lui?

.....
.....

④ cuvinte pentru a-l introduce?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Cati copii ai?

.....
.....

Nume _____ vârstă _____

Ce iti place la ea/el?

.....

.....

.....

.....

Nume _____ vârstă _____

Ce iti place la ea/el?

.....

.....

.....

.....

Nume _____ vârstă _____

Ce iti place la ea/el?

.....

.....

.....

.....

Nume _____ vârstă _____

Ce iti place la ea/el?

.....

.....

.....

.....

Puteți imprima acest registru de lucru și îl puteți lega.
Păstrați-l într-un loc în care să vă amintiți să vă uitați prin el din când în
când.

Folosește-l și ca jurnal/note.

Pe fiecare pagină vei găsi ceva cu care să te antrenezi,
pentru a citi sau a afla mai multe.

Nu există o ordine specifică sau chiar un număr predefinit de ori în care
poți folosi exercițiul.

Privirea altora

Solicitați, prin e-mail, mesaj text sau WhatsApp, cel puțin 4 persoane de contact personale pentru a răspunde la această întrebare:

"BUNĂ! Particip la un curs de formare a abilităților de familie (atunci dacă vrei o să vorbesc cu tine despre asta). Vă cer un minut din timpul dumneavoastră pentru a răspunde la această întrebare: care sunt cele 3 resurse pe care le recunoașteți în mine? Răspunde-mi sincer!"

Vă puteți nota răspunsurile aici. În zona „Reflecțiile mele”, încercați să vă întrebați dacă răspunsurile lor v-au surprins, dacă recunoașteți resursele indicate, cum ați luat-o și orice comentarii pe care le-ar putea avea.

Nume de contact

Resurse recunoscute:

Reflexia mea

Nume de contact

Resurse recunoscute:

Reflexia mea

Nume de contact

Resurse recunoscute:

.....
.....
.....
.....

Reflexia mea

.....
.....
.....

Nume de contact

Resurse recunoscute:

.....
.....
.....

Reflexia mea

.....
.....
.....

Dacă vrei să faci același exercițiu împreună cu partenerul tău sau cu copiii tăi, toată lumea va trebui să sune 5 prieteni/cunoscuți. Și apoi discutați despre experiență!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Resurse parentale.

Ce fel de părinte crezi că sunt?

Încercați să cereți partenerului dvs. (puteți cere și altor membri ai familiei) să enumere 4 aspecte care vă caracterizează (sau vă vor caracteriza dacă sunteți pe cale să deveniți unul) ca părinte.

Ele pot avea o valoare pozitivă sau negativă și reprezintă un punct de plecare pentru a reflecta asupra educației tale.

OMS _____

Ce recunoaște el în mine:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflecție personală (cum te-ai simțit ascultând cuvintele celorlalte persoane? Ce ai învățat din acest exercițiu?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ADEVĂRAT SAU FALS?

Această activitate este un joc simplu și scurt, dar cu adevărat util pentru a continua să stimuleze schimbul și cunoașterea reciprocă (de făcut cu copii și adulți, în perechi sau chiar în grup).

1. Stai pe podea în cerc.
2. Cel mai tânăr jucător începe și va trebui să spună 3 lucruri despre el: doar 2 dintre acestea pot fi adevărate (pentru ușurință este posibil să le scrieți și pe o foaie de hârtie).
3. Ceilalți jucători trebuie să ridice mâinile pentru a-și spune cuvântul. Primul poate încerca să ghicească care dintre cele 3 afirmații este adevărată și care este falsă. Dacă ghiceste corect, este rândul lui să spună 3 lucruri despre el și așa mai departe, până când fiecare jucător a jucat măcar o dată!

Deci cine a fost câștigătorul?

.....

.....

.....

Cine a făcut cele mai multe greșeli?

.....

.....

.....

Ce părere aveți după acest joc?

.....

.....

.....

Ce ai învățat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce să faci când ești obosit?

A fi părinte nu este ușor.

Mai presus de toate, reconcilierea nevoilor personale, familiale și profesionale.

Poate fi foarte obositor uneori!

A fost și cazul recente pandemii care a dus la o schimbare:

- a ritmurilor vieții
- a împărțirii spațiilor
- relațiile cu persoane din afara familiei
- oportunități de a face lucruri plăcute, de a ne dedica activităților care ne pasionează
- sarcinile și cerințele din cadrul familiei.

Notă: copiii, când sunt obosiți, pot deveni „temperamentali” (sau chiar mai capricioși decât de obicei), căutând mai multă atenție, liniștire, o relație exclusivă cu părinții; nevoie de companie pentru o perioadă din ce în ce mai lungă când adorm; a pierderii autonomiei, a regresa, a folosi înjurături, a evita angajamentele, a nu accepta să îndeplinească sarcinile care le sunt atribuite.

Ce este obositor pentru tine astăzi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce se întâmplă când te simți obosit? Cum reactionezi la oboseala?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce faci ca sa te simti putin mai bine?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce se întâmplă în familia ta când există oboseală? Stres? Agitație?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dacă te simți foarte obosit, vei găsi câteva sfaturi utile în paginile următoare!

*La orice vârstă, a fi părinte este o provocare.
(Harrison Ford)*

Ce fel de copil voi avea?

Scrieți o scurtă descriere a copilului dumneavoastră și a capacității lui de a face față societății. Imaginați-vă că este mare. În 15-20 sau 30 de ani.

Acest exercițiu se poate face și în perechi. În acest caz, notați toate caracteristicile care vă vin în minte amândoi. Dacă nu sunteți de acord cu unele, notați-le pe o foaie separată și apoi comparați (încercați să înțelegeți punctul de vedere al celuilalt!).

Cum ai vrea să fie copiii tăi când vor crește? Ce fel de adulți?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Încercați să enumerați abilitățile/adjectivele individuale pe care le-ați dori să le aibă când au crescut:

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Ce ai făcut sau faci pentru a-l ajuta să devină adult sau ce ai vrea să faci pentru a-l ajuta pe viitor?

.....

.....

.....

.....

Antrenează-ți vocabularul emoțiilor!

Emoțiile sunt o lume cu adevărat variată. Sunt multe emoții; se deosebesc prin intensitate și placută. Și au adesea o mie de nuanțe.

Paul Ekman, psiholog american, a început să studieze chipul și caracteristicile expresive ale emoțiilor la sfârșitul anilor 1950 pentru a înțelege valoarea lor comunicativă, demonstrând că manifestările și emoțiile faciale nu sunt determinate de cultura unui loc sau de tradiții, ci sunt universale și deci de origine biologică.

Ekman, expresiile faciale sunt produsul unui număr mic de emoții de bază: bucurie, tristețe, furie, surpriză, frică, dezgust. Denumite și emoții primare.

Pentru mai multe informații puteți citi cartea „Ți-am citit-o în față. Recunoașterea emoțiilor chiar și atunci când sunt ascunse” de Paul Ekman.

Evident, există multe nuanțe ale emoțiilor primare, combinații ale acestora (așa-numitele emoții secundare).

Câte nuanțe de emoții cunoști?

Încercați să întrebați oamenii care locuiesc cu dvs. (mici și mari): câte nuanțe de emoții cunosc?

În paginile următoare veți găsi câteva dintre ele. Citiți-le numai după finalizarea exercițiului următor.

Acest exercițiu fizic pot fi foarte distractive și te pot ajuta să descoperi lucruri despre tine și alții pe care nu ți le imaginezi!

Îți amintești care sunt emoțiile primare?

Bucurie, frică, surpriză, furie, tristețe, dezgust.

Pentru fiecare dintre ele găsiți sinonime, sau alte nuanțe și gândiți-vă când le-ați încercat.

Cu cei mici va deveni un moment de agregare și cunoaștere reciprocă și îi vei ajuta, de asemenea, să învețe mai multe despre lumea variată a emoțiilor.

Scrieți cele 6 emoții pe 6 bucăți diferite de hârtie și apoi împăturiți-le.

Extrageți, pe rând, aleatoriu o bucată de hârtie, citind cu voce tare emoția pe care va trebui să o scrieți în prima coloană a foii, apoi începeți. Cine finalizează primul exercițiul câștigă.

Aveți nevoie de pix și hârtie și copiați diagrama de mai jos.

<i>Emoția primară</i>	<i>Sinonim/Nuanță</i>	<i>Cum o definesc?</i>	<i>Când am încercat ultima dată?</i>

Cum a mers cu jocul? Care a câștigat? Există nuanțe sau povești care v-au frapat?

Folosiți acest spațiu pentru considerentele dvs.:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Câte nuanțe!!!

Bucurie : amuzată, emoționată, emoționată, euforică, jucăușă, radiantă, relaxată, senină, mulțumită...

Tristețe : întristat, disperat, melancolic, mortificat, jignit, gânditor, nemulțumit...

Dezgust : dezamăgit, indignat, enervat, greață...

Surpriză : șocat, confuz, uluit, uluit, șocat, uluit

Frica : alarmată, anxioasă, intimidată, îngrijorată, speriată, îngrozită...

Furie : enervat, exasperat, frustrat, furios, furios, iritat, enervat, încruntat...

Adaugă-l pe al tău:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

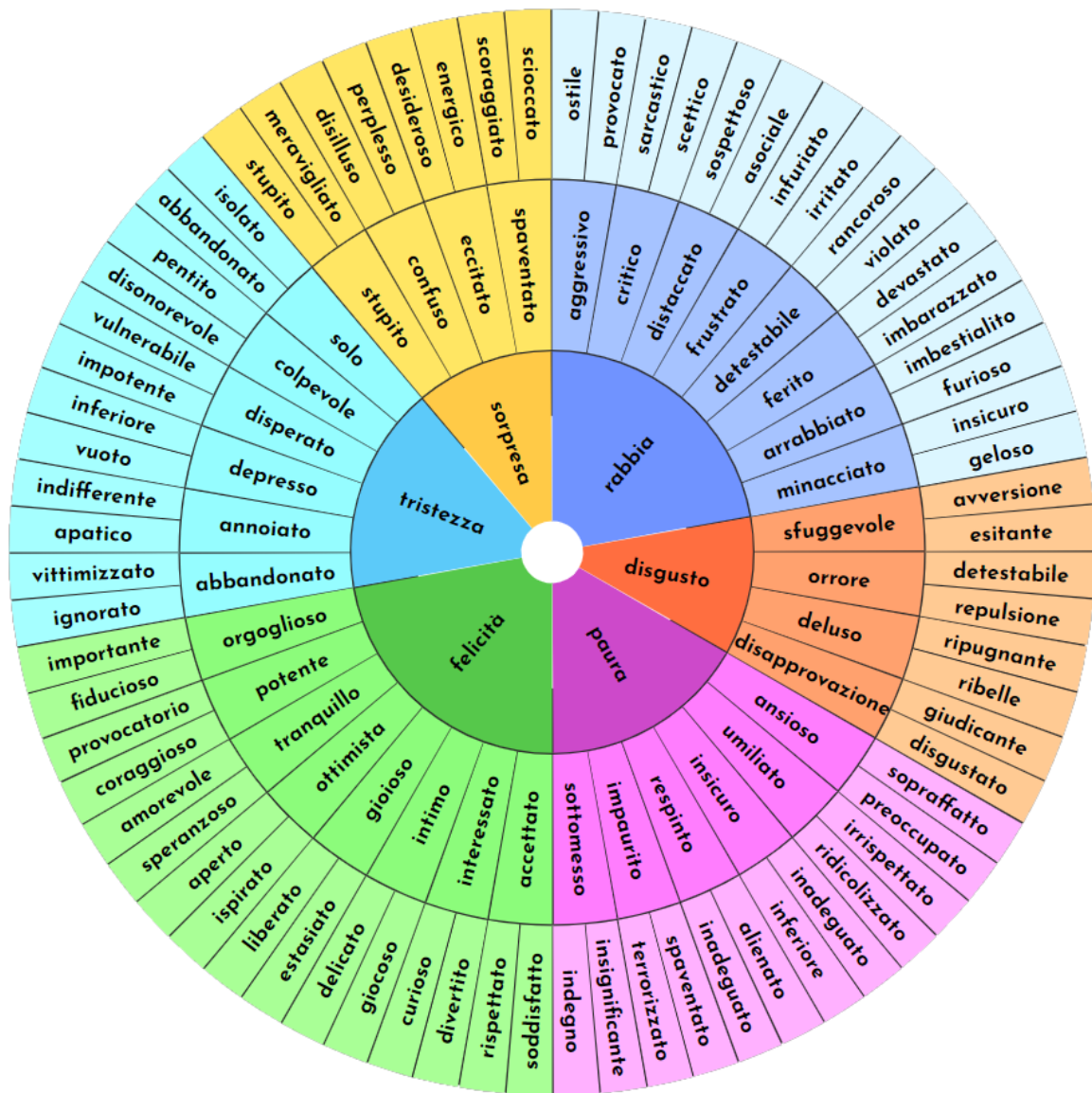
.....

.....

.....

.....

Aceasta este o roată care poate fi utilă pentru a „citi” și a-ți numi mai bine emoțiile. Când simți una dintre emoțiile de bază, încearcă să înțelegi ce nuanță are:



Recomandare de lectură

Inteligența emoțională pentru un copil. Un ghid pentru părinți
de John Gottman și Joan Declaire

Fiecare părinte se întreabă despre cele mai bune modalități de a-și educa copiii pentru a-și realiza talentele și a se bucura din plin de viață: în această cale de creștere, un rol fundamental îl joacă inteligența emoțională, adică capacitatea de a îmbina propriile aptitudini cu calități precum empatie și atenție la relațiile cu ceilalți. Psiholog cunoscut în întreaga lume pentru studiile sale despre relațiile dintre părinți și copii, Gottman arată în această carte cum părinții pot deveni buni „antrenori emoționali”: prin explicații clare și un număr mare de exemple practice, autorul examinează fazele cruciale a dezvoltării copiilor și adolescenților - de la gestionarea sentimentelor până la controlul impulsurilor, de la importanța ascultării până la depășirea conflictelor - și ilustrează pas cu pas modul de a transmite copiilor calitățile necesare pentru a deveni mai puternici și mai fericiți.

Citind această carte vei învăța să folosești diferite strategii și poți deveni un antrenor emoțional. John Gottman identifică patru macro-categorii sau tipuri de părinți, care se caracterizează prin diferitele moduri de a gestiona și înțelege emoțiile copiilor lor:

- Părinți nepăsători. Ei sunt părinți care tind să slăbească, să ignore sau să interpreteze emoțiile neplăcute ale copiilor lor drept crize de furie.
- Cenzurarea părinților. Sunt părinți care au tendința de a certa și de a pedepsi expresiile de sentimente negative considerate excesive.
- Părinți lași. Sunt părinți care tind să accepte chiar și emoțiile neplăcute și sunt capabili să fie empatici. Cu toate acestea, ei nu sunt capabili să gestioneze comportamentul copiilor lor și să-l dirijeze.
- Părinți antrenori emoționali. Se aseamănă cu părinții lași, dar, spre deosebire de aceștia din urmă, sunt capabili să recunoască emoțiile și să-și învețe copiii să le dea un nume și să găsească o modalitate adecvată de a le gestiona.

În carte veți găsi și câteva teste și chestionare care vă vor ajuta să vă identificați stilul parental.

Un concept fundamental al cărții este cel de pregătire emoțională care se bazează pe capacitatea părinților de a se identifica cu starea emoțională a copiilor lor și de a simți empatie față de ei.

Parinte coach este acel parinte care reuseste sa se puna in pielea copilului, care vede o oportunitate de crestere in emotii, chiar si negative, si care, in consecinta, gestioneaza momentele de criza. Pare mai răbdător, acceptă și ascultă toate emoțiile fiului său, chiar și pe cele mai dificile (cum ar fi furia, tristețea și frica) fără să le minimizeze, să le subestimeze sau să le bată joc.

Asta nu înseamnă că este un părinte permisiv; de fapt, acceptati sentimentele dar nu comportamentele nepotrivite care ar trebui corectate.

Gottman susține că copiii care au primit o bună pregătire emoțională se comportă în general mai bine decât copiii cu părinți prea permisivi sau prea autoritari, din trei motive:

- 1) Copiii care se simt înțeleși de părinți și care simt că sunt cu adevărat interesați de ei nu au nevoie să facă crize de furie pentru a atrage atenția;
- 2) Copiii care sunt antrenați emoțional încă de la o vârstă fragedă învață să gestioneze emoțiile și prin urmare sunt capabili să se calmeze singuri și să se relaxeze chiar și în situații stresante sau neplăcute;

3) Părinții și copiii dezvoltă o legătură emoțională foarte puternică datorită căreia copiii devin mai atenți la cererile părinților și sunt mai interesați să aibă o legătură bună cu ei și să încerce să nu-i dezamăgească.

Iată cele 5 caracteristici ale antrenorului părinte:

1. Părintele recunoaște diferitele emoții ale copilului.
2. Părintele înțelege că emoțiile sunt o oportunitate de apropiere și de învățare.
3. Părintele este empatic, ascultă și confirmă ceea ce simte copilul.
4. Părintele îl învață pe copil să definească și să numească emoțiile pe care le trăiește.
5. Părintele știe să pună limitele necesare comportamentelor dictate de emoții neplăcute și știe să ofere o soluție potrivită copilului.

De la 1 la 5, ce rating vă acordați pentru fiecare dintre aceste caracteristici?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Dacă ai citit cartea, scrie-ți comentariul aici

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spune-mi ce te enervează

A vorbi este întotdeauna o alegere bună. După o explozie de furie care a dat naștere unui episod agresiv cu lovituri, pumni și zgârieturi, este important ca noi părinții, ca antrenori emoționali, să stabilim limitele corecte comportamentului rău.

Copilul trebuie să fie clar ce comportamente sunt acceptabile și ce nu sunt (de exemplu: „fii bun” nu înseamnă nimic pentru el). Trebuie să vă amintiți regulile clare și comune ale comportamentului corect. În plus, este important să se adopte consecințe pentru diferite comportamente cu consistență și consecvență.

Odată ce episodul de furie a trecut, cereți-i copilului să vă spună ce s-a întâmplat și cum s-a simțit. Acestea sunt oportunități fundamentale de a antrena inteligența emoțională, de a dezvolta vocabularul emoțional, de a deveni conștient de lumea interioară și, prin urmare, de a putea exprima și vorbi despre aceasta.

În aceste situații, împărtășirea este esențială: spune-i pe rând ce te-a înfuriat și cum ai reacționat în această situație sau în situații similare. Acest lucru îl va ajuta să înțeleagă că emoțiile nu sunt niciodată greșite și, de asemenea, îi vei oferi un exemplu bun despre management!

Vei putea să-l întrebi ce poate face în următoarea explozie de furie și să stabilești un dialog cu el pe această temă!

Ce te-a supărat în ultima vreme? Cum ți-ai gestionat furia? Cum ai vorbit despre asta...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pentru a învăța să meargă, copiii trebuie să cadă. Pentru a învăța să mănânce singuri, trebuie să se murdărească. Pentru a învăța să construiască propoziții, trebuie mai întâi să pronunțe cuvinte individuale. Pentru a învăța să controleze furia, trebuie mai întâi să se enerveze. Și primele ori inevitabil vor răni!

preluat din „Copiii trebuie să fie fericiți. Nu ne face fericiți. De Elisabetta Rossini și Elena Urso

Câte lucruri se întâmplă într-o săptămână?

Multe, multe. Doar că de multe ori nu avem timp să ne gândim la asta.

În multe familii noi, practica ținerii unui jurnal cu primele zile/ani/luni ale copiilor este răspândită.

Acest lucru este valabil mai ales pentru primul copil.

Notăm evenimente, incidente, fotografii, descrieri, pași înainte care îl privesc pe copil.

În acest exercițiu (de făcut singur sau cu partenerul tău, sau chiar cu copiii tăi) vei avea sarcina de a nota ceva special care s-a întâmplat în familia ta în fiecare zi.

Un anumit eveniment, bun sau rău, (o vizită neașteptată, o ceartă, o surpriză, o descoperire...).

7 zile, pentru a observa și a nota ce se întâmplă în viața ta de familie.

În paginile următoare veți găsi un spațiu pentru fiecare zi a săptămânii.

Puteți repeta exercițiul de câte ori doriți. Sau poți decide și să ții un jurnal, o agendă, astfel încât să scrii ceva despre ceea ce se întâmplă în fiecare zi, poate îmbogăți paginile cu fotografii, desene, sau lipind obiecte mici. Poți scrie despre tine sau despre copiii tăi.

Va fi frumos în câțiva ani să iei acele jurnale înapoi și să le împărtășești familiei.

Prezentare generală săptămâna de la _____ la _____ luna _____

luni

Lucrul care s-a întâmplat m-a frapat. Ceva care s-a întâmplat care mă preocupă pe mine, copiii mei.

.....
.....
.....
.....
.....

Ce emoții simt când mă gândesc la acest eveniment și de ce?

.....
.....
.....
.....
.....

Ce am învățat?

.....
.....
.....
.....
.....

Notă:

.....
.....
.....
.....
.....

marți

Lucrul care s-a întâmplat m-a frapat. Ceva care s-a întâmplat care mă preocupă pe mine, copiii mei.

.....
.....
.....
.....
.....

Ce emoții simt când mă gândesc la acest eveniment și de ce?

.....
.....
.....
.....
.....

Ce am învățat?

.....
.....
.....
.....
.....

Notă:

.....
.....
.....
.....
.....

miercuri

Lucrul care s-a întâmplat m-a frapat. Ceva care s-a întâmplat care mă preocupă pe mine, copiii mei.

.....
.....
.....
.....
.....

Ce emoții simt când mă gândesc la acest eveniment și de ce?

.....
.....
.....
.....
.....

Ce am învățat?

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
Notă:
.....
.....
.....
.....
.....

joi

Lucrul care s-a întâmplat m-a frapat. Ceva care s-a întâmplat care mă preocupă pe mine, copiii mei.
.....
.....
.....
.....
.....

Ce emoții simt când mă gândesc la acest eveniment și de ce?
.....
.....
.....
.....
.....

Ce am învățat?
.....
.....
.....
.....
.....

Notă:
.....
.....
.....
.....
.....

vineri

Lucrul care s-a întâmplat m-a frapat. Ceva care s-a întâmplat care mă preocupă pe mine, copiii mei.
.....
.....
.....
.....
.....

Ce emoții simt când mă gândesc la acest eveniment și de ce?
.....
.....
.....
.....
.....

Ce am învățat?
.....
.....
.....
.....
.....

Notă:
.....
.....
.....
.....
.....

sâmbătă

Lucrul care s-a întâmplat m-a frapat. Ceva care s-a întâmplat care mă preocupă pe mine, copiii mei.
.....
.....
.....
.....
.....

Ce emoții simt când mă gândesc la acest eveniment și de ce?
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....

Ce am invatat?

.....
.....
.....
.....
.....

Notă:

.....
.....
.....
.....
.....

Ce am invatat?

.....
.....
.....
.....

Notă:

.....
.....
.....
.....

duminică

Lucrul care s-a întâmplat m-a frapat. Ceva care s-a întâmplat care mă preocupă pe mine, copiii mei.

.....
.....
.....
.....
.....

Ce emoții simt când mă gândesc la acest eveniment și de ce?

.....
.....
.....
.....
.....

Cum a mers?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Când copiii noștri se întorc de la școală (dar se aplica și celor mai mari)!

Te-ai gândit vreodată că există multe alternative la „cum a mers?”.
Iată o listă de întrebări simple, puțin mai detaliate.

- Care a fost cel mai interesant episod de astăzi?
- **Ce ai învățat astăzi?**
- Ce te-a făcut să zâmbești?
- **Ai făcut ceva distractiv, prostesc sau interesant?**
- Ce te-a făcut să te întrebți astăzi?
- **Ai avut ocazia să ajuți pe cineva?**
- Ai făcut ceva bun pentru tine?
- **Ai fost mândru de tine azi? În ce circumstanțe și de ce?**
- Te-ai simțit trist?
- **A trebuit să înveți ceva dificil?**
- Ce joc ai jucat cu prietenii tăi?
- **Cine stătea lângă tine la prânz?**
- Cu cine vrei să fii prieten dintre colegii tăi de clasă?
- **Cine dintre colegii tăi este complet diferit de tine?**
- Care profesor îți place cel mai mult și care cel mai puțin?
- **Dacă ai fi profesor pentru o zi, ce i-ai învăța pe colegii tăi?**
- Există ceva care te-a înfuriat?
- **S-a întâmplat ceva nedrept?**
- S-a întâmplat ceva care te-a făcut să fii jenat?
- **Despre ce nu ai fost de acord astăzi?**
- Dacă ai putea experimenta astăzi a doua oară, ce ai face diferit?
- **Ce nu ai reușit să faci în această săptămână și la ce ai reușit?**

Mai vin în minte alte întrebări? Scrie-le aici:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Încercați să vă întrebați copiii și apoi să scrieți povestea lor aici.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Amintirea copilăriei tale

Când mă gândesc la copilărie și la familia mea...

.....

.....

.....

.....

Care sunt unele dintre amintirile tale fericite din copilărie?

.....

.....

.....

.....

Ce a făcut acele momente atât de frumoase încât să le poți aminti?

.....

.....

.....

.....

Ce ți-a plăcut și ce mai puțin?

.....

.....

.....

.....

Ce emoții au simțit părinții tăi și cum le-au exprimat?

.....

.....

.....

.....

Ce nu ai face niciodată cu ceea ce au făcut ei?

.....

.....

.....

.....

Dacă aş avea nevoie de o mână?

A cere ajutor este un gest de mare conștientizare. Mai ales pentru tine și familia ta.

În momentele grele, când simți o povară prea grea pe umerii tăi, când educarea este prea dificilă. Zâmbetele încep să dispară, a sosit momentul să ceri ajutor.

Ați ști pe cine să contactați?

Există persoane sau persoane de contact în jurul tău la care te-ai putea adresa într-unul dintre aceste cazuri?

LISTĂ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cu siguranță aceste centre există în orașul tău:

Servicii sociale

Consiliere pentru familie

Centru de ascultare

Asociații familiale

Încearcă să le cauți pe internet!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Un film de vizionat cu familia: Inside Out

Acest film spune călătoria în interiorul creierului lui Riley care, la vârsta de unsprezece ani, se mută într-un alt oraș, lăsând în urmă viața ei iubită. Mânia, frica, bucuria, tristețea și dezgustul vor lua pe rând stăpânirea ei, în acel mare haos care este preadolescența. Bucurie, care garantează fericirea fetei; Dezgust, care se asigură că Riley nu este contaminat fizic și social; Frica, care îl ține pe Riley departe de pericol; Furia, care îl împiedică pe Riley să sufere nedreptate; Tristețe, al cărei scop este inițial neclar.

Cele cinci emoții direcționează mintea lui Riley în interiorul unui sediu, acționând pe o consolă plină de comenzi.

Dar ceva nu merge așa cum era de așteptat!

VIZIUNE BUNA!

Inside Out este un film de comedie animat din 2015 regizat de Pete Docter , cu Mindy Kaling și Amy Poehler în rolurile principale . Lansat în cinematografe pe 16 septembrie 2015. Durată 94 minute. Distribuit de Walt Disney Pictures.

Emoțiile sunt toate importante și au valoare în viața noastră. Este important să le recunoaștem și să știi să le exprimi. Este important să-i învețați pe copii să nu le ascundă și să nu le fie rușine că le simt. Și pentru a găsi comportamentul corect pentru a le exprima.

Amintiți-vă: toate emoțiile sunt corecte: ceea ce uneori nu este corect sunt comportamentele cu care le exprimăm!

Filmul ne învață că nu există emoții pozitive sau negative (bine sau greșite) și că fiecare emoție are un scop foarte specific. Emoțiile pot fi plăcute sau neplăcute, da, mai mult sau mai puțin intense. Dar toate sunt utile!

Ziua vizionării: _____

După ce ați vizionat filmul, încercați să răspundeți la câteva întrebări:

Ce rol joacă tristețea în poveste?

.....
.....
.....

Ce fac mama și tatăl lui Riley când vine acasă la sfârșitul poveștii?

.....
.....
.....

Dacă l-ați vizionat împreună cu partenerul sau copiii, încercați să-i întrebați ce ar fi făcut în locul lui Riley

.....
.....
.....

.....

Poți să numești cele mai importante două emoții pe care copilul tău le manifestă în prezent?

.....

.....

.....

Vă puteți gândi la ultimul moment în care copilul dumneavoastră s-a simțit supărat? Cum te-ai descurcat cu emoția?

.....

.....

.....

Ce propoziții sau pasaje din film ți-au plăcut în mod deosebit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTĂ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recomanda

Pedeapsa: este mai bine să o consideri o consecință directă a unei alegeri și nu o impunere!

„Dacă nu mănânci, nu ieși”

Este amenințarea cu pedeapsa în care părintele își folosește puterea de decizie pentru a-l determina pe copil să efectueze o acțiune. Cererea și posibila consecință nu au nicio legătură.

„Dacă porți pantofi, poți ieși”

Această propoziție propune o alegere care are consecințe; Pentru a ieși ai nevoie de pantofi, copilul poate alege să-i poarte (și să iasă) sau să nu-i mai poarte (și să stea acasă).

Ziua _____

Încearcă acum!

Transformă și aceste propoziții în propoziții pozitive

Dacă nu-ți faci ordine în camera, nu vei vedea televizorul înainte de cină

.....
.....
.....

Dacă nu vă puneți pantofii la locul lor, nu vom avea o gustare

.....
.....
.....

Nu fugi pentru că s-ar putea să cazi!

.....
.....
.....

Nu țipa!

.....
.....
.....

Recomandare de lectură

Provocarea disciplinei. Reglați haosul pentru a promova dezvoltarea copilului.
de Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Daniel Siegel și Tina Payne Bryson, autorii bestsellerului 12 strategii revoluționare de promovare a dezvoltării mentale a copilului, se confruntă acum, cu aceeași competență și aceeași abordare inovatoare, cu cea mai importantă provocare pentru cei care cresc un copil: disciplina. Textul clarifică relația dintre dezvoltarea creierului copilului și modul de reacție al părinților la comportamentul său prost, oferind un plan de acțiune valid pe care să-l abordeze, fără violență, dar cu înțelegere, tensiuni și accese de furie. Plecând de la sensul real al termenului „disciplină” (instruiți și predați, nu certați), autorii arată cum să empatizeze cu copilul și să-i canalizeze emoțiile pentru a transforma o criză de furie sau plâns într-o oportunitate de creștere. În acest fel se va putea rupe cercul vicios al crizelor copilului și al pedepselor părintelui, înlocuindu-l cu strategii mai eficiente adecvate fiecărei etape de dezvoltare.

Când citești cartea (sau dacă ai citit-o deja), revino aici pentru a-ți nota notele și conceptele care ți-au atras atenția.

Am terminat de citit pe _____.

*Asigurați-vă că la sfârșitul zilei
numărul de comentarii pozitive pe care le-ați oferit copiilor dvs
depășește semnificativ numărul de comenzi,
instrucțiuni sau comentarii negative
(Alvaro Bilbao)*

Ziua _____

Care au fost comentariile pozitive astăzi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sfat

Pentru gestionarea disciplinei, utilizați Time In în loc de Time Out.

„Time-out” este echivalent cu îndepărtarea temporară a unui copil dintr-un mediu în care a avut loc un comportament inacceptabil. Scopul este de a-l scoate dintr-un context plăcut, încurajându-l astfel să înlăture comportamentul ofensator.

Dacă vă amintiți afirmațiile clasice „Stați în acel colț!” sau „Intra în spatele tablei!”, „Du-te în camera ta” apoi știi că acestea au fost și sunt forme de „time-out”. De fapt, de multe ori se alege un mic colț al casei sau un spațiu similar în care copilul trebuie să rămână tăcut, în picioare sau așezat, câteva minute în timpul „time-out-urilor”.

În loc de time out, „time in” poate fi util, adică un spațiu amenajat special pentru a ajuta copilul să-și recapete controlul. La creșă/școală poate lua forma unui colț (moale sau cu masă) cu jucării moi, cărți, jocuri cognitive (puzzle-uri, cuie, articulații, obiecte de clasificat, serie, sortare etc.), aluat de manipulat, bureți de săpun, hârtie de decupat (în funcție de vârsta copilului), unde micuțul poate merge să-și găsească liniștea împreună cu adultul care acționează ca ghid și reglator emoțional, după care poate deveni, în timp, un proces de învățare pentru care copilul va ajunge să-l folosească independent, la invitația părintelui sau a adultului de referință sau din proprie inițiativă. Time in NU are nicio nuanță punitivă: este un instrument de care copilul are nevoie pentru a-și găsi calmul în timpul propriu, însoțit de un îngrijitor în control emoțional.

Cele 6 secunde: uneori sunt fundamentale

În orice situație conflictuală și stresantă, părinții vor face o scurtă pauză de cel puțin 6 secunde pentru a renunța la sentimente, apoi vor putea acționa și răspunde, calm și intenționat.

Pentru a ajuta cele 6 secunde să treacă, se pot gândi la șase locuri preferate de vacanță, la șase cărți sau filme preferate.

Respirați adânc de 6 ori.

Ai observat vreodată cum se schimbă respirația ta în funcție de emoția pe care o simți?

Ai încercat acest sfat într-un moment tensionat?

A mers?

Cum te-ai simțit?

Recomanda

Colțul de calm

Deoarece nu există o formulă unică și universală de calmare, este important ca copilul nostru să cunoască și să învețe să stăpânească diferite strategii pe care să le adopte și să se perfecționeze în timpul procesului de creștere.

A crea un colț de liniște acasă sau în clasă înseamnă să-i oferi un spațiu dedicat în care să se simtă liber să-și experimenteze emoțiile. În acest spațiu, el poate găsi cea mai bună modalitate de a gestiona furia în mod independent, dobândind mai multă încredere în abilitățile sale și alimentându-și sentimentul de autoeficacitate.

Colțul de liniște poate fi îmbogățit cu:

- perne (utile și pentru a fi lovite cu pumnii în momentele de furie intensă);
- imagini relaxante;
- mingi antistres;
- mandale de colorat;
- muzica relaxantă.

Descrie-ți colțul de calm:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poza cu colțul tău de calm



Lucrurile mici și frumoase ale zilei

Înainte de a merge la culcare, singur, în cuplu sau cu copiii tăi, încearcă să identifici un lucru bun care s-a întâmplat în timpul zilei.

Poate deveni un ritual zilnic, întâlniri și toată lumea spunându-și ceva drăguț. Nu trebuie neapărat să comentezi sau să explici.

Chiar mai bine dacă încerci să-ți concentrezi atenția asupra unui lucru frumos despre familie.

Cere-le să-ți spună un lucru bun care s-a întâmplat.

Ziua _____

Frumos lucru spus

.....

.....

.....

Ziua _____

Frumos lucru spus

.....

.....

.....

Ziua _____

Frumos lucru spus

.....

.....

.....

Ziua _____

Frumos lucru spus

.....

.....

.....

Ziua _____

Frumos lucru spus

.....

.....

.....

Ziua _____

Frumos lucru spus

.....

.....

.....

Ziua _____

Frumos lucru spus

Comunicare pozitivă prin cuvinte și acțiuni: câteva exemple

Mesaje pozitive prin limbaj:

- Ma bucur/ma bucur ca existi
- Ești important
- Te iubesc
- m-am gandit la tine
- Ma bucur sa te vad
- Sunt fericit că ești aici
- E frumos să fiu cu tine
- Multumesc pentru cadou
- Ce bine ai citit!
- Mulțumesc pentru ajutor în bucătărie
- Ți-ai aranjat bine jucăriile
- Îmi place felul în care ai făcut-o
- Mă bucur că m-ai însoțit la cumpărături și m-ai ajutat

Mesaje pozitive prin acțiuni:

- Zâmbet
- Îmbrățișare
- Dă mâna
- Asculta
- Privește în ochi
- Sună pe nume
- A săruta
- Mângâiere
- Asculta
- Fii răbdător
- Citiți un scris copilului dumneavoastră în prezența lui
- Faceți o activitate cu el
- Ajută-l fără a critica și fără a-i lua locul

Vă puteți gândi la alte fraze sau acțiuni?

Handwriting practice lines consisting of two columns of horizontal dotted lines for writing.

Pentru a comunica bine

1. Scegliete di comunicare quando siete rilassati.
 2. Discutete una questione per volta.
 3. Parlate con calma.
 4. Siate d'accordo sulla possibilità di prendervi del tempo per uscire in modo tale da calmarvi un attimo dopo aver cominciato una discussione ma siate anche d'accordo sulla necessità di tornare per finirla. Non allontanatevi e basta!
 5. Ascoltatevi reciprocamente senza interrompervi.
 6. Accettate le emozioni del partner senza giudicarle.
 7. Prima di rispondere, assicuratevi di aver capito il messaggio correttamente, riassumendolo e ripetendolo.
 8. Non il passato, non incolpate e non utilizzate sarcasmo o rimproveri. Se non siete d'accordo con qualcosa che è accaduto nel passato, concentratevi su cosa vorreste la prossima volta in una situazione simile a quella.
-

Cuvinte care te fac să zâmbești

Acest joc este foarte util pentru antrenamentul folosirii cuvintelor bune și prețioase care ajută la schimbarea sau la creșterea pozitivă a atitudinii persoanelor apropiate dvs. și a copilului dumneavoastră. Parcă ar fi adevărate cuvinte magice: în momentul în care sunt pronunțate, te ajută să te simți mai bine.

Gândește-te la câteva cuvinte despre care crezi că au puterea de a-i face pe oameni fericiți.

Ele pot fi expresii sau acțiuni, de exemplu:

- TE IUBESC
- Ești amabil
- EȘTI SPECIAL

Luați o foaie de hârtie și împărțiți-o în jumătate, apoi pliați-o ca un acordeon astfel încât, când o redeschideți, să fi format multe etichete dreptunghiulare.

Decupați-le urmând pliul hârtiei și scrieți unul dintre cuvintele la care v-ați gândit pe fiecare. Ulterior:

1. puneți etichetele cu fața în jos în fața dvs.;
2. pe rând, începând cu cel mai tânăr jucător, întoarceți o etichetă și citiți cu voce tare cuvântul pe care îl conține;
3. jucătorul căruia îi vine rândul trebuie să formuleze un compliment pentru o persoană (dintre cei prezenți sau dintre oameni cunoscuți de toată lumea) care conține acel cuvânt și apoi trebuie să explice de ce. Pentru a te ajuta, gândește-te la situațiile de zi cu zi, la lucrurile bune care s-au întâmplat în familia ta, la școală, cu prietenii.

De exemplu, prietenul meu Pietro este amabil, pentru că atunci când am nevoie de ajutor el este mereu acolo!

Ex. Bunicul este special, pentru că atunci când sunt trist poate să mă facă să râd.

Cum a mers?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stiai asta....

Există o componentă chimică importantă care face relațiile plăcute. Se numește oxitocină.

Ce este oxitocina?

Ei îl numesc „hormonul iubirii”. Un nume potrivit, dat fiind că oxitocina joacă un rol cheie în procesele care privesc relațiile afective: în crearea legăturilor de atașament, în relațiile sexuale, în naștere, în alăptare și în îngrijirea copiilor.

Oxitocina crește în sânge și creier atunci când vă îmbrățișați unul pe celălalt, când vă răsfațați la o mângâiere, când faceți dragoste. Producția de oxitocină este foarte afectată de contactul fizic, motiv pentru care mângâierile, masajele și activitatea sexuală sunt stimulatori puternici ai producției de oxitocină și, prin urmare, ne oferă un sentiment de pozitivitate și relaxare.

De fapt, oxitocina crește comportamentele pro-sociale, cum ar fi altruismul, generozitatea și empatia și ne face să avem mai multe șanse să avem încredere în ceilalți.

*De fiecare dată când îți ridici copilul, îi perii părul,
sau îl îmbrățișezi, îl însoțești la școală ținându-l de mână,
creierul tău secretă oxitocină
tot mai aproape!*

(Alvaro Bilbao – Creierul copilului explicat părinților)

Când s-a născut copilul tău

Mai jos este o listă de emoții/senzații/sentimente. Notează-le pe cele pe care le-ai simțit când s-a născut copilul tău.

Dacă ești viitor părinte poți face același exercițiu notând emoțiile/senzațiile/sentimentele pe care crezi că le vei simți când se va naște copilul tău.

Uimit	Obosit	Confuz
Fericit	Frustrat	Nepregătit
Ridicat	Vândut	Observat
Onorat	Îndoielnic	Judecat
Supraîncărcat	Nerăbdător	Sprijinit
tulburat	Speriat	Abandonat
Uimit	Responsabil	Legat
Vesel	Intimidat	Îndrăgostit
Atractiv	Sigur	
A fi capabil	Singur	

Încearcă să-ți imaginezi situațiile pe care le-ai trăit când te-ai simțit astfel.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De asemenea, puteți cere celuilalt părinte să completeze formularul și apoi să compare rezultatele comentându-le.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cum comunicam!?

*Nu-ți face griji dacă copiii tăi nu te ascultă...
toată lumea te urmărește toată ziua.
(Maica Tereza de Calcutta)*

pot fi identificate 3 componente ale comunicării :

VERBAL: este limbaj, guvernat de reguli și convenții. Este conținutul mesajelor, CE.

PARAVERBALE: acestea sunt elementele expresive ale vocii, pauzele și punctuația. Ele devin un suport pentru conținut, își exprimă intențiile.

NON-VERBAL: este tot ceea ce privește corporeitatea. Postura, gesturile, privirea, expresiile faciale, proxemia (distanța). Este cea mai subiectivă componentă, este specifică fiecărei persoane, este ceea ce ne caracterizează cel mai mult.

În linii mari, există 3 stiluri de comunicare:

Stilul pasiv

Stilul pasiv caracterizează acele persoane ale căror comportamente au ca scop adesea inhibarea emoțiilor lor, cum ar fi furia, bucuria, tristețea etc. Oamenii cu un stil pasiv se simt în general oprimați și intimidati de ceilalți, au tendința de a-și cere scuze excesiv și sunt adesea deprimați cu o stimă de sine scăzută.

- are dificultăți în a-și exprima gândurile
- are dificultăți în a lua decizii
- are nevoie întotdeauna de aprobarea celorlalți
- încercați întotdeauna să evitați conflictele
- Depinde de judecata altora
- deseori îi este frică să nu greșească
- nu-i privește pe alții în ochi
- își ține privirea jos
- nu își exprimă sentimentele
- nu-și comunică nevoile
- evita problemele și conflictele
- vorbește pe un ton scăzut al vocii
- nu exprima opinii
- își ține umerii cocoșați

“Va bene lo stesso. Non importa. Non voglio creare problemi. Facciamo come vuoi tu.”

Stilul agresiv

Stilul agresiv în comunicare este alcătuit din atitudini care conduc adesea la comunicare conflictuală. Este cea preferată de oameni foarte hotărâți care își doresc să atingă scopuri chiar și în detrimentul celorlalți. Sunt mai înclinați spre conflict și să rezolve disputele atât cu violență verbală, cât și fizică. Adesea, drept consecință, oamenii agresivi ajung să fie ocoliți de ceilalți sau să aibă puțin succes social și adesea să fie nemulțumiți de ei înșiși.

- prevarice, domină și manipulează
- el alege pentru alții impunându-se

- nu acordă greutate ideilor și opiniilor altora
- nu recunoaște meritele altora
- își întrerupe constant interlocutorul
- nu acceptă că poate greși
- se uită la alții cu o privire provocatoare
- arata cu degetul
- țipă și este nepoliticos
- rănește sentimentele celorlalți
- gândește-te doar la propriile tale nevoi
- Are o atitudine dominatoare
- devine nervos repede

“Decido io. Se non fai quello che dico io, allora non giochi! È tutta colpa tua! Non mi interessa.”

Stilul asertiv

Stilul asertiv îi caracterizează pe acei oameni care își bazează exprimarea nevoilor, sentimentelor și gândurilor pe onestitate și transparență. Nu le este jenă să-și comunice disconforturile și să-și exprime emoțiile, pentru că o fac într-un mod adecvat din punct de vedere social, fără a le disprețui sau a trece peste cele ale altora.

Acest stil de comunicare ajută foarte mult în relațiile interumane deoarece îi face pe oameni apreciaabili și plăcuți.

- recunoaște și își exprimă emoțiile
- este sincer cu sine și cu ceilalți
- trăiește relațiile într-un mod sănătos, deschis și disponibil
- respectă gândurile și ideile celorlalți chiar dacă nu le împărtășește
- este un bun ascultător
- este reticent să judece
- nu acceptă să fie manipulat
- uita-te pe ceilalți în ochi
- menține umerii drepti
- Are un ton calm și încrezător al vocii
- spune ceea ce crede respectând opiniile celorlalți
- ia în considerare sentimentele altora
- spune nu fără să se simtă vinovat

“Non ho voglia di fare questo gioco, ne facciamo un altro? Mi dà fastidio quando prendi le mie cose senza permesso e vorrei che non lo facessi più.”

Cât de aserți ești

Cițiți fiecare dintre următoarele afirmații și indicați răspunsul dvs. alegând dintre:
Adesea (S), Uneori (QV) și Rareori (R)

Este ușor pentru tine:

Exprimă-ți sentimentele partenerului tău	
Primirea unui compliment de la un prieten	
Vorbește când toți ochii sunt ațintiți asupra ta într-o întâlnire	
Spune „Nu” când un prieten îți cere o favoare	
Controlează-ți starea de spirit în timpul unei certuri	
Răspunde la criticile nejustificate ale șefului tău	
Plângeți-vă deschis când sunteți nemulțumit de un serviciu	
Cere ajutor unui prieten	
Spune-i unei prietene că te-a făcut nervos	
Recunoașterea unui coleg că ai greșit	
Să te plângi deschis când un străin fumează lângă tine	
Spune-i socrilor tăi ce crezi sincer	
A refuza o invitație	
Amintește-i unui prieten că îți datorează bani	
Fă ce vrei în loc de ceea ce se așteaptă de la tine	

Acum adună punctele tale.

„Adesea” = 3

„Uneori” = 2

„Rareori” = 1.

Scorul dumneavoastră: _____

Cu cât este mai mare numărul pe care îl obțineți, cu atât ești mai asertiv.

Evident, unele situații pot fi mai provocatoare decât altele.

ȚINE ȚINE: Mulți dintre noi putem fi asertivi în unele situații, dar nu și în altele.

Pentru a ne ajuta copiii să dezvolte o comunicare asertivă, este important ca noi, ca părinți, să încercăm să o folosim mai întâi, mai ales când vorbim despre emoții și împărtășim senzații și stări cu ei.

În aceste situații, putem:

- amintiți-vă să-l priviți în ochi;
- mentine o poziție fermă, dar linistitoare, cu umerii drepti, un ton calm și increzător al vocii;
- luați întotdeauna în considerare emoțiile copilului nostru, făcându-l să se simtă ascultat și înțeles.

În loc să spuneți „Nu puteți, încercați să spuneți „Nu vreau să faceți asta”, în loc să spuneți „Nu avem bomboane”, încercați să spuneți „nu, vreau să mănânci bomboanele”, în loc de „Tata nu se poate juca” încearcă cu „Nu am chef acum”.

Exemplu de dialog fără și cu ascultare ¹.

Fără a asculta

„Mamă, chiar nu am chef să merg la lecții de chitară astăzi.”

„Și nu, să nu începem, v-ați luat un angajament și acum trebuie să vă asumați responsabilitățile”

"Dar mama..."

"Nici un "dar! Ai vrut să urmezi acest curs. Este angajamentul tău. Și trebuie respectat. Punct".

Ce crezi ca se va intampla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Indiferent dacă copilul merge la cursul de chitară și cum merge, cu siguranță va înceta să vorbească, sau va deveni opozițional cu comportamentul sau cuvintele sale, sau se va simți resentit față de părinte.

În timp ce părintele nu va ști niciodată ce sa întâmplat cu copilul lor și cum s-a schimbat prin acel eveniment; va simți nervozitate și neacceptare din cauza problemelor și obstacolelor continue pe care le pune copilul, îi va fi din ce în ce mai greu să-l înțeleagă.

Să încercăm să ne imaginăm împreună un dialog bazat pe ascultare.

Cu ascultare.

„Mamă, chiar nu am chef să merg la lecții de chitară astăzi.”

„S-a întâmplat ceva, nu te văd în starea ta obișnuită. Spune-mi, sunt toată urechile...”

„Nimic, nu-mi place”.

„Sunt zile în care lucrurile nu merg bine. Mi se întâmplă și mie, de obicei se întâmplă când am avut vreo nemulțumire sau problemă la serviciu. Ti s-a intamplat si tie ceva?

„Doar că la școală m-am certat cu un grup de colegi, toți erau împotriva mea. Am încercat să-l fac să înțeleagă că a mea era cea mai bună soluție, dar nimic, toți au început în treapta a patra și rezultatul a fost că a trebuit să părăsesc echipa.”

„Te simți abătut.”

„Da, și supărat, dar este posibil ca ei să nu înțeleagă nimic?”

„Ti se pare imposibil ca colegii tăi să nu gândească ca tine, este greu să accepți că oamenii care sunt diferiți de noi au gânduri și opinii diferite de ale noastre, este mai ușor să crezi că nu înțeleg nimic”.

"Da, așa este. Mi se pare că pur și simplu nu înțeleg”.

„Rezultatul, însă, este că ai rămas „afară” și singur... iar acum ești abătut și furios”.

„Vrei să-mi spui că poate am mers prea departe, împingând prea tare, ridicând vocea și certându-mă?”

„Vrei să-mi spui că poate ai început cu o atitudine neprietenosă?”

„Acum că mă gândesc, poate că așa s-a întâmplat, nu s-au reținut... dar am început, nu mă gândisem la asta”.

„Ei bine, poate că acum ești mai clar ce sa întâmplat cu adevărat. Și ce ai de gând să faci mâine?”

¹EduCare to parenting de Marco Maggi, Alessandro Ricci.

„Nu știi dacă îmi pot cere scuze”.

„Pare lucrul de făcut, dar nu știi dacă vei reuși să o faci.”

„Da, vom vedea.”

„Da, acum că ai o înțelegere mai clară a ceea ce s-a întâmplat, vei vedea mâine ce poți face și cum rămâne cu lecția de chitară? Astăzi profesorul a vrut să încerci acea melodie nouă.”

„Dar da, mă duc, ca să îmi pot distra puțin atenția...” sau „Astăzi chiar nu simt...”

„Bine. Încercați să suni profesoara și să vezi dacă poate muta lecția pentru tine... Nu știi dacă o va reuși în ultimul moment, dacă e în regulă cu ea, e în regulă și cu mine, dar nu. Nu lăsați să devină un obicei, știți ce am făcut o înțelegere la începutul anului cu privire la chitară, ați ales-o și ați insistat foarte mult să continuați. Dacă nu există motive foarte serioase, lecțiile nu pot fi amânate în ultimul moment, organizează-te și fă-ți aprecierile. Dar încearcă să ții cont și de nevoile și angajamentele celorlalți.”

Zi _____

Acum încearcă și tu. Gândește-te la câteva incidente în care ai avut un dialog fără ascultare. Ar putea fi vorba despre copilul tău, partenerul tău, colegul tău.

Ce ai spus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce ai putea spune?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Când trebuie să dai feedback : câteva sfaturi!

Concentrați-vă mai mult pe comportament decât pe persoană.

- 2) Concentrați-vă mai degrabă pe observații decât pe deducții.
- 3) Folosiți descrieri specifice mai degrabă decât judecăți personale.
- 4) Relaționați comportamentele cu o situație specifică.
- 5) Împărtășiți idei și informații în loc să faceți recomandări.

Când primiți feedback : câteva sfaturi!

- 1) Comportamentul tău este discutat, personalitatea ta nu este pusă în discuție.
- 2) Este percepția unei persoane la un moment dat, nu o judecată ireversibilă pe viață.
- 3) Nu este util să nu fii de acord cu feedback-ul care te preocupă; este să o clarificăm rațional.
- 4) Feedback-ul este o oportunitate de a afla despre impactul tău asupra celorlalți.

Deci, sunteți liber să reacționați la ea în diferite moduri:

- A. Schimbați comportamentul.
- B. Solicitați alte clarificări suplimentare.
- C. Decideți ce elemente ale feedback-ului puteți învăța.
- D. Ignorați feedback-ul.

Relații de udare

Cât de important este să găsim gesturi care să ne facă să înțelegem că ne pasă de ceilalți? Oricine ar fi el.

Încercați să vă gândiți și apoi să scrieți despre gesturile zilnice pe care le puteți face pentru a vă îmbunătăți relațiile (cuplu, copii, familie extinsă (părinți, bunici, unchi, veri), serviciu, colegi, școală (profesori, copii, părinți colegi de clasă), comunitate, sala de sport, biserica, asociații.

.....

.....

.....

.....

Concentrați-vă pe fezabilitate și concretețe (de exemplu, a petrece mai mult timp împreună este foarte generic: a merge la plimbare în parc este mai specific; a face gesturi de bunătate este generic, a oferi partenerului tău un masaj este mai concret). Gandeste-te:

- gesturi care îmbunătățesc relația dintre cuplul parental
- gesturi care îmbunătățesc relațiile cu copiii
- gesturi care îmbunătățesc relația cu familia extinsă
- gesturi care îmbunătățesc relația cu cartierul
- gesturi care îmbunătățesc relația cu școala

Pentru cine

Ce?

.....

.....

.....

.....

Pentru cine

Ce?

.....

.....

.....

Pentru cine

Ce?

.....

.....

Pentru cine

Ce?

Gesturile simple de bunătate comunică foarte mult între parteneri ! (foarte util atunci când unul dintre parteneri are grijă de copiii mici mult mai mult timp!).

- Prepara o ceașcă de ceai pentru partenerul tău.
- Oferă-ți să ridici mâncare pregătită în drum spre casă de la serviciu sau începe să faci cina.
- Permiteți partenerului să aibă un moment pentru a se relaxa și a-și rezuma respirația după ce a venit acasă de la serviciu. De fapt, este posibil să aveți nevoie de câteva minute pentru a vă îndrepta atenția către activitățile necesare îngrijirii copilului.
- Îmbrățișează-ți partenerul și asigură-l că face o treabă bună.
- Cumpără partenerului tău un cadou fără ca el să-ți ceară.
- Trimiteți un e-mail vesel și iubitor partenerului dvs. atunci când este la serviciu.
- Oferă partenerului tău șansa de a dormi puțin și de a scoate copilul afară.
- Nu te învinovăți dacă partenerul tău este iritabil și nervos. Amândoi faceți tot ce puteți; poate dura ceva timp pentru a se adapta la noua situație.
- Când observi că partenerul tău a făcut ceva pozitiv, spune-i că apreciezi asta.

Zi _____

Ai încercat vreun sfat?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Din când în când, fă-ți timp pentru tine:

Ideii de activități plăcute pentru a te simți bine

- ✓ Petrece timp cu cineva cu care te simți bine
- ✓ Fă-ți un cadou
- ✓ Citiți un ziar sau un roman
- ✓ Du-te la coafor
- ✓ Suna un prieten
- ✓ Mergi la cinema sau la muzeu
- ✓ Merg la bar
- ✓ Luați o masă delicioasă
- ✓ Întâlnire cu un prieten la prânz
- ✓ Faceți niște proiecte de artizanat
- ✓ Ai grijă de mașină și spală-l
- ✓ Mergi la un meci de fotbal
- ✓ Faceți un picnic
- ✓ Faceți o mască de față
- ✓ Cere o îmbrățișare
- ✓ Faceți o baie caldă
- ✓ Să beau o bere
- ✓ Merg la pescuit
- ✓ Fa un masaj
- ✓ Arde niște ulei parfumat
- ✓ Alăturați-vă unei asociații
- ✓ Ascultând muzică
- ✓ Petrece timp cu copiii
- ✓ Petrece timp cu animalele de companie
- ✓ Planificați un weekend
- ✓ Fă ceva pentru cineva pe care-l iubești
- ✓ Mergeți la o plimbare în parc sau de-a lungul plajei
- ✓ Faceți sport (tenis, squash, înot)
- ✓ Faceți ceva creativ, cum ar fi o activitate artistică (olarit, ac, gătit, aranjarea florilor, decorarea unei camere)
- ✓ A merge la cumparaturi

Angajați-vă să faceți cel puțin 2-3 activități de pe listă în următoarele câteva zile.

Enumerați-le aici:

ce, cand _____

ce, cand _____

ce, cand _____

ce, cand _____

ce, cand _____

Recomand lectura

Cum să vorbești astfel încât copiii să te asculte și cum să asculți astfel încât să vorbească cu tine.
Di Faber, A., Mazlish, E.

Experți în comunicarea intergenerațională, Adele Faber și Elaine Mazlish au scris ceea ce este considerată „biblia părinților” în întreaga lume: un manual de lungă durată care combină text și grafică, îmbogățit cu chestionare, desene animate, diagrame și exemple.

În această nouă ediție cei doi autori nu numai că au integrat cartea cu sugestiile și feedback-ul obținut de-a lungul anilor de la cititorii și participanții la seminariile lor, dar mai ales și-au revizuit sfaturile în lumina modului în care noile generații cresc: « nativi digitali » care pun mereu noi provocări celor care se confruntă cu ei.

Un clasic al pedagogiei care se confirmă ca un punct de referință sigur și la zi pentru toate problemele educaționale cu care trebuie să se confrunte în viața de zi cu zi.

Când citești cartea (sau dacă ai citit-o deja), revino aici pentru a-ți nota notele și conceptele care ți-au atras atenția.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Am terminat de citit pe _____

Să ne cunoaștem mai bine!

Luați-vă puțin timp pentru a vă juca împreună și a ne cunoaște mai bine, departe de întreruperile telefonului mobil, angajamente, în jurul unei mese, stând în cerc pe covor! Scrieți câteva întrebări pe bucăți de hârtie și apoi trageți-le la întâmplare.

Aceste întrebări pot fi utile pentru a descoperi lumea interioară a copilului și pentru a crea complicitate și apropiere. Amintiți-vă că, pe lângă întrebarea, este de o importanță fundamentală să știți să ascultați răspunsurile sale, să arătați atenție și să ascultați activ.

Evident că aceste întrebări nu trebuie puse toate la un loc, altfel riști să-i înghesui prea mult mintea copilului.

În fiecare zi, este posibil să alegeți câteva despre care să vorbim împreună, până când sunt declanșate momente de reflecție.

Iată câteva întrebări pe care să le împărtășiți în familie pentru a ne cunoaște și, prin urmare, le puteți adresa tuturor membrilor familiei!

Dacă doriți, trageți un număr prin tragere la sorți sau rugați-i să se gândească la un număr de la 1 la 83 și apoi citiți întrebarea relevantă. Fiecare va trebui să dea un răspuns (poate să-l scrieți pe o hârtie și apoi să-l citiți pe rând).

1. Dacă ar ploua mancare, ce ti-ar placea sa fie?
2. Pe ce animal ai vrea să călărești: un elefant sau o girafă?
3. Dacă ai putea da culorilor diferite nume, ce nume ai da?
4. Dacă pisica noastră ar putea vorbi, ce ar spune?
5. Dacă ai putea pune o întrebare unui animal sălbatic, ce ai întreba?
6. Ce ai folosi pentru a construi un zid indestructibil?
7. După părerea dumneavoastră, ce animal ar putea conduce o mașină?
8. De ce invenție ar avea nevoie lumea?
9. Ce s-ar întâmpla dacă ai avea o mașină a timpului?
10. Cum ar funcționa lumea dacă nu ar fi fost inventați banii?
11. Dacă ai avea o baghetă magică, ce trei dorințe ți-ai face?
12. Ce cinci cuvinte ai folosi pentru a te descrie?
13. Ce iti place si ce nu iti place la tine?
14. Dacă ai putea schimba ceva la tine, care ar fi?
15. Dacă ai putea fi cineva diferit pentru o zi, cine ai fi?
16. Dacă ai fi un super-erou, ce superputere ai avea?
17. Dacă ai putea merge oriunde, unde te-ai duce?
18. Ce sunete vă plac?
19. După părerea dumneavoastră, care sunt lucrurile pe care adulții nu le înțeleg?
20. Care este cel mai bun compliment pe care l-ai primit/auzit vreodată?
21. Ce activitate te face fericit?
22. Care este vacanța ta preferată?
23. Cum îți pasă de ceilalți?
24. Ce te face fericit?
25. Ce simți când te îmbrățișez?
26. Ce te face să plângi?
27. Ce te face nervos?
28. ce te sperie?
29. Ce ți-ar plăcea să poți face: să înoți ca un pește sau să zbori ca o pasăre?
30. Dacă ai avea un milion, cum l-ai cheltui?
31. Dacă ai avea atât de mulți bani încât nu ai avea nevoie să lucrezi, ai mai munci?
32. Dacă ai deschide un magazin, ce ai vinde?
33. Dacă ai scrie o carte, despre ce ar fi vorba?
34. Îți place să oferi cadouri?
35. Cum arată ziua ta ideală?
36. Ce poți face pe care să-i înveți pe alții?
37. Ce altceva ai vrea să înveți?

38. Care a fost cea mai fericită/trista zi din viața ta?
39. Dintre toate lucrurile pe care le știi și pe care le știi, care va fi cel mai util în viața ta de adult?
40. Dacă ai putea călători în timp și să te vezi acum trei ani, ce sfat ți-ai da?
41. De ce ești cel mai mândru?
42. Pe care dintre prietenii tăi îți place cel mai mult și de ce?
43. Ce faci dacă cineva te jighește?
44. Dacă ai deveni celebru, pentru ce ți-ar plăcea să fii celebru?
45. Ce ai putea face pentru ai ajuta pe alții astăzi?
46. Dacă ai putea petrece o zi cu o singură persoană, cine ai fi și ce ai face?
47. Ce face o persoană inteligentă?
48. Ce crezi că simt ceilalți?
49. De ce este necesar să mergi la școală?
50. Cum va fi viața noastră în viitor?
51. Ce ai schimba despre lume și de ce?
52. Este ușor sau greu să fii copil? și un adult?
53. Cum te afli crescând?
54. Un copil ar trebui să respecte toți adulții?
55. Ar trebui să ascultăm mereu de părinți?
56. Copiii trebuie pedepsiți? Pentru ce?
57. Poate o persoană să fure dacă moare de foame?
58. Este întotdeauna posibil să faci ce vrei?
59. Cum de mint oamenii?
60. Poți să spui mereu ce vrei?
61. De ce oamenii divorțează?
62. De ce se ceartă oamenii? De ce nu se pot certa mereu calm?
63. De ce unii adulți zâmbesc puțin?
64. De ce fumează oamenii dacă este dăunător?
65. Ce este buna dispoziție și ce te pune într-o dispoziție bună?
66. Ce ai face când vei fi bătrân?
67. Ce este dragostea?
68. De unde știi că cineva te iubește?
69. Există iubire veșnică?
70. Ce este fericirea?
71. Este posibil să fii mereu fericit și niciodată trist?
72. Este posibil să fii fericit fără bani?
73. De ce oamenii bogați nu își împart banii cu oamenii săraci?
74. Toți oamenii sunt la fel?
75. Este lumea încă un loc frumos, chiar dacă există războaie și foamete?
76. Există vreo modalitate de a evita războaiele?
77. Există ceva bun în probleme și dificultăți?
78. Dacă cineva a fost nepoliticos cu tine, ar trebui să fii și tu nepoliticos sau să rămâi politicos?
79. Este bine să invidiezi oamenii?
80. Pentru ce este arta?
81. Cine decide ce este frumos și ce nu?
82. Dacă ai putea face o singură lege pe care toți trebuie să o respecte, care ar fi ea?
83. Îți poți schimba destinul?

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eu și partenerul meu

În următoarea listă, marcați cu x 7 adjective care, în opinia dvs., vă caracterizează partenerul. Puteți citi lista împreună și apoi compara răspunsurile comentate.

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Iubitor | <input type="checkbox"/> Elegant | <input type="checkbox"/> Spiritual |
| <input type="checkbox"/> Sensibil | <input type="checkbox"/> Arată bine | <input type="checkbox"/> Relaxat |
| <input type="checkbox"/> Curajos | <input type="checkbox"/> Jucăuș | <input type="checkbox"/> Frumos |
| <input type="checkbox"/> Intelligent | <input type="checkbox"/> Minunat | <input type="checkbox"/> Placut |
| <input type="checkbox"/> Grijuliu | <input type="checkbox"/> Un prieten grozav | <input type="checkbox"/> Bogat |
| <input type="checkbox"/> Generos | <input type="checkbox"/> Captivant | <input type="checkbox"/> Amuzant |
| <input type="checkbox"/> Corect | <input type="checkbox"/> Sobru | <input type="checkbox"/> Expresiv |
| <input type="checkbox"/> Încrezător | <input type="checkbox"/> Plin de proiecte | <input type="checkbox"/> Calm |
| <input type="checkbox"/> Puternic | <input type="checkbox"/> Timid | <input type="checkbox"/> Grijuliu |
| <input type="checkbox"/> Energetic | <input type="checkbox"/> Vulnerabil | <input type="checkbox"/> Afectuos |
| <input type="checkbox"/> Sexy | <input type="checkbox"/> Logodit | <input type="checkbox"/> Activ |
| <input type="checkbox"/> Hotărât | <input type="checkbox"/> Implicat | <input type="checkbox"/> Atent |
| <input type="checkbox"/> Creativ | <input type="checkbox"/> Rezervat | <input type="checkbox"/> Plin de viață |
| <input type="checkbox"/> Imaginativ | <input type="checkbox"/> Aventuros | <input type="checkbox"/> Partener de excepție |
| <input type="checkbox"/> Distracție | <input type="checkbox"/> Receptiv | <input type="checkbox"/> Părinte excepțional |
| <input type="checkbox"/> Atractiv | <input type="checkbox"/> De încredere | <input type="checkbox"/> Optimist |
| <input type="checkbox"/> Interesant | <input type="checkbox"/> Responsabil | <input type="checkbox"/> De protecție |
| <input type="checkbox"/> Organizat | <input type="checkbox"/> Educat | <input type="checkbox"/> Dulce |
| <input type="checkbox"/> Întreprinzător | <input type="checkbox"/> Căldură | <input type="checkbox"/> Delicat, fraged |
| <input type="checkbox"/> Athletic | <input type="checkbox"/> Bărbătesc | <input type="checkbox"/> Puternic |
| <input type="checkbox"/> Bine dispus | <input type="checkbox"/> Blând | <input type="checkbox"/> Flexibil |
| <input type="checkbox"/> Coordonat | <input type="checkbox"/> Practic | <input type="checkbox"/> Înțelegere |
| <input type="checkbox"/> Milos | <input type="checkbox"/> Senzual | <input type="checkbox"/> Original |

Cum a mers? Ce adjective ți-a dat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

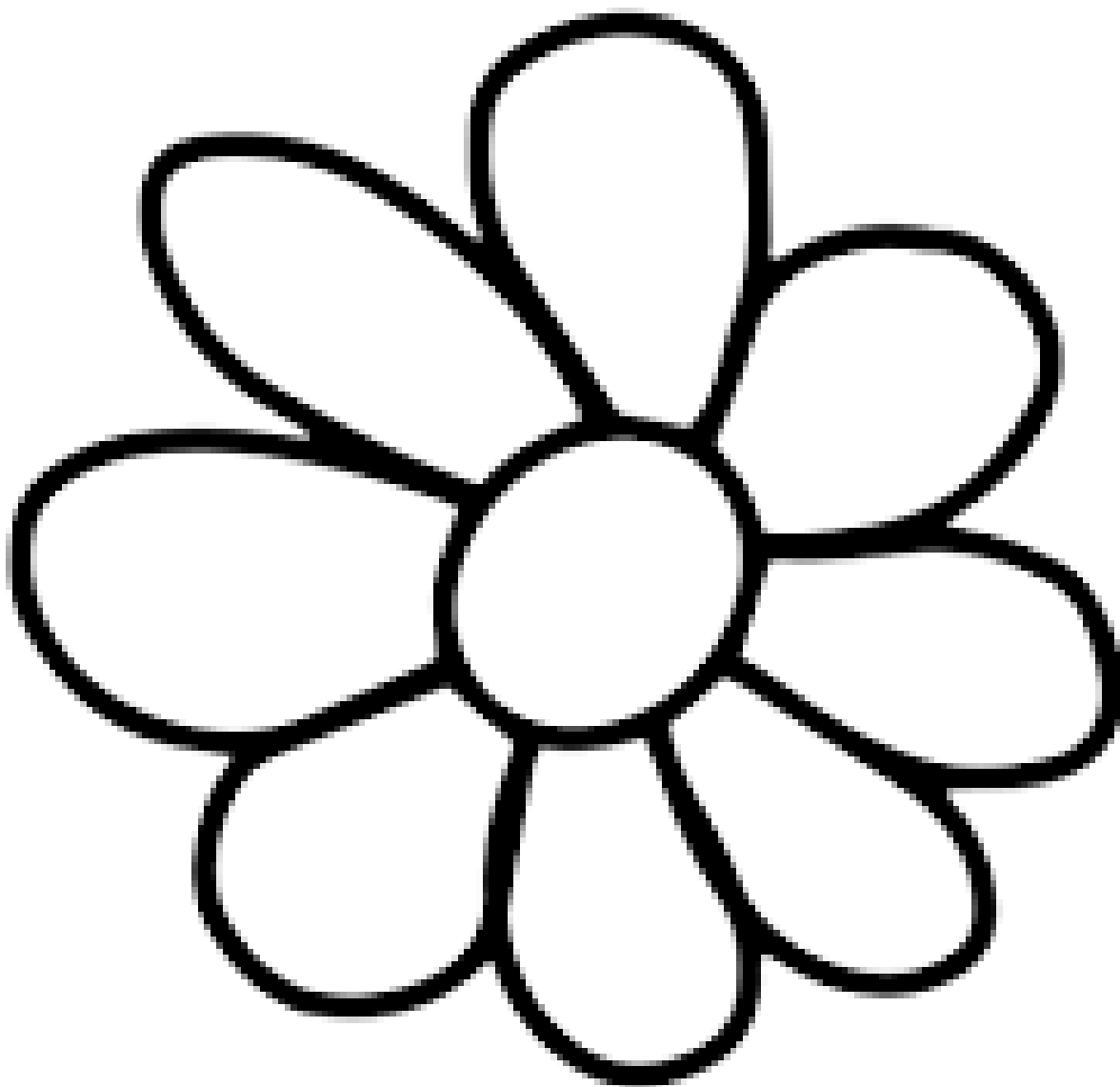
.....

Calitățile pozitive ale fiului/fiicei mele

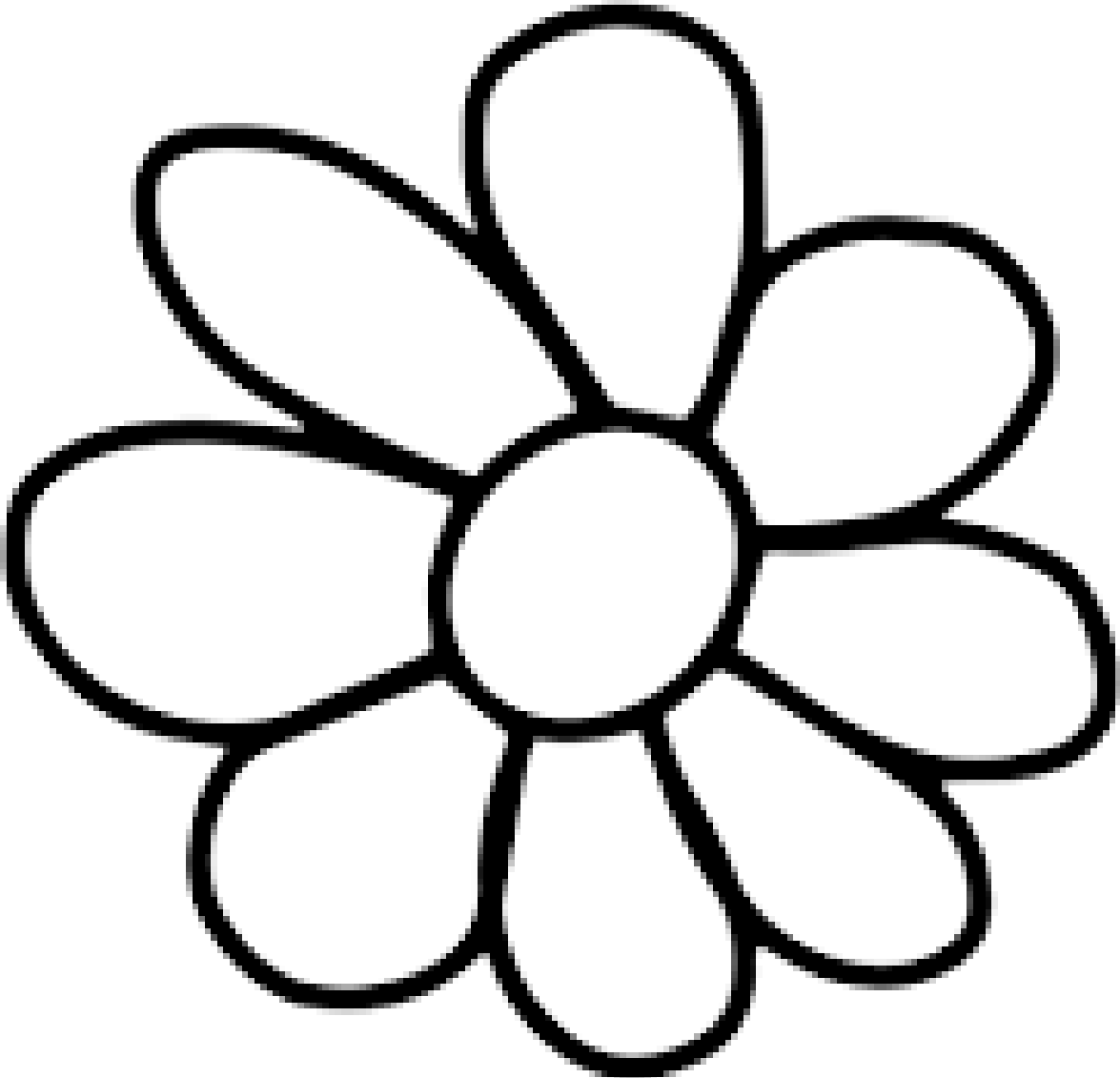
Acesta este un exercițiu important în ceea ce privește conștientizarea și relațiile educaționale. Dacă sunteți în cuplu o puteți face împreună, sau în același timp și apoi comparați rezultatul. Ar putea fi și un cadou pe care să-l oferi apoi copilului tău. Și de ce nu, o poți face și gândindu-te la partenerul tău sau la un alt membru al familiei. Și dacă îți place, repetă exercițiul gândindu-te la tine.

Gândindu-mă la fiul/fiica mea încerc să identific calitățile pozitive (caracter, personalitate, atitudini) pe care le posedă și să le introduc în petale. Este posibil să inserați mai multă calitate și capacitate. În centrul florii, îi introduc numele.

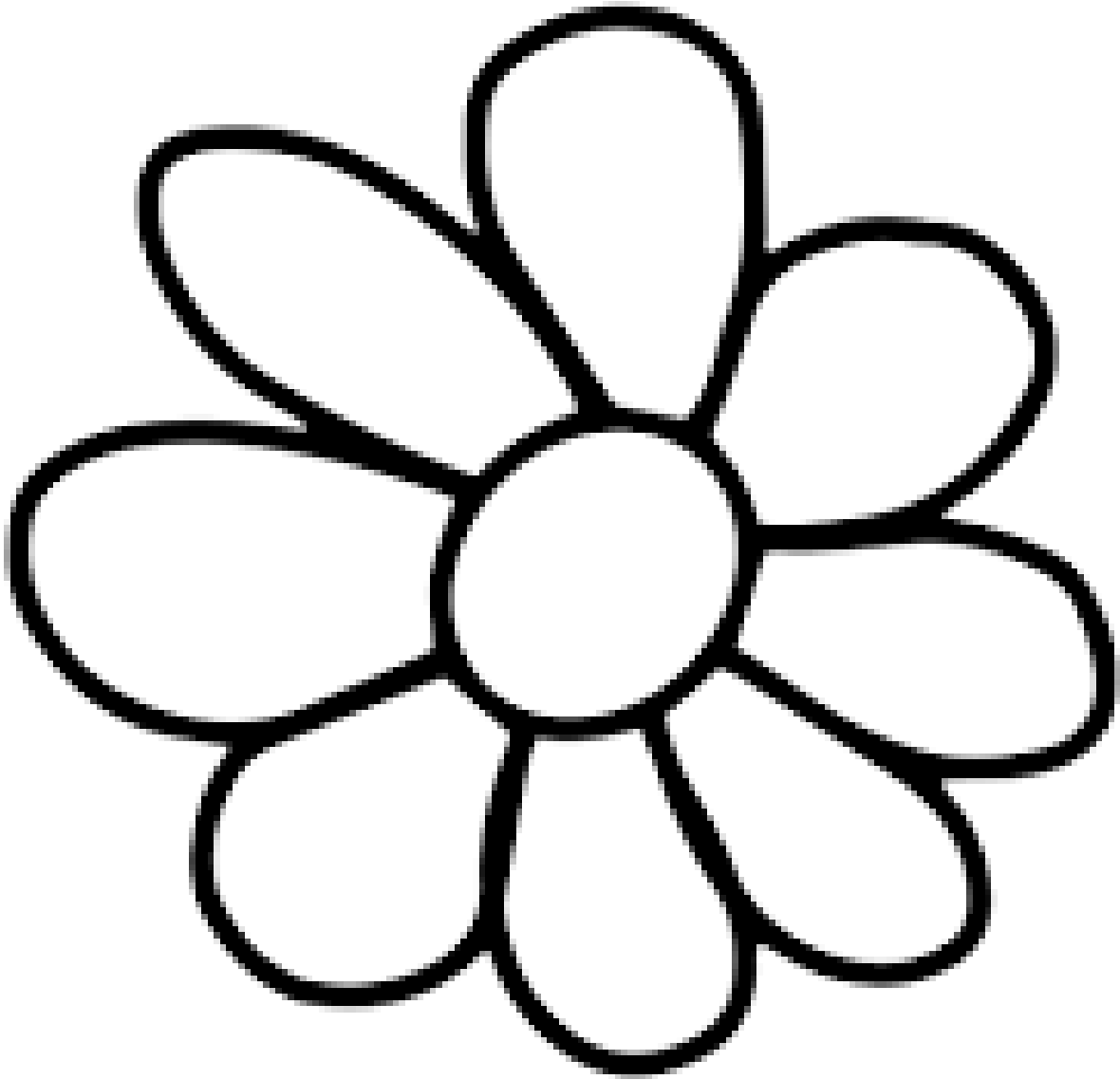
Floarea din _____ data _____



Floarea din _____ data _____



Floarea din _____ data _____



Jocul este o treabă serioasă!

Multe dintre exercițiile pe care le găsiți aici sunt un joc. Jocul este o activitate importantă în fiecare familie.

Se spune că Platon a spus că poți descoperi mai multe despre o persoană într-o oră de joacă decât într-un an de conversație.

Un joc pe care l-am jucat în copilărie

.....

.....

.....

.....

Pentru mine jocul este...

.....

.....

.....

Cine s-a jucat cu mine când eram mic...

.....

.....

.....

Jocul preferat al fiului meu este...

.....

.....

.....

Dupa parerea mea cel mai bun joc este...

.....

.....

.....

.....

Cu fiul/fiica mea ne jucăm de obicei...

.....

.....

.....

De obicei, în familie, jucăm...

.....

.....

.....

Cât timp dedici zilnic și săptămânal jocului împreună cu copilul tău? Cum vi se pare (un pic, destul...)?

.....

.....

.....

Cutia de furie

Obiectivul acestei activități este de a crește gradul de conștientizare a copilului în momentul de furie, învățându-l să „scaleze” și oferindu-i o alternativă de a-și canaliza energia în ceva mai constructiv.

Luați o cutie de pantofi și distrați-vă decorând-o împreună.

Poti folosi hartie colorata, decupaje de ziare, acuarele, tempera, markere, hartie creponata... singura limita este imaginatia ta!

De fiecare dată când apare un episod de furie, cereți-i copilului să deseneze ceva despre acel moment specific. Poate fi, de asemenea, doar o mâzgălire puternică sau o bucată de hârtie ruptă în bucăți.

Apoi invitați-l să închidă ceea ce a produs în interiorul cutiei, astfel încât să rămână închis acolo și să nu poată ieși din nou.

Ziua _____

Cum a mers?

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Poza cutiei tale



Regulile

Sunt importante. Ele ne permit să trăim bine. Sunt referinte.

Uneori, în familii, se transmit, profesori. Și uneori nerostite.

Sunt indispensabile pentru că oferă referințe și, prin urmare, oferă liniștire, securitate și izolare. Ele limitează haosul, ajutându- vă să vă adaptați la viața de familie și la viața socială.

Regula este un ajutor, ceva necesar atunci când trebuie să ne relaționăm cu ceilalți, când facem parte dintr-o comunitate chiar și mică ca o familie.

În plus, nu trebuie să uităm și să ținem mereu cont că regulile nu ne pun doar obligații, ci sunt și sursa drepturilor noastre. Sunt „ghizii” care ne permit să ne orientăm, să fim în lume!

În fiecare familie ar trebui să existe reguli, chiar și cele scrise!

Câteva sfaturi pentru a ne gândi împreună la reguli!

Regulile sunt adesea date negativ și de mic copilul învață multe „NU”!

Gândește-te la regulile care se aplică în familia ta.

Scrie-le aici:

Dacă le-ai scris negativ, încearcă să transformi toate „nu” în ceva pozitiv.

Exemplu: nu vorbești cu gura plină: când mănânci devine „poți vorbi după ce ai înghițit bucata în gură”.

Exemplu: „Când sosește bunica, nu o lipsi de respect” devine „Fii bun cu bunica”.

Cand erai copil....

Fiecare dintre noi are propria noastră istorie și experiență în ceea ce privește regulile familiei.

Care au fost regulile din copilărie pe care ți le amintești ca fiind punctele forte în familia ta?

.....

.....

.....

Ce relație aveți cu aceste reguli? Ce crezi?

.....

.....

.....

Ce s-a întâmplat când regulile nu au fost respectate????

.....

.....

.....

.....

REGULI POZITIVE

Este foarte important ca părinții să se concentreze pe ceea ce ar trebui făcut, în loc să se concentreze pe ceea ce copiii lor nu ar trebui să facă.

DĂ CÂTINE REGULI ȘI DĂ-LE LA MOMENTUL POTRIV

Nu este important să se stabilească multe reguli: câteva sunt suficiente, atâta timp cât în spatele fiecărei reguli există o valoare și este funcțională unui bun personal, familial sau social de care să îi conștientizezi pe copii.

FIȚI CONCRET ȘI CONCIZ ÎN FURNIZAREA NUMAI INFORMAȚII RELEVANTE ȘI NEECCHIVOCALĂ ÎN REGULI

Este important ca părintele să descrie acțiunile copiilor într-un mod operațional, concentrând atenția asupra așteptărilor și având grijă să nu fie vagi. De exemplu, declarația mamei: „Nu fi dezordonat!” devine „Amintiți-vă să vă faceți ordine în dormitor; poți începe să pui jucăriile în coș.”

REGULILE TREBUIE EXPLICATE ȘI MOTIVATE

Copiii devin mai motivați să respecte regulile dacă le înțeleg sensul. Prin urmare, trebuie să argumentăm întotdeauna: dacă nu este însoțit de o explicație, acesta va dobândi o altă valoare.

ACORDAȚI REGULILE CU COPIII DVS

Este eficient să conveniți și să revizuiți deschis regulile cu copiii. În acest fel ei dobândesc o valoare mai puțin restrictivă dacă sunt negociați mai întâi împreună cu părinții, iar acest lucru îl ajută pe copil să fie mai înclinat să le urmeze întrucât va simți că le-a stabilit el însuși cu părinții. Această discuție reprezintă așadar și o oportunitate de a obține participarea copilului la întocmirea și respectarea regulilor. El însuși poate avea idei despre cum să le îmbunătățească și să le facă mai acceptabile și, de asemenea, poate fi întrebat de ce fel de ajutor are nevoie pentru a se conforma acestora.

Le 10 regole della nostra famiglia

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Data _____

Semnături:

ȚINE minte: ceea ce contează este exemplul

Copiii învață mult mai mult din ceea ce văd și nu din ceea ce aud de la părinți.

Exemplul dat de părinți, în special în respectarea regulilor, este cel mai eficient instrument de învățare.

De asemenea, adulților li se întâmplă să „încalce” regulile. La fel cum, de exemplu, se întâmplă să nu fim foarte asertivi, sau să ne gestionăm emoțiile cât putem de bine.

În acest caz, o relație bună cu partenerul nostru ne poate îndruma.

Găsirea modului potrivit de a „corecta” (și nu critica!) pe celălalt.

Care ar putea fi propozițiile cu care ai vrea să fii „corectat de partenerul tău”?

.....

.....

.....

.....

.....

Ai putea vorbi despre asta cu partenerul tău pentru a-ți găsi propria modalitate de a te sprijini reciproc în acest sens.

.....

.....

.....

.....

.....

Tot pentru că este necesar să existe consecvență și acord în stabilirea regulilor între părinți.

Se urmărește să avem un proiect precis și împărtășit pe care să îl propun copiilor, pentru a evita supunerea acestora unei stări de confuzie și incertitudine. Pentru a îmbunătăți jocul în echipa de părinți, trebuie să reducem cuvintele pe care le folosim cu copiii și să le creștem pe cele pe care le adresăm celuilalt părinte.

Împărtășește-ți regulile prima dată și periodic.

Pe pagina următoare veți găsi o modalitate de a face acest lucru!

Să validăm regulile (Cu întreaga familie sau chiar în cuplu)

Scieți regulile de familie pe foi de hârtie (1 regulă pe coală) apoi pliați-le și puneți-le într-un recipient. (Același exercițiu poate fi folosit pentru a alege regulile familiei. În acest caz fiecare este rugat să scrie cel puțin 5-6 pe o coală de hârtie și apoi să o plieze și să o introducă în recipient).

Fiecare participant alege pe rând o bucată de hârtie și citește regula.

Va trebui apoi să încerce să susțină valabilitatea acesteia, de parcă s-ar afla în fața unei instanțe, a cărei sarcină este să aleagă dacă menține sau desființează această regulă.

Ceilalți membri joacă rolul de judecători care ascultă și pot nota pe o foaie de hârtie dacă au fost convinși sau nu și de ce.

După prima rundă (adică când toată lumea a validat cel puțin o regulă) trecem la a doua rundă.

Toate cardurile trebuie returnate în container. De data aceasta, regula va trebui infirmată, evidențiindu-i aspectele inutile.

La sfârșitul lucrării, fiecare participant își exprimă experiența.

Note și considerații

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Acest exercițiu poate fi folosit și pentru a alege reguli specifice în familie, cum ar fi regulile de utilizare a telefoanelor mobile, rețelelor sociale etc.

Ce relație ai cu telefonul tău mobil?

Când te joci cu copilul tău:

Se întâmplă să verifici telefonul tău mobil dacă este ocupat cu ceva?

Eliminați toate distragerile ca să le pot acorda toată atenția dvs.?

Se întâmplă ca televizorul să fie pornit în fundal chiar dacă nimeni nu se uită la el ?

Te uiți des la videoclipuri, pentru că îți plac mult?

Care a fost răspunsul tău?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Atentie: asta ne cer copiii nostri. Și este, de asemenea, ceea ce așteptăm de la ei atunci când facem lucruri împreună, când încercăm să le explicăm ceva.

Ce răspuns ar dori copilul tău? Și ce ți-ar plăcea dacă ai face ceva important cu cineva? Și jocul este o treabă serioasă!

Încearcă să te observi câteva zile, să vezi de câte ori folosești telefonul mobil chiar și atunci când nu este necesar și, mai ales, încearcă să-l așezi într-un loc îndepărtat în timp ce te joci cu copiii tăi.

«Phubbing» identifică comportamentul pe care îl adoptăm de fiecare dată, chiar dacă în companie și în contact cu o altă persoană, preferăm să ne uităm la ecranul smartphone-ului. Chiar dacă nu ne comunică nicio urgență. «phubbing» este portmanteau-ul a doi termeni englezi: «phone» (telefon) și «phubbing» (snubbing).

Într-o cercetare italiană din 2020, ²copiii cu părinți prea lipiți de smartphone-uri s-au simțit de mai multe ori excluși, ignorați, puși în fundal în contextul familiei. Mai mult, datele au evidențiat și faptul că o mamă sau un tată care este prea devotat phubbing-ului stimulează un sentiment de deconectare la copiii lor: cu cât simt că părinții îi ignoră în favoarea telefonului, cu atât se simt mai puțin implicați în viața de familie.

²Universitatea Bicocca din Milano cu titlul emblematic „Mamă, tată, uită-te la mine - Dezvoltarea Scalei Parental Phubbing - 2020

Un ³contract părinte-copil privind utilizarea smartphone-ului

Aici veți găsi un exemplu despre modul în care unii părinți de la o școală au decis să „predeze” smartphone-urile copiilor.

„Dragă _____

Acum sunteți proprietarul unui smartphone. La naiba, asta nu-i puțin!

Ai _____ ani, ești inteligent și responsabil și știi că acest instrument, deși mic, este foarte puternic. Poți face lucruri foarte interesante, utile și distractive, dar dacă nu ești atent, și foarte dăunătoare pentru tine și pentru ceilalți. Noi înșine ne găsim uneori în dificultate și din acest motiv este important să facem echipă pentru a putea folosi cât mai bine aceste tehnologii, căzând de acord asupra unor reguli. Sper că înțelegeți că treaba noastră este să vă creștem astfel încât să puteți deveni un adult înțelept și echilibrat, care știe să profite la maximum de aceste tehnologii, fără a fi dominat de ele. Cine știe să-și asume responsabilitatea.

Citiți cu atenție următorul contract: putem discuta împreună câteva aspecte ale acestor reguli, dar odată semnat va trebui să-l respectați, altfel vă vom pune la îndoială capacitatea de a folosi telefonul.”

REGULI DE BAZA

1. Utilizarea smartphone-ului, din momentul în care este conectat la rețea, se află în întreaga responsabilitate a tatălui și a mamei. Nu numai că semnăm contractul telefonic, dar, prin lege, suntem responsabili pentru tot ceea ce faci online și pentru securitatea ta online. În esență, vă oferim o mare încredere pe baza celor câteva reguli pe care le vom conveni împreună. Suntem sau nu suntem buni?
2. Prin urmare, vom ști întotdeauna care este parola dvs. De asemenea, vă putem cere să vedeți împreună ce este pe telefonul dvs. mobil. Nu pentru a vă ocupa de propria afacere, ci pentru a vă putea proteja și a preveni eventualele probleme și experiențe proaste online.
3. Telefonul va fi oprit seara la _____ ore și repornit la _____ ore dimineața. Nu o vei putea ține noaptea în camera ta, nici măcar ca ceas cu alarmă, din motive de sănătate și siguranță. De asemenea, vom conveni pentru cât timp și cu ce ocazii îl puteți folosi în timpul zilei (folosind spațiul „Note” din partea de jos).
4. Vom decide împreună ce aplicații noi puteți instala pe telefon. Vă rugăm să rețineți că mulți au limite de vârstă și, prin urmare, va trebui să decidem împreună dacă le puteți utiliza sub supravegherea noastră.

ȘTIIND SĂ-L OPRIM CÂND NU ESTE NEVOIE

5. Telefonul nu trebuie folosit la școală (cu excepția cazului în care este solicitat în mod explicit de către profesori). Profită de asta pentru a fi cu prietenii tăi. A ști să comunici în persoană, chiar și pentru a clarifica neînțelegerile și dezacordurile, este o abilitate fundamentală de viață care se dezvoltă doar cu antrenament. Abilitatea de a se concentra fără distrageri este de asemenea. Exersează-l și când înveți.
6. Învață să nu-l folosești atunci când nu este necesar. Nu este ușor uneori nici măcar pentru noi, să ne ajutăm unii pe alții cu asta. Să-l oprim, să-l facem tăcut, să-l lăsăm deoparte când suntem împreună și în public. Mai ales la restaurante, la cinema și în timp ce vorbești cu alți oameni. Să nu lăsăm telefoanele mobile să ne facă să uităm de frumusețea de a fi împreună și de a ne privi unul în ochi.

³ „CONTRACTUL: pact între părinți și copii pentru utilizarea smartphone-urilor” a fost reelaborat de Asociația MEC pe baza numeroaselor întâlniri de discuții și discuții cu părinții, educatorii, psihologii și profesorii unei școli italiene. Textul este inspirat dintr-o scrisoare a jurnalistului american J.Hoffmann.

Nu aveți nevoie de miliarde de fotografii și videoclipuri. Nu este nevoie să documentați (și să partajați online) totul. Trăiește-ți experiențele, ele vor rămâne în memoria ta pentru totdeauna! Lasă-ți telefonul acasă uneori și simți-te încrezător în această decizie. De asemenea, învață să faci fără.

CÂT MERITĂ?

7. Dacă telefonul dvs. cade în toaletă, se sparge pe podea sau dispare în aer, sunteți responsabil pentru costul înlocuirii sau reparației. Tăiați iarba, îngrijește-ți fratele, economisește banii pe care ți-i dau de ziua ta. Dacă se întâmplă, trebuie să fiți gata să îl cumpărați înapoi.

SIGURANȚĂ ȘI RESPONSABILITATE

8. Nu ai încredere în străini atât în viața reală, cât și în spațiul cibernetic, lumea este plină de tot felul de oameni și nu toți intenționează să te facă fericit sau spre binele tău. În general, ai grijă de cei care vor să știe prea multe lucruri și nu oferi niciodată informații despre tine sau despre familia ta nimănui pe care nu-l cunoști în viața reală. (Nu vă împărtășiți parola, nici măcar prietenilor: vă aparține numai dvs.!)

9. Nu trimite și nu trimite fotografii jenante, intime sau umiltoare cu tine sau cu oricine altcineva. Nu rade. Într-o zi vei fi tentat să faci asta, în ciuda inteligenței tale. Este riscant și ți-ar putea distruge viața, relațiile, educația și viitorul tău loc de muncă. „Ciberspațiul” este vast și mai puternic decât noi. Odată ce o frază sau o imagine este postată, aceasta nu mai este sub controlul nostru. Pot ajunge la oricine și pot rămâne pentru totdeauna. Este greu să faci să dispară lucruri din acest spațiu, inclusiv o reputație proastă.

10. Nu utilizați tehnologia pentru a minți, bate joc sau înșela pe alții.

Nu scrie ceva într-un text sau e-mail pe care nu l-ai spune personal. Nu vă implicați în conversații care pot răni pe altcineva. Fii un prieten bun și respectă-i mereu pe ceilalți chiar și online. Nici măcar nu participa pasiv la comportamente de acest tip, rămânând tăcut sau neavând curajul să-ți exprimi gândurile și să intervii dacă cineva este exclus sau vizat.

Întreabă-te mereu cum se simte cel de cealaltă parte și dacă înțelegi că suferă, nu rămâne indiferent.

ÎN CONCLUZIE ...

Se va întâmpla să faci ceva mizerie, știm, ca și noi până la urmă. Poate chiar îți vom lua telefonul înapoi. Încă ne vom așeza și vom vorbi despre asta. Vă vom ajuta dacă ceva v-a supărat sau rănit. Vom lua de la capăt, încercând să înțelegem. Tu și noi continuăm să învățăm lucruri noi, zi de zi.

Suntem de partea ta, de echipa ta. Suntem împreună și încercăm să vă creștem fericiți și înțelepți.

Sperăm că puteți fi de acord asupra acestor puncte. Multe dintre „lecțiile” de pe listă se aplică nu numai telefoanelor mobile, ci și vieții.

Te iubim infinit și abia așteptăm să învățăm lucruri noi alături de tine.

Mama și tata

Data și semnăturile:

Notă:

.....

.....

.....

Cum a mers?

.....

.....

ETICHETA DE GRUP CLASS WHATSAPP

PĂRINȚII PREZENȚI ȘI RESPONSABILII PENTRU CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN GRUPUL WHATSAPP DE CLASĂ
Deoarece sunt minori, este de dorit, dacă nu este necesar, ca toți părinții din clasă să cunoască și să monitorizeze conținutul comunicărilor și materialul partajat (subliniem și reiterăm că înregistrarea pe WhatsApp este interzisă minorilor sub 16 ani). vârsta iar educația și legalitatea utilizării timpurii revine părinților). În plus, este esențial ca administratorul grupului să fie un adult și nu un minor.

2. CLARIFICAȚI SCOPUL PRINCIPAL AL GRUPULUI WHATSAPP DE CLASĂ

Este necesar să se distingă dacă chat-ul va fi folosit doar pentru a trimite teme sau alte informații școlare sau dacă se intenționează să fie extinderea comunicării și interacțiunilor în cadrul grupului de clasă. În al doilea caz riscul este acela de a repropune și extinde unele dinamici deja prezente în clasă, dar fără supravegherea profesorului sau a unui facilitator.

3. UTILIZAȚI UN LIMBA ADECUAT

În trecut, a vorbi și a scrie corect era o sursă de mândrie, un motiv de distincție și un instrument de afirmare în familie, cu prietenii, la școală și la serviciu. În lumea rețelelor sociale, însă, se pare că această atenție pentru limbă și modul de comunicare a fost oarecum pierdută. Cuvintele sunt folosite, în primul rând, pentru a vorbi despre noi înșine, adică pentru a ne prezenta în ochii celorlalți. Suntem ceea ce comunicăm. Chiar și pe WhatsApp este important să folosiți un limbaj respectuos și adecvat, pentru a evita rănirea sensibilității celorlalți.

4. GREUTARE CANTITATEA SI LUNGIMEA MESAJELOR (scrise, audio si video)

Este ușor să trimiți un mesaj, dar este dificil să o faci corect. În anumite grupuri WhatsApp există riscul de a exagera și de a trimite zeci dacă nu sute de mesaje fără sens. Pe lângă cantitate, trebuie să fii atent la lungime, mai ales în mesajele vocale.

5. GÂNDIȚI-VĂ ÎNAINTE DE A POSTA COMENTARII ȘI MATERIALE (video, fotografii, imagini și audio)

Adesea cei care trimit videoclipuri, fotografii și mesaje de diverse tipuri, în grabă să răspundă sau să impresioneze pe alții, nu se gândesc la posibilele consecințe. Trebuie să fii foarte atent pentru că, fără să știi, riști să comiți infracțiuni care pot fi urmărite penal de către Autoritatea Judiciară.

6. REȚINEȚI CĂ TOT CE ESTE PUBLICAT ȘI TRIMIS RĂMÂNE PE SERVER SAU BAZĂ DE DATE (chiar dacă îl ștergeți)

WhatsApp stochează mesajele într-o bază de date SQLite. Atunci când un articol este șters de către utilizator, acesta devine pur și simplu indisponibil, dar este păstrat în memorie; de aceea, este bine să te gândești înainte de a trimite comentarii și alte materiale pentru că nu este adevărat că prin ștergerea lor ești în siguranță. Totul este urmăribil.

7. EVITAȚI DISCUȚII INUTILE SAU UTILE PENTRU NUMAI CÂTĂ INTERVIOTORI

Se poate întâmpla ca în clasă să apară discuții pe probleme din viața grupului-clasă sau despre viața școlară în general (întrebări, note etc.). Este esențial să nu readuceți aceleași discuții în grupul WhatsApp. Mai bine lăsați frustrarea sau furia să se așeze. Cu siguranță ajută mai mult să o abordăm direct la școală, pentru a evita neînțelegerile. Sau, dacă unele discuții privesc doar pe cineva, cel mai bine este să discute despre asta separat unul de celălalt, fără a-i implica pe ceilalți membri.

8. MONITORIZAȚI TIMPUL DE UTILIZARE

Ca și în cazul internetului, chiar și în grupurile Whatsapp există riscul de a petrece mult timp fără să îți dai seama. Stabilirea unui timp maxim zilnic de conversație în grupuri ajută la luarea în considerare a utilizării acestuia și la evitarea abuzului.

9. ȚINE minte să îți întâlnești colegii de clasă în viața reală

E plăcut să stai de vorbă cu colegii de clasă, unii copii se simt crescuți în acest fel, dar sperăm în schimb ca copiii să se întâlnească în viața reală, acasă la cineva să se joace, să facă temele, să iasă la plimbare împreună... Acest tip de socializare este mult mai mult semnificativ și profund decât online și vă permite să dezvoltați abilități sociale, emoționale și de rezolvare a problemelor.

10. SERA, OPRIȚI TELEFONUL MOBIL ȘI DECONECTAȚI

A ne învăța să ne deconectăm și să ne oprim smartphone-urile la o anumită oră este esențial, dar și sănătos. Putem și trebuie să trăim fără anxietatea de a ne uita la Whatsapp la fiecare 5-10 minute pentru a vedea dacă sosesc mesaje sau dacă ne răspund. Mai presus de toate, cel mai bine este să nu lăsați telefoanele mobile în cameră aprinse și conectate noaptea: tentația de a vedea dacă sosesc mesajele este mare. Din păcate, mulți copii rămân conectați până târziu în noapte și dorm puțin, ceea ce duce la dificultăți pentru a se trezi dimineața, neputând urma lecțiile la școală și suferă ca urmare a performanței lor academice.

Puterea lecturii

Cititul împreună este un obicei care aduce cu sine nenumărate beneficii, de la întărirea vocabularului și abilităților cognitive ale copilului, până la întărirea relației părinte-copil: este și o ocazie prețioasă de a vorbi despre emoții: ce povești te fac fericit? Ce emoții simt personajele?

De ce simt ei acea emoție, ce a declanșat-o?

Pentru a transmite micuțului pasiunea și dragostea pentru cărți, cel mai bun mod este să includă cartea ca obiect printre jocurile sale, răsfoind paginile împreună, citindu-i poveștile, observând și admirând imaginile care îmbogățesc adesea cărțile ilustrate. . .

A citi o carte împreună, de la o vârstă fragedă, înseamnă adesea să-i creeze o perioadă de liniște și atenție exclusivă, departe de frenezia zilei.

Dacă nu-ți poți „învăța” copilul să iubească cărțile, cu siguranță poți să dai un bun exemplu și să-ți creezi acele mici ritualuri zilnice dedicate lecturii care vor rămâne pentru totdeauna întipărite în memoria lui și care îl vor încuraja să continue independent.

Ce cărți ați citit împreună?

Care sunt preferatele tale?

La cine ma gandesc

De făcut la masă sau în mașină (în loc de smartphone, tabletă sau televizor)!

1. Un prim jucător, care ar putea fi copilul tău, gândește-te la o persoană care face parte din viața lui de zi cu zi: un bunic, un unchi, un profesor. Pe lângă membrii familiei, puteți juca același joc cu personaje din basme și povești pe care le cunoașteți.

2. ceilalți jucători trebuie să ghicească subiectul, punând pe rând întrebări la care se poate răspunde doar cu un da sau un nu. Atenție, totuși, întrebările trebuie să se refere la calități sau caracteristici de caracter.

De exemplu: "Această persoană zâmbește mereu? Este vesel? Este curajos ca un leu?" etc.

Pentru cei mici le putem pune întrebări și despre caracteristicile sale fizice: are părul blond, are o voce mare. Îi place să cânte? etc.

Este din lemn? Intră într-o balenă? Este un animal? etc

Aceste întrebări simple, care fac parte din joc, au de fapt o mare importanță, deoarece îți permit să-ți antrenezi abilitățile lingvistice prin descriere, capacitatea de a pune întrebări coerente, dar mai ales de a înțelege marea putere a cuvintelor, de a construi identitatea a unei persoane.

Evident, copilul se va distra foarte mult gândindu-se la persoană și, mai târziu, încercând să te conducă pe calea cea bună pentru a o ghici. Nu-ți face griji dacă la început nu îți oferă răspunsuri coerente: important este să-i antrenezi capacitatea de a descrie și de a pune întrebări.

Cum a mers?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Creaiți ora sacră de închidere

Sfârșitul zilei este la fel de important ca și începutul ei. Este momentul în care se poate defini în esență sensul pe care l-au avut orele trecute și, de asemenea, se lucrează pentru a nu lăsa să rămână emoții neplăcute care ne epuizează dacă le târăm de la o zi la alta.

1. Începeți să diminueați luminile din casă înainte de cină.
2. Evitați muzica tare și programele de televiziune agitate. Dacă este posibil, alegeți muzică relaxantă.
3. Nu planificați să îndepliniți sarcini neplăcute seara precum efectuarea de calcule economice sau financiare, telefoane neplăcute, conversații dificile. Pentru a face aceste lucruri trebuie să fii liniștit și odihnit.

Găsiți întotdeauna ceva pozitiv care sa întâmplat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ziua _____

Scriveți-vă o scrisoare în copilărie

A series of horizontal dotted lines for writing a letter.

Un argument: cum se simte copilul!?

Încadrați codul QR și, dacă aveți ochelari 3D, vizionați videoclipul.

Este o zi obișnuită în cadrul unei familii formate din doi părinți și un copil. Scena începe cu sosirea tatălui acasă, în timp ce fiul se află în sufragerie așteptând ora prânzului. Va urma o discuție între părinți la care va fi participat și copilul.

Vei putea asista la scena din punctul de vedere al copilului, acesta va putea să-și miste capul, să întoarcă capul, să asculte voci. Copilul este mereu prezent în cameră...

Acest videoclip își propune să vă facă să experimentați sentimentul de izolare, distanță, înstrăinare care poate apărea uneori în timpul unei conversații în familie. Aceasta este o situație tipică.

După ce termini de vizionat videoclipul, încearcă să te întrebi:

- Cum se simte un copil într-o situație similară?
- Care a fost experiența dumneavoastră?
- Ce emoții au apărut?
- Ce s-ar fi putut face pentru a evita ca copilul să fie invizibil?
- Gândindu-mă la experiența ta în situația VR, cum te-ai simțit?
- Ce emoții ai simțit în principal? Le poți descrie/numi?
- Îți poți defini emoțiile față de mama și tata?
- Există diferențe între emoțiile pe care tatăl tău le trezește în tine și cele trezite de mama ta?
- Ce ți-ar fi plăcut să auzi în acea situație? Ce te-ar fi putut face să te simți mai bine?
- În opinia dumneavoastră, cum ar fi putut fi rezolvată situația?

D. Siegel subliniază cum: pentru un individ este important să aibă cifre de referință prezente pentru el, constante și regulate („Being there” Daniel S. Siegel, Tina Payne Bryson, Cortina editore 2020).

Într-o epocă a distragerilor digitale și a angajamentelor presante, A FI ACOLO pentru un copil poate părea o sarcină cu adevărat descurajantă. Dar, liniștește Daniel Siegel, a fi prezent nu necesită neapărat cantități mari de timp și energie. A FI ACOLO înseamnă a oferi copilului o prezență de calitate, simplu de asigurat ceea ce este necesar pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului: protecție, înțelegere, confort și securitate, „pokerul atașamentului”.

Copilul din experiența virtuală este prezent, dar nu există părinți pentru el în acel moment. Părinții sunt prinși în discuție și uită de prezența lui.

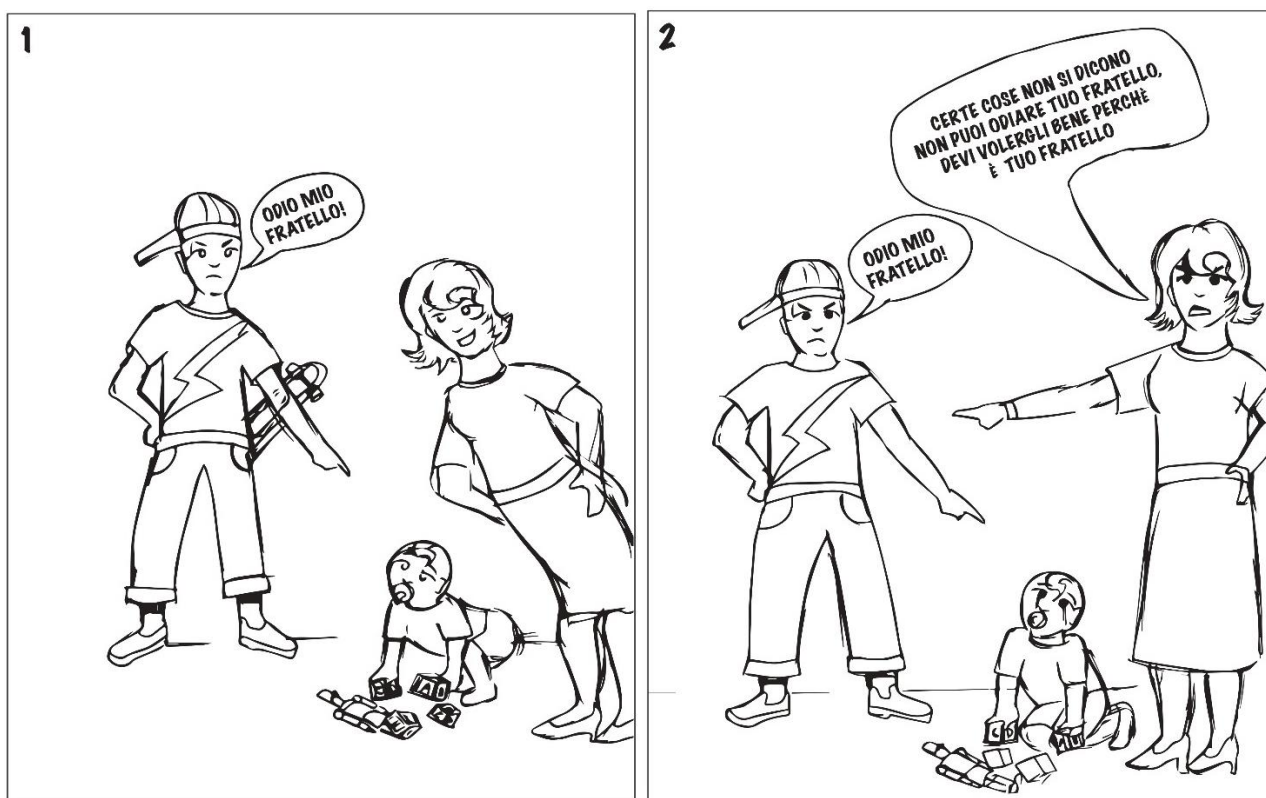
Încadrați codul QR pentru a deschide videoclipul „copil invizibil”.



Conectați-vă

Când un copil este copleșit de emoții (dar asta se aplică și adulților!) țipă sau plânge fără niciun motiv aparent, nu este momentul potrivit pentru a-i explica faptele (a-l pune pe gânduri). Este timpul să vă acordați copilului, să-i ascultați emisfera dreaptă și să răspundeți cu emisfera voastră dreaptă, să vă acordați cu el și cu emoția lui, să rămâneți aproape de el, chiar și fizic sau cu tonul vocii (comunicare non-verbală), colectează-i emoțiile și demonstrează că le înțelege și le respectă. Acest lucru îi va permite să nu se lase copleșit de emoții, să le navigheze, începând să numească lucruri.

A începe să vorbim despre vânturi împreună ajută la calmarea emoțiilor puternice. A cere copilului să spună o poveste (fie că este o simplă cădere în timpul alergării sau un eveniment traumatizant, doliu etc.) este util. A cere să povestească nu înseamnă a-l expune la o suferință ulterioară și inutilă, readucându-l la gândul la acele fapte, dimpotrivă: a spune îl ajută să înțeleagă ceea ce s-a întâmplat, să-l înțeleagă și să-l integreze cu emoțiile sale, ducând la un relație mai bună cu evenimentul și din punct de vedere emoțional.



Mama intervine pentru a-l liniști pe fiul cel mare care, ca cel mare, de când a sosit frățiorul său, trebuie să-și lase nevoile pe plan secundar pentru că totul se învârtă în jurul fratelui său. Și se înfurie când frățiorul său se joacă cu jucăriile sale din copilărie.

Așa că, într-un moment de furie, „explodează” și spune „Îmi urăsc fratele!”.

Mama este martoră la scenă și auzind acele cuvinte o „alertează”: fiul ei ar fi putut spune acele cuvinte urâte! Este inacceptabil! Pentru aceasta îl certa, spunându-i că anumite lucruri nu se spun și că trebuie să-și iubească fratele pentru că este fratele lui.

În acest caz, fiul și mama se află în fața unui perete. Mama, confruntată cu furia fiului ei, pentru care poate se simte și ea responsabilă, reacționează certându-l și negându-i emoția: aceste lucruri nu se spun și aceste emoții nu pot fi simțite.

Cum crezi că va urma scena? Cum va reacționa copilul? Cum ai fi reacționat dacă ai fi fost în locul copilului?

Ce crezi că ar fi putut face mama?

Recunoașterea emoției (furia) a copilului tău și încercarea de a-l înțelege, încercarea de a-i oferi cuvinte, sunt o modalitate bună de a te acorda cu el. Punerea în ton este esențială pentru a activa apoi partea „rațională” sau mai degrabă cea reflexivă și, prin urmare, să-l ajute să depășească acel moment anume. Pentru a-l ajuta să crească. Iată un exemplu. Vă puteți gândi la alții?





Tatăl merge să-și ia fiul de la școală. Fiul este furios, trist, un amestec de emoții. Și plânge. Tatăl îl întreabă imediat ce s-a întâmplat. Și astfel fiul său îi spune că partenerul lui Luigi și-a luat joc de el în fața celorlalți colegi de clasă. Tatăl se liniștește la început gândindu-se că din fericire nu e nimic grav, lucrurile se întâmplă. Că argumentele fac parte din relațiile dintre copii și că asta îl va ajuta să crească. Așa că ea îl liniștește spunându-i să nu se enerveze. Care sunt lucruri normale între prieteni, dar că mâine va trece și vor reveni la prietenii care au fost dintotdeauna. Pentru că Luigi îl iubește. Ce crezi că s-a întâmplat în acest episod? Ce emoții simte copilul după ce își ascultă tatăl? Ce ar putea spune tatăl înainte de a-l liniști, să empatizeze cu fiul său?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A te acorda cu emoția copilului tău înseamnă să ai aceeași frecvență. Înțelege-l. Încearcă să te pui în pielea lui. Iar apoi, coborându-se la înălțimea lui, punându-și o mână pe umăr, îi anunță că înțelege. Nu găsește o soluție la problemă. Dar ajută-l pe fiul tău să spună ce sa întâmplat. Ți s-a întâmplat vreodată asta?

Cum se va simți cel mic după ce va spune povestea?



Imaginează-ți această situație: trebuie să pleci într-o călătorie de afaceri. De îndată ce copilul tău află că vei lipsi câteva zile, el sau ea se va îmbufna. El a vrut să mergeți împreună cu bicicleta în acest weekend și vă spune atât de clar.

Pentru fiecare răspuns posibil, încercați să vă imaginați cum s-ar simți copilul dvs.:

Văd că îți pare rău, și eu sunt foarte dezamăgit că nu pot fi cu tine în acest weekend . Să ne gândim împreună la ce lucruri bune putem face imediat ce mă întorc?

.....

.....

Nu poți să te îmbufnești, știi că trebuie să merg la muncă! Răbdare pentru altă dată.

.....

.....

Nu te mai îmbufna, nu mai ești un copil mic. Vei avea multe alte lucruri de făcut săptămâna aceasta, ai fi prea obosit în weekend .

.....

.....

Îmi place să petrec weekendurile împreună, dar munca este importantă și chiar dacă îți este greu să înțelegi, trebuie să acceptăm situația. Datoria în primul rând!

.....

.....

Înainte de a alege care ar fi răspunsul tău, întreabă-te cum te simți! Ascultă-ți emoția!



Caietul reia câteva aspecte ale parcursului de formare și oferă instrumente și sfaturi părintelui pe parcursul parcursului de formare din cele 4 domenii de competență.

În interior trecem în revistă macro-ariile modelului abilităților familiei și câteva concepte cheie ale parentingului.

Scopul este de a oferi părinților un spațiu de auto-intrebare și autoevaluare, găsind idei, sfaturi și exerciții.

Prin întrebări și activități, părintele va putea revedea experiențele educaționale din copilăria lor într-o manieră conștientă și pașnică.

Caietul de lucru este îmbogățit și cu câteva desene animate care reprezintă situații din viața de zi cu zi.