

O inițiativă:

 **Fundația**

În parteneriat cu:

 **Mind
Education**

Conectat cu tine, conectat cu lumea.

Ghid despre nevoile
de dezvoltare ale copiilor.



Prefață

Școala și profesorii joacă un rol fundamental în viața copiilor. Primii adulți din afara familiei cu care ei interacționează este personalul din școală, de aceea profesorii le devin ușor modele și au un impact major în ceea ce privește adaptarea copiilor la mediul de învățare.

Ba mai mult, experiențele pozitive din școală influențează decisiv dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, ceea ce se va reflecta în rezultatele lor academice. Or, numeroase studii ne arată că acei copii care posedă competențe emoționale și sociale reușesc să se concentreze mai bine pe sarcinile pe care le primesc la școală și, în acest fel, procesul de învățare nu este perturbat de stres, neatenție sau frustrare.

De asemenea, datorită capacității lor de a-și gestiona emoțiile, ei reușesc să facă față provocărilor pe care le percep drept dificile și să depășească momentele când eșuează. Firește, dezamăgirile și dificultatea de a rezolva sarcinile complexe sunt inerente, însă acestea nu vor veni cu o explozie emoțională, depresie sau autoizolare.

Încă din primii ani de viață, copilul, ghidat de părinți, se dezvoltă emoțional și social, experiențele din copilăria timpurie fiind definitorii pentru performanța lui academică de mai târziu.

De aceea, atunci când trec pragul școlii, prezența sau absența competențelor emoționale și sociale este un bun indicator pentru profesori în ceea ce privește viitorul academic al copiilor. Dacă, de exemplu, la vârsta preșcolară copilul s-a simțit fericit, confortabil cu adulții din viața lui, iubit, înțeles și ascultat, el cel mai probabil va fi pregătit pentru școală și pentru îndeplinirea sarcinilor academice. Dacă, însă, are goluri emoționale, așteaptă-te la dificultăți de concentrare și înțelegere din cauza anxietății crescute, la incapacitate de a face față eșecului și de a învăța din greșeli sau la conflicte în clasă.

Toate acestea fac indispensabilă cunoașterea etapelor de dezvoltare a copiilor și ce au nevoie la fiecare vârstă, pentru a crește armonios pe toate planurile atât în anii de școală, cât și la maturitate.

Capitolul 1

Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor



Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor

Competențele emoționale și performanța școlară

Performanța academică este prezisă în următoarea ordine de:

- 1 Inteligența cognitivă
- 2 Conștiințiozitatea = Disciplina personală
- 3 Competențele emoționale

Între abilitățile emoționale și performanța academică este o relație de intensitate medie: cu cât competențele emoționale sunt mai antrenate, cu atât acestea vor contribui mai mult la performanța academică. Înțelegerea și gestionarea emoțiilor sunt competențele emoționale care contribuie cel mai mult la performanța academică.

Iată câteva dintre aspectele-cheie care indică conexiunea directă dintre competențele emoționale și sociale ale copiilor și rezultatele lor la școală.

Autoreglarea emoțională și capacitatea de concentrare

Atunci când un copil reușește să își regleze emoțiile, el se poate concentra pe activitățile academice. Prin comparație, dacă un copil n-are resursele necesare să facă față stresului și anxietății, îi va fi dificil să rezolve sarcinile de la școală.

Competențele emoționale și interacțiunile sociale

Lipsa competențelor emoționale are impact și asupra interacțiunilor cu ceilalți copii. Copiii care sunt capabili să înțeleagă și să își exprime emoțiile au tendința de a construi relații mai sănătoase cu profesorii și colegii. Cu alte cuvinte, ei vor ști să colaboreze mai bine, să rezolve conflictele și să învețe din interacțiunile lor.

Motivația și reziliența

Competențele emoționale contribuie la dezvoltarea motivației și rezilienței la eșec. Copiii care sunt capabili să-și gestioneze eșecurile, să-și mențină optimismul și să-și regândească perspectivele au tendința de a învăța din greșeli și de a persevera pentru atingerea obiectivelor personale.

Comunicarea

Abilitățile de comunicare și asertivitatea sunt, de asemenea, influențate de competențele emoționale. Capacitatea de a-și exprima gândurile și sentimentele, precum și de a solicita ajutor atunci când este necesar contribuie la un mediu în care elevii se simt mai încrezători și susținuți.

Nevoi emoționale de bază:

- **Supraviețuire:** hidratare, mâncare, siguranță fizică, sănătate, odihnă, mișcare.
- **Conectare:** să fii văzut, auzit, înțeles, luat în seamă, să primești și să oferi sprijin, afecțiune, atenție.
- **Vitalitate:** joacă, energie, umor, optimism, curiozitate, spontaneitate.
- **Acceptare:** blândețe, înțelegerea și acceptarea diferențelor dintre noi, compasiune, respect.
- **Apartenență:** colaborare, implicare, cooperare, asumare, generozitate, egalitate.
- **Identitate:** să fii conectat cu tine, să îți fie ușor să îți dai seama ce ai nevoie, să îți cunoști limitele, lucrurile care îți plac și care îți displac, să îți fie confortabil să vorbești despre ele.
- **Autonomie:** să poți lua decizii potrivite pentru tine (în acord cu vârsta), să îți asumi deciziile, inclusiv atunci când greșești, să îți fie ușor să îți controlezi stările și reacțiile, să ai disciplină personală, să te simți încrezător.

Când aceste nevoi fundamentale nu sunt împlinite:

- Copilul nu este conștient de granițele din relațiile cu ceilalți, rămâne centrat pe sine
- Îi este frică să exploreze lumea
- Este retras în relații, crește anxietatea socială, îi este frică de respingere
- Reacționează cu agresivitate când se simte respins
- Nu știe să se regleze emoțional, pentru că nu a avut parte de coreglare în relațiile semnificative (cu părinții și profesorii)

Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor

ABC-ul emoțiilor

Când nevoile copilului sunt împlinite, el este:	Când nevoile copilului NU sunt împlinite, el este:
<ul style="list-style-type: none">BucurosConfortabilDisponibilEnergicEntuziasmatImpresionatInspirat	<ul style="list-style-type: none">AgasatConfuzCopleșitDerutatDescurajatDezamăgitFrustratPlictisit
<ul style="list-style-type: none">IntrigatÎmplinitÎncrezătorMândruMișcatOptimistPlin de speranță	<ul style="list-style-type: none">FuriosIritatÎngrijoratJenatNeajutoratNerăbdătorNervosNecăjit
<ul style="list-style-type: none">RecunoscătorStimulatSurprinsSigurUimitUșuratVesel	<ul style="list-style-type: none">PesimistRezervatSingurStânjenitSperiatTristTulburatVinovat

Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor

Vârstele copilului și schimbările care survin

Clasele primare:

Dezvoltarea cognitivă și conștientizarea de sine fac ca, în această etapă, să fie prioritare încrederea copilului în abilitatea lui de a învăța lucruri noi, de a fi deschis spre învățare și necunoscut, și să fie curios.

Deși copilului de vârstă școlară îi place să fie independent, el are nevoie, în continuare, de atenția și validarea adulților din viața lui.

Nevoi principale:

1 Limite clare, dar nu rigide.

Limitele ajută copilul să se simtă în siguranță, ghidat de un adult de încredere pe măsură ce explorează lumea, dar și să stie că aparține unei comunități cu aceleași reguli.

2 Nevoia de ajutor în a se organiza cu sarcinile școlare.

3 Structură, rutine și obiceiuri sănătoase.

De exemplu, trecerea de la grădiniță la școală presupune o schimbare a programului de somn. Programul de școală nu mai include și acel somn de prânz sau timp în liniște, pe care copilul îl avea la grădiniță. E nevoie, așadar, să le transmitem părinților că un copil care merge la culcare târziu, nu va putea să se trezească dimineața la timp și va fi irascibil întreaga zi. Lipsa somnului îi va afecta atenția și concentrarea la ore.

4 Abilități sociale.

În această etapă, copilul are nevoie să exerseze abilitățile care îl ajută să cunoască oameni noi, să se înțeleagă cu ceilalți și să își facă prieteni. Acestea includ autoreglarea și capacitatea de a vedea și alte puncte de vedere. Pe de altă parte, el va avea nevoie, în continuare, de ajutor pentru a-și exprima emoțiile și a se comporta în moduri pozitive, mai ales când este obsesiv sau în situații sociale provocatoare.

Înțelegând diferențele dintre el și ceilalți, copilul continuă descoperirea propriei identități.

5 Nevoia de atenție pozitivă, laudă și încurajarea comportamentelor pe care le așteptăm de la el.

6 Nevoia de apartenență.

Acceptarea într-un grup sau altul de prieteni este de maximă importanță. Jocul este construit de multe ori în jurul ideii de apartenență: copiii se împart în tabere, își reproșează „trădări” sau divulgări de secrete. Mai ales fetițele au nevoie de sprijin în dezvoltarea și menținerea prieteniiilor. Ele țin la prietenii exclusive: „dacă ești prietena mea cea mai bună, nu poți fi și prietena altcuiva”. Apar șantajul emoțional, trucurile cu obiecte, favorurile, negocierile și intervențiile din partea terților pentru reglarea conflictelor.

Provocări frecvente:

- Teama de eșec
- Frica de a nu ști
- Disconfortul de a învăța
- Comparațiile sociale

Moduri de a oferi sprijin copilului:

- Să aibă experiențe pozitive legate de școală/ să aibă sentimentul de succes.
- Oferim instrucțiuni clare și concrete, exprimate succint, într-un mod pozitiv.
- Punem accent pe ceea ce copilul face bine, iar atunci când are anumite lacune, e nevoie să fie îndrumat fără critică, explicându-i cum poate să își îmbunătățească performanța.
- Oferim laude, cu sinceritate și consecvență, pentru eforturile pe care le depune pentru a dobândi diferite abilități, indiferent de rezultate.
- Sărbătorim realizările lui și îi validăm frustrările atunci când nu reușește ceva. Îl asigurăm că încercarea în sine, manifestarea interesului și efortul depus sunt valoroase.
- Nu comparăm copiii între ei. Prin ceea ce facem și spunem, e nevoie să le transmitem că sunt unici și diferențele dintre noi, oamenii, sunt valoroase. Evită, deci, exprimările de genul „când eu eram de vârsta ta...”.
- Respectăm ritmul de lucru al copilului. Până învață să facă lucruri, are nevoie să exerseze, să nu simtă presiunea performanței și a timpului când lucrează.

Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor

Cum poți ajuta copilul să își facă prieteni

- 1** Poți încuraja copilul să se prezinte atunci când întâlnește copii noi: „Bună, sunt Kaia. Pe tine cum te cheamă?”
- 2** Asigură-te că e familiarizat(ă) cu regulile jocurilor, ca să se integreze mai ușor în grup.
- 3** Sugerează-i să inițieze un joc care îi place și să invite alți copii să se joace împreună.
- 4** Unele școli au un „sistem de prieteni”, în care elevii mai mici au un elev mai în vârstă ca partener pentru întreg anul.
- 5** Sugerează-le părinților să se împrietească între ei și să faciliteze interacțiunea dintre copii, mai ales dacă știi că al lor copil este reținut când vine vorba de interacțiunile sociale. De asemenea, o idee ar putea fi să caute activități extracurriculare, care să-i ofere copilului oportunități de a întâlni copii cu interese similare. Activitățile să nu fie despre rezultate și performanțe, ci despre sprijinirea copilului în a-și face prieteni.
- 6** Nu uita că celor mai mulți dintre copii le este greu să își facă prieteni.

Fără teme până în clasa a II-a

- * Ultimele studii de specialitate arată că, până în clasa a II-a inclusiv, e nevoie să „scuțim” copiii mici de teme, întrucât acestea sunt o sursă mare de stres pentru ei, aduc disconfort și conflicte în familii (Pressman et al., 2015).

Din această cauză riscăm să întoarcem copiii împotriva școlii. În plus, forțând copiii să facă teme, îi privăm de timpul alocat jocului, care, la această vârstă, este principală sursă de învățare și de crearea a conexiunilor cu ceilalți copii.

Alte studii arată că atunci când nu le impunem teme copiilor mici, ei ajung chiar să se angajeze în mai multe activități de învățare și să performeze mai mult din simplu motiv că au o tendință naturală de a-și folosi timpul pentru a învăța subiecte de interes pentru ei.

Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor

Preadolescența și adolescența

Preadolescenții și adolescenții trec prin multe schimbări fizice, emoționale, sociale și cognitive, de aceea sprijinul adulților pentru a face față acestor schimbări este crucial. Ba mai mult, studiile arată că peste 50% dintre provocările de sănătate emoțională și mintală se dezvoltă înaintea vârstei de 18 ani, iar accesul constant la tehnologie contribuie la fragilizarea sănătății mintale și emoționale a adolescenților. Consecința? Deconectare, dependență și izolare socială.

În aceste etape din viața copiilor, nevoia de a rămâne conectați persistă, așa că atașamentul redevine prioritar, iar adulții, părinții și profesorii deopotrivă, au șansa de a-i ajuta să acopere golurile de dezvoltare cu care au rămas din copilărie.

Relaționarea la vârsta adolescenței este un bun predictor al relațiilor lor adulte, chiar și al celor romantice. De aceea este atât de important să investim timp și resurse în a modela ce înseamnă relaționarea sănătoasă cu ceilalți și să creăm contexte în care copiii să învețe să lege prietenii și să le mențină.

De exemplu, să îi învățăm că:

- Chiar dacă ne mai certăm uneori, aceasta nu înseamnă că nu mai putem fi prieteni.
- E nevoie să purtăm conversații dificile cu ceilalți. În acest fel, ne înțelegem pe noi și pe ceilalți mai bine.
- Suntem unici, iar diferențele dintre noi sunt valoroase, învățăm unii de la ceilalți și ne putem folosi talentele și abilitățile în scopuri bune.
- Tuturor ne este frică de respingere, abandon, trădare, neîncredere, iar aceste emoții, dacă nu sunt gestionate într-un mod sănătos, ne pot afecta pe diferite planuri.

1. Preadolescența (10-12 ani)

2. Adolescența timpurie (12-13,5 ani) - implică instalarea pubertății, are loc o explozie a creșterii fizice, ceea ce declanșează schimbări în dezvoltarea copilului.

3. Adolescența mijlocie - crește preocuparea față de sexul opus. Fostele grupuri de colegi și prietenii intime sunt date peste cap. În această perioadă, copiii manifestă o revoltă față de normele parentale și sociale și o conformare la standardele de grup.

Această rebeliune amintește de apariția impulsului de explorare, analogă vârstei de 2 ani, dar acum este o vârstă mai dificilă, mai ales dacă adulții din viața lor doresc să mențină un control strict asupra ideilor și comportamentelor copilului.

Adulții trebuie să se împace cu faptul că, pur și simplu, nu este posibil să controlezi adolescenții, poți doar să-i influențezi. Deși adulții se pot simți insultați și respinși, realitatea este că aceasta e vârsta la care copiii judecă singuri, gândesc autonom.

4. Adolescența târzie - tânărul devine preocupat de sarcinile tangibile cu privire la propriul viitor. Pentru a-și asuma rolul de adult, el devine foarte preocupat de dobândirea competențelor de care are nevoie. În această etapă, adolescentul învață să își accepte limitele și este gata să primească, din nou, ajutor și îndrumare de la părinți și alți adulți.

Schimbări emoționale

- Simt, adesea, emoții puternice, cum ar fi rușinea și umilința, care devin, uneori, copleșitoare.
- Au dificultăți în a-și recunoaște și numi emoțiile atunci când sunt supărați.
- Din cauza faptului că creierul încă le este în dezvoltare, nu au întotdeauna capacitatea de a exprima și gestiona emoțiile într-un mod matur.
- Încă au nevoie de ajutor pentru înțelegerea și gestionarea emoțiilor.

Schimbări sociale

- Caută să descopere cine sunt și care e locul lor în lume. Ca parte a acestui proces, preadolescenții și adolescenții ar putea încerca stiluri de îmbrăcăminte noi sau diferite, muzică, artă, grupuri de prieteni etc.
- Doresc mai multă independență și responsabilitate.
- Au nevoie de o conexiune reală cu adulții de încredere, pentru a se dezvolta social și emoțional.

Despre nevoile emoționale și de dezvoltare ale copiilor

Cum se dezvoltă creierul copiilor

90% din creierul copilului se dezvoltă până la vârsta de 5 ani, de aceea primii ani de viață sunt esențiali pentru sănătatea și dezvoltarea lui ulterioară.

Deși creierul continuă să se dezvolte și să se transforme și la vârsta adultă, în primii 8 ani din viață ai copilului, se construiește o bază definitorie pentru capacitatea de învățare, sănătatea și succesul lui în viitor.

6-11 ani:

- Creierul este extrem de plastic, permitând copiilor să învețe și să se adapteze rapid.
- Conexiunile neuronale se înmulțesc, în special în regiunile responsabile de limbaj, raționament și rezolvarea problemelor.
- Este și perioada care marchează o dezvoltare importantă a abilităților sociale și a empatiei, dar și progresele în ceea ce privește reglarea emoțiilor, sub ghidajul adulților, alături de care se simt în siguranță.
- Copiii învață să navigheze în relații, să rezolve conflicte și să înțeleagă emoțiile complexe.
- 6-11 ani este vârsta la care se pun bazele gândirii critice și a raționamentelor logice, iar abilitățile matematice, de citire și scriere se dezvoltă și se sedimentează.

11-14 ani:

- Creierul trece printr-o perioadă de reconfigurare și „reducere” a conexiunilor neuronale: cele utilizate frecvent sunt consolidate, în timp ce cele mai puțin utilizate sunt eliminate. Acest proces rafinează rețelele neuronale și este asociat cu îmbunătățiri ale abilităților cognitive.
- Preadolescenții experimentează schimbări considerabile în ceea ce privește identitatea lor socială și personală: sunt tot mai conștienți de ei, de valorile și credințele personale.
- Gândirea complexă, raționamentul abstract și abilitățile de rezolvare a problemelor înregistrează îmbunătățiri în acești ani.

14-18 ani:

- Cortexul prefrontal, responsabil pentru funcțiile cognitive superioare precum planificarea, luarea deciziilor și controlul impulsurilor, continuă să se dezvolte. Cu toate acestea, nu este complet matur până la vârsta de aproximativ 24 de ani.
- Pe măsură ce urmăresc diverse materii și interese, anumite regiuni ale creierului devin mai rafinate în funcție de domeniile cu care interacționează cel mai mult. Un aspect crucial pentru alegerile lor academice și de carieră viitoare.
- Nevoia de a lega conexiuni sociale și dorința de independență devin mai pronunțate. Rețelele creierului se dezvoltă semnificativ în acești ani, influențând modul în care adolescenții percep și interacționează cu lumea din jurul lor.

Capitolul 2

Coreglarea și autoreglarea emoțională, o nevoie esențială



Coreglarea și autoreglarea emoțională, o nevoie esențială

Cum să fim bine emoțional

Copilul se naște cu o capacitate limitată de autoreglare emoțională, adică de a răspunde propriilor nevoi, de aceea supraviețuirea lui depinde de adulți. În timp, însă, datorită prezenței emoționale a părinților și adulților din viața lui și pe măsură ce aceștia răspund nevoilor lui, el învață să și le regleze singur într-o oarecare măsură. De exemplu, începe să bea apă singur atunci când simte că îi este sete.

Chiar dacă, pe măsură ce crește, copilul devine tot mai independent, nevoia de coreglare emoțională va persista pentru tot restul vieții lui. La fel și nevoia de conectare.

Ce este coreglarea?

Coreglarea implică prezența, observarea, apoi, acordarea la nevoile emoționale ale unui copil/ adult și a face acele gesturi sau comportamente, pentru a-l ajuta să se simtă în siguranță, înțeles, auzit, acceptat. Este un proces activ care implică o grămadă de încercări și erori, nu înseamnă doar să rămâi calmă în timp ce un copil/ adult are o „criză”.

În relațiile dintre adulți, coreglarea este un proces reciproc și este posibilă atunci când se simt în siguranță unul în prezența celuilalt și pot rămâne conectați chiar dacă intervin momente inconfortabile între ei.

În relația cu un copil, însă, coreglarea nu este reciprocă, deoarece copilul depinde de capacitatea de reglare emoțională a adulților.

Exemplu 1:

Nu iau personal acțiunile sau cuvintele copilului și nu intru în luptă de putere cu el. Îi înțeleg disconfortul și rămân conectată cu copilului, oferindu-i sprijin pentru a se regla emoțional alături de mine.

Exemplu 2:

Atunci când copiii simt nevoia de a se deschide, de exemplu să împărtășească anumite experiențe care implică rușine, greșeală, frică, tristețe, furie etc. și caută confort în interacțiunile cu adultul, înseamnă că acel adult i-a oferit un spațiu de coreglare.

Deseori, le cerem copiilor să se comporte într-un anumit mod când noi, adulții, ne lovim frecvent de dificultatea de a ne autoregla, pentru că pur și simplu nu ne înțelegem emoțiile și nu ne-a învățat nimeni să reacționăm într-un mod mai sănătos. De aceea, înainte de a-i învăța pe copii despre autoreglare, este esențial ca ei să experimenteze coreglarea în relație cu noi. Mulți copii pur și simplu nu au fundația de neurodezvoltare pe care se construiește autoreglarea de succes, iar a le cere să se autoregleze este ca și cum te-ai aștepta ca un adolescent să conducă o mașină fără să fi făcut înainte școala de șoferi.

Autoreglarea emoțională este:

- Abilitatea de a fi conectat cu propriile nevoi, fizice, emoționale și relaționale, și de a le îndeplini.
- Abilitatea de a-ți conștientiza și înțelege emoțiile și trăirile, gândurile și fricile și de a lua decizii și de a face alegeri conștiente și benefice ție și celorlalți.
- Mai înseamnă și abilitatea de a răspunde emoțiilor intense sau situațiilor de viață inconfortabile sau stresante și să faci acest lucru într-un mod sănătos, fără să fii reactiv(ă) și impulsiv(ă).

Autoreglarea se exersează și se dezvoltă în timp și depinde de vârsta, temperamentul, relațiile cu ceilalți, în special cu părinții în copilăria timpurie, dar și de cunoașterea fiecăruia dintre noi. Este o abilitate care se menține prin practică zilnică.

Cum îți dai seama dacă îți este dezvoltată această abilitate?

- Ești în contact cu propriile nevoi, poți păstra rutine sănătoase de grijă de sine, te poți relaxa și odihni profund și îți poți regla stresul de zi cu zi.
- Te simți mai puțin rănită în conflictele cu alți adulți și, în general, percepi relațiile ca fiind mult mai sigure, de încredere, nu stresante sau dificile.
- Ești capabilă și deschisă să repari rupturile din relații.
- Ai granițe clare și ferme (mentale, emoționale și relaționale) în relația cu tine însăși și cu ceilalți.

Exemplu: practici compasiunea și blândețea față de tine însăși, nu ura de sine sau critica, îi judeci mai puțin pe ceilalți și îi înțelegi mai mult.

- Îți conștientizezi fricile și temerile.

Exemplu: teama de respingere, că nu ești suficient de bună, frica de abandon, lipsa de angajament, frica de a fi folosită sau manipulată de ceilalți.

Coreglarea și autoreglarea emoțională, o nevoie esențială

Condiții pentru ca autoreglarea să fie posibilă:

Să fi avut experiența coreglării în copilăria timpurie.

Dacă un copil nu a experimentat căldura și siguranța coreglării, el, pur și simplu, nu are arhitectura neuronală formată și, deci, are nevoie de relații sigure, adaptate emoțional, pentru a o construi.

Să aibă alături adulți care își asumă rolul de „coreglatori” emoționali.

Creierul și corpul unui copil învață cel mai bine să regleze emoțiile prin interacțiunile cu adulții care îi observă starea și îl ajută să se simtă mai bine.

Să aibă parte de compasiune și înțelegere.

Adulții au misiunea de a construi coreglarea dând dovadă de compasiune și înțelegere. Este fundamentul care stă la baza capacității copilului de a se autoregla emoțional și oferă beneficii pe tot parcursul vieții pentru sănătatea sa mentală și fizică.

Să ajutăm copiii să observe și să dea sens senzațiilor din propriul lor corp.

Poți face acest lucru urmând acești pași simpli:

- 1 Observă
- 2 Interpretează cu acuratețe
- 3 Ia măsuri

Când disconfortul unui copil se întâlnește cu prezența calmă a unui adult, are loc coreglarea. Este mai ușor să facem acest lucru atunci când suntem conștienți de propriile provocări și ne „umplem” mai întâi propriul „rezervor”. Când încercăm să „turnăm dintr-o cană goală”, practic, nu avem resurse suficiente pentru a ne susține nici pe noi înșine, nici pe ceilalți. De aceea, grija de sine și conștientizarea deconectării sunt primii pași spre o relație armonioasă cu noi înșine și cu ceilalți.

Bunăstarea ta emoțională este vitală

La fiecare vârstă, copilul are nevoi prioritare de dezvoltare, iar adulții din viața lui au responsabilitatea:

- De a răspunde acestora
- Să creeze contextele care să-l susțină să dobândească abilitățile, competențele și obiceiurile necesare în prezent și viitor

- Să-l ghideze să devină un membru matur emoțional și conștient al societății

De exemplu, nevoia de apreciere este diferită la fiecare vârstă. La preșcolari, este important să ne exprimăm aprecierea pentru alegerile pe care le face copilul, pentru modul în care își petrece timpul liber, că este atent și la ceilalți sau că le respectă granițele etc.

La vârsta școlară, e nevoie să simtă că e apreciat pentru efortul pe care îl depune la școală, pentru perseverență, însă fără să ignorăm granițele din relații, pe care a început să le învețe la vârsta preșcolară. La preadolescență și adolescență, aprecierea este valoroasă pentru deciziile inconfortabile pe care le ia copilul și pentru alegerile sănătoase pe care le face.

Atunci când nu reușim să observăm și să răspundem nevoilor copilului din diverse motive, el rămâne cu goluri în dezvoltare, care pot fi acoperite ulterior, însă cu un efort mult mai mare și un impact considerabil asupra vieții lui.

Te invităm să te gândești, acum, la propria ta copilărie.

Cel mai probabil ai primit ce ai avut nevoie la momentul potrivit, dar au fost și situații când o nevoie anume ți-a fost ignorată, negată sau chiar ai fost pedepsit(ă) pentru că ți-ai exprimat-o. Dacă, însă, ai fost, deseori, „răsplătit(ă)” cu multă critică și ai crescut cu teama de pedeapsă și multe nevoi emoționale ignorate, te-ai adaptat la lipsa răspunsului din partea adultului, dar nevoia a rămas neimplinită.

De aceea, azi, la maturitate, este posibil să te simți rănit(ă) când cineva te critică sau nu este de acord cu tine, ai tendința de a domina discuțiile și manifesti o rigiditate crescută în ceea ce privește convingerile personale. Ți este greu să îți exprimi aprecierea față de tine și ceilalți, să îți ceri iertare sau să ai compasiune față de tine însuși. Este o consecință a faptului că adulții din viața ta nu au știut cum să răspundă nevoilor tale, iar golul de dezvoltare cu care ai rămas este vizibil și după atâția ani.

Coreglarea și autoreglarea emoțională, o nevoie esențială

Este și motivul pentru care, deseori, deciziile sau răspunsul la anumiți stimuli ne sunt influențate de experiențele din perioada de creștere și maturizare, precum și de dinamica particulară a familiei noastre de origine. De aceea, este atât de important să conștientizăm când și în ce zone anume e nevoie să ne eliberăm de „capcanele” trecutului, care își fac simțită prezența, de exemplu, atunci când:

- Reacționăm în tipare vechi
- Ridicăm tonul vocii
- Minimizăm sentimentele unui copil
- Expresia feței trădează sentimentele noastre reale
- Folosim cuvinte care rănesc

Dacă alegem să nu mai continuăm cu același comportament automat, familiar nouă, care generează multe provocări în relația cu un copil, și schimbăm traiectoria în acord cu nevoile lui, atunci poate avea loc transformarea. Copilul își recapătă sentimentul de siguranță, comportamentele dificile se atenuează și el se poate dezvolta armonios. Adultul, pe de altă parte, iese din lupta de putere cu copilul și se poate bucura de mai multă armonie în relațiile sale cu ceilalți.

Ce se întâmplă cu copiii în momentele de intensitate emoțională?

Pentru a putea înțelege de ce copiii se comportă sau reacționează într-un anumit fel, într-o anumită situație, este nevoie să ne oprim asupra **Teoriei Polivagale**, dezvoltată de Dr. Stephen Porges. El aduce în discuție modul de funcționare al sistemului nostru nervos automat, cel care are rolul să ne mențină în siguranță, să asigure protecția și supraviețuirea noastră.

Reacția acestui sistem este automată, așa cum îi spune și numele, astfel că, înainte de a înțelege cuvintele din jur, prin intermediul neuroreceptorilor, noi preluăm mesaje din contextul în care ne aflăm despre siguranța și protecția noastră. **Neuroreceptorii sunt precum un ghid care evaluează riscurile constant și rapid și ne duc pe 3 posibile cărări:**

Parasimpatic (vagal ventral) – este cărarea pe care funcționează sistemul în momentul în care ne simțim în siguranță. Suntem conectați cu cei din jur, acesta este momentul în care putem învăța, putem gândi.

Simpatic – este cărarea pe care sistemul nostru pornește și avem ca strategie **starea de luptă sau fugă**, ne mobilizăm.

Vagal Dorsal – este cărarea în care sistemul nostru pare a fi oprit, suntem în izolare, retragere, înghețare. În funcție de cărarea pe care intră sistemul copilului, putem observa detalii care ne dezvăluie informații despre starea lui interioară.

● — Cărarea parasimpatică

- Ochii copilului sunt sclipitori și curioși, fața zâmbitoare
- Corpul este relaxat, bine coordonat, se mișcă în acord cu mediul și activitatea
- Tonul vocii este adaptat și el

● — Cărarea simpatică

- Ochii copilului „scanează” rapid încăperea sau privirea este fixă
- Dinții pot fi încleștați
- Poate țipa
- Manifestă diverse expresii faciale care indică furie, dezgust etc.
- Corpul este încordat, împinge, sare
- Poate fi sarcastic sau ostil
- Râde necontrolat

● — Sistemul este pe cărarea dorsal vagal

- Ochii copilului nu mai caută ceva anume, pare că privește prin noi sau se uită în jos
- Expresia facială indică tristețe
- Corpul este moale, lipsește tonusul muscular
- Vocea este joasă

Când sistemul nervos al copilului este în această stare e foarte ușor să considerăm că avem în față acel copil „cuminte, compliant” și să credem, în mod eronat, că el este bine, când în realitate, el este într-o stare de alertă exprimată altfel.

Coreglarea și autoreglarea emoțională, o nevoie esențială

Aceste indicii fizice, vizibile în exterior, ne sunt utile pentru a putea avea informații de la sursă despre senzația de siguranță pe care o resimte copilul. Și când spunem siguranță, nu ne referim la cea fizică, ci la percepția copilului despre siguranța relațiilor din mediul în care este.

Emoțiile puternice sunt un mecanism de adaptare și de semnalizare, iar ceea ce are nevoie copilul în acele momente este restabilirea siguranței.

Cum facem asta?

Fiind alături de copii, fizic și emoțional, și oferindu-le experiența coreglării. Însă pentru a fi capabili să rămânem o ancoră în furtună pentru copii, este nevoie ca noi, adulții, să avem parte de propriul proces de reglare emoțională.

EXERCIȚIU

Gândește-te la emoțiile cu care tu ești confortabilă în activitatea ta. Ce faci cu aceste emoții când ele apar? Le poți simți, poți sta cu ele? Îți distragi atenția?

Rolul acestui exercițiu este de a înțelege că ceea ce e dificil pentru tine e posibil să fie la fel în relație cu emoțiile copilului din fața ta.

Trauma la copii, una dintre sursele emoțiilor puternice

Experiențele din copilărie sunt asemenea temeliei unei case: când este construită cu grijă, trainică și solidă, casa va fi și ea puternică. Când, însă, copilăria este marcată de răni emoționale, avem toate șansele ca ele să ne urmărească pentru toată viața, deoarece trecerea timpului nu ne vindecă problemele acumulate în primii ani ai existenței noastre. Ba mai mult, când nu le conștientizăm și nu le vindecăm, le putem transmite din generație în generație.

Unii cercetători estimează că până la 40% dintre copii și adolescenți vor experimenta cel puțin un eveniment traumatic în viața lor. Cei mai mulți vor experimenta ei înșiși aceste evenimente sau vor asista la un eveniment tragic al altcuiva.

Evenimentele traumatice includ adesea:

- Violență fizică
- Abuz sexual
- Neglijare emoțională
- Un accident, un dezastru natural
- Război

Impactul traumei:

Bătăile și maltrătarile afectează grav psihicul copiilor pe mulți ani înainte sau chiar pe toată viața.

Cercetătorii au fost surprinși să constate că urmările abuzurilor fizice din copilărie sunt resimțite și peste patru decenii. De exemplu, adulții care fuseseră bătutăți în copilărie, ajungând la vârsta de 50 de ani, demonstrează o sănătate fizică și psihică mai slabă; ei suferă de depresie, de tulburări anxioase, de gânduri suicidale, au probleme cu angajarea în câmpul muncii. La fel de nocive pot fi și agresiunile verbale, strigătele, tortura psihologică.

Abuzul emoțional sau psihologic asupra copiilor are aceleași consecințe negative ca și abuzul fizic sau sexual.

În unele cazuri, impactul agresiunii psihologice este chiar mai grav decât al celei fizice. Din lista agresiunilor psihologice fac parte: jignirile, sarcasmul, strigătele, care sunt extrem de răspândite și neașteptat de nocive pentru psihicul copiilor.

Există un procentaj de copii foarte sensibili față de jigniri, care rămân afectați pe viață din cauza exploziilor emoționale ale părinților. Simplul fapt că sunt martori ai certurilor între părinți îi poate afecta psihologic pe copii și le încetinește considerabil dezvoltarea anumitor abilități sociale.

Până și o procedură de corecție aparent inofensivă, cum ar fi scoaterea copilului din cameră, pentru a fi lăsat de unul singur să „mediteze asupra faptei sale”, poate avea un impact negativ neașteptat de puternic asupra lui. De regulă, izolarea copilului este făcută cu furie, ca o formă de respingere a acestuia, ceea ce-l poate traumatiza psihologic, cauzându-i dureri emoționale comparabile cu durerea fizică; respectiv, și consecințe similare asupra psihicului.

Coreglarea și autoreglarea emoțională, o nevoie esențială

Modifică gradul de activare al neuronilor și conexiunile dintre ei.

Dacă un copil este mereu supus terorii, creierul său se va obișnui să funcționeze în regim de alertă, va fi exagerat de sensibil la stimulii care pot genera stare de frică (devenind adulți, ei vor avea dorința să consume droguri și alcool pentru a se relaxa). Copiii abuzați fizic și emoțional vor avea parte și de migrene severe la maturitate.

Consecințe asupra dezvoltării anatomice a creierului.

Violența sexuală suportată la o vârstă fragedă (de 3-5 ani) reduce dimensiunile hipocampului din creier, iar pedepsele corporale severe, suportate chiar și la vârsta adolescenței (14-16 ani), reduc volumul materiei cenușii în cortexul prefrontal. Drept urmare, scade nivelul IQ-ului, se dezvoltă înclinații spre un comportament agresiv și chiar criminal. Cu alte cuvinte, copilul violentat și abuzat va violenta și va abuza la rândul său.

Reducerea materiei cenușii e înregistrată până și la copiii care au fost în repetate rânduri martori ai certurilor dintre părinți. În plus, neglijarea și sărăcia suportate în copilărie pot duce la subdezvoltarea hipocampului și amigdalei. Oricare dintre aceste forme de stres suportate de copii (neglijarea, sărăcia, abuzul) alterează regiunile creierului responsabile pentru memorare și învățare, dăunează capacităților cognitive.

În plan psihico-emoțional, ei devin anxioși, hipersensitiv la stres, visează coșmaruri, au probleme comportamentale la școală, sunt certăreți în relațiile cu propriii parteneri sentimentali.

Abuzurile din copilărie afectează și sistemul hormonal.

La indivizii abuzați va crește nivelul de leptină (hormon responsabil de reglarea apetitului) și irisină (responsabilă de metabolismul energetic), va scădea nivelul de adiponectină (responsabilă de reducerea inflamației în organism) și în consecință copiii vor suferi în viitor de disfuncții metabolice, obezitate, diabet zaharat.

Cum poți ajuta un copil cu traumă să se vindece:

1 Oferă-i predictibilitate și rutină

Copiii care au avut parte de experiențe traumatice au fost expuși la o lume haotică și impredictibilă. Oferindu-i copilului o **rutină** (ex: mese și somn la aceleași ore) și **răspunzându-i în aceeași manieră sănătoasă** atunci când trăiește emoții puternice, aceasta îi va vindeca creierul „primitiv”, acea parte a creierului responsabilă de instinctele, reflexele noastre, de supraviețuire și care reglează funcțiile corporale de bază, cum ar fi ritmul cardiac, respirația, circulația, digestia, reproducerea.

2 Oferă-i posibilitatea să aleagă

Deseori, evenimentele traumatice trăite de un copil implică pierderea controlului și mult haos în viața acestuia, așa că, oferindu-i opțiuni din care să aleagă, îl ajuți să își recapete sentimentul de siguranță și control.

Exemplu: îi dai opțiunea de a alege unde să coloreze, la masa de la geam sau pe jos; îl lași pe el să aleagă cu ce se îmbracă etc.

3 Fii o ancoră, nu o furtună pentru el

Când copilul trece printr-un moment greu emoțional, fii o ancoră pentru el. Strigătele, pedepsele, amenințările sau abuzul fizic nu fac decât să îi întărească sentimentul că nu e în siguranță. Coboară la nivelul lui, validează-i emoțiile, rămâi lângă el până când se liniștește.

4 Ajută-l să se conecteze cu el însuși și să fie prezent emoțional

Copiii care au experimentat trauma sunt deconectați deseori de propriul lor corp, pentru a face față efectelor stresului la care au fost sau sunt supuși, de aceea este important să fie ajutați să revină în prezent.

Exemplu: sesiuni de respirație conștientă, îl legeni în brațele tale, îi învelești cu o pătură sau plapumă mai grea, oferi o gustare crocantă, le dai să bea încet o băutură caldă etc.

Coreglarea și autoreglarea emoțională, o nevoie esențială

5 Puterea povestitului

Încurajează copilul să îți împărtășească: **(1)** ce i s-a întâmplat, **(2)** ce a simțit și în ce zone ale corpului a simțit acele emoții, **(3)** întreabă-l ce a crezut că i s-a întâmplat, cere-i să îți spună de câteva ori aceeași „poveste” din viața lui, dar **(4)** concentrându-se pe emoțiile pe care le simte în acest moment. În timp, povestea își va pierde din intensitate, pe măsură ce creierul limbic (emoțional) și creierul rațional (neocortexul) vor începe să „comunică” între ele.

Câteva dintre simptomele traumei psihologice la copii

- Copilul a devenit pasiv și tăcut
- Manifestă tulburări de somn
- Este speriat de sunete sau imagini care îi amintesc de evenimentele traumatizante
- Este anxios
- Pierde repetitiv în jocuri sau repovestește la nesfârșit un eveniment traumatizant

Cum să menții sănătatea creierul primitiv:

- Mișcare pentru tot corpul
- Predictibilitate
- Joacă
- Alimentație nutritivă și somn suficient și calitativ
- Discuții despre unde se simt emoțiile în corp
- Apă rece, răcoare în spațiu
- Gustări crocante
- Timp petrecut afară

Cum să menții sănătatea creierul limbic:

- Adulți receptivi, conectați și confortabili cu toată paleta de emoții
- Frica nu este folosită drept o metodă de disciplinare
- Timp pentru joacă și mișcare
- Mindfulness
- Fibre, probiotice, vitamina D, magneziu, B12
- Exprimarea și numirea emoțiilor atunci când le trăiește
- Discuții despre momentele când copilul s-a simțit copleșit
- Rădăcină de valeriană, mușețel, mentă

Cum să menții sănătatea creierul rațional:

- Menține sănătos creierul primitiv și limbic
- Joc imaginativ
- Activități variate (sport, desen, muzică, studiul unei limbi străine)
- Activități de numărat sau recitat alfabetul de la coadă la început
- Mișcare
- Opțiuni de a alege dacă nu știi să ia decizii corecte
- Ajută-i să înțeleagă impactul acțiunilor lor
- Învăță-i abilitățile care le lipsesc

Puterea atașamentului sigur pentru succesul academic al elevilor

Cum transformă atașamentul sigur relația elev-profesor

Relația profesor-elev nu se rezumă la a preda și primi informații în spațiul școlii, ci influențează succesul academic, bunăstarea emoțională a elevilor și capacitatea lor de învățare pe tot parcursul vieții. La baza acestei conexiuni se află atașamentul sigur, un aspect vital care modelează experiența educațională atât pentru educatori, cât și pentru elevi.

Atașamentul sigur se referă la legătura emoțională formată între indivizi, care oferă un sentiment de siguranță, încredere și confort. În contextul relației profesor-elev, un atașament sigur favorizează un mediu propice învățării, explorării și creșterii emoționale.

Atașamentul este nevoia fundamentală de la naștere și se păstrează pentru tot restul vieții, însă cu fiecare an sau vârstă se adaugă nuanțe și noi abilități, care vor completa dezvoltarea până când:

- Ajungem să avem o relație bună cu noi înșine și cu cei apropiați (colegi, prieteni, oameni din comunitatea noastră); așa-numitul atașament social.
- Dezvoltăm atașamentul selectiv: știm în ce relații să investim, cum și cât (relațiile să fie reciproce, nu abuzive, nesănătoase).
- Devenim capabili să fim confortabili cu propriul disconfort, dar și cu disconfortul celorlalți, cu granițe sănătoase.

Atașamentul este responsabil pentru:

- Capacitatea noastră de a dezvolta relații împlinite cu ceilalți
- Capacitatea de a menține un echilibru emoțional
- Capacitatea de a explora lumea
- Capacitatea de a face față stresului
- Capacitatea de a ne simți în siguranță
- Capacitatea de a ne bucura de propria persoană și de a ne găsi împlinirea alături de ceilalți
- Capacitatea de a ne reveni după dezamăgiri sau evenimente neplăcute

Studiile arată că, în cazul copiilor cu un tip de atașament sigur, se poate observa mai multă empatie, mai puțină agresivitate, sunt mai puțin gălăgioși și sunt mai maturi decât ceilalți copii cu stiluri de atașament ambivalent sau evitant.

La maturitate, datorită atașamentului sigur, ei au relații de încredere și de durată, se simt conectați cu partenerul lor, au o stimă de sine crescută și își împărtășesc cu ușurință sentimentele. De asemenea, aceștia oferă sprijin atunci când partenerul lor are nevoie și cer ajutor când ei înșiși au nevoie. Au relații sincere și deschise cu ceilalți, se simt iubiți și independenți.

Importanța atașamentului sigur:

- Copiii care au un atașament sigur au mai multe șanse să manifeste competențe sociale.
- Studiile arată că atașamentele sigure protejează copiii de efectele stresului toxic. Copiii sunt mai puțin susceptibili de a experimenta anxietate și e mai puțin probabil să se simtă amenințați, de aceea sunt mai deschiși spre ceilalți și mai capabili să se concentreze pe învățarea abilităților sociale.

Cum îți dai seama dacă un copil a dezvoltat un atașament sigur?

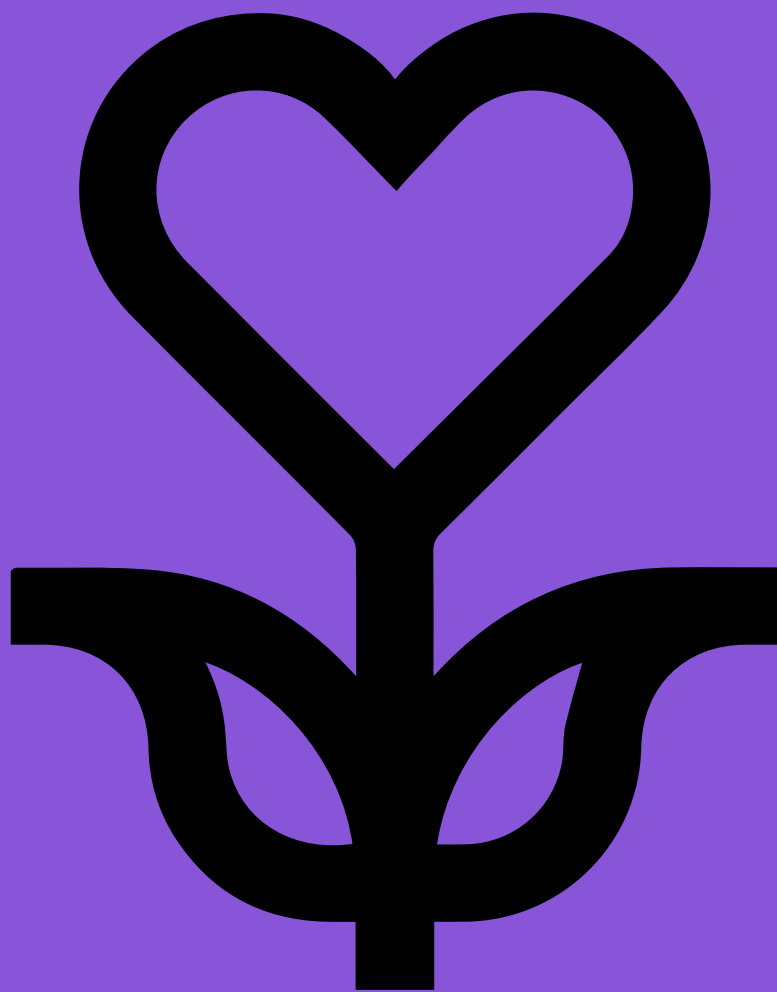
- Empatizează ușor cu ceilalți
- Leagă relații de lungă durată
- Când se simte copleșit, caută interacțiunea cu adultul de încredere
- Îți împărtășește despre zbaterile lui
- Are o stimă de sine crescută
- Are capacitatea de a seta granițe sănătoase în relații
- Când este supărat, se coreglează ușor cu adulții

Strategii pentru crearea unui atașament sigur în clasa ta:

- 1 Ascultă activ:** Arată un interes real în privința sentimentelor elevilor. Acceptă-le perspectivele și exprimă acest lucru, pentru a construi încredere și a te conecta cu ei.
- 2 Oferă consecvență și predictibilitate:** stabilește niște rutine și așteptări clare, oferind predictibilitate și stabilitate elevilor.
- 3 Manifestă empatie și înțelegere:** recunoaște și validează emoțiile elevilor, creând un mediu în care ei să se simtă auziți și înțeleși.
- 4 Exprimă-ți recunoașterea față de progresele lor:** sărbătorește împreună realizările elevilor, promovând o atmosferă pozitivă și încurajatoare.

Capitolul 3

Cum dezvoltăm competențele emoționale



Cum dezvoltăm competențele emoționale

În cele ce urmează, vei afla care sunt competențele-cheie pentru dezvoltarea emoțională a copiilor și care sunt resursele necesare pentru cultivarea acestora.

Competențe-cheie pentru dezvoltarea emoțională:

- 1 Conectare cu sine și ceilalți: corp, minte, emoții
- 2 Autonomie emoțională (reglare și coreglare emoțională)
- 3 Flexibilitate mintală: integrarea perspectivelor celorlalți și a feedback-ului
- 4 Reziliența - confort cu disconfortul, reglarea stresului, efort susținut.
- 5 Acceptarea și integrarea diferențelor dintre noi
- 6 Obiceiuri sănătoase
- 7 Relațiile cu ceilalți
- 8 Gestionarea îngrijorărilor și toleranță crescută la incertitudine și schimbare
- 9 Inițiativă, inovare

Conectarea cu sine și ceilalți

În viața de zi cu zi, trecem prin tot felul de situații care ne provoacă și ne trezesc diverse stări. Emoțiile precum furia, frica, îngrijorarea sau tristețea sunt la fel de firești precum sunt bucuria, entuziasmul și recunoștința.

Atunci când nevoile de bază nu sunt îndeplinite, apar emoțiile. Ca niște semnale de alarmă care te atenționează să te observi și să fii atent(ă) la nevoile tale, emoțiile te ghidează să înțelegi ce e necesar să faci, ca să îți restabilești echilibrul interior. Dacă ignori aceste stări, pierzi oportunitatea de a afla ceva despre tine. De exemplu, dacă ai o durere de cap pe care o ignori, poate va trece la un moment dat, dar sănătos ar fi să îi afli sursa și să îți oferi grija de care ai nevoie, ca să treacă sau să o poți preveni data viitoare. Poate nu te-ai hidratat suficient și ai nevoie să bei apă, poate nu ai mâncat sau ai mâncat nesănătos, poate nu te-ai odihnit suficient noaptea trecută etc.

În realitate, multe dintre manifestările noastre exterioare au în spate o nevoie neîmplinită, iar ceea ce putem face este să deschidem comunicarea cu noi înșine, să ne conectăm cu emoția sau starea pe care o trăim și să ne oferim ce avem nevoie.

Această conștientizare este importantă atât pentru a fi în contact cu noi, în condițiile în care 95% dintre oameni își trăiesc viața pe pilot automat, cât și pentru că, altfel, nu ne putem conecta cu ceilalți în mod profund și, drept consecință, nu îi vom putea ghida pe elevi în călătoria lor spre maturitate și spre succesul personal.

Dacă ești în contact cu tine și îți înțelegi emoțiile:

- Te cunoști mai bine și știi ce ai nevoie să îți oferi
- Comunici mai clar cu ceilalți
- Iei decizii mai ușor și conștientizezi ce este potrivit sau nu pentru tine
- Îți dai seama care sunt limitele tale în relațiile cu ceilalți: emoțiile îți pot semnaliza un potențial pericol, îți indică oamenii lângă care trăiești cu bucurie sau momentele în care nu te simți în siguranță
- Înțelegi când ai nevoie de sprijin sau protecție
- Îți pregătești corpul să acționeze într-o situație de criză
- Te motivezi să eviți anumite comportamente dăunătoare și să cauți mai des ceea ce îți aduce bucurie
- Îți exprimi emoțiile cu calm sau în moduri potrivite
- Poți să revii la o stare de echilibru după ce simți emoții puternice, cum ar fi dezamăgirea, frustrarea, furia sau entuziasmul
- Poți să îți controlezi mai ușor impulsurile
- Îți este mai ușor să te porți corespunzător, adică în moduri care să nu rănească alte persoane sau pe tine însuși



Important de știut

Gestionarea sănătoasă a emoțiilor îi ajută pe copii să se concentreze mai ușor la învățat, să rețină mai bine, să își facă prieteni și să aibă relații bune de prietenie și colegialitate, să fie mai independenți și să ia mai ușor decizii potrivite pentru ei.

Cum dezvoltăm competențele emoționale

Să luăm, pe rând, obiceiurile sănătoase care susțin sănătatea emoțională a copiilor.

1 Somnul

Ultimele cercetări în domeniu ne arată că indiferent de vârstă sau gen, somnul este esențial pentru:

- Sănătatea fizică și bunăstarea emoțională
- Calitatea vieții și a relațiilor cu ceilalți
- Performanța la muncă, la școală sau în sport

Deși avem acces la aceste date, dormim din ce în ce mai puțin și mai prost. Bunăoară, România se plasează pe locul 2 în Europa în ceea ce privește frecvența insomniilor, după Franța. Mai îngrijorător este, însă, faptul că inclusiv copiii și adolescenții au provocări serioase legate de somn. Academia Națională de Pediatrie din SUA a arătat, încă din 2019, că jumătate dintre copiii școlari dorm insuficient în timpul săptămânii. Același tipar de somn îl au și copiii și adolescenții din Europa. Iar pe măsură ce cresc, adolescenții merg la somn la ore tot mai târzii, ceea ce înseamnă că dezvoltă obiceiuri nesănătoase încă din adolescență și le mențin și la maturitate.

Dovada este studiul pe care l-am realizat cu **Mind Education** pe un eșantion de 1200 de oameni, care a arătat că tinerii sub 30 de ani au cea mai slabă calitate a somnului. Aceste rezultate ne-au surprins, pentru că, din punct de vedere biologic, calitatea somnului este cea mai bună înainte de 40 de ani, iar după această vârstă apar modificări. De exemplu, somnul profund non-rem este cu 60-70% mai puțin față de vârsta adolescenței.

Beneficiile somnului:

- 1 Un somn bun contribuie la creșterea și repararea celulară și recuperarea fizică după efort.
- 2 În timpul somnului are loc drenarea, curățarea toxinelor care se acumulează de-a lungul zilei în corp, iar acest proces este poate cel mai important pentru prevenirea unor boli precum Alzheimerul, Parkinson, scleroza multiplă și altele.
- 3 Somnul este esențial pentru învățare, memorie, atenție și bunăstarea emoțională. De asemenea, contribuie la claritatea cu care facem alegeri, la resursele de atenție de care avem nevoie pentru a fi prezenți sau la disponibilitatea de concentrare.
- 4 Somnul susține sistemul imunitar și sănătatea metabolică.

Cât au nevoie copiii să doarmă?

Copiii de 5-13 ani:

9-11 ore de somn neîntrerupt

Adolescenții de 14-17 ani:

8-10 ore de somn neîntrerupt

Ce pot face copiii ca să aibă un somn bun:

- Să evite expunerea la lumină intensă.
- Cu 2 ore înainte de somn, să evite expunerea la ecrane. În schimb, pot citi o carte, să asculte muzică, să respire conștient.
- Să nu mănânce mult, în special carbohidrați, cu 3-4 ore înainte de culcare și să nu bea multe lichide. Melatonină nu se secretă dacă mănânci prea mult seara.
- Să evite consumul de produse energizante după-masa târziu și seara.
- Să evite exercițiile fizice intense cu 2-3 ore înainte de adormire. Dar asta nu înseamnă că nu pot face sport în timpul zilei. Dimpotrivă, sportul ne detensionează și ne poate ajuta să adormim mai ușor.

Ce se întâmplă dacă nu dorm suficient?

- Impactul negativ asupra sănătății emoționale generale
- Crește anxietatea
- Pot apărea stări depresive
- Autoreglarea emoțională este precară, crește reactivitatea în relațiile cu ceilalți

Studiile arată că, în cazul copiilor, orele de culcare târzii influențează performanță școlară slabă și problemele de comportament.

Dar de ce copiii nu se culcă la timp?

În cazul multor copii, o cauză este expunerea prea scurtă la lumina solară în timpul zilei și prea multă lumină artificială seara. Drept urmare, „ceasurile lor interioare” nu se sincronizează cu ziua de 24 de ore; ritmurile lor circadiene sunt neregulate. Vestea bună este că o doză de lumină naturală dimineața îi poate ajuta pe copiii cu probleme cronice de somn să revină pe drumul cel bun și, evident, evitarea expunerii la ecrane cu 2 ore înainte de somn.

Cum dezvoltăm competențele emoționale

2 O alimentație nutritivă

Alimentația hrănitore este o nevoie de bază a corpului, care ne asigură buna funcționare.

Pentru dezvoltarea armonioasă a preadolescenților și adolescenților joacă un rol crucial, având un impact semnificativ asupra sănătății emoționale și fizice. O dietă echilibrată, bogată în nutrienți, influențează nu doar creșterea și dezvoltarea lor fizică, ci și starea emoțională, performanța școlară și abilitatea lor de a gestiona stresul și emoțiile. Ba mai mult, studiile în nutriție ne arată că micul dejun este unul dintre cele mai importante obiceiuri sănătoase: cu cât iau micul dejun mai devreme, cu atât sănătatea emoțională și mintală a adolescenților este mai robustă.

Cu toate acestea, studiul pe care l-am realizat în rândul adolescenților, în școlile din rețeaua Digitaliada ne-au arătat o realitate îngrijorătoare: 61% dintre adolescenți nu mănâncă micul dejun „niciodată” sau „foarte rar” și doar 23% dintre ei iau micul dejun aproape în fiecare zi.

Pentru a preveni sau schimba obiceiurile alimentare nesănătoase, e nevoie ca adulții să educe alimentar copiii încă de la cele mai mici vârste. Bunăoară, vorbindu-le despre importanța unei alimentații nutritive, care îi poate susține să se simtă mai bine în propriul corp, să aibă mai multă încredere în ei și să fie mai puțin reactivi, copiii vor ajunge să facă alegeri sănătoase independent. De asemenea, implicarea lor în alegerile alimentare este o altă soluție care le-ar putea îmbunătăți relația cu mâncarea (ex: îi implicăm să participe la cumpărături și gătit etc).

Recomandări:

- 5 mese/ zi: 3 mese principale + 2 gustări
- Mic dejun nutritiv, nu dulce (ex: omletă, avocado, alimente bogate în proteină, nu cereale sau produse de panificație, care se transformă în glucoză)
- Alimentație diversă și nutritivă - “curcubeu în farfurie”
- Legume la fiecare masă; fructe și nuci/sâmburi la gustare sau desert
- ⚠️ Fără alimente procesate și dulciuri

3 Hidratare

Apa este esențială pentru toate funcțiile vitale ale organismului: hidratează celulele, transportă nutrienții și elimină deșeurile din organism.

Lipsa hidratării adecvate ne poate afecta sănătatea fizică, dar și influența negativ starea de spirit, concentrația și capacitatea de a gestiona stresul. O hidratare corespunzătoare poate contribui la menținerea unei stări mentale echilibrate.

Recomandări:

- Adolescenții ar trebui să consume, în mod regulat, apă pe parcursul zilei, aproximativ 8 pahare de apă/ zi. Adulții ar putea încuraja acest obicei oferindu-le o sticlă cu apă când merg la școală și să existe surse de apă potabilă în școală.
- Să conștientizeze semnele deshidratării (ex: setea, urina închisă la culoare sau senzația de oboseală).
- Să evite băuturile carbogazoase, îndulcite cu zahăr, cafea sau energizante. Acestea pot contribui la aportul excesiv de zahăr și la deshidratare.
- În timpul efortului fizic sau a activităților sportive, este crucial să se consume apă pentru a menține echilibrul hidric al organismului.
- Să nu consume băuturi alcoolice.
- Educați copiii în privința importanței hidratării.

Cum dezvoltăm competențele emoționale

4 Mișcare

Activitatea fizică regulată este esențială pentru menținerea unei greutate sănatoase, dezvoltarea musculară, a sistemului osos și a sănătății cardiovasculare. Sunt binecunoscute efectele mișcării și asupra bunăstării emoționale și mintale; vorbim despre reducerea nivelului de stres și a anxietății, precum și despre îmbunătățirea stării de spirit, în general.

Recomandări:

- Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată sau intensă în fiecare zi pentru copiii și adolescenții cu vârsta cuprinsă între 5 și 17 ani.
- Cel puțin 3 zile/ săptămână rezervate unei activități intense fizic, de tip cardio, precum și cele care antrenează forța musculară și rezistența osoasă.
- Încurajează participarea la diverse activități fizice, cum ar fi sporturile, jocurile în aer liber, dansul sau chiar plimbările lungi.
- Promovează activitățile recreative care implică mișcare (mersul pe bicicletă, înotul, plimbările în natură etc).
- Limitează timpul petrecut în fața ecranelor.
- Încurajează participarea la sporturi sau activități de echipă, care facilitează și interacțiunea socială și abilitățile de colaborare.
- Părinții și comunitatea, în general, ar trebui să susțină și să încurajeze activitatea fizică prin oferirea de facilități și medii propice practicării sporturilor.

5 Expunere la lumină naturală

Beneficii:

- Noi cercetări sugerează că lumina puternică are un impact crucial asupra creierului: poate stimula formarea de noi sinapse și poate îmbunătăți capacitatea noastră de a învăța.
- Lumina exterioară, puternică stimulează starea de spirit și concentrarea.
- Contribuie la prevenirea bolilor, a tulburărilor de ritm circadian și a miopiei.
- Terapia cu lumină naturală este un tratament eficient al depresiei.
- Lumina soarelui îi ajută pe copii să producă niveluri adecvate de vitamina D, protejându-i de o varietate de efecte nedorite, precum sănătate precară a oaselor, boli cardiovasculare, funcție musculară redusă. Există, de asemenea, dovezi că nivelul scăzut de vitamina D ar putea declanșa pubertatea timpurie la fete. Pe termen lung, lumina soarelui pare să protejeze copiii de dezvoltarea sclerozei multiple.
- Expunerea la soare de dimineață poate ajuta la prevenirea orelor târzii de culcare.

Recomandări:

- În interior, în special în sălile de clasă, utilizați becuri care imită spectrul luminii naturale, inclusiv lungimile de undă mai scurte (adică capătul albastru al spectrului).
- Reduceți iluminarea interioară cu cel puțin 3 ore înainte de culcare.
- Păstrați mediul de somn pe timp de noapte cât mai întunecat posibil.

Cum dezvoltăm competențele emoționale

6 Acces controlat la tehnologie

În ultimii ani, timpul pe care îl petrec copiii în fața ecranelor, cu precădere pe rețelele de socializare, a crescut semnificativ. Incontestabil, tehnologia și educația digitală sunt o componentă indispensabilă, având beneficii multiple în toate sferele noastre. Cu toate acestea, expunerea prelungită la ecrane este asociată cu fragilizarea sănătății emoționale și mintale, deconectarea de noi înșine, însingurarea.

Studiile recente arată că folosirea în exces a tehnologiei are un impact nefavorabil asupra a două aspecte:

- 1 **Funcțiile cognitive** (precum atenția și profunzimea cu care procesăm informațiile, întrucât utilizarea tehnologiei antrenează distragerea atenției și ne predispune la a face alegeri automate)
- 2 **Sănătatea emoțională și mintală**

Știm deja că baza sănătății mintale și emoționale o reprezintă conectarea cu sine și cu ceilalți. Or, unul dintre efectele utilizării prelungite a tehnologiei este tocmai deconectarea. Dacă ne gândim doar la nevoia de mișcare fizică, tehnologia este unul dintre aspectele care favorizează sedentarismul.

La fel, expunerea la ecrane interferează cu nevoia fiziologică de somn, cu declanșarea propriu-zisă a somnului. Or, somnul insuficient este asociat cu tulburări de dispoziție și poate exacerba problemele de sănătate mintală.

Deși rețelele de socializare au fost dezvoltate pentru a facilita conexiunea dintre oameni, am ajuns în situația în care utilizarea acestora duce la izolare socială, reducând interacțiunile față în față și inhibând dezvoltarea abilităților sociale la preadolescenți și adolescenți. Această izolare poate contribui la sentimente de singurătate și detașare de relațiile din lumea reală.

De asemenea, sunt deja numeroase studii care arată o corelație între utilizarea intensă a rețelelor de socializare și sentimentele de inadecvare, scăderea stimei de sine din cauza expunerii constante la imagini și stiluri de viață „prelucrate” și o imagine de sine distorsionată.

În cazul preadolescenților și adolescenților, utilizarea constantă și prelungită a jocurilor video poate duce la comportamente asemănătoare dependenței. Satisfacția imediată oferită de tehnologie poate afecta controlul impulsurilor și abilitățile de luare a deciziilor, rezultând comportamente compulsive și dependente.

Prin urmare, soluția este echilibrul și alternarea folosirii tehnologiei cu alte activități, cum ar fi interacțiunile față în față, practicarea unui sport, plimbările în natură, recreere și odihnă, timp de reflecție, hobby-uri etc.

Recomandări pentru copii, pe categorii de vârstă:

- Sub 2 ani - nici o expunere la ecrane.
- Între 2-5 ani - nu mai mult de 1 oră/ zi.
- Între 5 și 17 ani - nu mai mult de 2 ore timp sedentar recreațional în fața ecranelor (excluzând timpul dedicat învățării pentru școală).
- Fără acces la tehnologie cu 2 ore înainte de somn
- Deschiderea telefonului după luarea micului dejun, nu primul lucru după trezire.
- Prima opțiune de conectare cu ceilalți este conversația față în față, nu mediată de tehnologie.
- Blocarea accesului la conținuturile care încurajează violența sau nepotrivite vârstei.
- Fără tehnologie la masă și în timpul întâlnirilor cu prietenii sau colegii.
- Pun telefonul departe când înveț.

Capitolul 4

Abilitățile de autoreglare



Abilitățile de autoreglare

Pentru majoritatea adolescenților, abilitățile de autoreglare emoțională se îmbunătățesc foarte mult în perioada adolescenței datorită dezvoltării așa-zisei autoreglări prin reinterpretare. Cu toate acestea, sunt cazuri în care unii adolescenți traversează un regres în ceea ce privește autoreglarea emoțională, acesta fiind cauzat de mai mulți factori:

- Schimbări hormonale
- Factori de stres: presiunile academice, așteptările oamenilor din jur, evenimente traumatice.
- Explorare identitară
- Influența grupului
- Mediul familial: conflicte, violență, lipsa sprijinului, comunicare defectuoasă.
- Discrepanțe în dezvoltarea creierului

Studiile arată că ceea ce determină îmbunătățirea abilităților de autoreglare la adolescenți este prioritizarea, modelarea și ghidajul (coaching) copiilor pentru dezvoltarea competențelor de autoreglare emoțională de către părinți, în familie, precum și preocuparea pentru a crea un mediu stabil emoțional, cu acceptare și empatie. Această abordare este cu atât mai importantă cu cât adolescentul a trăit experiențe traumatizante sau a fost neglijat emoțional în copilărie. Practic, neavând, în copilărie, oportunitatea de a învăța strategii de autoreglare emoțională, la adolescență, acest gol va deveni tot mai vizibil. Bunăoară, un studiu a arătat că dacă până la vârsta de 5 ani părinții prioritizează dezvoltarea abilităților de autoreglare a copilului, acesta este un predictor al adaptării socio-emoționale a acestuia la vârstă de 15 ani.

Alte studii evidențiază rolul relațiilor profunde de prietenie în rândul adolescenților și adulților tineri ca fiind o resursă care contribuie la dezvoltarea competențelor de autoreglare emoțională. Pe scurt, nu doar relațiile cu părinții, ci și relațiile de prietenie contribuie la modelarea autoreglării emoționale.

Prin urmare, oferirea suportului emoțional copiilor prin crearea unui climat de siguranță emoțională în relația cu copiii, bazat pe conectare și acceptare contribuie la dezvoltarea competențelor lor emoționale, atât la copiii școlari cât și la adolescenți. Însă ghidajul emoțional concret, de tipul coaching are un impact mai mare asupra adolescenților, pentru că le permite o mai mare autonomie în exersarea acestor abilități.

Pierderea oportunității de a-și dezvolta abilitățile de autoreglare emoțională la adolescență marchează, de fapt, debutul dezvoltării problemelor de sănătate emoțională și mintală.

Ce se întâmplă când un copil nu are abilități de autoreglare

Copiii mici cu abilități slabe de autoreglare tind să aibă rezultate academice mai slabe. Pe durata anilor de școală, ei sunt mai predispuși să experimenteze anxietate, depresie și probleme de comportament agresiv.

De asemenea, pe termen lung, copiii cu un autocontrol slab sunt expuși unui risc mai mare de a avea o sănătate precară, cum ar fi obezitatea și dependența de droguri și chiar crește riscul ca ei să comită crime.

Cum să „predai” autocontrolul

Oricât de nenatural ar suna acest lucru, studiile confirmă că „predarea” autocontrolului este posibilă.

Autocontrolul a fost definit în multe feluri – ca stăpânire de sine, voință, autodisciplină sau conștiinciozitate, dar oricum l-am defini, autocontrolul înseamnă **a fi capabil să îți reglezi emoțiile**.

Poate un copil să reziste distragerilor, să-și inhibe impulsurile, să-și gestioneze disconfortul și să aibă autodisciplină?

Evident, totul depinde de vârsta copilului. Autocontrolul se dezvoltă de-a lungul timpului, noi, adulții, putem contribui prin eliminarea tentațiilor și a distractorilor și recompensarea momentelor când copilul dă dovadă de autocontrol. Firește, de mare ajutor sunt sfaturile concrete și intervențiile adulților în timp util, pentru a sprijini copilul să rămână pe drumul cel bun.

Abilitățile de autoreglare

Iată 12 recomandări pentru predarea autocontrolului:

1 Ține tentațiile departe de copil.

Cu toții știm cât de dificil este să rezști, uneori, tentației de a mânca o prăjitură atunci când e în fața noastră. Deci, o strategie simplă și eficientă e să ținem tentațiile la distanță.

Exemplu: fără telefon prin preajmă când copilul își face temele. În cazul copiilor mai mari, îi poți învăța cum să identifice singuri tentațiile și să ia măsurile necesare pentru a le elimina.

2 Fă-ți un obicei din a recompensa autocontrolul.

Să ne amintim de celebrul „marshmallow test”. Preșcolarii li s-a oferit posibilitatea să aleagă dacă să mănânce acum o bezea sau să mănânce 2 mai târziu. Copiii care au demonstrat cea mai mare capacitate de așteptare au avut, în anii următori, rezultate mai bune la testele școlare, au avut mai multe șanse să termine facultatea și un risc scăzut de a dezvolta adicții. Cu toate acestea, atunci când Celeste Kidd, autoarea studiului, a revizuit această cercetare, ea s-a întrebat dacă rezultatele au strict legătură cu abilitatea copilului de a aștepta sau mai există ceva. Ea a descoperit, astfel, că e nevoie doar de câteva dezamăgiri (ex: adulții să nu își țină promisiunea sau efortul să nu fie recompensat) pentru a submina dorința copiilor de a întârzia satisfacția/ plăcerea.

Chiar și copiii de doi ani au rezistat tentației de a mânca o prăjitură când recompensele pentru așteptare erau suficient de mari.

3 Reamintește regulile, așteptările etc.

Nu mai e niciun secret că elevii se distrag ușor și au dificultăți reale în a urma și respecta regulile, de aceea este util ca, în momentele potrivite, să le reamintim care sunt așteptările noastre.

4 Promovează jocuri pentru exersarea autocontrolului.

Această recomandare este potrivită elevilor din clasele primare.

Exemplu: jocul „lumină roșie, lumină verde”. Când spui „lumină verde!”, copiii pot merge înainte. Când spui „lumină roșie!”, ei trebuie să „înghețe”. După ce copiii s-au adaptat regulii, inversează-le: „lumină roșie!” indică faptul că pot merge înainte, iar „lumină verde!” să se oprească. În această fază, jocul îl ajută pe copil să exerseze un obicei nou, el trebuie să își inhibe impulsurile, exersând „autoreglarea”.

5 Oferă-le copiilor o pauză.

Copiii au nevoie de pauze de la învățare și de la a ne urma instrucțiunile. Studiile arată, de exemplu, că atunci când le dăm copiilor două sarcini solicitante consecutiv, capacitatea lor de a se concentra pe cea de a doua va scădea, iar acest lucru se întâmplă pentru că:

1 Resursele noastre sunt limitate.

2 Creierul nostru este proiectat să aibă parte de un echilibru între efort și recompensare facilă. Când menținem un ritm de muncă susținut pentru o perioadă lungă de timp, fără să luăm o pauză, este normal să dăm „rateuri”. Oferindu-le, însă, copiilor oportunitatea de a alterna reprizele de muncă cu cele de joacă și explorare, îi ajutăm să se reîncarce, ca să poată relua procesul de învățare. Studiile sugerează că atunci când lecțiile sunt mai scurte și au pauze, copiii învață mai repede.

6 Stimulează motivația intrinsecă.

Un elev care nu cooperează în clasă poate părea că are o problemă de autocontrol, dar dă-i setul lui favorit de Lego sau un joc video îndrăgit și va fi concentrat și va dovedi perseverență și efort. Copiilor nu le lipsește autocontrolul, ci motivația, ei au nevoie ca ceea ce fac să le aducă plăcere, iar pentru asta, au nevoie de ajutorul adulților. Așa că transformă o sarcină complexă într-un joc. Firește, să inventezi o nouă abordare necesită efort, timp și observație, însă, cu siguranță, va da rezultate. Întotdeauna e mai ușor să îți faci temele când măcar unele dintre ele te entuziasmează.

Abilitățile de autoreglare

7 Din greșeli învățăm.

În societatea noastră, prea mult timp eșecul a fost perceput drept negativ și urmat de pedeapsă, de aici și frica elevilor de a greși și de a depune orice efort pentru rezolvarea sarcinilor complexe sau care îi scot din zona de confort. E nevoie să începem să lucrăm la schimbarea acestei mentalități, mai ales că în joc sunt inteligența și aptitudinile copiilor. Nu, acestea nu sunt o moștenire „fixă”, ci pot fi îmbunătățite prin efort și eșuând.

Atunci când vom învăța elevii că eșecul este inevitabil și că putem extrage lecții valoroase din el, nu doar că vom contribui la diminuarea anxietății elevilor, ci îi vom ajuta să își dezvolte reziliența și să primească feedback-uri, fără de care nu vor putea evolua. De asemenea, este important să laudăm copiii pentru efortul depus, nu să scoatem în evidență trăsăturile generale.

✓ Așa da:

„Am văzut cât efort ai depus ca să rezolvi această problemă și uite că ți-a reușit și te văd foarte mulțumit!”

„Te poți gândi la o altă soluție la această problemă?”

⊗ Așa nu:

„Ești atât de deștept!”

„Sunt dezamăgit de tine”

8 Ajută copiii să își dezvolte atenția și memoria.

Chiar dacă sunt motivați să învețe, uneori, le poate fi dificil să finalizeze o sarcină. De exemplu, copiii care au dificultăți de concentrare au și o capacitate scăzută de memorare. Însă răbdarea și concentrarea se pot antrena, așa că creează oportunități și activități care să le stârnească interesul și să fie motivați să le ducă la bun sfârșit.

9 Fii un coach emoțional pentru elevii tăi.

Adulții reacționează diferit la emoțiile neplăcute ale unui copil, unii minimizează ceea ce simt și trăiesc („Nu e niciun motiv să fii trist”), iar alții le invalidează emoțiile („Nu mai plânge!”). Aceste răspunsuri nu sunt de ajutor, pentru că, în fapt, nu-i învață pe copii să își regleze emoțiile.

În schimb, atunci când adulții le vorbesc copiilor despre sentimentele lor, își exprimă empatia și caută împreună moduri constructive de a regla emoțiile intense, ei ajung să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși și să facă față tensiunii și momentelor stresante. De asemenea, se observă și o atenuare a problemelor de comportament. Cercetătorii numesc această abordare „coaching emoțional”.

10 Încurajează elevii să exerseze planificarea

Planificarea este o componentă importantă a autodiscipliniei. Mai multe cercetări arată că șansele de a rezolva cu succes o problemă cresc considerabil atunci când cauți din timp o rezolvare și stabilești care este abordarea/ strategia. Uneori, doar reamintindu-le elevilor să se pregătească din timp, le poate crește șansele de reușită. De exemplu, sunt multe jocuri care recompensează jucătorii dacă își planifică acțiunile viitoare din timp. De ce să nu importăm acest instrument și când predăm lecțiile?

11 Amintește-ți de nevoia copiilor de autoreglare.

Peste tot în lume, copiii experimentează sentimente similare cu privire la autoritatea adulților. Sunt gata să coopereze cu adulții și să răspundă solicitărilor noastre, însă cu anumite limite.

Copiii sunt mai predispuși să se „răzvrătească” atunci când le impunem să facă lucrurile asupra cărora ei au capacitatea de a decide (ex: când le spunem cu ce să se îmbrace sau când insistăm să facă o anumită activitate de recreere, care lor nu le place).

Firește, adulții pot încerca să își impună autoritatea pe modelul „faci așa, pentru că așa am spus eu”, însă concluzia pe care o vor trage este că autoritatea pe care o exercităm este abuzivă și există șanse mari să ne sfideze drept răspuns sau să facă invers decât le cerem. Deci, dacă ești prins(ă) într-o luptă de putere cu un elev, nu uita că este vorba, de fapt, despre nevoia lui de autonomie. Prin comparație, atunci când iei în considerare perspectiva copilului și discuți cu el pe marginea unui subiect contradictoriu, puteți ajunge împreună la un numitor comun și copilul să coopereze.

Abilitățile de autoreglare

De ce nu funcționează pedepsele și ce impact au

Pe fondul fricii resimțite de creier, capacitatea de învățare este mult diminuată. Când, însă, ne simțim conectați, avem capacitatea de a dobândi noi cunoștințe și abilități, învățăm moduri mai sănătoase de a răspunde la stimulii exteriori. Acesta este motivul pentru care pedepsele nu funcționează și au un impact negativ asupra comportamentului copilului, care poate deveni furios, anxios, neîncrezător în forțele proprii sau chiar va avea resentimente în relația cu adultul.

Firește, pedeapsa are un impact major și asupra capacității de învățare a copilului, așa că, în loc să-l ajutăm să se dezvolte, îi blocăm accesul la alternative mai potrivite de răspuns și îi transmitem mesajul că agresivitatea este modalitatea prin care rezolvăm conflictele. Ba mai mult, studiile recente au arătat că pedepsele aspre și frecvente au înrăutățit problemele de comportament ale copiilor, generând și mai multă agresivitate față de semenii sau animale, de exemplu.

De cele mai multe ori, pedepsele, în special cele fizice, sunt experiențe traumatice și au impact pe termen lung:

- Durerea emoțională resimțită de copil activează aceeași zonă a creierului ca și cea fizică.
- Când un copil se confruntă, de exemplu, cu respingerea sau izolarea, se activează sistemul nervos simpatic, care declanșează hormonii de stres și poate chiar iniția un răspuns inflamator în corp.
- Expunerea îndelungată și/sau frecventă la acest stres poate deteriora memoria și centria responsabilității cu funcția executivă a creierului.
- Crește riscul apariției depresiei, anxietății și chiar a unor boli fizice.
- Poate duce la deconectarea de oameni, întrucât conexiunea cu ei este percepută ca fiind prea dureroasă.

De ce pusul la colț sau izolarea copilului pentru un timp nu este o alternativă mai sănătoasă la pedeapsa fizică sau țipat?

Este o altă formă de pedeapsă, prin care ne retragem afecțiunea și, drept consecință, reacția copilului se amplifică sau își va bloca emoția, pentru a se reconecta cu adultul. Aceasta îi poate cauza anxietate sau poate amplifica dificultatea de a se autoregla din cauza fricii.

Mesajul pe care îl transmiți este „nu pot face față emoțiilor tale” sau „afecțiunea sau prezența mea sunt condiționate de comportamentul tău”.

Abilitățile de autoreglare

Pași pentru a substitui pedepsele

1 Oferă-i copilului siguranță emoțională.

Asta înseamnă că, în orice situație, elevul trebuie să simtă că poate conta pe tine, că atunci când greșește, nu îl vei pedepsi, judeca, critica sau respinge. Iar pentru asta, e nevoie să-i răspunzi întotdeauna cu înțelegere și calm.

2 Conectează-te cu el înainte de a rezolva problema.

Indiferent de situație, primul lucru de care are nevoie copilul este să-i înțelegi disconfortul, să-i arăți că ești atent(ă) la el. Să-l asculți cu adevărat! Să-i accepți emoțiile, sentimentele, indiferent de natura lor. Numai așa se va accepta și el pe sine.

3 Identifică motivele din spatele comportamentului neadecvat al copilului.

Întotdeauna, un comportament „problematic” înseamnă o nevoie nesatisfăcută a copilului, o frustrare, teamă sau furie pe care el încă nu poate și nu știe cum să le exprime într-un alt mod. Pedepsa, însă, e păguboasă, nu face altceva decât să-i distragă atenția de la propriile lui nevoi și să devină hipervigilent la posibilele amenințări, nu la soluții. Așadar, întrebă copilul ce anume l-a supărat sau nemulțumit și ce are nevoie și ascultă ce are de zis.

4 Ajută copilul să rezolve problema sau să repare ce a greșit.

Copiii învață să își asume responsabilitatea doar dacă se simt în siguranță necondiționat, iar regula ar trebui să fie că fiecare dintre noi, adulți și copii deopotrivă, își asumă responsabilitatea propriilor acțiuni. Înțelegem că gesturile noastre îi afectează pe ceilalți și că e nevoie să ne gândim cum putem repara când am greșit.

5 Exprimă-ți limitele.

Ferm, clar, dar pe un ton calm și blând: „Vorbim doar despre noi, nu jignim pe alții.”

Să analizăm cele mai frecvente reacții/comportamente ale copiilor

1 Refuzul copilului de a coopera

Când copilul spune „Nu”, aceasta nu este o problemă de disciplină.

Relațiile sănătoase sunt posibile atunci când fiecare dintre noi își cunoaște granițele. A spune NU este normal pentru dezvoltarea copilului și este o formă prin care el își exercită controlul asupra vieții lui.

Atunci când „nu-ul” copilului este acceptat de adult, copilul va avea încredere în el. Refuzul lui este și o expresie a faptului că se simte în siguranță să facă asta în relația cu tine. Or, capacitatea de a pune granițe este una dintre abilitățile esențiale pe care un copil are nevoie să le dezvolte pe termen lung pentru bunăstarea și siguranța lui fizică. Iar „nu-ul” îl poate salva de multe pericole și abuz: adicții, traume fizice, viol etc.

Când, însă, între voi nu există o conexiune reală și relația este ruptă, îți va fi dificil să obții cooperarea copilului. De această dată, refuzul lui este modul în care își exprimă durerea și disconfortul deconectării. Pedepsa și lupta pentru putere în relația cu tine îl fac să se simtă și mai rănit, singur, să devină critic cu el.

2 Agresivitatea copilului

Există și momente când copilul lovește și este agresiv fizic. Chiar dacă te înfurie comportamentul lui și te simți îndreptățit(ă) să intervii și să-l corectezi sub impactul impulsului de moment, recomandarea noastră e să nu reacționezi la cald și să îți iei timp să-l vezi pe copil.

Ce exprimă el, de fapt, prin reacția lui?

E important ca el să simtă că este văzut.
Să simtă că vezi ce simte, ce are nevoie:
„Te văd tare supărat și furios.”

Chiar dacă copilul neagă sau te respinge, rămâi lângă el. În astfel de momente, el, de fapt, are cea mai mare nevoie să se coregleze cu tine, ca să își recapete siguranța și liniștea.

Abilitățile de autoreglare

! Important de știut:

Răspunsuri sănătoase la agresivitatea copilului

Agresivitatea verbală este un comportament învățat.

Copilul observă și învață să relaționeze cu ceilalți în funcție de modul în care cei apropiați și cei din contextele lui de viață relaționează cu el. De aceea, atunci când observi o reacție agresivă verbal din partea copilului, întreabă-te ce vrea să îți comunice, cum a învățat el comportamentul și care este limita sănătoasă pe care e important să i-o comunici.

Găsește cauza agresivității.

Prima reacție atunci când copilul are un comportament agresiv este să îl observăm și să reflectăm la ceea ce spune. E nevoie să îi reamintim regula sau granița pe care a încălcat-o, însă fără pedepse, amenințări sau reacții de furie din partea noastră. Este esențial să facem diferența între a fi ferm și a formula limite și a reacționa agresiv.

Agresivitatea nu apare din senin, fără să existe o experiență care să o declanșeze. Așa că îți recomandăm să:

- Discuți cu copilul despre ceea ce s-a întâmplat în contextul lui imediat de viață.
- Ajută-l să conștientizeze ce i se întâmplă.
- Comunică-i clar, în cuvinte simple, cum poate reacționa sau gândi în astfel de situații, cum poate să își exprime nemulțumirile sau disconfortul fără să fie agresiv cu ceilalți.
- Când copilul este furios și vorbește nepotrivit cu tine sau cu altcineva, are nevoie să îi validezi emoția, nu reacția la furie care este neadecvată, pentru că îl rănește pe cel de lângă el: *„Văd că ești furios și asta te face să spui cuvinte care rănesc. Hai să vorbim despre asta după ce te liniștești și ești pregătit să vorbim!”*

Fii un exemplu de relaționare sănătoasă.

Dacă adultul își exprimă cu agresivitate o nemulțumire sau un disconfort, de exemplu, criticându-i pe alții sau ignorându-i, copilul va învăța implicit acest mod de „rezolvare” a nevoilor și de comunicare.

Dacă adulții din viața lui, părinți, bunici, frați mai mari, educatori, țipă, trântesc, critică, îi atacă verbal pe ceilalți atunci când sunt furioși, acesta este, din păcate, modelul pe care îl oferă copilului.

Abilitățile de autoreglare

3 Când copilul îți răspunde nepoliticos

În loc să te aprinzi și tu și să-i răspunzi într-un mod agresiv, să-l rănești sau pedepsești, încearcă aceste răspunsuri:

⊗ Așa nu:

„Ce ai spus?”
„Cum îndrăznești?”
„Mergi la colț!”

⊕ Așa da:

„Nu este în regulă să-mi vorbești așa.”
„Încearcă să-mi spui ceea ce ai nevoie în alt mod.”
„Hai să luăm o pauză, să te liniștești și, apoi, mai încercăm o dată. Nu folosim astfel de cuvinte când vorbim unii cu ceilalți.”

Cum abordăm practic emoțiile intense ale copilului?

1 Acceptăm starea emoțională a copilului.

Nu este acum momentul să analizezi rațional motivele pentru care copilul trăiește emoția la această intensitate, nici să te învinovățești, ci să-i accepți trăirea. Asta nu înseamnă, însă, să acceptăm orice comportament. Educăm comportamentul, nu emoția.

2 Suntem acolo pentru copil.

Indiferent de emoția pe care o experimentează, el știe că se poate baza pe tine.

3 Ne acordăm la starea emoțională a elevului.

Îi oferim sprijinul emoțional de care are nevoie, însă e nevoie să ne asigurăm înainte că suntem în stare să facem asta. Dacă observi că rezervorul tău emoțional este gol, ia-ți câteva clipe pentru o sesiune de respirat conștient: pune mâna în zona inimii inspirând profund și expirând.

De asemenea, poți să-ți arunci privirea pe geam (privește un pom, o floare), bea un pahar cu apă sau fă orice știi că te ajută să te liniștești rapid. Ulterior, poți reveni la trăirile copilului. Firește, aceste practici se derulează rapid, nu îți iei o pauză de zeci de minute.

4 Când revii la copil:

■ Pune în cuvinte emoția pe care o resimte. Poți chiar să întrebi copilul ce simte în acest moment și ce ar avea nevoie ca să se simtă mai bine.

■ Ajută-l să își recapete senzația de siguranță fiindu-i alături fizic. Mesajul pe care i-l transmiți este următorul: „Sunt aici lângă tine pentru a te liniști”.

■ Când semnalele corpului copilului îți indică faptul că sistemul lui nervos a devenit mai calm, îi revine curiozitatea, dorința de a interacționa, este momentul să vorbești cu el despre ceea ce s-a întâmplat. Unii copii pot împărtăși atunci, alții preferă să vorbească mai târziu. E important să respectăm ritmul copilului.

■ După ce a trecut un pic de timp și găsești un moment potrivit, poți aborda experiența dintr-o perspectivă educațională: citește o carte pe subiect, desenați experiența trăită sau, pur și simplu, discutați despre ce a simțit fiecare în acele momente și despre ce v-ar ajuta să faceți diferit data viitoare.

Conectat cu tine, conectat cu lumea.

Ghid despre nevoile
de dezvoltare ale copiilor.



Acest ghid a fost creat în cadrul programului „Conectat cu tine, conectat cu lumea”, inițiat de **Fundația Orange** și dezvoltat sub coordonarea companiei de consultanță în psihologie **Mind Education**.

AUTOR:

Domnica PETROVAI

Psihoterapeut & coordonator

CONTRIBUTORI:

Violeta SURUGIU

Project Manager Digitaliada

Adina ROȘCA

Expert Educațional Digitaliada

Patricia FEDORENCO

Coordonator editorial

Ruxandra POP

Trainer

Mara BRIA

Cercetător

Dragoș GOCIMAN

Grafician