



Să vorbim cu copiii atunci când

AU UN ACCES DE FURIE





ACCESSELE DE FURIE

Sunteți la magazin cu fiica dvs. de 2 ani, Cosmina, care descoperă o mulțime de lucruri interesante, ca ciocolata, bolurile de plastic și revistele. Vrea să le pună în coș și să le cumpărați. Însă dvs. nu aveți nevoie de aceste produse și îi spuneți să le lase. Cosmina vrea apoi să cumpărați trei cutii cu prăjiturile ei preferate. Îi spuneți: „Nu, Cosmina, avem prăjituri din astea acasă. Te rog să le pui înapoi pe raft!” Însă Cosmina nu ascultă și insistă să-i cumpărați prăjiturile. Începe să facă o criză și nu dă semne că s-ar opri curând.

Care ar fi reacția dvs.? Puteți alege una din următoarele patru opțiuni. Vă rugăm să dați click pe butoane pentru a vedea cum ar putea evolua situația. Veți găsi și explicații despre motivele pentru care nu ar fi indicat să reacționați într-un anumit fel.

„Bine, dragă! Ia prăjiturile!”
Mergeți la [pagina 2!](#)

„Nu, Cosmina, acum ridică-te și fii cuminte! Poartă-te frumos!”
Mergeți la [pagina 3!](#)

„Taci din gură, chiar acum, că dacă nu... Vezi palma asta?”
Mergeți la [pagina 4!](#)

„Ce ar trebui să știi despre comunicarea cu copiii mici atunci când au un acces de furie?”
Mergeți la [pagina 6!](#)

„Văd că acum te-ai supărat tare.”
Mergeți la [pagina 5!](#)



Vă simțiți ușurat că fiica dvs. s-a liniștit și nu-i mai deranjează pe ceilalți clienți din magazin. Preferați să ieșiți cât mai repede din supermarket, chiar dacă sunteți forțat să cumpărați lucruri de care nu aveți nevoie.

Însă aveți grijă: dacă acționați în mod repetat astfel, fiica dvs. va învăța că trebuie doar să strige în locuri publice ca să obțină ce vrea.

Sfat: Încercați să pregătiți împreună tura de cumpărături: faceți o listă de cumpărături, permiteți-i fiicei dvs. să aleagă un lucru pe care și-l poate cumpăra (de exemplu: un creion, o banană,...). Lăsați-o pe ea să aleagă produsul din magazin și să-l pună în coș.



Vă pierdeți răbdarea. Vă simțiți ca un ratat, un tată incapabil să-și controleze și să-și educe fiica. Alți oameni se uită la dvs. și vă faceți roșu la față. Vă gândiți: „Ce-or crede despre mine?” Întreaga situație este foarte neplăcută și chiar stânjenitoare pentru dvs.

Sfat: Încercați să rămâneți calm și relaxat. Nu lăsați emoțiile să vă controleze acțiunile. Emoțiile nu sunt buni sfetnici. Criza copilului dvs. nu este menită să vă insulte personal, chiar dacă sentimentele dvs. pot sugera asta.

Așteptați câteva momente. Rămâneți lângă fiica dvs. și așteptați să se calmeze. Când s-a calmat, puteți s-o luați în brațe și să-i explicați situația.

Încercați să-i distrageți fiicei dvs. atenția: „Uite, deja am pus o grămadă de bunătați în coș! Îți imaginezi cum o să fie înghețata asta? Și ce-o să zică mami când o să vadă toate fructele astea proaspete? Vrei să mă ajuți acum și să pui cumpărăturile pe bandă?”

Pentru a o înțelege mai bine pe fiica dvs., consultați informații generale despre accesele de furie la [pagina 6](#).



Violența nu e niciodată o soluție. Această reacție distruge o relație pozitivă cu fiica dvs., bazată pe încredere. Copilul dvs. nu-și poate dezvolta o personalitate puternică și încrezătoare, dacă trăiește în mod obișnuit experiențe de violență fizică. Iar o societate democratică poate să existe și să se dezvolte doar cu persoane mature, care aplică în practică valorile democratice. Persoanele afectate psihic prin orice fel de violență nu pot să acționeze liber și democratic. (Pentru a afla mai multe despre acest lucru, citiți [introducerea](#) noastră).

Așa că, încercați să rămâneți calm și să vă liniștiți. Poate că aceste lucruri vă pot ajuta: Numărați până la zece! Respirați adânc! Scoateți un sunet scurt sau bateți cu piciorul în podea!

Citiți informațiile noastre generale despre accesele de furie ale copiilor mici ([pagina 6](#)). Poate acestea vă vor ajuta să vă înțelegeți mai bine copilul și să evitați reacțiile de mânie.



Acest tată încearcă să oglindească sentimentele și acțiunile fiicei sale. Nu ia criza acesteia personal și o înțelege ca pe o expresie a unui sentiment puternic al fiicei sale sau un semn non-verbal al oboselii (o tură de cumpărături de o oră este destul de obositoare pentru o fetiță de 2 ani!). Aplicând principiile comunicării deschise, tatăl începe să vorbească cu fiica lui despre sentimentele ei. Aceasta va duce la o interacțiune de succes cu fiica sa. Doriți să aflați mai multe despre „comunicarea deschisă”? Consultați documentul [„Să vorbim cu copiii despre teme”](#), capitolul „Comunicarea deschisă”, pagina 4.

Fata poate părea prea mică pentru acest tip de comunicare, însă acest experiment merită să fie încercat. V-ați putea exprima înțelegerea față de dorința ei de a lua prăjiturile. Apoi îi puteți explica de ce nu este posibil să-i îndepliniți dorința chiar în ziua aceea:

„Ă, ai dreptate: prăjiturile astea sunt delicioase. Și mie îmi plac. Însă am cumpărat deja trei pachete din astea ultima dată când am fost la cumpărături. Mai ții minte? Deci, n-avem nevoie să mai cumpărăm azi altele. Altfel or să se strice cele pe care le avem deja acasă. Te rog să mă ajuți să le punem înapoi pe raft și apoi să mergem la casă. Poate mâncăm niște prăjituri d-astea când ajungem acasă.”

Ce ar trebui să știi despre comunicarea cu copiii mici atunci când au un acces de furie?

Orice părinte cunoaște sentimentul de neajutorare legat de accesele de furie ale copiilor mici. Unii se pot simți răniți sau jigniți când cei mici devin foarte mânioși fără o cauză aparentă. Când copiii nu respectă regulile și limitele stabilite, și părinții se pot înfuria și pot fi tentați să apeleze la violență fizică.

Etapa „teribilă” din jurul vârstei de doi ani face parte din dezvoltarea autonomiei lor. Când încep să vorbească și să meargă pentru prima dată, bebelușii încep să-și extindă și acțiunile. Trecând de la etapa de bebeluș la cea de copil mic, copiii își descoperă propriile nevoi și încearcă să le satisfacă prin abilitățile nou învățate. Procedând astfel, nevoile personale ale copiilor mici pot intra în conflict cu așteptările stabilite de părinți. Aceste conflicte provoacă o reacție emoțională, care nu poate fi gestionată activ de către copil. Pe la vârsta de trei sau patru ani, copiii încep să învețe să-și controleze emoțiile.

Așadar, ce pot face părinții pentru a evita accesele de furie ale copiilor? Cum pot gestiona părinții situațiile care duc de obicei la accese de furie? Aici găsiți câteva sfaturi:

- **Nu luați accesele de furie personal!**

După cum am mai menționat, copiii mici (până la vârsta de 4 ani) nu sunt capabili să-și controleze reacțiile emoționale puternice. Astfel, accesele de furie nu sunt o reacție împotriva dvs. ca părinte. Acestea sunt expresia unor emoții puternice care vor dispărea.

- **Nu pedeșiți și nu vă bateți copilul!**

Orice fel de pedeapsă sau violență fizică va agrava situația. Copilul dvs. va deveni mai dezamăgit și, posibil, și mai neliniștit. Aceste sentimente vor accentua emoțiile puternice ale copilului, care va începe să țipe și mai tare, manifestând un comportament și mai distructiv. Astfel, pedeapsa din partea părintelui ca urmare a acceselor de mânie este contraproductivă.

Dacă realizați că deveniți și dvs. afectat emoțional de criza copilului, poate chiar tentat să vă bateți copilul, numărați până la zece și respirați adânc. Dacă acest lucru nu funcționează, scoateți un sunet scurt sau bateți cu piciorul în podea! Astfel puteți elibera o parte din furie, fără a-i face rău copilului.

- **Exprimați-vă propriile sentimente!**

Dacă sunteți afectat emoțional, încercați să vă exprimați propriile emoții transmițând mesaje de tip „Eu...”. Astfel, puteți elibera o parte din emoții, fără a fi nedrept și fără a vă răni copilul. Doriți să aflați mai multe despre mesajele de tip „Eu...”? Consultați documentul [„Să vorbim cu copiii despre droguri”](#), capitolul Mesaje de tip „Eu...”, pagina 6.

- **Fiți consecvent!**

Copiii mici au nevoie de limite. Ei trebuie să învețe să-și pună nevoile și dorințele în așteptare pentru a se descurca în lumea noastră. Copilul dvs. poate percepe limitele impuse ca restricții negative, însă acestea oferă un cadru sigur și sprijin pentru a-l menține pe copil cu picioarele pe pământ.

- **Nu întrerupeți un acces de furie și rămâneți alături de copil!**

Nu este util să vorbiți și să încercați să discutați ceva cu copiii în timpul unei crize de furie, deoarece aceștia nu vor asculta. Aveți grijă să nu se rănească și stați lângă ei pentru a-i lua în brațe și a vorbi liniștit cu ei atunci când criza s-a terminat.

- **Amintiți-vă de anii dvs. „teribili”!**

Întrebați-vă părinții, frații și surorile despre comportamentul dvs. în această perioadă a copilăriei. Poate găsiți asemănări cu copilul dvs. Întrebați-vă părinții cum reacționau. Ce ați simțit? Aceste reflecții v-ar putea ajuta să înțelegeți sentimentele și comportamentul propriului copil.

- **Cereți ajutor!**

Dacă vă simțiți împovărat și incapabil să faceți față emoțiilor copilului dvs., nu ezitați să cereți ajutor. Poate prietenii dvs., bunicii sau mătușile și unchiul pot avea grijă de copil o perioadă de timp. Puteți apela și la ajutor profesionist din partea consilierilor educaționali sau a psihologilor..

„Să vorbim cu copiii atunci când au un acces de furie” se bazează pe bibliografia următoare:

Heueck-Mauss, Doris. 2016. *Das Trotzkopfalter. Erziehungs-ABC mit Tipps und Strategien. Richtiger Umgang mit kindlichen Emotionen*. 8. Aufl. Hannover: Humboldt, 37 ff.