



Gestionarea furiei și autocontrolul la copii

Psiholog BOJIN EMESE

Furia ca emoție

... normală, naturală și sănătoasă

Furia este o emoție umană normală. O simțim cu toții, din când în când și în grade diferite. Copiii noștri nu sunt diferiți. Problema cu furia este de a învăța să o recunoaștem, cum să o folosim într-un mod constructiv și să o gestionăm eficient.

- Dar multor copii le este dificil să înțeleagă diferența dintre furie ca emoție normală și comportamentul agresiv. Frustrarea și furia se pot transforma ușor în sfidare, lipsă de respect, agresivitate când copiii nu știu cum să își gestioneze corect emoțiile.
- A oferi copilului nostru un bun început pentru un viitor sănătos din punct de vedere emoțional înseamnă a-i ajuta să-și înțeleagă și să-și gestioneze mai bine emoțiile.

Ajutați copilul să facă diferența dintre furie și agresivitate

A vorbi despre emoții și sentimente îi ajută pe copii să învețe să recunoască mai bine ce simt.

- Învățați copiii să își eticheteze corect emoțiile și sentimentele, astfel încât să poată verbaliza atunci când simt furie, frustrare și dezamăgire.
- Încercați să spuneți: „Este în regulă să te simți furios, dar nu este în regulă să lovești”!
- Ajutați-i să vadă că pot controla acțiunile lor atunci când se simt furioși.
- Uneori, comportamentul agresiv provine dintr-o varietate de emoții incomode, cum ar fi tristețea sau rușinea. Așadar, ajutați-vă copiii să exploreze de ce se simt furioși. Poate că se simt întristați de anularea unei întâlniri de joacă, dar răspund cu furie pentru că nu știu exact ce se ascunde în spatele acelei stări emoționale inconfortabile.



Ajutați copilul să învețe strategii alternative de a exprima furia

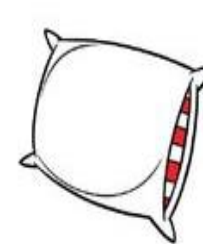
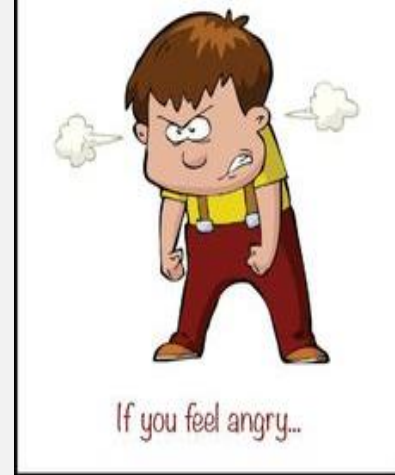


- Pentru a reacționa corect, copiii trebuie să cunoască modalități adecvate de a face față furiei lor. În loc să le spuneți „Nu-l lovi pe fratele tău”, explicați-le ce pot face atunci când se simt frustrați. Spuneți „Data viitoare, folosește cuvintele” sau „Îndepărtează-te de el când te simți supărat”.
- De asemenea, îl puteți întreba: „Ce ai putea face în loc să lovești?” pentru a vă ajuta copilul să identifice strategii care ar putea fi utile.
- O idee minunată este să alcătuiți împreună un “kit de calmare” care poate fi utilizat atunci când copilul este supărat. Umpleți o cutie cu obiecte care îi pot ajuta să se calmeze, cum ar fi o carte de colorat și creioane, mingi de stres, squishi, un sac de box pentru copii sau o perină, plastilină, folie cu bule de aer, ziare vechi. Învățați-l cum să le folosească și cât de utile pot fi pentru calmarea minții și a corpului.
- Folosiți time-out-ul ca instrument pentru a vă ajuta copilul să se calmeze. Învățați-i că pot lua o pauză înainte ca situația să o ia razna. A face o pauză pentru a lua câteva minute pentru a se calma poate fi cu adevărat util pentru copiii predispuși la furie.

Cum îi ajutăm pe copii să gestioneze furia?

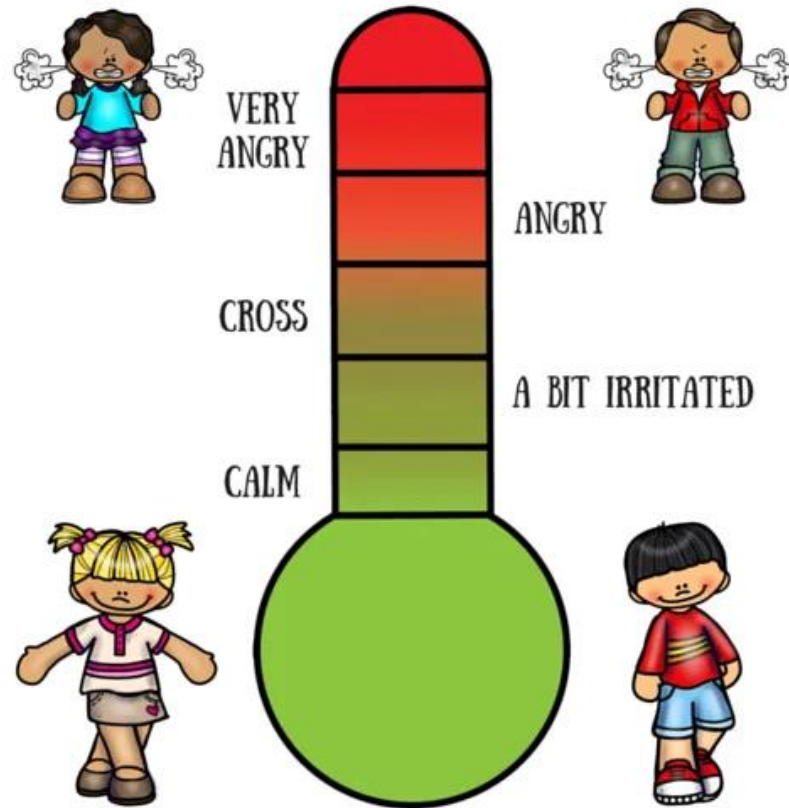
Iată o colecție cu cele mai bune sfaturi pentru a-i învăța pe copii cum să-și gestioneze furia în mod sigur și sănătos. Să începem cu câteva modalități rapide și sigure de a-i ajuta pe copii să se descarce.

- Rupeti bucăți de hârtie (reviste sau ziare)
- Spargeți împreună o folie cu bule
- Frământați plastilină
- Loviți o perină sau un sac de box pentru descărcarea furiei
- Scrieți împreună o scrisoare persoanei pe care copilul este furios
- Săriți pe o trambulină
- Faceți flotări cu sprijin pe perete
- Scrieți ceea ce vă deranjează și rupeți foaia în bucățele pe care le aruncați la coșul de gunoi
- Strângeți o minge de stres
- Vorbiți cu copilul despre motivul pentru care a fost furios (după ce intensitatea emoției scade)
- Faceți întinderi
- Ieșiți la o plimbare alertă sau la o tură de alergat



Termometrul furiei

Această activitate îmbină mai multe strategii ale managementului furiei pentru copii și ajută la înțelegerea faptului că furia poate fi resimțită la diferite intensități.

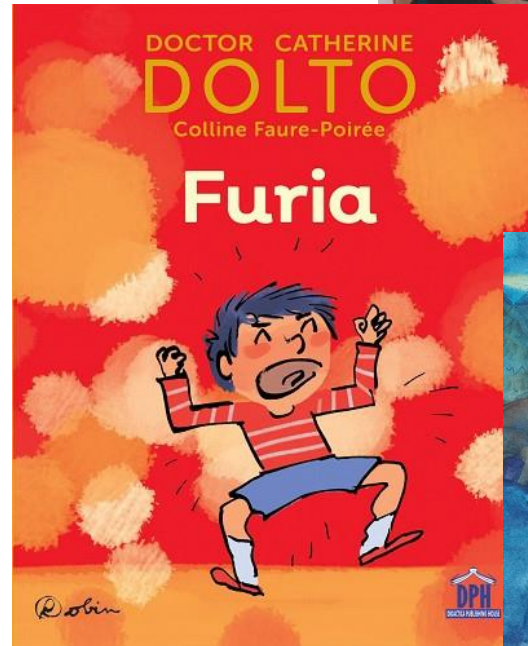


- Pentru a face un termometru al furiei cu copilul dumneavoastră, puteți utiliza un desen simplu al unui „mercur de termometru”. Această reprezentare permite copilului să recunoască factorii declanșatori ai furiei sale, precum și modul în care furia își poate schimba intensitatea.
- Dacă utilizați conceptul de termometru, pur și simplu puneți numărul 10 în partea de sus și un 1 în partea de jos, determinându-l pe copilul dvs. să se gândească la situații și lucruri care îi provoacă furie / frustrare și să marcați unde ar putea fi încadrate. S-ar putea să vă surprindă unde va așeza anumite lucruri!
- Odată ce ați identificat comportamentele pe termometru, începeți să lucrați la identificarea abilităților de gestionare a furiei pe care le pot folosi pentru a se calma. Câteva exemple includ a bea un pahar de apă, respirația profundă, mărunțirea hârtiei sau luarea unei pauze.

Citirea împreună a unor cărți despre gestionarea emoțiilor

Timpul de calitate petrecu cu un copil cu dificultăți în gestionarea emoțiilor negative îl ajută să se simtă acceptat și iubit

- Există multe cărți pentru copii care spun povești despre sentimente. Aceste povești pot fi o modalitate excelentă de a deschide un dialog despre emoțiile provocatoare și de a oferi ocazia de a discuta despre ce poți face atunci când simți aceste emoții. Câteva exemple în imagini vă vor ajuta să găsiți cele mai potrivite materiale pentru copilul dumneavoastră.



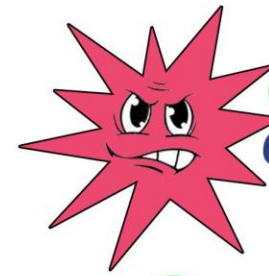
Regulile furiei

Repetăți copilului de fiecare dată următorul mesaj: "Este normal să te simți supărat uneori. Ceea ce contează este ceea ce faci când ești furios."

"Îți poți descărca furia în diferite feluri dar...

Ai grijă!

1. Să nu te rănești pe tine însuși!
2. Să nu rănești pe alții !
3. Să nu distrugi lucrurile din jurul tău!"



Ce să faci și Ce să nu faci
Când ești furios



Ce să faci



Ce să nu faci

Exprimă ceea ce simți, cât mai scurt și mai clar: „Sunt nervos/nervoasă”.

Nu da vina pe alții pentru emoțiile pe care le simți: „Din cauza ta m-am enervat!”.

Încearcă să identifici din timp semnele că te înfurii.

Nu încerca să îți ignori emoțiile sau să le negi.

Ia o pauză de 10-15 minute pentru a te calma și ieși din locul în care te afli: „Am nevoie de o pauză”.

Nu părăsi discuția brusc, fără să îți anunți înainte intenția.

Consumă-ți energia dată de furie făcând mișcare sau scriind în jurnal.

Nu deveni violent, nu folosi cuvinte jignitoare.

Cere-ți scuze sincere dacă ai fost agresiv în momentele de furie.

Nu îți cere scuze doar pentru că așa trebuie, ci încearcă să iei măsuri pentru a-ți putea controla furia mai bine.

Dacă ați încercat toate aceste metode, ați citit cărți, ați urmat sfaturile de pe diverse pagini dedicate parenting-ului și tot nu reușiți să gestionați problema furiei copilului, atunci e momentul să vă adresați unui psiholog pentru a primi ajutor de specialitate pentru copilul sau familia voastră.



Webografie

- Acest material este realizat de psiholog Bojin Emese Roberta, având ca surse de inspirație următoarele site-uri web:
 - [Pinterest.ro](https://www.pinterest.ro)
 - [Suntparinte.ro](https://www.suntparinte.ro)
 - <https://www.verywellfamily.com/ways-to-teach-your-child-anger-management-skills-1095010>
 - <https://parentswithconfidence.com/anger-management-activities-kids/>
 - <https://www.shutterstock.com/search/opposite+s+clipart>
 - <https://growingearlyminds.org.au/tips/anger-management-for-kids/>