Cartea scrisă de dr. Silverman se alătură puținelor cărți de parenting ale căror informații sunt veșnic valabile și pe care orice părinte ar trebui să le aibă la îndemână pe raft.

DR. TINA PAYNE BRYSON

Cum să

LE VORBEȘTI COPIILOR

DESPRE SUBIECTE SENSIBILE

Dr. Robyn Silverman

Cuprins

Introducere: Putem să stăm de vorbă? 9

Capitolul 1. Cum să le vorbim copiilor despre furie, tristețe și alte sentimente intense 17

Capitolul 2. Cum să le vorbim copiilor despre stima de sine și aspectul fizic 69

Capitolul 3. Cum să le vorbim copiilor despre sex 113

Capitolul 4. Cum să le vorbim copiilor despre moarte ... 153

Capitolul 5. Cum să le vorbim copiilor despre diversitate și incluziune 189

Capitolul 6. Cum să le vorbim copiilor despre divorț și structurile familiei netradiționale 237

Capitolul 7. Cum să le vorbim copiilor despre greșeli și eșecuri 287

Capitolul 8. Cum să le vorbim copiilor despre prietenie ... 323

Capitolul 9. Cum să le vorbim copiilor despre bani 369

Postfață 411

Mulțumiri 415

Note 421

Indice 471

Copiilor mei, Tallie și Noah.
Haideți să continuăm să vorbim.

INTRODUCERE

Putem să stăm de vorbă?

Stăteam pe o bancă în parc împreună cu mama uneia dintre prietenele fiicei mele, când se întoarce spre mine și spune: „Mezina m-a întrebat recent ce este moartea, dacă eu o să mor sau dacă ea o să moară. În jumătate dintre cazuri, habar n-am cum să răspund la astfel de întrebări, așa că bălmăjesc niște cuvinte incoerente și apoi ajung să schimb complet subiectul, întrebând ceva de genul «Cine vrea înghețată?».“

Conversațiile cu copiii despre subiecte sensibile apar tot timpul (acum vorbesc cu fiul meu despre cerealele de la micul-dejun, și un minut mai târziu mă întreabă cum se fac copiii). Aceste conversații pot fi plănuite cu atenție dinainte sau apar de nicăieri. Pe bancheta din spate a mașinii. În mijlocul magazinului. Înainte de culcare. La coadă la cinema. Viața ni le aruncă și noi trebuie să fim pregătiți – uneori, fără vreun sentiment prealabil, fără vreun avertisment, vreun cuvânt, doar cu toate emoțiile și sentimentele despre care nu ne vorbește nimeni când încă nu avem copii și credem că suntem atotștiutori.

Crede-mă că înainte să am copii, am știut întotdeauna ce trebuie să spun. În lipsa unei mize emoționale, totul mi-era limpede, eram calmă, stăpână pe mine, specialistă în orice aspect legat de parenting. Mă întrebam de ce i-ar fi dificil cuiva să vorbească cu propriii copii despre subiecte importante cum sunt curajul, responsabilitatea, greșelile sau chiar moartea. Deschizi gura și te lași purtat de conversație, nu?

Hmmm, nu chiar. Acum când am și eu copii, îi mulțumesc lui Dumnezeu că nu ține nimeni vreo evidență, de vreme ce au existat multe zile în care am auzit acea voce stinsă din mintea mea, spunând: *Pe bune? Doar atât poți?*

Adevărul este că suntem oameni, cu experiențe diverse și niveluri diferite de cunoaștere și de confort, nu suntem Google sau Wikipedia. Iar când suntem surprinși în mijlocul unui moment de educare a copilului, nu ne este întotdeauna ușor să găsim cuvinte pline de înțelepciune. Ca părinți, dascăli și mentori, vrem să fim siguri că le oferim copiilor răspunsuri complete și că o facem cu încredere, chiar și atunci când întrebările lor apar de niciunde și ne lovesc direct în figură.

Și că așa o să le răspundem mereu.

Conversațiile critice nu reprezintă o singură discuție de amploare, ci o serie de mai multe discuții mici, care decurg una din alta în timp. Un subiect poate apărea când copilul are patru ani („De ce nu se mai mișcă gândacul?"), dar nu se mai ivește până când împlinește șapte ani („Cine o să aibă grijă de mine după ce mori?"), apoi la nouă ani („Ce s-a întâmplat cu trupul lui Rover după ce a murit?") și la 14 ani („Care este sensul vieții și al morții?"). Dar se poate întâmpla ca el să fie extrem de concentrat asupra unui singur subiect, asaltându-te cu întrebări și revelații pe parcursul unui maraton de câteva ore, zile sau poate chiar săptămâni. Este important să rămâi deschis ori de câte ori apare câte o oportunitate. Cercetările au arătat că cei mai mulți tineri simt că nu au mai mult de trei persoane apropiate cărora să li se adreseze când sunt la ananghie.[1] Asigură-te că ești una dintre aceste trei persoane.

Conversațiile sunt esențiale pentru dezvoltarea copiilor noștri. Așa învață cum să funcționeze într-o lume a adulților – cum să-și exprime sentimentele, cum să ceară ajutor, cum să înțeleagă și cum să se simtă în regulă (în special cu ceea ce se întâmplă în mintea și în corpul lor sau în jurul lor atunci când nu suntem lângă ei). Conversațiile le oferă ocazia

să învețe, să se conecteze, să descopere, să înțeleagă, să reflecteze și să evolueze.

Din păcate, mulți părinți nu vorbesc cu copiii lor despre subiecte dificile; poate că ar vrea s-o facă, dar nu sunt siguri de ce le-ar putea spune. Alții vorbesc cu copiii despre un anume subiect, dar îl evită pe altul – ori ating subiectul o singură dată, fără să-l mai abordeze din nou, considerând că a fost epuizat. Dar adevărul este că subiectele grele de conversație nu trebuie trecute pe o listă și apoi bifate pe rând. Nu avem „Discuția despre moarte", „Discuția despre sex" sau „Discuția despre diversitate" pe care le bifăm și gata, mergem mai departe. Dacă ar fi fost așa, acum n-ai mai fi ținut o carte în mână, ci o broșură.

S-au scris multe ghiduri de parenting care s-au concentrat mai mult pe disciplină (și suntem recunoscători pentru acest ajutor), dar sunt puține care abordează comunicarea, un motiv pentru care am vrut să scriu această carte. În loc să le spun pur și simplu părinților, profesorilor și instructorilor să discute cu copiii despre subiecte importante, am vrut să le arăt cum s-o facă. Am vrut să le ofer idei și trucuri și să le împărtășesc din strădaniile mele, dar și din istorisirile altor părinți – ce e bine, ce e rău și ce e urât. Am vrut să împărtășesc punctele de vedere incredibile ale multor specialiști cu care am avut plăcerea să lucrez și pe care i-am intervievat în cadrul podcastului meu, *How to Talk to Kids About Anything*. Mi-am dorit să fie mai multe voci care să spună la unison „Da, putem face asta". Să intre talentele în acțiune!

Viața e haotică și nu avem întotdeauna timpul necesar, spațiul sau răbdarea de a discuta despre subiecte dificile exact atunci când e nevoie. Dar dacă nu preluăm frâiele unor astfel de conversații, le permitem străinilor – vreunui puști de la sala de sport sau vreunui influencer oarecare de pe social media – să spargă gheața, așa că mai bine o facem noi cât putem de bine. Aproape tot timpul există discuții incomode și fiecare etapă din

viață vine la pachet cu conversații pline de nuanțe. Trebuie să fim pregătiți.

CINE SUNT EU?

În ultimii 30 de ani, am citit, am scris, am făcut prezentări și am vorbit despre copii. Ca specialistă în dezvoltarea copiilor și a adolescenților, am lucrat cu copii de la vârstă preșcolară până la liceeni, și chiar mai mari de-atât, printre care copii fără dizabilități, copii cu deficiențe de auz, copii cu autism și copii cu diverse tulburări mintale și fizice. Am format grupuri de fete pentru discuții despre imaginea propriului corp și prietenie, și am mai participat la cursuri unde am vorbit despre bullying și dezvoltarea caracterului.

Privind în urmă, cred că interesul meu față de conversațiile pe subiecte dificile nu a venit odată cu formarea carierei, ci dintr-o experiență urâtă din clasa a V-a – am fost supusă bullyingului și ostracizării, și niciunul dintre adulții importanți din viața mea nu a știut ce să-mi spună nici mie, nici celor care mă intimidau. Așa cum îți imaginezi, sentimentul că ești pe cont propriu la 10 ani, chiar și atunci când ești înconjurat de adulți care vor să te ajute, poate fi devastator. M-am hotărât să devin adultul de care aveam nevoie atunci, la 10 ani – acela care nu numai că știe ce să spună, dar care poate ajuta și alți adulți să știe ce să facă și ce să spună când cei mici au cel mai mult nevoie de ei.

Pe când îmi definitivam doctoratul la Tufts University, în cadrul Eliot-Pearson Department of Child Study and Human Development, concentrându-mă mai mult pe relațiile de prietenie ale copiilor, bullying, sentimentul de sine și imaginea despre propriul corp, am scris o teză despre educarea caracterului cu titlul „Powerful Words“. Este o lucrare sistematică de materiale și ponturi care să le vină în ajutor profesorilor, antrenorilor și educatorilor de la afterschool să vorbească cu copiii despre

orice subiect, de la respect și responsabilitate la curaj și perseverență. Am folosit-o la ore (eu și soțul meu am deținut zece ani o academie de arte marțiale și fitness în Massachusetts), dar le-a fost de ajutor multora din diverse instituții în întreaga lume. Și încă mai este de ajutor.

Dar nici aprofundarea studiilor sau a programei școlare nu m-a pregătit pentru această realitate. S-ar putea să-ți fie greu să articulezi două cuvinte când propriul copil te întreabă cu ochii larg deschiși de ce prietenul lui nu are tată sau de ce are nevoie de un scaun rulant. Găseam întotdeauna (și încă mai găsesc) căi de sintetizare a informațiilor furnizate de specialiști pe care le traduceam în ponturi și idei care să le fie la îndemână părinților. Mi-am format o reputație de „dialogician" și au existat chiar părinți care m-au întrebat dacă mă pot suna pentru că „ar fi mult mai ușor dacă ai vorbi cu copiii în locul meu". Astfel de comentarii m-au determinat să realizez podcastul *How to Talk to Kids About Anything* în cadrul căruia pot afla și împărtăși ideile pe care știu că părinții ca mine și le doresc și de care au nevoie. Așa am ajuns să scriu această carte.

CUM SĂ CITEȘTI ACEASTĂ CARTE

În mod evident, poți citi această carte oricum îți dorești. O poți citi pe toată și apoi să revii la unele capitole ca să recitești anumite aspecte sau poți s-o citești de la ce capitol vrei sau în funcție de ceea ce vrei să afli. Capitolele acestei cărți reprezintă nouă dintre subiectele despre care am fost întrebată cel mai frecvent fie la conferințe, fie în discuții cu prietenii:

- „Fiului meu îi e teamă de prima zi de școală. Ce ar trebui să fac?" (capitolul 1)
- „Fiica mea se tot plânge că e grasă. De ce? Nu i-am spus niciodată că e grasă sau că e ceva rău să fii mai plinuț." (capitolul 2)

- „Am dat-o rău în bară. Fiul meu tocmai mi-a spus că este gay, iar eu n-am știut ce să-i spun. Oare chestia asta o să-l marcheze pe viață?“ (capitolul 5)
- „Copilul meu își face prieteni foarte greu. Cum aș putea să-l conving să nu renunțe să mai încerce?“ (capitolul 8)
- „Fiica mea m-a întrebat ce înseamnă «sex». Ajută-mă, dr. Robyn!“ (capitolul 3)

După cum vei afla în continuare, răspunsurile mele la aceste întrebări complexe se bazează pe știință, dar au fost testate și în familia mea. Fie că am răspuns bine sau nepotrivit, important este că am răspuns și am aflat foarte multe despre ce funcționează și ce nu în cazul copiilor mei.

Îți expun tot în această carte – greșelile pe care le-am făcut, conversațiile pe care le-am avut și studiile care te vor îndruma în aceste minunate, dar dificile conversații (mai mici sau mai importante) cu copiii tăi. Când vei ajunge la finalul cărții, vei avea nu doar o antologie de ponturi, idei, povestiri și etape, ci vei avea notate și propriile observații despre ceea ce funcționează în cazul tău și propriile povești de împărtășit.

Deși această carte ți se adresează, și copiii noștri au de câștigat foarte mult din aceste rânduri. Pot obține o perspectivă și răspunsuri, pot afla cum trebuie să discute cu alții despre aceste subiecte, dar cel mai important, pot afla că adulții din viața lor sunt întotdeauna o sursă de încredere de la care pot obține informații. Nu dăm bir cu fugiții când situația devine dificilă sau bizară. De fapt, atunci apărem. Ne așezăm pe un scaun. Ascultăm și oferim sfaturi atât cât e nevoie. Într-o lume în care comunicarea a devenit din ce în ce mai confuză și mai rară, o astfel de atitudine chiar înseamnă ceva.

Numai *noi* le putem oferi copiilor adevărul, ținând cont în același timp de cât sunt de pregătiți pentru dezvoltare și de interesele lor prioritare. În calitate de adulți importanți în viața odraslelor noastre, noi reprezentăm locul lor sigur de refugiu,

oamenii-tampon, profesorii lor, cei mai buni ascultători și sfătuitorii lor de încredere. Când sunt cu noi, vrem să știe că ne pot întreba orice – sau că ne pot spune orice – și vom intra cu încredere într-o conversație cu ei, pregătiți pentru tot ce au nevoie în acel moment.

Și știi care e cea mai bună parte din toate astea? Nu trebuie s-o faci singur. Suntem împreună în toată treaba asta. Deci hai să discutăm!

CAPITOLUL 1

Cum să le vorbim copiilor despre furie, tristețe și alte sentimente intense

„Cum aș putea să-ți descriu cum mă simt?"

Un băiat a dat cu piciorul în mingea fiului meu trimițând-o departe pe terenul de joacă. În vârstă de șase ani atunci, plin de frustrare, confuzie și supărare, fiul meu a făcut primul lucru care i-a venit în minte: l-a împins pe băiat. Când furia inițială s-a stins, iritarea fiului meu s-a îndreptat spre interior. „Mâinile mele au luat-o razna și nu le-am putut împiedica să-l împingă", mi-a spus mai târziu bombănind.

Atunci când apar, emoțiile puternice sunt însoțite adesea de reacții intense, reflexe care izbucnesc fără vreun gând sau plan – o energie fierbinte, turbionară, reprimată, care poate determina oamenii să acționeze așa cum n-au crezut că ar putea s-o facă în circumstanțe normale.

Și nu mă refer aici numai la copii.

Părinții sau îngrijitorii furioși pot țipa, pot bate din picior, pot mârâi și trânti ușa mai ceva decât orice copil. Sunt perioade când simt că aș avea nevoie de o pancartă pe care să scrie: *Au trecut x zile de când mi-am ieșit din pepeni*. Cu toții avem astfel de momente. De ce? Pentru că suntem oameni, nu suntem perfecți și fiecare dintre noi are un buton de declanșare. Farfurii

murdare în chiuvetă? Bifat. Prosoape ude lăsate pe jos? Bifat. Ochii daţi peste cap, cuvinte usturătoare şi nervi? Bifat, bifat şi bifat. În cazul meu, este vorba despre certurile constante dintre fraţi. Au fost zile când m-am enervat atât de tare pe copiii mei din cauză că ţipau unul la altul, încât am început să ţip la ei pentru că ţipau!

Evident, furia nu este singura emoţie puternică. Mai sunt multe altele: tristeţea, frica, scârba, surpriza, fericirea – şi un amestec cu câte puţin din fiecare. Per total, sunt cam 34 000 de emoţii diferite pe care corpul omenesc le poate simţi şi trăi.[2] Cu cât trăim mai multe, cu cât reacţionăm la mai multe şi ne simţim mai relaxaţi cu ele, cu atât:

- ne exprimăm mai bine şi ne conectăm cu ceilalţi;
- devenim mai agili[3] din punct de vedere emoţional şi
- diminuăm *intensitatea* unor emoţii puternice neplăcute, precum anxietatea, frica[4] şi singurătatea.

Acest ultim punct este important. Emoţiile puternice reprezintă modul în care reacţionează corpul la ceea ce se petrece pe moment şi în care reuşeşte să facă faţă situaţiei. Ele sunt *determinate* de creier, ceea ce înseamnă că nu le putem *opri*. Trebuie să le simţim, să le exprimăm şi să le controlăm în mod productiv. „Secretul unui părinte inteligent din punct de vedere emoţional rezidă în modul în care interacţionează cu copilul când spiritele se încing“, spune dr. John Gottman, autorul cărţii *Parenting. Cum să creştem copii inteligenţi emoţional**.[5] Aş adăuga că secretul stă şi în modul în care înţelegem ce se întâmplă în creierul copiilor noştri când se comportă urât. Aşa cum le-am spus copiilor mei, trebuie să învăţăm să ne controlăm emoţiile puternice astfel încât să nu ne controleze ele pe noi.

---

* Traducere de Dana-Ioana Chiriţă, Pagina de Psihologie, Bucureşti, 2018. (*N. trad.*)

„NU E VINA MEA!“: ȘTIINȚA DIN SPATELE EMOȚIILOR PUTERNICE

Poate știi că, atunci când simte că suntem în pericol, creierul ne cuplează la modul de funcționare „luptă sau fugi“. Și asta pentru că amigdala sau „zona responsabilă de emoții“ din creier (sau „parterul“[6], zona inferioară, primitivă, după cum o numesc neuropsihiatrul Dan Siegel și coach-ul în domeniul parentingului Tina Payne Bryson) sună alarma, închide poarta și pune temporar pe pauză „etajul“, adică „zona responsabilă cu gândirea“ a creierului. Când poarta amigdalei este închisă, aceasta blochează „scara“ dintre cele două niveluri, lăsând parterul (emoțiile) să preia conducerea. Daniel Goleman, autorul cărții *Inteligența emoțională*[*], numește acest lucru „deturnare emoțională“ (anterior „deturnarea amigdalei“)[7] sau „pierderea firii“, la care face referire dr. Dan Siegel.[8]

„Deturnarea“ este, în general, un lucru bun pentru că, atunci când apare o situație de urgență, nu avem timp să reflectăm asupra problemei sau să ne gândim la posibilele soluții – cum ar fi, de exemplu, situația în care cineva dă foc la o clădire sau lovește cu un băț într-un stup de albine. Avem doar foarte puțin timp la dispoziție ca să fugim în siguranță.

Pentru că zona cerebrală responsabilă cu gândirea nu apucă să se dezvolte complet decât în jurul vârstei de 30 de ani, sistemul de alarmă din creierul unui copil poate fi ușor eronat. Copiii nu pot face corect diferența între un piroman furios, un om supărat pe albine și surioara lor care le-a luat jucăria preferată. În consecință, își pierd firea, indiferent de câte ori le spui: „E rândul surorii tale. Tu te-ai jucat deja cu jucăria aia, n-ar trebui să te superi.“ În acel moment, tu îți folosești etajul creierului, zona responsabilă cu gândirea, ca să te poți înțelege

---

* Traducere de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, București, 2018. (*N. trad.*)

cu creierul de la parter, zona responsabilă cu emoțiile a copilului – iar copilul nici măcar nu te aude! La fel de bine ai putea să-i vorbești într-o limbă străină.

„EMODIVERSITATEA"

Chiar dacă ne dorim să ne vedem copiii fericiți tot timpul, totuși, după cum s-a demonstrat, n-ar fi sănătoși dacă ar fi mereu așa. Studiile arată că persoanele care trec prin emodiversitate, adică printr-o abundență și o gamă variată de emoții negative și pozitive, sunt mai fericite și mai sănătoase decât cele care nu trăiesc sentimente puternice sau care sunt înclinate să se fixeze pe o anumită emoție o perioadă mai lungă. În plus, în mediile care pun preț *doar* pe exprimarea emoțiilor *pozitive*, cei care trăiesc emoții negative capătă o nesiguranță. După cum spune Susan David, psihologă și autoarea bestsellerului *Agilitatea emoțională*[*], în discursul său TED, „emoțiile neplăcute fac parte din contractul nostru cu viața. Nu ajungi să ai o carieră strălucită sau să crești o familie ori să faci lumea în care trăiești un loc mai bun fără stres și disconfort".[9]

Când încercăm să ne reprimăm gândurile afective, sentimentele și expresiile, pot exista urmări neplăcute. Studiile arată că inhibarea emoțiilor și invalidarea lor contribuie la formarea unui copil dificil, trist, deprimat, anxios și cu o atitudine tot mai pesimistă în timp.[10] Când ne îndemnăm prematur copiii să respingă, să evite sau să stea departe de emoțiile brutale, ei pot ajunge să treacă prin *mai multe* astfel de sentimente. Pe lângă asta, dacă ignorăm sau minimalizăm emoțiile copiilor noștri, putem periclita relația pe care o avem cu ei și-i putem face să se simtă singuri sau chiar lipsiți de valoare.

---

* Traducere de Andreea Rosemarie Lutic, Litera, București, 2024. (*N. trad.*)

În schimb, când părinții acceptă sentimentele copiilor și văd manifestările emoționale ca pe niște oportunități de a empatiza, de a se conecta și de a face un plan, copiii nu mai sunt predispuși la atât de multe probleme emoționale sau de comportament, cum ar fi cele legate de furie, anxietate și teamă. „Emoțiile sunt doar niște mesaje către noi", mi-a spus Laura Markham, psiholoagă și autoarea cărții *Părinți liniștiți, copii fericiți. Cum să nu mai țipi și să educi cu blândețe*[*]. „Când îți dai voie să trăiești o emoție, ea începe să se evapore și să se vindece."[11]

Părinții mă întreabă de multe ori dacă e bine să-și împărtășească emoțiile negative copiilor lor. Automat, ai fi tentat să spui nu, bineînțeles – pentru că vrem să ne protejăm odraslele de lucrurile neplăcute din viață. Dar studiile arată că părinții și adulții care își ascund emoțiile negative în fața copiilor i-ar putea deruta pe aceștia și ar putea părea că sunt mai puțin deschiși trăirii unor sentimente. Într-un studiu recent care a inclus 107 părinți și copiii lor, cercetătorii de la Washington State University au descoperit că, atunci când părinții pretindeau că totul este în regulă, copiii manifestau mai multe semne de stres. Ba mai mult, și părinții, și copiii erau mai puțin deschiși și dedicați unii față de ceilalți.[12] În plus, părinții care acceptă și fac față emoțiilor negative obișnuite ale copiilor precum furia, tristețea și teama le arată micuților cum să le controleze și să îmbunătățească situația.

Cheia emodiversității este să îți trăiești sentimentele conștient și să le exprimi în moduri sănătoase. Nu ne dorim să se acumuleze și să rămână în așteptare. Așa cum dr. Marc Brackett, autorul cărții *Dă-ți voie să simți*[**], i-a spus atât de frumos lui Brené Brown în podcastul ei *Unlocking Us*, „sentimentele rănite nu dispar de la sine. Nu se vindecă singure. Dacă nu le exprimăm, emoțiile noastre se vor acumula precum o datorie care în cele din urmă va ajunge la scadență".[13]

---

* Traducere de Sanda Watt, ZYX Books, București, 2023. (*N. trad.*)

** Traducere de Irina Maria Borțoi, Trei, București, 2020. (*N. trad.*)

Concluzia? Fiecare emoție are un scop. Să vorbim despre sentimente incomode și să le acceptăm poate duce la o sănătate mintală și fizică mai bună și poate chiar la mai multă fericire pentru noi și copiii noștri.

Joc

Unu, doi, trei, arată-ți fața!

În teza mea „Powerful Words", o lucrare exhaustivă despre sistemul de educare a caracterului pe care am scris-o pentru pedagogii care lucrează cu copii, când cuvântul-cheie este „empatie", ne jucăm „Unu, doi, trei, arată-ți fața".

Este un joc în care un copil este „emițătorul de emoții", iar celălalt/ceilalți copii sunt „ghicitorii". Primul copil își ascunde chipul de ceilalți și începem să strigăm: „Unu, doi, trei, arată-ți fața!" El se întoarce și încearcă să mimeze o emoție, iar ceilalți copii trebuie s-o ghicească. Bineînțeles, se poate folosi și de limbajul corpului. Jocul se derulează în general rapid și deseori se ajunge la hohote de râs în timp ce copiii învață să citească emoțiile.

SCURTĂ PREZENTARE A EMOȚIILOR

Când le spunem copiilor despre emoții, este important să le oferim diferite etichete din care să aleagă și care să evidențieze nuanțele numeroaselor sentimente pe care le putem trăi. Evident că un copil care este puțin îmbufnat are nevoie de o etichetă diferită de cea a copilului care este furios, la fel cum un adolescent care este ușor ursuz trebuie catalogat diferit de cel care se simte distras, deprimat sau nefericit.

Dr. Gloria Willcox, cea care a inventat bine-cunoscuta „roată a emoțiilor", spune că există șase emoții fundamentale: furia, tristețea, teama, liniștea, puterea și bucuria.[14] Fiecare dintre ele se împarte în mai multe sentimente precise care variază în funcție de definiție și intensitate. De exemplu, tristețea se împarte în cuvinte precum „depresie", „rușine" și „vinovăție", și continuă să se împartă în alte etichetări, cum sunt „remușcare", „izolare" și „inferioritate".

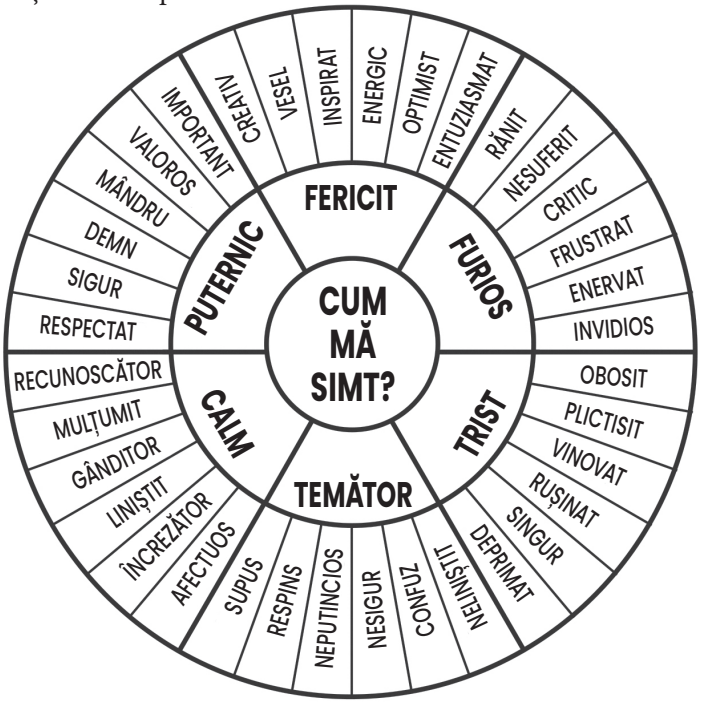
Există și niște roți simplificate sau imagini alternative care etalează niște emoții oarecum diferite, precum cea elaborată de dr. Robert Plutchik, care a propus opt emoții principale: bucurie, tristețe, dezgust, teamă, mânie, anticipare, încredere și surprindere (pe unele dintre ele s-ar putea să le recunoști din filmul de animație *Întors pe dos*, realizat de Disney/Pixar).[15] Roata arată variații ale intensității și asocierii (precum emoțiile opuse – tristețe și bucurie sau mânie și teamă), dar și combinații de sentimente amestecate (dezgust + mânie = dispreț). Toate astea pot fi folosite pentru a-ți ajuta copilul să denumească o varietate largă de emoții.

Putem folosi roțile rugându-ne copiii să eticheteze modul în care se simt și apoi să le arătăm cum credem noi că se simt pornind de la indiciile vizuale, cum ne simțim *noi* și cum se simt *alții*:

- „Arăți destul de liniștit când stai acolo lângă apă, relaxat."
- „Trânțești cu pumnii în masă. Probabil că te simți tare frustrat."
- „Stă singură și plânge pe înfundate. Mă întreb dacă nu cumva se simte singură."
- „Sora ta nu s-a simțit pregătită pentru test. A fost foarte neliniștită în privința rezultatului."
- „Ce mulți copii sunt în cartier! Sper să ne facem cu toții mulți prieteni noi."
- „Știu că vestea despre mutarea prietenului tău te-a surprins și te-a întristat."

Permițându-le copiilor să învețe modalități mult mai precise prin care să-și descrie sentimentele, îi ajuți să înțeleagă ceea ce trăiesc. În plus, potrivit educatoarei și autoarei de succes Rosalind Wiseman, „să intri în detalii“[16] sau să fii explicit în privința emoțiilor le permite tinerilor să primească ajutor la momentul potrivit, mai ales când sunt neliniștiți, deprimați, distrași, singuri, cu gânduri suicidare sau cumva tulburați și în căutare de sprijin.[17] Ba mai mult, le permite să dezvolte abilități sociale și relații mai bune cu colegii.

Scoate la imprimantă o diagramă, un tabel sau o roată a emoțiilor și pune-o într-un loc vizibil, astfel încât copiii s-o poată folosi și să pună întrebări. Întrebările simple (de exemplu, „Cum te simți acum?“ sau „Când te uiți la chipul verișorului tău nou-născut, poți ghici cum se simte?“) pot dezvolta vocabularul emoțional al copiilor.



Dacă te blochezi sau te bâlbâi în momentul în care trebuie să le răspunzi copiilor la întrebările „grele" cu care parcă te bombardează doar atunci când ai garda jos... ACEASTA ESTE CARTEA POTRIVITĂ.

NED JOHNSON

Un ghid pas cu pas care îți arată cum ar trebui să le răspunzi copiilor la întrebări de tipul:

Unde se duc oamenii când mor?

De ce pielea ei este mai închisă la culoare decât a mea?

Cum ajunge bebelușul în burtică?

Nu intra în panică! Știm că, pentru a ne conecta profund cu copiii noștri, este esențial să comunicăm, să empatizăm și să le oferim mereu explicațiile de care au nevoie, dar ce facem atunci când apare din senin o întrebare la care este dificil de răspuns? Uneori, pur și simplu nu știm ce să spunem, așa că schimbăm subiectul sau dăm un răspuns rapid, improvizat, sperând că tot ce-a fost mai greu a trecut.

Ea însăși mamă, dar și în calitate de specialistă în dezvoltarea copilului, dr. Robyn îți prezintă întregul spectru de întrebări curioase ale copiilor, oferindu-ți strategiile și scenariile necesare ca să fii pregătit pentru cele mai dificile conversații și ca să fii sigur că micuții primesc informații adecvate vârstei direct de la tine, sursa lor de încredere, în loc să le ia de la colegi, mass-media sau internet. Vei afla cum să formulezi răspunsuri calme și bine gândite la întrebări delicate, pe teme precum moarte, sex, prietenie, divorț, bani și multe altele.

familia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-2327-6