

## Cum să ascuți

Ca părinte, este important să-ți ascuți cu adevărat copilul, așa că încearcă să îi acorzi întreaga ta atenție.

Când copilul începe să se deschidă în fața ta, lasă telefonul, închide televizorul și oprește-te din trebur.

Păstrează contactul vizual și demonstrează că îl ascuți cu adevărat, oferindu-i un „răspuns-ecou” – o tehnică din psihologie.

Ascultarea reflexivă\* presupune să repeți ce ți-a spus copilul („Mă enervează când spun că în camera mea e prea multă dezordine!”) fără să-l răstălmăcești cuvintele sau să folosești un ton diferit. Așadar, răspunsul-ecou ar putea fi „Te enervează când spun că în camera ta e prea multă dezordine, dar motivul pentru care aș vrea să faci ordine este...”. Acest lucru îl va face să se simtă auzit și îl va asigura că l-ai înțeles corect.

Empatizează cu grijele lui și nu le minimaliza. Dacă îi vei subaprecia îngrijorările, îl vei subaprecia și pe el.

\* Acest termen provine din cercetările efectuate de psihologul Carl Rogers (n. aut.).

## CE ESTE NORMAL PENTRU COPILUL TĂU?

Amintește-ți că nimeni nu-ți cunoaște copilul mai bine decât tine. Asta înseamnă că nimeni altcineva nu este mai potrivit să judece dacă stările lui sunt „normale” sau nu.

Fă-ți timp pentru a evalua stările lui generale și ceea ce este obișnuit la ele. Acest lucru te va ajuta să afli mai multe despre anumiți factori declanșatori frecvenți, cum ar fi foamea, oboseala sau suprastimularea. De exemplu, copilul ar putea fi de obicei liniștit, cu excepția orei de culcare, ceea ce semnaleză că oboseala este cauza acceselor sale de furie.

Dacă nu poți corela cauzele obișnuite cu actualele crize emoționale ale copilului – sau dacă schimbările lui de dispoziție par mai frecvente –, poate că e timpul să cercetezi mai în profunzime.

## Petreceți timp cu animale

Compania unui animal nu numai că reduce anxietatea, dar poate, de asemenea, să nutrească încrederea în sine a copilului, oferind un sentiment al scopului, o rutină și responsabilitate.

De asemenea, petrecerea timpului cu un animal de companie le permite copiilor să trăiască cu bucurie „momentul” – așa că, dacă sunteți suficient de norocoși să aveți un mic prieten, încurajează-ți copilul să petreacă timp cu el și ajută-l să aibă grijă de el în fiecare zi.

Un studiu realizat de Universitatea de Stat din Washington a constatat că doar zece minute de interacțiune cu un câine sau cu o pisică pot reduce semnificativ nivelurile de cortizol (hormonul stresului).

Dacă nu aveți un animal de companie, de ce să nu vizitați pe cineva care are unul sau să mergeți la o fermă de animale sau la o grădină zoologică, astfel încât copilul să poată petrece timp cu animale, sub supraveghere.

## Tehnici de respirație

O modalitate excelentă de a calma un copil anxios sau furios este concentrarea asupra respirației.

Încercați metoda „Pana”:

- Așează o pană în palma copilului.
- Spune-i să țină mâna chiar sub bărbie.
- Spune-i să respire normal și să urmărească cum se mișcă pana în timp ce inspiră și expiră.

Respirația lentă și profundă poate fi, de asemenea, foarte eficientă.

Încercați metoda „Balonul”:

- Cere-i copilului să se întindă pe spate și să închidă ochii.
- Spune-i să își imagineze că burtica lui este un balon.
- Spune-i să „umfle balonul”, inspirând timp de trei secunde.
- Spune-i să „dezumfle balonul”, expirând timp de trei secunde.
- Repetați de mai multe ori.