

Joaca-te si cresti 10 pasi in dezvoltarea emotionala a copilului



Psiholog drd. Cozma Melania
ASCOTID

Viata -traita prin ochii de copil

Jocul- parte fundamentala din viata si dezvoltarea copiilor

- Povestile
- Jocul de rol
- Situatii reale din viata de zi cu zi
- Plimbarea
- Activitatile casei
- Excursiile
- Activitati sportive
- Arta (pictura, modelare, desen, muzica, teatru, dans)

EXPERIENTE
EMOTII

Ce este o emotie?

- o componenta importanta din viata omului
- produce schimbari in organism, reglate de SNC, SN Neurovegetativ si Sistemul Endocrin(hormonal)

Emotiile primare

FRICA

SUPARAREA

BUCURIA

Dezvoltarea emotionala

EXPRIMAREA EMOTIILOR

INTELEGEREA EMOTIILOR

REGLAREA EMOTIILOR



Viata de familie este prima scoala in care invatam despre emotii, ne percepem pe noi ca indivizi, ii percepem pe ceilalti si percepem legatura noastra cu ei.

PARINTII



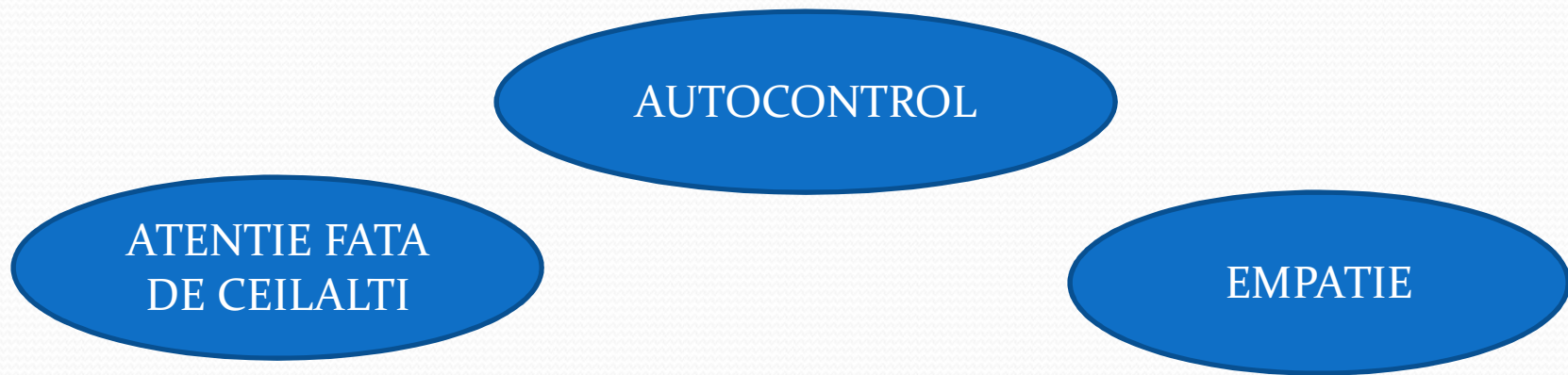
- Cei mai buni antrenori
- Trebuie sa accepte emotiile negative, dar nu si comportamentele
- Nu este suficient sa-si iubeasca copiii, ci sa ii si antreneze



Copii inteligenti...emotional

- Mai echilibrati, mai senini
- Mai sanatosi, mai bine-dispusi
- Stabilesc relatii pozitive cu altii
- Cu reusite scolare si extrascolare
- Au mai putine tulburari de comportament
- Isi revin mai repede dupa un esec sau experienta negativa
- Infrunta mai bine provocarile
- Sunt mai fericiti

Inteligenta emotionala



- Nu ne nastem cu EQ
- Se poate invata!

Profilul parintelui- antrenor



- Reuseste sa se puna in „ pielea “ copilului
- Vede in emotii o ocazie de a creste
- Gestioneaza cu maxima rabdare momentele de criza
- Ascuta si accepta sentimentele de suparare, tristete, frica ale copilului, fara sa le minimalizeze importanta sau sa-l ridiculizeze



Copiii antrenati emotional

- Se comporta mai bine decat cei ai caror parinti sunt prea permisivi sau prea autoritari din 3 motive:
 1. daca simt ca sunt intelesi, nu mai au nevoie sa faca crize pentru a atrage atentia
 2. reusesc de mici sa se calmeze si sa se relaxeze in situatii stresante
 3. legatura emotionala puternica ii face pe copii mai receptivi fata de cerintele parintilor




Cum sa devii un bun antrenor?

1. Incearca sa intelegi ce motiv sta in spatele comportamentului gresit (dificultati, gelozie,frica..)

EMPATIE

2. Orice moment de criza =ocazie buna pentru antrenament emotional
3. Asculta-i sentimentele, fara sa il judeci sau sa ii dai solutii (lasa-l sa povesteasca, pune-i intrebari)
4. Ajuta-l sa defineasca emotiile pe care le simte
5. Limiteaza-i comportamentele gresite,ajuta-l sa gaseasca singur solutia la problema

- 
6. Evita sa-l jignesti, umilesti, lovesti
 7. Intreba-l ce-si doreste si cum se gandeste sa rezolve problema (generare de idei)
 8. Ii poti aminti de o reusita din trecut! Incurajeaza-l sa o vizualizeze, sa foloseasca analogia pentru a rezolva problema prezenta
 9. Fa un exercitiu de imaginatie cu el, pentru a-l incuraja sa vada in viitor, problema rezolvata!

„Cum crezi ca te vei simti apoi?”

Poti sa-i povestesti de situatii traite de tine, cum ti-a fost, ce ai invatat din acea experienta !

10. Chiar daca nu esti mereu de acord cu solutia propusa de el, lasa-l sa invete din propriile erori

MULT SUCCES TUTOROR!

