

CABINET INDIVIDUAL
PSIHOLOGIE BASARAB ANCA
COD 33409

WWW.PSIHOLOGIETIMISOARA.RO



DESCOPERĂ-TE!

PSIHOLOG
ANCA BASARAB

A ASCULT.

S SIMT.

R RĂMÂN.

GHIDUL DE
CONECTARE
PĂRINTE - COPIL

FAMILII
CONECTATE





INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE A GHIDULUI

CONECTARE

1

Oprește-te din ce faci și adu-ți atenția complet asupra copilului. Coboară la nivelul lui, menține contact vizual și o postură deschisă.

ASCULTARE ACTIVĂ

2

Nu explica, nu educa și nu contrazice emoția exprimată. Emoția nu se corectează, se conține. Invită copilul să vorbească fără a-l întrerupe sau grăbi. Acceptă emoția exact așa cum apare, fără a o evalua.

CONȚINE ȘI COREGLEAZĂ

3

ÎNȚELEGE CĂ SUNT EMOȚIILE LUI. REGLEAZĂ-ȚI PROPRIILE EMOȚII PENTRU A PUTEA CONȚINE ȘI TRĂIRILE LUI. Reflectă în cuvinte ce auzi („Te-ai simțit trist/ furios”). Observă tonul, corpul, mimica și ajustează-ți reacția la acestea. Rămâi calm chiar dacă emoția copilului este intensă. Copilul își reglează emoția prin reglarea ta. Prezența ta calmă îl ajută pe copil să se liniștească.

FEEDBACK

4

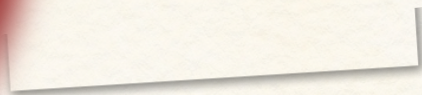
Numește emoția și validează experiența copilului. Spune-i clar că este văzut, auzit și acceptat.



DESCOPERĂ-TE!

PSIHOLOG
ANCA BASARAB

NUMELE NOASTRE:





Acordare emoțională

Activitate (5-10 min):

Stați față în față. Mențineți contactul vizual.

1

FIECARE SPUNE PE RÂND
CUM SE SIMTE AZI.

2

Replica părintelui :

„Te văd.”

„Îmi dau seama că azi a fost greu pentru
tine.” „Are sens ce simți.”

3

Note părinte:

Ce emoție am observat?

Cum a reacționat copilul când m-am
oprit din a explica?

Disponibilitate emoțională

WWW.PSIHOLOGIETIMISOARA.RO



DESCOPERĂ-TE!

PSIHOLOG
ANCA BASARAB

„Timp special” - copilul alege ce faceți (desen, LEGO,
joc).

1

Replica părintelui:

„Acum sunt doar cu tine.”

„Spune-mi tu ce vrei să facem.”

„Îmi place să petrec timp cu tine.”

2

Note:

Ce a ales copilul?

Cum s-a schimbat comportamentul
lui în acest timp?



Siguranță relațională

Copilul povestește o situație dificilă.

1

Replica părintelui:

- „Deci te-ai simțit rănit când...”
- „Ai avut nevoie de ajutor atunci.”
- „Îți mulțumesc că mi-ai spus.”

2

Note:

Copilul s-a deschis mai mult?

Ce am simțit eu?

Am reușit să mă pun în locul copilului ?



Implicare emoțională

Desenați o inimă și colorați emoțiile trăite azi.

1

Replica părintelui:

- „Vreau să înțeleg ce a fost în inima ta azi.”
- „Chiar dacă a fost greu, sunt aici.”
- „Nu ești singur cu emoțiile tale.”

2

Note:

Ce emoții au apărut la mine ca părinte observând și ascultând copilul ?

Am reușit să nu minimalizez?



ERORI DE GÂNDIRE/EXPRIMARE

Fără să vrem, deseori transmitem mesaje care îngreunează emoțional și psihic.



Generalizarea excesivă

Un comportament punctual este văzut ca o trăsătură permanentă.
„Mereu faci la fel, niciodată nu ascuți.”

Minimizarea emoțiilor

Emoția copilului este considerată neimportantă sau exagerată.
„Nu e mare lucru, n-ai de ce să plângi.”

Compararea

Copilul este evaluat prin raportare la alți copii.
„Uite colegul tău ce cuminte este.”

Etichetarea

Copilului i se atribuie o identitate negativă pe baza comportamentului...„Ești leneș / obraznic / dificil.”

Catastrofizarea

O situație minoră este anticipată ca având consecințe grave.
„Dacă nu înveți acum, nu vei reuși nimic în viață.”



ERORI DE GÂNDIRE/EXPRIMARE

Fără să vrem, deseori transmitem mesaje care îngreunează emoțional și psihic.



Citirea gândurilor

Părintele presupune intenții fără a verifica.
„Faci asta doar ca să mă enervezi.”

Personalizarea

Comportamentul copilului este trăit ca un atac personal.
„Nu mă respectă deloc.”

Gândirea alb-negru

Situațiile sunt văzute doar în extreme, fără nuanțe.
„Ori faci cum spun eu, ori nu mai vorbim.”

Supraresponsabilizarea
copilului

Copilul este considerat responsabil pentru emoțiile adultului.
„Din cauza ta sunt nervos.”

Negarea nevoilor
emoționale

Nevoile emoționale sunt considerate slăbiciuni.
„Viața nu e despre cum te simți.”
„Nu te mai văita atâta.”
„Și mie îmi e greu și nu mă plâng.” „Lasă teatrul.”

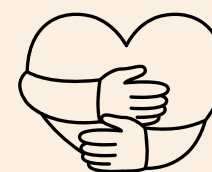


SEAFURI DE CONECTARE EMOȚIONALĂ PĂRINTE – COPIL

Nu corecta emoția. Conectează-te cu ea.

🤗 Îmbrățișarea conștientă

Îmbrățișează copilul 20–30 de secunde, cu respirație lentă și corp relaxat. Spune calm: „Sunt aici, ești în siguranță.”



👣 Masajul în tălpi

Masează tălpile copilului seara, cu mișcări lente și ferme. Ajută la calmarea sistemului nervos și la inducerea siguranței corporale.



👐 Mângâierea pe spate

Mângâie copilul pe spate, de sus în jos, cu mișcări ritmice. Este un gest profund reglator, mai ales când copilul este agitat sau trist.



Mângâierea pe cap

Atinge ușor capul copilului, fără grabă. Este un semnal nonverbal de protecție și acceptare.



Respirație împreună

Respirați lent împreună, părinte–copil.
Spune: „Respirăm împreună, sunt aici.”





SEAFURI DE CONECTARE EMOȚIONALĂ PĂRINTE – COPIL

Nu corecta emoția. Conectează-te cu ea.

Vocea calmă

Folosește o voce joasă, caldă și previzibilă. Tonul părintelui este mai important decât cuvintele.



Contact vizual blând

Menține contact vizual fără a fixa sau intimida. Privirea caldă transmite siguranță și disponibilitate emoțională.



Ritualuri de seară

Creează un ritual repetitiv (poveste, mângâiere, lumină difuză). Predictibilitatea oferă siguranță relațională.



Gest de ancorare

Alegeți un gest repetitiv (strângere de mână, atingere frunte-frunte, „bătăi din palme”).

De ce: Gestul devine un semnal corporal de siguranță.

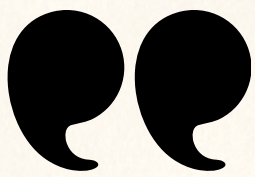


„Buzunarul invizibil”

Ce face părintele: „Pune” simbolic în buzunarul copilului o emoție sau un gând bun („îți pun curaj”, „îți pun liniște”).

De ce funcționează: Copilul pleacă cu senzația că poartă sprijinul părintelui cu el.





EMOȚIILE MELE ATUNCI CÂND NU FAC FAȚĂ CA PĂRINTE

WWW.PSIHOLOGIETIMISOARA.RO



DESCOPERĂ-TE!

PSIHOLOG
ANCA BASARAB

„Cum mă simt eu când nu pot conține emoțiile copilului”

Instrucțiuni pentru părinte:

Observă-ți emoțiile fără vinovăție. Scrie cum te simți (frustrare, nervozitate, neputință).
Notează ce anume din comportamentul copilului a declanșat intensitatea emoțională.

Exemple de reflecție:

„Mă simt copleșit când copilul țipă și nu mă ascultă.”

„Simt furie și neputință când plânge mult și nu pot să-l liniștesc.”

Sfaturi practice pentru autoreglare:

Respiră adânc de 3 ori, cu mâna pe piept, înainte de a reacționa.

Spune-ți în gând: „E doar emoția lui, nu este un atac la mine.”

Poți face un pas înapoi fizic sau un scurt timp de pauză dacă simți că pierzi controlul.

Mesaj-cheie:

A nu putea conține emoția copilului nu înseamnă eșec. Înseamnă că ești uman și ai nevoie de autoreglare pentru a-l ajuta mai bine.





Reacțiile mele sau ale părinților mei. Preiau ce am învățat sau descopăr propriile metode ?

„Cum mă simt eu după ce am reacționat”

Instrucțiuni pentru părinte:

Scrie sincer cum ai reacționat la conflictul sau emoția copilului: calm, nervos, critic, implicat.

Observă ce părți din reacția ta vin din modelul părinților tăi (mama, tata). Notează fără judecată.

Gândește-te: ce vrei să păstrezi și ce nu? Cum ai putea să fii tu, nu doar să repeți ce ai trăit?

Întrebări de reflecție:

„Am reacționat așa cum am văzut acasă sau am creat ceva nou?”

„Care parte a comportamentului meu nu vreau să o repet?”

„Cum aș putea răspunde altfel, păstrând conexiunea cu copilul?”

Exercițiu practic:

Imaginează-ți scena conflictului și reia-l în minte, dar din postura unui părinte conștient, care se reglează înainte de a reacționa.

Scrie 2-3 alternative de replici sau gesturi care reflectă stilul tău de a fi părinte, nu modelul copilăriei.

Mesaj-cheie:

A fi părinte nu înseamnă să repeți modelele vechi, ci să-ți creezi propria cale.

Reflectând asupra reacțiilor tale, înveți să fii prezent, cald și autentic.





Cât de conectat sunt eu cu mine însumi/însămi ?

„Mă conectez cu mine însumi”

Scop:

Pentru a fi prezent și disponibil emoțional pentru copil, părintele trebuie mai întâi să se conecteze cu propriile emoții și nevoi.

Instrucțiuni pentru părinte:

la 2–5 minute să stai singur, fără distrageri. Respiră adânc și observă ce simți acum, fără a judeca.

Scrie sau spune cu voce tare emoțiile tale: „Mă simt...”, „Am nevoie de...”.

Exerciții practice:

„Scanarea corpului”

Închide ochii și observă fiecare parte a corpului: umeri, stomac, mâini, picioare.

Notează unde simți tensiune sau relaxare.

„Lista nevoilor mele”

Scrie 3–5 nevoi proprii pentru ziua respectivă (ex.: odihnă, liniște, timp pentru mine).

Gândește-te cum le poți integra fără a neglija copilul.

„Moment de recunoștință pentru mine”

Notează un lucru pe care ți l-ai oferit azi sau ieri pentru bunăstarea ta.

Spune-ți în gând: „Îmi permit să fiu om, cu limite și emoții.”

Întrebări de reflecție:

„Cum mă simt după ce am observat emoțiile mele?”

„Ce pot face pentru a mă regla înainte de a reacționa la copil?”

„Cum pot să fiu prezent și calm chiar și când simt tensiune?”

Mesaj-cheie:

Un părinte conectat cu sine este un părinte disponibil pentru copil.

Prezența și liniștea ta cresc siguranța și încrederea copilului.





CUM POT GESTIONA CONFLICTELE ?

„Gestionarea conflictelor care escaladează”

Instrucțiuni pentru părinte:

Observă semnele escaladării (țipete, încruntări, agresivitate) și oprește-te.
Concentrează-te pe a te regla mai întâi, apoi pe conectare, nu pe rezolvare imediată.

Pași practici:

Folosește respirația lentă împreună cu copilul: „Hai să respirăm împreună trei ori.”

Oferă un mesaj de siguranță: „Chiar dacă suntem supărați, ești în siguranță.”

Dacă copilul are nevoie de spațiu, permite-i să se retragă într-un loc sigur, rămânând disponibil și calm.

Reveniți la discuție când amândoi sunteți calmi, folosind replici de tip „Te văd, te aud, emoția ta e OK.”

Sfaturi suplimentare:

Nu ridică vocea, nu corecta imediat comportamentul.

Recunoaște-ți limitele: este OK să ceri ajutor sau să iei o scurtă pauză pentru tine.

Mesaj-cheie:

Conflictele nu se rezolvă prin putere sau control, ci prin calm, prezență și autoreglare.





☹️ Ce mi-a fost de folos

Concluzii și progres în conectarea emoțională
Instrucțiuni pentru părinte:

1. Reflectează la evoluția ta pe parcursul jurnalului: ce activități au funcționat cel mai bine? Ce replici sau gesturi au adus apropiere și calm?

2. Notează ce ai învățat despre tine ca părinte și cum ai creat propria ta cale, diferită de modelele copilăriei.

Întrebări de reflecție:

- „Cum m-am schimbat în modul în care răspund la emoțiile copilului?”
- „Ce momente m-au făcut să mă simt prezent și conectat?”
- „Ce strategii voi păstra pentru viitor?”

Exercițiu practic:

- Fă o listă cu 3–5 realizări pe care le observi în relația cu copilul tău.
- Scrie o propoziție de încurajare pentru tine: „Sunt un părinte prezent și învăț în fiecare zi.”

Mesaj-cheie:

„Progresul în conectarea emoțională nu este despre perfecțiune, ci despre prezență, consecvență și atenție la nevoile copilului și ale tale.”

