

Sprijin pentru părinți

9.1. Rolul părinților în dezvoltarea inteligenței emoționale

Familia reprezintă primul "laborator social", în care individul experimentează primele sale relații cu lumea socială și își testează primele abilități sociale. Toate lucrurile învățate despre relații în timpul copilăriei în mediul familial vor fi ulterior puse în aplicare și testate cu colegii, cu alți adulți, cu partenerii romantici etc. Dar nu tot ceea ce învățăm în familie funcționează în "lumea socială exterioară" și nu tot ceea ce este funcțional va funcționa imediat. De cele mai multe ori, procesul de dobândire a abilităților sociale este unul sinuos și presărat cu experiențe emoționale grele și uneori dureroase și necesită repetiții și reglaje fine de-a lungul copilăriei, capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile jucând un rol crucial în acest proces.

Emoțiile pot fi definite în linii mari ca răspunsuri interioare care reflectă starea noastră în raport cu o situație sau un stimul. Emoțiile sunt tri-dimensionale, deoarece au trei componente distincte: o experiență subiectivă, o reacție fiziologică și un răspuns comportamental. În funcție de asemănarea dintre emoțiile diferitelor persoane în situații similare, am reușit să le etichetăm și să le categorizăm, dar ele rămân în esență personale și subiective. Cu toate acestea, suntem capabili să ne recunoaștem propriile emoții datorită indiciilor fiziologice pe care le primim de la corpul nostru în timp ce simțim o anumită emoție și, în același timp, suntem capabili să recunoaștem emoțiile altor persoane, prin prelucrarea reacțiilor lor comportamentale.

Emoțiile sunt numeroase, multifacetate și complexe - unii autori afirmă că există până la 28 de emoții distincte, în timp ce alții vorbesc despre mii de emoții diferențiabile. Oricum ar fi, copiii nu sunt capabili să le identifice și să le clasifice fără ajutor; ei au nevoie de îndrumare în recunoașterea și gestionarea lor

pe cont propriu, la fel cum facem în mod normal atunci când încercăm să-i învățăm să citească și să scrie.

Astăzi știm că, pentru a trăi o viață satisfăcătoare din punct de vedere emoțional, este esențial să înțelegem care emoție se manifestă și este util să recunoaștem care dintre ele se manifestă pe deplin, atât pentru emoțiile plăcute, cât și pentru cele neplăcute. Recunoașterea și abordarea emoțiilor la copii este esențială pentru dezvoltarea și bunăstarea lor emoțională, iar părinții sunt persoanele cele mai potrivite pentru a face acest lucru, deoarece ei sunt cei care petrec cel mai mult timp în preajma copiilor lor și sunt martorii emoțiilor și contextelor lor.

Recunoașterea și gestionarea propriilor emoții ne ajută să înțelegem mai bine modul în care funcționăm și ne ghidează către procese de autoreglare interioară și de adaptare comportamentală care sunt benefice atât la nivel psihologic, cât și la nivel social. Gestionarea emoțiilor nu înseamnă controlul, reprimarea sau mascarea acestora, ci recunoașterea emoțiilor și asigurarea faptului că acțiunile rezultate sunt adecvate situației.

Familia este un sistem de membri și relații care funcționează împreună ca un întreg, la fel ca componentele unei biciclete - orice piesă este importantă pentru funcționarea completă și dacă o singură piesă își schimbă forma sau locul sau modul de funcționare, atunci întregul sistem va fi afectat. Astfel, nu este greu de ghicit că schimburile emoționale dintr-o familie sunt influențate de oricare dintre membrii acesteia, chiar și în situațiile în care aceștia nu sunt vizați direct de comunicarea efectivă. În acest context, capacitatea de a gestiona eficient emoțiile este de o importanță crucială pentru bunăstarea tuturor bună funcționare a întregii familii.

Gestionarea emoțională este o componentă a conceptului mai larg de inteligență emoțională, care a fost pus pe harta dezvoltării psihologice de Daniel Goleman (1995) și a fost abordat de atunci de mulți alți cercetători și practicieni deopotrivă.

În timp ce gestionarea emoțională este o călătorie pe tot parcursul vieții, rădăcinile sale sunt ferm stabilite în timpul copilăriei, iar părinții au un rol esențial în cultivarea capacităților emoționale ale copiilor lor și în furnizarea de instrumente

să navigheze eficient în peisajul complex al emoțiilor.

În ceea ce privește rolul părinților în gestionarea emoțională și impactul acesteia asupra dezvoltării copilului, cercetările din diverse domenii, inclusiv psihologie, neuroștiințe și sociologie, oferă informații valoroase cu privire la acest aspect crucial al educației parentale. Un studiu interesant recent a arătat că reglarea emoțională parentală influențează în mod semnificativ modul în care copiii fac față emoțiilor, deoarece aceștia învață prin modelarea emoțională (Edvoll et. Al, 2023), astfel încât părinții care modelează comportamente sănătoase de reglare emoțională tind să aibă copii care sunt mai buni în gestionarea propriilor emoții.

De asemenea, teoria atașamentului, dezvoltată de John Bowlby, subliniază importanța atașamentelor sigure între părinți și copii. Cercetările efectuate de Mary Ainsworth (1965, 1978) au arătat că copiii cu atașamente sigure față de îngrijitorii lor au mai multe șanse să dezvolte abilități mai bune de reglare emoțională.

Progresele recente în domeniul neuroștiințelor au arătat că dezvoltarea creierului este puternic influențată de experiențele timpurii, iar cercetările sugerează că educația parentală hrănitoare și de susținere emoțională poate avea o influență pozitivă asupra creierului, în special în zonele legate de reglarea emoțiilor. În schimb, experiențele nefavorabile din copilărie, precum neglijarea sau abuzul, pot avea efecte negative de lungă durată asupra gestionării emoționale.

Știința a stabilit cinci fundamente principale pe care se bazează managementul emoțional și toate acestea sunt legate de modul în care părinții acționează și aleg să educe:

1. **Modelarea emoțională.** Copiii învață observând comportamentul celor din jurul lor, în primul rând al părinților. Părinții servesc drept modele emoționale pentru copiii lor. Atunci când părinții manifestă o gestionare emoțională sănătoasă, copiii sunt mai predispuși să imite aceste comportamente. Dimpotrivă, părinții care se luptă cu reglarea emoțională pot transmite involuntar aceste provocări copiilor lor.
2. **Validarea emoțională.** Validarea emoțională a unui copil este esențială. Părinții ar trebui să creeze un mediu în care lor

copiii se simt în siguranță exprimându-și sentimentele fără a fi judecați. Recunoscând emoțiile unui copil și discutând deschis despre acestea, părinții îi ajută copiii să își înțeleagă și să își accepte sentimentele, reducând astfel probabilitatea suprimării sau negării emoțiilor.

3. **Predarea reglării emoțiilor.** Părinții joacă un rol crucial în a-i învăța pe copii cum să își regleze eficient emoțiile. Acest lucru implică strategii precum respirația profundă, mindfulness și rezolvarea problemelor. Prin transmiterea acestor abilități, părinții le dau copiilor posibilitatea de a face față emoțiilor provocatoare într-un mod constructiv.
4. **Empatie și înțelegere.** Empatia, capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane, este un componentă a inteligenței emoționale. Părinții pot cultiva empatia la copiii lor ascultând activ, punând întrebări deschise și încurajându-și copiii să se gândească la cum s-ar putea simți alții în diferite situații.
5. **Rezolvarea conflictelor.** Conflictul este o parte firească a vieții, iar părinții își pot învăța copiii abilități valoroase de rezolvare a conflictelor. Demonstrând o comunicare sănătoasă și rezolvarea problemelor în timpul conflictelor de familie, părinții le oferă copiilor instrumente esențiale pentru a gestiona dezacordurile din viața lor.

Rolul părinților în modelarea abilităților de gestionare emoțională ale copiilor lor se extinde dincolo de copilărie. Pe măsură ce copiii devin adulți, fundația emoțională pusă de părinți le influențează capacitatea de a se dezvolta în diverse aspecte ale vieții. Persoanele cu capacități ridicate de gestionare emoțională sunt adesea mai rezistente în fața adversității, construiesc și mențin mai bine relații sănătoase și sunt mai eficiente în carieră. Astfel, rolul părinților în gestionarea emoțională este unul crucial și durabil, cu implicații profunde pentru dezvoltarea generală și fericirea copiilor lor.

9.2. Părinții sunt schimbarea pe care doresc să o vadă în universul familiei lor

A fi părinte este o călătorie complexă și multifacetată, care se extinde mult dincolo de elementele de bază ale îngrijirii și hrănirii. Ea implică modelarea caracterului, a valorilor și a inteligenței emoționale a unui copil. Dintre diferitele elemente ale unei educații parentale eficiente, conceptul de modelare emoțională a părinților se detașează ca o forță fundamentală și puternică în dezvoltarea și bunăstarea emoțională a unui copil.

Modelarea emoțională parentală se referă la procesul prin care părinții își demonstrează și își exprimă propriile emoții în fața copiilor lor. Copiii sunt observatori inteligenți și învață cum să își înțeleagă și să își gestioneze propriile emoții observând modul în care părinții lor le gestionează pe ale lor. Această modelare poate cuprinde o gamă largă de emoții, de la fericire și entuziasm la frustrare, furie și tristețe.

Influența modelării emoționale parentale este prezentă pe mai multe niveluri în ceea ce privește dezasamblarea emoțiilor:

- **conștientizarea emoțiilor** - copiii învață să recunoască și să numească emoțiile urmărindu-și părinții; atunci când părinții își exprimă deschis sentimentele și le etichetează (de exemplu, mă simt frustrat acum), copiii au șanse mai mari să dezvolte un vocabular emoțional bogat și o conștientizare a propriilor stări emoționale;
- **exprimarea emoțională** - părinții servesc drept modele pentru modul în care emoțiile pot fi exprimate și gestionate; copiii care văd cum părinții își gestionează emoțiile în mod constructiv au mai multe șanse să adopte ei înșiși modele sănătoase de exprimare emoțională; dimpotrivă, copiii care văd cum părinții își reprimă sau își exprimă în mod exploziv emoțiile pot avea dificultăți în a găsi modalități eficiente de a face față situației;
- **reglarea emoțiilor** - modelarea emoțională parentală joacă, de asemenea, un rol semnificativ în învățarea copiilor cum să își regleze emoțiile; atunci când părinții demonstrează strategii pentru a face față stresului sau

gestionarea cu calm a furiei, copiii interiorizează aceste tehnici, îmbunătățindu-și propriile abilități de reglare emoțională;

- **empatie și înțelegere** - observarea modului în care părinții reacționează la emoțiile celorlalți poate stimula empatia la copii; atunci când părinții dau dovadă de compasiune și înțelegere față de sentimentele celorlalți, copiii învață importanța empatiei și cum să ofere sprijin celorlalți în momente de nevoie emoțională;
- **rezolvarea conflictelor** - părinții modelează adesea abilitățile de rezolvare a conflictelor atunci când se confruntă cu dezacorduri sau conflicte în familie; copiii care observă cum părinții abordează conflictele cu respect și găsesc soluții reciproc satisfăcătoare sunt mai predispuși să imite aceste abordări de rezolvare a problemelor în propriile relații.

Pornind de la aceste linii de influență, copiii care cresc într-un mediu emoțional expresiv și suportiv tind să aibă o inteligență emoțională mai ridicată, o sănătate mintală mai bună și relații mai sănătoase la vârsta adultă. Ei au mai multe șanse să navigheze prin complexitatea vieții cu reziliență și empatie, atât în mediul personal, cât și în cel profesional.

Pentru a oferi un model emoțional personal sănătos și constructiv, părinții ar trebui să se concentreze asupra următoarelor aspecte cheie:

- ✓ **conștiința de sine** - părinții trebuie mai întâi să își dezvolte propria conștiință de sine prin înțelegerea propriilor emoții, a factorilor declanșatori și a tiparelor de exprimare emoțională, ceea ce implică recunoașterea sentimentelor lor, atât pozitive, cât și negative; conștiința de sine este fundamentul modelării emoționale eficiente;
- ✓ **reglarea emoțională** - părinții ar trebui să demonstreze modalități sănătoase de a-și gestiona emoțiile, inclusiv tehnici precum respirația profundă, mindfulness și vorbirea de sine pozitivă;
- ✓ **exprimarea emoțiilor** - părinții ar trebui să încurajeze exprimarea deschisă și sinceră a emoțiilor în cadrul familiei și ar trebui să se simtă confortabil discutând despre sentimentele lor și, atunci când este cazul, împărtășindu-le cu copiii lor; acest lucru îi ajută pe copii să vadă că

este normal și sănătos să exprimi o gamă largă de emoții;

- ✓ **manifestarea empatiei** - părinții ar trebui să manifeste empatie față de ceilalți, inclusiv față de copiii lor; atunci când copiii sunt supărați, părinții ar trebui să le recunoască sentimentele și să le valideze experiențele, iar această practică îi învață pe copii importanța înțelegerii și susținerii emoțiilor celorlalți;
- ✓ **soluționarea eficientă a conflictelor** - modelarea soluționării eficiente a conflictelor în cadrul familia include ascultarea activă, utilizarea afirmațiilor "eu" pentru exprimarea sentimentelor și căutarea de soluții reciproc avantajoase; comunicarea respectuoasă în timpul dezacordurilor reprezintă un exemplu pozitiv pentru copii;
- ✓ **îngrijirea de sine** - părinții ar trebui să sublinieze importanța îngrijirii de sine și să acorde prioritate bunăstării lor fizice și emoționale, arătând astfel copiilor că îngrijirea de sine este esențială pentru menținerea unui echilibru emoțional sănătos;
- ✓ **solicitarea de ajutor atunci când este necesar** - este important ca părinții să recunoască atunci când au nevoie de ajutor pentru a face față propriilor provocări emoționale; solicitarea terapiei sau a consilierii atunci când este necesar oferă un exemplu valoros că solicitarea de sprijin este un mod sănătos de a aborda dificultățile emoționale;
- ✓ **consecvența** - este esențială în modelarea emoțională, deoarece copiii învață din comportamente și observații repetate în timp; prin urmare, părinții ar trebui să se străduiască să mențină un model emoțional consecvent și pozitiv în viața lor de zi cu zi;
- ✓ **predarea strategiilor de coping** - părinții ar trebui să își învețe în mod activ copiii strategiile de coping pentru gestionarea emoțiilor dificile, explicându-le cum își gestionează ei emoțiile și implicându-i pe copii în practici adecvate vârstei; acest lucru îi ajută pe copii să își dezvolte setul de instrumente emoționale;
- ✓ **comunicarea** - părinții ar trebui să promoveze o comunicare deschisă și eficientă în cadrul familiei și să-și încurajeze copiii să pună întrebări despre emoții și să ofere explicații adecvate vârstei lor; părinții ar trebui să creeze un spațiu sigur în care copiii lor să poată discuta liber despre sentimentele lor.

Modelarea emoțională parentală este o forță puternică și durabilă în dezvoltarea copilului. Părinții care își recunosc rolul de modele emoționale au posibilitatea de a modela pozitiv inteligența emoțională și bunăstarea copiilor lor. Concentrându-se în primul rând asupra propriului comportament, părinții pot crea un mediu propice din punct de vedere emoțional, care să le permită copiilor să-și dezvolte instrumentele esențiale pentru o viață de succes și împlinită. Recunoașterea semnificației modelării emoționale a părinților subliniază importanța cultivării unor gospodării sănătoase din punct de vedere emoțional, care promovează creșterea emoțională și reziliența generației următoare.

Chiar dacă părinții joacă un rol crucial în dezvoltarea inteligenței emoționale, aceștia nu ar trebui să fie blamați sau rușinați dacă uneori nu reușesc să își joace rolul într-un mod constructiv. Țineți cont de faptul că părinții doresc tot ce este mai bun pentru copiii lor, iar deciziile pe care le iau sunt menite să îi protejeze și să îi hrănească și, chiar dacă uneori supraprotejarea și insistența prea mare pentru dezvoltarea într-o anumită direcție ar putea aduce mai mult rău decât progres, ei nu acționează astfel în mod intenționat. Părinții sunt și ei oameni și uneori fac greșeli, dar pot fi ajutați să își găsească calea, oferindu-le informații corecte și acces la sprijin specializat pentru parenting și dezvoltare personală.

9.3. Instrumente pentru părinții care doresc să crească copii inteligenți din punct de vedere emoțional

Principalele sarcini ale părinților atunci când își ajută copiii să își recunoască emoțiile sunt să îi ajute să facă diferența între gama largă de emoții trăite și să legitimizeze toate emoțiile.

Pentru a rezolva eficient prima sarcină și a-i ajuta pe copii să facă diferența între emoții, părinții pot urma următorii pași:

- **Observați semnalele nonverbale.** De cele mai multe ori, copiii nu își exprimă verbal sentimentele, pentru că nu sunt capabili, dar asta nu înseamnă că nu simt emoții. Astfel, părinții ar trebui să acorde atenție corpului lor

limbajul, expresiile faciale și tonul vocii. Aceste indicii nonverbale pot oferi informații valoroase despre emoțiile copiilor.

- **Puneți întrebări cu final deschis.** Punând întrebări care necesită mai mult decât un simplu răspuns "da" sau "nu", părinții vor încuraja comunicarea deschisă și pot afla mai multe despre contextul interior al copilului. De exemplu, părinții pot întreba: "Cum te simți astăzi?" sau "Poți să-mi spui ce te supără?" sau
-Care a fost punctul culminant al activității dvs.
zi?||.
- **Utilizați tehnici de ascultare activă.** Atunci când un copil își exprimă emoțiile, ascultați cu atenție, fără să întrerupeți sau să oferiți imediat soluții. Părinții ar trebui să dea dovadă de empatie și înțelegere spunând lucruri de genul: "Văd că te simți trist. Poți să spui mai multe despre motivele pentru care simțiți acest lucru?".
- **Etichetați emoțiile.** Părinții trebuie să îi ajute pe copii să își identifice și să își numească emoțiile, folosind un limbaj simplu și termeni adecvați vârstei. De exemplu: "Se pare că te simți frustrat pentru că nu ai putut rezolva puzzle-ul".
- **Utilizați ajutoare vizuale.** Copiii mai mici, în special, pot beneficia de ajutoare vizuale, cum ar fi carduri cu emoții sau diagrame cu fețe care prezintă diferite emoții. Acest lucru îi poate ajuta să asocieze sentimentele cu expresii specifice.

9 Pentru a contribui la dignificarea și legitimarea tuturor emoțiilor, părinții pot alege să acționeze după cum urmează:

- **Normalizați emoțiile.** Părinții trebuie să le transmită copiilor că toate emoțiile sunt valide și reprezintă o parte normală a ființei umane. Ei ar trebui să evite judecata sau rușinarea pentru exprimarea emoțiilor, chiar dacă acestea sunt negative.
- **Utilizați exemple personale.** Părinții pot găsi situații similare în propria viață în care au simțit într-un mod asemănător, în special în cazul emoțiilor vulnerabile sau negative. În acest fel, copiii vor înțelege că sentimentele nu sunt rușinoase și că ar trebui să își permită să le simtă.
- **Citiți cărți și povești.** Citirea de cărți și povești care se concentrează pe emoții poate fi

o modalitate utilă de a prezenta și discuta diferite sentimente. Părinții pot pune întrebări despre emoțiile personajelor pentru a iniția conversații despre emoții.

- **Învățați strategii de adaptare.** Odată ce emoțiile sunt identificate, părinții ar trebui să se concentreze pe învățarea unor modalități sănătoase de a le face față. Aceștia pot încuraja respirația profundă, luarea unei pauze sau implicarea într-o activitate de calmare, cum ar fi desenarea sau scrierea unui jurnal. Aceste practici vor trage de la sine concluzia că emoțiile trebuie trăite și că singurul lucru care trebuie gestionat este cum să le exprimăm într-un mod adecvat și nevătămător.
- **Modelarea expresiei emoționale.** S-a subliniat anterior faptul că copiii învață foarte mult urmărindu-i pe adulți. Părinții ar trebui să încerce să fie modele pozitive prin exprimarea propriilor emoții într-un mod sănătos și constructiv. Acest lucru îi poate ajuta pe copii să învețe cum să își gestioneze sentimentele.
- **Creați un mediu sigur.** Părinții ar trebui să se asigure că copiii se simt în siguranță și confortabil discutând cu ei despre emoțiile lor. Ei ar trebui să promoveze un mediu în care copiii să știe că nu vor fi judecați sau pedepsiți pentru că își împărtășesc sentimentele.

Amintiți-vă că a-i ajuta pe copii să-și recunoască și să-și numească emoțiile este un proces care durează toată viața. Încurajarea comunicării deschise și oneste despre sentimente poate contribui la inteligența lor emoțională și la bunăstarea generală. Dacă copiii se luptă în mod constant cu gestionarea emoțiilor lor, dacă manifestă reacții emoționale extreme sau dacă părinții sunt îngrijorați de sănătatea lor mintală, aceștia ar trebui să ia în considerare posibilitatea de a solicita îndrumarea unui psiholog sau consilier pentru copii.

Inteligența emoțională nu înseamnă că oamenii simt doar fericire și satisfacție sau doar emoții pozitive! A fi inteligent emoțional înseamnă a fi capabil să reglementeze toate emoțiile negative și să prevină perturbarea echilibrului emoțional.

9.4. Planuri de atelier

Atelier introductiv

WORKSHOP 1

Titlu/ subiect:

- De ce ar trebui părinții să-și dorească copii inteligenți din punct de vedere emoțional și cum să realizeze acest lucru?

Rezultate așteptate: prin participarea la această activitate, părinții vor:

- să învețe despre conceptul de inteligență emoțională și componentele sale;
- să fie conștienți de rolul lor în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor lor;
- să fie capabili să aplice instrumente și tehnici pentru a-și recunoaște și gestiona propriile emoții;
- să fie capabili să aplice instrumente și tehnici pentru a-și sprijini copiii să își recunoască și să își gestioneze propriile emoții;
- să se simtă motivați să se implice în strategii și măsuri educaționale pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor lor.

Pregătire:

- Formatorul ar trebui să aleagă o sală spațioasă în care spațiul poate fi ușor reorganizat, iar participanții pot sta în cerc, astfel încât să se poată vedea unii pe alții.
- Formatorul urează bun venit participanților, se prezintă și solicită participanților la atelier să facă același lucru.
- Formatorul solicită grupului de părinți să împărtășească modul în care se simt în momentul prezent și notează numele diferitelor emoții pe flipchart. Variabilitatea emoțiilor va fi punctul de plecare al atelierului.

Resurse:

- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop.

Activitate principală:

- Formatorul va face o scurtă prezentare despre emoțiile umane și despre conceptul de inteligență emoțională, subliniind necesitatea dezvoltării acestei abilități la copii și rolul părinților în acest demers.
- El/ea le cere participanților să noteze pe un bilețel adeziv cea mai mare frică a lor ca părinți (biletele vor fi anonime). Apoi, formatorul le cere să lipească notițele pe o foaie de flipchart sau pe un perete și să le citească cu voce tare, înainte de a se adresa acestora subliniind cât de comune sunt unele temeri, cum dragostea pentru cineva ne face să ne temem să nu pierdem acea persoană etc.
- Formatorul deschide o discuție solicitând participanților să împărtășească modul în care fac față temerilor lor ca părinți. Soluțiile lor vor fi notate pe flipchart. Formatorul discută fiecare soluție și atrage atenția asupra necesității de a fi conștienți de sine și de a se autonomiza înainte de a aborda dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor.
- Grupul va fi împărțit în perechi, iar participanții sunt rugați să împărtășească cu parteneri o dificultate actuală pe care o au cu copiii lor și modul în care o abordează

acesta. Partenerul ar trebui, de asemenea, să împărtășească un punct de vedere și o soluție pe care le-ar putea aplica dacă ar avea aceeași dificultate. Apoi ar trebui să schimbe rolurile. După finalizarea acestei faze a exercițiului, fiecare pereche se va alătura alteia (formând astfel grupuri de patru) și își vor împărtăși ideile despre abordarea dificultăților cu copiii. Grupurile de patru vor rezuma apoi discuția și își vor împărtăși concluziile cu grupul mare (poate fi oral sau într-o formă scrisă - pe o foaie de flipchart).

- Formatorul rezumă toate concluziile și subliniază importanța comunicării ca instrument de identificare a soluțiilor și de responsabilizare.
- Părinții sunt apoi rugați să își scrie o notă pe o notă adezivă, completând fraza: "Sunt un părinte bun, deoarece...||

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Formatorul le va cere participanților să își imagineze că există un coș mare în mijlocul sălii și să pună acolo o idee importantă cu care pleacă de la atelier (poate fi și un cuvânt care reflectă experiența lor sau ceea ce au învățat).
- Formatorul va încheia sesiunea oferind un mesaj motivațional pentru a inspira părinții să acționeze ca dezvoltatori de inteligență emoțională pentru ei și copiii lor.
- Ținerea unui jurnal al emoțiilor, al experiențelor semnificative cu copiii lor și perspectivei importante privind dezvoltarea inteligenței emoționale ar putea fi, de asemenea, o sarcină inspirată și motivantă pentru părinți, în timp ce oferă o documentație a încercărilor, erorilor și succeselor lor în ghidarea dezvoltării copiilor lor și poate constitui subiecte pentru ateliere și discuții ulterioare.



www.freepik.com

CONȘTIENȚIZARE DE SINE



WORKSHOP 2

Titlu/ subiect:

- Autocunoașterea - rolul părinților în identificarea emoțiilor copiilor

Rezultate așteptate: prin participarea la această activitate, părinții vor:

- să se familiarizeze cu conceptul de inteligență emoțională și cu cele patru dimensiuni ale sale;
- să se familiarizeze cu lumea emoțiilor și cu rolul lor în viața umană;
- să înțeleagă specificitatea dezvoltării emoționale la copii;
- să poată sprijini copiii în recunoașterea emoțiilor lor.

Pregătire:

- Formatorul urează bun venit participanților.
- Formatorul prezintă gama tematică a atelierelor pentru părinți și conținutul atelierului curent.

Resurse:

- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop.

Activitate principală:

- Formatorul ține o mini-lecție despre conceptul de inteligență emoțională și cele patru dimensiuni/ componente ale sale.
- Formatorul prezintă o definiție a emoțiilor, apoi împarte participanții în grupuri formate din 2-3 persoane și distribuie bilețele adezive, cerându-le să noteze emoțiile exprimate de copiii lor - o emoție pe un bilețel. Apoi, participanții citesc numele emoțiilor și lipsesc bilețelele pe tablă - creând un spectru de emoții. Formatorul completează cu alte emoții pe care participanții nu le-au menționat.
- Este important ca următoarele emoții de bază să fie indicate: bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză, rușine și dezgust. Pot fi evocate următoarele: Roata emoțiilor a lui Robert Plutchik sau Roata sentimentelor concepută de Kaitlin Robbs.
- Formatorul ține o mini prelegere despre cum se formează emoțiile - neuro-mecanica emoțiilor, structurile cerebrale corticale și subcorticale responsabile de formarea emoțiilor. Apoi, în cadrul unei discuții cu participanții, formatorul definește rolul emoțiilor de bază în viața umană.
- Este important să subliniem faptul că emoțiile apar în mod automat și că ele constituie reacții la ceea ce trăim - ele ne furnizează rapid informații. Trebuie subliniat faptul că emoțiile nu pot fi clasificate ca fiind rele sau bune, chiar dacă unele sunt mai plăcute, în timp ce altele sunt neplăcute, și că fiecare emoție este importantă - de exemplu, furia informează cu privire la încălcarea limitelor noastre; tristețea ne informează că am pierdut ceva important pentru noi, ne permite să ne odihnim și să primim sprijin; anxietatea/ frica ne protejează de pericol; rușinea ne informează că am încălcat anumite norme; bucuria ne informează de un sentiment de

împlinirea și fericirea, ne dă multă energie și ne apropie de ceilalți oameni.

- Formatorul ține o mini prelegere despre dezvoltarea emoțională în copilărie, concentrându-se pe copiii cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani. Copiii de această vârstă se confruntă cu una dintre cele mai mari provocări întâlnite până acum: mersul la școală. Ei trebuie să se adapteze la sarcinile școlare, la noul ritm al eforturilor de învățare și la noile cerințe sociale care apar în mediul școlar. În această perioadă, este foarte important ca copiii să înțeleagă că părinții lor sunt în aceeași echipă cu ei (adesea, copiii au impresia că părinții sunt de partea profesorilor împotriva lor) și le oferă tot sprijinul.
- Formatorul împarte participanții în grupuri de câte patru. Fiecare grup primește o foaie mare de flipchart și este rugat să discute despre rolul părinților în sprijinirea copiilor în recunoașterea și numirea emoțiilor trăite și să își noteze ideile. Apoi, fiecare grup își prezintă concluziile tuturor participanților. Formatorul trebuie să sublinieze ideile importante pe care părinții trebuie să le aibă în vedere, completând prezentările grupurilor de lucru cu informații relevante.
- La sfârșitul atelierului, formatorul invită participanții la o rundă de debriefing: gânduri și reflecții care însoțesc participanții după acest atelier.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Formatorul sugerează utilizarea unui jurnal al emoțiilor: lucrați cu copilul pentru a crea o hartă a emoțiilor sale. Va exista o pagină separată dedicată fiecărei zile de exercițiu - jumătate din pagină ar trebui să fie umplută cu situațiile și emoțiile trăite de copil, iar cealaltă jumătate cu emoțiile pe care părintele le-a recunoscut la copilul său în acel moment. La sfârșitul fiecărei zile, părintele și copilul ar trebui să discute despre emoțiile resimțite de copil în ziua respectivă și să își compare observațiile. Părintele va fi cel care va completa jurnalul emoțiilor, care poate fi păstrat timp de aproximativ o duzină de zile.



AUTOGESTIONARE



WORKSHOP 3

Titlu/ subiect:

- Auto-management - ajutorarea părinții să obțină înțelegere asupra lor
copiilor abilitățile de autogestionare

Rezultate așteptate: prin participarea la această activitate, părinții vor:

- să înțeleagă specificul autogestionării în timpul copilăriei;
- să fie conștienți de importanța de a fi modele pentru copiii lor;
- să poată sprijini copiii în recunoașterea și gestionarea emoțiilor lor.

Pregătire:

- Formatorul urează bun venit participanților.
- Formatorul discută gama tematică a atelierelor pentru părinți și detaliază tema atelierului curent.

Resurse:

- fișa de lucru "Reglarea emoțiilor pentru adulții (a se vedea anexa de la pagina 146);
- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop.

Activitate principală:

- Formatorul reiterează conceptul de inteligență emoțională al lui Daniel Goleman și descrie cele patru dimensiuni ale sale, concentrându-se în special pe conceptul de autogestionare în copilărie.
- Va fi util ca formatorul să abordeze dificultățile emoționale cu care se confruntă copiii în primii lor ani de școală, precum și provocările cu care se confruntă adulții din jurul lor în această perioadă. La această vârstă, copiii nu sunt pe deplin echipați cu abilități de autogestionare, deoarece nu își pot recunoaște întotdeauna emoțiile sau, chiar dacă o fac, nu știu cum să le gestioneze pentru a le regla.
- Formatorul poate prezenta câteva abilități de bază de autogestionare realizabile în copilărie: monitorizarea regulilor (de exemplu, ale unui joc), menținerea concentrării asupra unei sarcini (de exemplu, numărarea înainte/înapoi, colorarea), monitorizarea timpului (de exemplu, ținerea unui jurnal al activităților lor și a duratei acestora), stabilirea de obiective și monitorizarea acestora (de exemplu, ceva ce doresc să învețe), amânarea gratificării (de exemplu, păstrarea unei bomboane pentru mai târziu), amânarea acțiunii/controlul impulsurilor (de exemplu, așteptarea unui minut înainte de a acționa, așteptarea a 10 secunde înainte de a spune ceva) etc.
- Apoi, părinții, individual sau în grupuri, notează pe bilețelele adezive abilitățile de autogestionare pe care le-au observat la copiii lor - sau lipsa acestora (ceea ce înseamnă că și deficitul ar trebui aduse în discuție).
- Ar fi bine să urmăriți acest exercițiu cu o scurtă discuție despre modul în care părinții tratează aceste abilități sau lipsa lor (de exemplu, își laudă copiii pentru succesele și abilitățile dorite? Se concentrează doar pe probleme? Cum încearcă pentru a-și ajuta copiii să își dezvolte sau să își perfecționeze abilitățile de autogestionare?).

- Formatorul înmânează fișa de lucru "Reglarea emoțiilor pentru adulții și invită participanții să se gândească la o situație în care au trebuit să își gestioneze propriile emoții și să completeze individual întrebările. Acest exercițiu urmărește să îi ajute să reflecteze asupra propriului comportament și a abilităților de autogestionare. Poate urma apoi o scurtă discuție despre ceea ce a fost notat (de exemplu, găsirea unor comportamente sau reacții comune, discutarea celor mai bune modalități de a gestiona situațiile dificile etc.).
- Este important să se sublinieze faptul că acest exercițiu ar putea genera emoții dificile pentru părinți și că, dacă cineva nu dorește să împărtășească ceea ce a scris, nu este obligat să o facă. De asemenea, este important ca formatorul să reamintească tuturor să nu-și judece colegii, ci să manifeste deschidere și înțelegere reciprocă.
- Formatorul abordează apoi pe scurt subiectul modelării ca instrument parental important. Pe baza vulnerabilității lor, toți copiii tind să îi admire pe cei din jur și să copieze comportamentele pe care le văd. Astfel, este mai ușor să conduci copiii spre dezvoltare prin comportamente coerente decât prin predici.
- Formatorul împarte apoi participanții în grupuri. Fiecare grup primește o foaie de flipchart și trebuie să discute și să noteze idei despre cum își pot ajuta părinții copiii să își îmbunătățească abilitățile de autogestionare și să își regleze emoțiile. Fiecare grup își prezintă apoi concluziile în fața forumului. Formatorul poate adăuga strategii concrete care nu au fost menționate.
- La sfârșitul atelierului, formatorul invită participanții la o rundă de bilanț: participanții ar trebui să reflecteze asupra modului în care se simt după atelierul de astăzi, asupra a ceea ce au învățat, asupra a ceea ce au remarcat cel mai mult.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Încurajați de ideile și discuțiile despre strategiile de autogestionare pentru a-și ajuta copiii să își îmbunătățească abilitățile de autogestionare, părinții sunt încurajați să aleagă una sau mai multe care cred că ar funcționa pentru ei și pentru copiii lor și să le pună în aplicare acasă. Astfel de strategii ar putea fi:
 - invitarea copiilor să își amâne acțiunile sau satisfacțiile;
 - sugerarea de jocuri în care copiii își pot exersa controlul impulsurilor sau capacitatea de a monitoriza regulile;
 - ajutarea copiilor să facă o listă de "lucruri de făcut/un program, pentru a-i ajuta să își stabilească obiective și să monitorizeze timpul;
 - oferind copiilor posibilitatea de a-și împărtăși emoțiile, de a le înțelege și de a le discuta;
 - îndemnându-i pe copii să rămână concentrați în ciuda furtunilor de emoții și conducându-i prin autoanaliză și introspecție cu ajutorul întrebărilor;
 - crearea unui borcan cu afirmații zilnice, pentru a-și ajuta copiii să își înceapă ziua cu o notă bună și să se simtă susținuți etc.



REGLAREA EMOȚIILOR PENTRU ADULȚI

Această fișă de lucru este concepută pentru a vă ajuta să vă recunoașteți emoțiile. Folosind un exemplu din viața ta, completează următoarea fișă de lucru și exersează-ți analiza emoțiilor din situația respectivă.

Ce s-a întâmplat?

De ce s-a întâmplat această situație?

Cum v-ați simțit, atât fizic, cât și emoțional?

Ce gânduri ați avut în acele momente?

Cum ați fi vrut să reacționați la această situație?

Cum ați reacționat?

A fost clar din reacțiile dvs. pentru cei din jur ce ați simțit și ce ați gândit?

Cum te-au afectat mai târziu emoțiile și acțiunile tale?

CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



WORKSHOP 4

Titlu/ subiect:

- Conștientizarea socială - cum să îi ajutăm pe copii să o dezvolte

Rezultate așteptate: prin participarea la această activitate, părinții vor:

- învățați elementele de bază despre conceptul de conștiință socială;
- să fie conștienți de mediul lor social și să învețe cum să îl folosească ca exemplu și instrument de învățare pentru a forma conștiința socială a copiilor;
- obțineți idei pentru încurajarea conștiinței sociale acasă.

Pregătire:

- Formatorul urează bun venit participanților.
- Formatorul discută gama tematică a atelierelor pentru părinți și detaliază tema atelierului curent.
- Poate fi util să recapitulăm secvența de lucru și să petrecem câteva minute cu privire la conținutul anterior, și anume conceptele de autocunoaștere și automanagement.

Resurse:

- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop.

Activitate principală:

- Formatorul explică conceptul de conștiință socială.
- Înainte de a specifica în detaliu conceptul de conștiință socială, formatorul va stimula grupul de părinți să împărtășească semnificația posibilă a termenului de *conștiință socială*. Ar putea fi util să solicitați unui părinte să vină și să noteze pe tablă ceea ce se spune în încercările de definire a conștiinței sociale.
- După ce au avut loc câteva schimburi de opinii, se propune definiția de referință: capacitatea de a observa cu acuratețe emoțiile celorlalți și de a "citi" situațiile în mod adecvat. Este vorba despre simțirea a ceea ce gândesc și simt alte persoane, despre capacitatea de a le lua perspectiva și de a utiliza propria capacitate de empatie; este vorba despre capacitatea de a simți, înțelege și reacționa la emoțiile celorlalți în situații sociale.
- Formatorul întreabă grupul dacă definiția extinde ceea ce au împărtășit și dacă există ceva care îi frapează. Dacă există o atmosferă de încredere creată în cadrul grupului, care favorizează împărtășirea experiențelor, formatorul poate încerca să aducă în discuție situația părintelui care a fost invitat anterior să scrie pe tablă/ flipchart și să îl întrebe cum s-a simțit și cum crede grupul că s-a simțit.
- Alternativ, formatorul poate pregăti o fotocopie a definiției și poate ruga o persoană din grup să se ridice și să vină în fața camerei și să o citească în fața tuturor. Apoi, formatorul se poate folosi de experiența cititorului pentru a stimula grupul de părinți să întrebe cum s-a simțit acea persoană.
- În orice caz, ideea centrală a acestei sarcini este de a permite grupului să experimenteze acolo și apoi conceptul teoretic de conștiință socială.

- Empatia este cheia înțelegerii situațiilor sociale. Formatorul va face tranziția teoretică de la conștientizarea socială la empatie - aceasta din urmă fiind capacitatea de a ne pune în locul celuilalt, de a gândi și simți "ca și cum" am fi cealaltă persoană. Formatorul subliniază utilitatea și importanța acestei abilități în toate contextele, private și profesionale (de exemplu, în cuplu, în sport, în afaceri etc.).
- Formatorul solicită grupului să împărtășească câteva exemple de situații în care participanții au folosit empatia pentru a se conecta la alte persoane sau în care au observat că o altă persoană a folosit abilitățile empatice pentru a se conecta la ei.
- Formatorul împarte grupul în perechi, favorizând împerecherea cu necunoscuți/persoane cu care nu s-a mai interacționat până acum. Participanții sunt rugați să povestească pe rând, în 3-5 minute, despre un film, un serial TV sau o carte pe care au citit-o, subliniind părțile care au avut cel mai mare impact emoțional asupra lor. Ascultătorul poate pune întrebări pentru a obține mai multe detalii despre aspectele pe care le consideră mai importante. După ce naratorul a terminat, ascultătorul va expune care crede el/ea că au fost emoțiile predominante pe care le-a trăit naratorul (de exemplu, el/ea poate începe prin a spune "Dacă aș fi ascultat bine..."). După ce ambele persoane din perechi au fost atât naratori, cât și ascultători, participanții pot împărtăși cu întregul grup câteva reflecții cu privire la experiențele lor.
- Formatorul ar trebui să sublinieze ideea că este important să se acorde atenție nu numai conținutului sau evenimentelor dintr-o anumită situație, ci și experiențelor emoționale ale participanților și, pentru a face acest lucru, trebuie să ne amintim și să ne conectăm cu propriile experiențe anterioare similare.
- Următoarea secvență a atelierului se concentrează pe utilizarea empatiei pentru a intra în contact cu emoțiile copiilor. Formatorul va prezenta o selecție de videoclipuri scurte cu copii în diferite situații (acestea pot include sau nu sunet) și apoi va cere participanților (în mod frontal sau în grupuri de lucru) să spună ce simte, gândește, are nevoie fiecare copil în acel moment.
- Mai departe, formatorul va explica particularitățile emoțiilor copiilor și faptul că manifestările emoționale sunt mesaje, adresate propriei persoane și/sau celorlalți, despre cum se simte persoana respectivă într-un anumit moment. A înțelege emoțiile înseamnă a înțelege nevoile și acțiunile personale și a acționa în consecință. Empatia are mai puțin de-a face cu anumite cuvinte și mai mult cu conectarea la celălalt și simțirea împreună. Dacă se consideră adecvat, formatorul poate conduce discuția către reacții sănătoase și nesănătoase în anumite situații care implică emoții.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- La finalul atelierului, formatorul invită participanții să împărtășească ceea ce au reținut din sesiune.
- De asemenea, formatorul poate împărți din nou grupul în grupuri mici de lucru și le poate cere să discute despre ceea ce au învățat și ceea ce cred că vor aplica mai departe și să scrie concluziile acestor reflecții pe o foaie de flipchart.



GESTIONAREA RELAȚIILOR



WORKSHOP 5

Titlu/ subiect:

- Managementul relațiilor - o cale către succes

Rezultate așteptate: prin participarea la această activitate, părinții vor:

- să fie capabili să comunice eficient verbal și non-verbal;
- să-și îmbunătățească capacitatea de a lua decizii în grup;
- să își îmbunătățească abilitățile de negociere.

Pregătire:

- Formatorul urează bun venit participanților.
- Formatorul discută gama tematică a atelierelor pentru părinți și detaliază tema atelierului curent.
- Va fi util să se utilizeze o sală spațioasă și să se dispună scaunele în jurul unui centru circular, astfel încât participanții să se poată confrunta între ei.

Resurse:

- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop;
- portocale.

Activitate principală:

- Formatorul explică faptul că abilitățile de comunicare și cooperare, precum și atitudinile de grijă și toleranță sunt caracteristici esențiale pentru a iniția și menține relații funcționale la orice vârstă. De asemenea, aceste aptitudini și atitudini joacă un rol important în consolidarea încrederii copiilor în faptul că contribuția lor contează și că pot face diferența în viața lor și în comunitatea lor.
- Formatorul împarte grupul în grupuri mici de lucru și invită participanții să facă brainstorming cu cât mai multe idei despre cum să implice copiii în activități în care ar putea învăța cum să aibă grijă de ceilalți. Toate ideile vor fi notate pe foi de flipchart și prezentate grupului. Formatorul va rezuma ideile și le va evidenția pe cele mai eficiente sau pe cele mai inovatoare.
- Formatorul explică principiile atașamentului și importanța sentimentului de siguranță pentru dezvoltarea generală a unui copil și în special pentru structurarea unor abilități puternice de cooperare, comunicare și luare a deciziilor.
- Mai departe, formatorul împarte grupul în perechi și îi invită să joace -Exercițiul "portocală". Fiecare pereche primește o portocală, iar partenerii trebuie să își argumenteze dreptul de a poseda portocala. Ei sunt încurajați să fie cât mai creativi posibil și să ia o decizie cu privire la cine ar trebui să dețină portocala într-un anumit interval de timp (10-15 minute). Pentru mai multă complexitate, participanților li se poate spune că nu au voie să împartă portocala între ei. La sfârșitul exercițiului, se face o scurtă trecere în revistă a experienței participanților pe parcursul acestui exercițiu, în timp ce formatorul va sublinia importanța abilităților de negociere. Negocierea este un proces prin care prin care se ajunge la un acord, evitându-se în același timp conflictele. Cu toate acestea, având mare

abilitățile de negociere nu se referă doar la capacitatea de a câștiga un argument. De fapt, negocierea de succes îi ajută pe oameni să construiască relații mai puternice cu ceilalți și, prin urmare, să își îmbunătățească inteligența emoțională. Negocierea favorizează bunăvoința în ciuda unei diferențe de interese și îi învață pe oameni să respecte preocupările tuturor părților implicate într-un conflict. De asemenea, ajută la evitarea conflictelor viitoare, lăsând ambele părți la fel de mulțumite, fără bariere în calea comunicării.

- Formatorul va împărți grupul în grupe mici de 4-5 persoane. Fiecare grup trebuie să creeze un text scurt despre un anumit subiect (de exemplu, o poveste inspirată din lumea animalelor despre cum să le explici copiilor importanța cooperării; o rețetă creativă pentru munca în echipă; o poezie despre importanța diplomației și a politeții) pe care îl vor împărtăși cu celelalte grupuri la final. Ideea exercițiului este de a utiliza diverse abilități de comunicare și de a crea o experiență de colaborare pentru a inspira participanții să predea comunicarea și cooperarea acasă. La sfârșitul activității, după ce toate textele au fost prezentate, formatorul va invita participanții să împărtășească experiența lor de lucru în grupul mic, întrebându-i despre sentimentele lor, gândurile lor, impresiile lor cu privire la ceea ce a fost ușor sau dificil, modul în care și-au organizat sarcina, ce pot aplica etc.
- Alternativ, sarcina fiecărui grup poate fi de a găsi patru cuvinte care să descrie un anumit subiect (de exemplu, ilustrat într-o imagine). Apoi, două grupuri se vor combina și sarcina lor va fi să ajungă la un acord cu privire la cele patru cuvinte care trebuie utilizate. Acest exercițiu îi va ajuta să vadă că, deși un punct de vedere comun nu este de obicei prezent la începutul unei sarcini, acesta poate fi creat dacă toate părțile lucrează împreună. La sfârșitul activității, după ce toate cuvintele au fost prezentate, formatorul va invita participanții să împărtășească experiența lor de lucru în grupul mic, întrebându-i despre sentimentele lor, gândurile lor, impresiile lor cu privire la ceea ce a fost ușor sau dificil, modul în care și-au organizat sarcina, ce pot aplica etc.
- Activitatea finală este axată pe luarea deciziilor. Formatorul citește cu voce tare perechi de obiecte similare sau complementare, iar participanții trebuie să decidă individual ce obiect ar dori să fie (de exemplu: *Ai fi un ciocan sau un cui? Un șoarece sau o pisică? Un cartof sau o roșie? O ușă sau o fereastră? O casă sau o curte? Un pod sau un zid?*). În fiecare rundă, formatorul va invita câțiva participanți să împărtășească și să explice alegerile lor.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- La sfârșitul atelierului, formatorul oferă participanților posibilitatea de a-și împărtăși impresiile, lecțiile învățate din cadrul atelierelor și ceea ce cred că vor aplica acasă - individual sau în grupuri mici, oral sau în scris, pe fișe de post sau pe coli de flipchart.

