

NICULESCU



Cartea copilului supraîncărcat emoțional

ALLISON EDWARDS



Allison Edwards

Cartea copilului supraîncărcat emoțional

Traducere: Ana Ionesei



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

EDWARDS, ALLISON

Cartea copilului supraîncărcat emoțional / Allison Edwards ;

trad.: Ana Ionesei. - București : Editura Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0624-7

I. Ionesei, Ana (trad.)

159.9

© 2021 Allison Edwards.

Original English language edition published by National Center for Youth Issues,
6101 Preservation Drive, Chattanooga, TN, 37416, USA.

Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. Allrights reserved.

Titlu original: *Flooded. A Brain-Based Guide to Help Children Regulate Emotions*,
by Allison Edwards

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0624-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

INTRODUCERE	7
CAPITOLUL 1	
CUM PROCESEAZĂ CREIERUL EMOȚIILE.....	13
CAPITOLUL 2	
TRAUMA, SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI CREIERUL.....	33
CAPITOLUL 3	
AJUTĂ-I PE COPII SĂ-ȘI GESTIONEAZE EMOȚIILE LA ȘCOALĂ	61
CAPITOLUL 4	
AJUTĂ-I PE COPII SĂ-ȘI GESTIONEAZE EMOȚIILE ACASĂ	89
CAPITOLUL 5	
ÎNVAȚĂ-I PE COPII SĂ SE AUTOCONTROLEZE	115
CONCLUZIE	135
ANEXĂ	139
REFERINȚE.....	141

INTRODUCERE

Timp de mulți ani, m-am întrebat de ce copiilor le este atât de greu să-și controleze emoțiile. În calitate de consilier, i-am învățat strategii de adaptare, le-am asigurat un spațiu sigur pentru a-și procesa sentimentele neplăcute și i-am încurajat să se autocontroleze. Dar atunci când un copil care ateriza în biroul meu era șocat din cauza unui anumit eveniment, metodele pur și simplu nu funcționau. Când îi încurajam să-și folosească strategiile de adaptare, ei doar deveneau mai frustrați. Când puneam întrebări simple precum „Ce este în neregulă?” sau „Ce s-a întâmplat?”, primeam răspunsuri întortocheate. Până și copiii înșiși păreau confuzi. Era ca și cum creierele lor s-ar fi oprit complet.

Pe parcursul cărții, voi folosi diferiți termeni pentru a defini cum fac față copiii emoțiilor. Voi folosi *Controlat* pentru a-i descrie pe copiii care își pot controla emoțiile. Voi folosi *Necontrolat* pentru a-i descrie pe copiii care sunt incapabili să-și controleze emoțiile. Voi folosi *Autocontrol* pentru a-i descrie pe copiii care pot să-și controleze emoțiile singuri. În fine, voi folosi *Strategii de Adaptare* pentru a descrie metodele

folosite pentru a gestiona gândurile, sentimentele și acțiunile.

În prezent, ne confruntăm cu o criză a sănătății mintale în SUA. În 2019, Raportul Mondial al Fericirii a descoperit că cetățenii din SUA erau cel mai puțin fericiți decât au fost vreodată (și asta era înainte de COVID-19). Jean M. Twenge, unul dintre autorii studiului, spunea: „Potrivit majorității rapoartelor, americanii ar trebui să fie acum mai fericiți ca niciodată. Rata de crime violente este scăzută, la fel și rata șomajului. Venitul pe cap de locuitor a crescut în mod constant în ultimele câteva decenii.”¹ Dar încă nu este suficient.

Motivele nefericirii noastre variază, dar un lucru este clar: nefericirea noastră nu se ameliorează, ci doar se agravează. Și pe măsură ce ne croim drumul de creștere a copiilor noștri, educându-i și ajutându-i să devină „de succes”, ignorăm complet posibilitatea ca, deși copiii și adolescenții vor obține tot ce-și doresc, ei să fie în continuare nefericiți. Cei mai mulți dintre ei ajung pe banda de alergat a succesului, complet inconștienți de cine sunt sau ce-și doresc. Ajung la facultăți la care nu au vrut de fapt să meargă, alegând specializări care credeau că sună bine, doar ca să ajungă niște oameni profund nefericiți.

Un studiu efectuat de Rezerva Federală din New York a descoperit că numai 27% dintre absolvenții de facultate ajung să muncească într-un domeniu direct legat de specializarea lor.² Am participat la ședințe de consiliere cu un număr mare de adolescenți foarte ambițioși, stresați, dezechilibrați, care nu-mi puteau spune de ce stăteau treji toată noaptea ca să-și facă temele. Nu puteau identifica de ce se străduiau atât de tare să ia numai zece pe linie sau de ce credeau că trebuie să intre la o anumită facultate. Cei mai mulți dintre ei nu-mi puteau spune deoarece nu fuseseră întrebați înainte. Nimeni nu a vorbit cu ei ca să-i întrebe *cum* se simțeau, *ce* voiau, sau *de ce* urmăreau un anumit țel.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, 35% dintre studenți declară că suferă de probleme de sănătate mintală, iar 64% dintre studenții care renunță la facultate o fac din motive de sănătate mintală.³ Noi ca educatori, părinți și specialiști nu am reușit să-i pregătim pe copiii pentru lumea care îi așteaptă. În același timp, inspectoratele școlare elimină programele de consiliere pentru a adăuga ore de lectură. Problema nu o reprezintă ora de lectură, ci mai degrabă o lipsă de accent pe starea emoțională a copiilor pe care aceștia o au în timp ce urmează studiile. De exemplu, dacă un elev are dificultăți cu cititul și controlul emoțiilor, el ar putea să-și arunce

cartea pe podea și să refuze să citească. Dacă un elev are dificultăți cu cititul dar își poate gestiona emoțiile, va avea o abilitate mai mare de a-și depăși disconfortul emoțional și de a-și îmbunătăți considerabil abilitățile de citire.

Cu toate că sistemul educațional a ignorat importanța controlului emoțiilor, lumea afacerilor nu a făcut-o. *The Journal of Vocational Behaviour* a raportat că inteligența emoțională este asociată cu salarii mai mari și creșterea satisfacției muncii.⁴ Omul de afaceri Eric Lupton a declarat că „a-ți înțelege emoțiile, a le controla și a înțelege emoțiile celorlalți ar putea fi cele mai importante atuuri în lucrul cu ceilalți.”⁵ Chiar și așa, noi ca părinți și educatori încă nu punem pe primul plan sarcina de a-i ajuta pe copii să-și identifice și gestioneze emoțiile. Ne-am concentrat asupra altor scopuri precum mediul academic și succesele externe, crezând că dacă excelează în aceste domenii, copiii vor fi fericiți. Aceasta este o ipoteză eronată. Unii dintre cei mai nefericiți copii pe care i-am întâlnit sunt cei mai de succes. Din exterior, ei par a avea tot ce și-ar putea dori, dar pe dinăuntru se simt goi, confuzi și triști.

Fie că ești părintele unui copil necontrolat, un consilier care încearcă să-i ajute pe elevi să învețe alfabetul emoțional sau un educator cu o clasă

nedisiplinată, scopul este în continuare același: **Trebuie să-i pregătim pe copii să fie capabili să gestioneze din interior ce li se întâmplă în exterior.** Aceasta este cea mai bună educație pe care le-o putem da. Tim Elmore, un expert al generației mileniale, afirmă: „Pregătește-ți copilul de drum în loc să pregătești drumul pentru copilul tău.”⁶ Ca să-i pregătești pe copii pentru lumea care îi așteaptă, trebuie să-i învățăm cum să-și identifice sentimentele, să afle ce declanșează acele sentimente și să le dăm strategii de adaptare pentru a le gestiona într-un mod sănătos. Pentru a reuși să facem acest lucru, trebuie să înțelegem noi înșine emoțiile.

... trebuie să-i învățăm cum să-și identifice sentimentele, să afle ce declanșează acele sentimente și să le dăm strategii de adaptare pentru a le gestiona într-un mod sănătos.

În calitate de adulți importanți în viețile copiilor, suntem modelele lor pentru gestionarea emoțiilor – fie bune, fie rele. Dacă ne descărcăm nervii asupra copiilor, împărțim pedepse dure când suntem furioși și refuzăm să ne recunoaștem greșelile sau să ne asumăm răspunderea pentru acțiunile noastre, copiii vor adopta aceste strategii pentru gestionarea (sau eșecul

Dacă nu ne putem gestiona emoțiile, cum le putem pretinde copiilor să le gestioneze pe ale lor?

gestionării) propriilor emoții. Dacă nu ne putem gestiona emoțiile, cum le putem pretinde copiilor să le gestioneze pe ale lor?

Relațiile noastre cu cei mici se vor schimba dacă facem un pas înapoi și analizăm cum sentimentele și impulsurile noastre ne afectează interacțiunile cu ei. Copiii te vor enerva, te vor provoca și te vor face să simți că ești la limita rezistenței. În această carte, te voi învăța cum să nu fii doborât. Te voi învăța cum să *nu* explodezi, să *nu*-ți pierzi cumpătul și să *nu* faci lucruri pe care le vei regreta mai târziu. Te voi învăța totodată cum să-i înveți pe copii să-și gestioneze propriile emoții. Îți voi oferi informațiile de care ai nevoie, limbajul pe care să-l utilizezi și pașii pe care îi ai de urmat pentru a-i ajuta să-și dezvolte „picioarele” emoționale și să meargă. Nu este o călătorie ușoară, dar dacă ne facem timp pentru a înțelege, a învăța și a implementa aceste informații, putem îmbunătăți radical viețile emoționale ale copiilor de astăzi, precum și ale generațiilor viitoare.

Să începem.

AJUTĂ-I PE COPII SĂ-ȘI GESTIONEZE EMOȚIILE LA ȘCOALĂ

Pentru mulți copii, școala este singurul loc sigur din viața lor. Aceasta asigură structură, adulți stabili, aș-

teptări clare și, în cea mai mare parte, rezultate previzibile. Contrar multora dintre căminele lor, școala este un loc unde copiii se pot relaxa și pot ști că sunt în siguranță. S-ar putea să nu exceleze la învățătură sau social, dar timp de aceste opt ore pe zi, ei știu care este situația. Pentru mulți copii, aceasta este o ușurare. Acești copii vor să vină la școală în fiecare zi, fiindcă școala le asigură ceea ce căminul lor nu o face: stabilitate.

Pentru mulți copii, școala este singurul loc sigur din viața lor.

Pentru alți copii, școala este un loc stresant. Școlile au cerințe, reguli și așteptări. Mulți

Pentru alți copii, școala este un loc stresant.

copii sunt incapabili să le gestioneze pe toate. Într-o clasă de 20 sau 30 de copii, profesorii nu au timp să fie flexibili și înțelegători și să îndeplinească anumite necesități. Copiii care încalcă regulile sunt rapid pedepsiți, nu fiindcă profesorilor nu le pasă, ci fiindcă profesorii nu vor ca ceilalți elevi să sufere din cauza incapacității unui copil de a-și gestiona comportamentul.

La începutul carierei mele eram învățătoare și simțeam această tensiune din proprie experiență. Pur și simplu nu aveam timp să satisfac nevoile emoționale ale tuturor copiilor, așa că mi-am format o mentalitate de grup în loc de o mentalitate individuală. Trebuia să fac ce era mai bine pentru toți, în loc de ceea ce ar satisface nevoile unui copil sau a doi. Pur și simplu nu era timp să procedez în orice alt fel.

Mai târziu, când am ajuns consilier școlar, aveam la dispoziție mai mult timp pentru a discuta cu elevii. Puteam petrece timp față în față cu elevii și ajunge să le cunosc lumile interioare. Le ascultam frustrările legate de școală, clase, prietenii lor și viețile de acasă. Am început să le înțeleg problemele și de ce se purtau la școală în modul în care o făceau. Aveam o fereastră spre lumea lor și îmi puteam folosi cunoștințele pentru a-i ajuta să devină versiuni mai bune ale lor înșile. Îi puteam ajuta pe profesori să înțeleagă cum să-i ajute pe elevi.

Totuși, a fi consilier școlar îmi cerea să joc diferite roluri, dintre care multe îmi limitau timpul individual cu elevii. În anumite zile, eram profesor suplinitor, iar în alte zile, ajutam la cantină. Îmi petreceam diminețile și după-amiezile în parcare școlii și eram un supraveghetor permanent. Aveam totodată rolul de a preda lecții de educație moral-civică (uneori chiar și șase cursuri pe zi). În acest rol, am aflat cât de greu este să fi o persoană de încredere care îi acceptă pe copiii fără prejudecăți, fiind simultan și profesor, și încercând să țin o clasă sub control.

Îmi aduc aminte în special de una dintre acele clase. În fiecare miercuri, mă confruntam cu o clasă de elevi deosebit de dificili, și în fiecare săptămână mi-era groază de acea clasă. În calitate de consilier școlar nu voiam să-mi pierd cumpătul, dat fiind că efectiv le predam elevilor cum să-și gestioneze emoțiile, dar această clasă mă testa în toate privințele. Dirigințele lor nu avea controlul asupra elevilor. Îi puteam auzi mergând pe culoar, râzând și perturbând orele, cu mult înainte de a se alinia în fața biroului meu. Înainte de a intra pe ușă, un copil îl trântea la pământ în mod inevitabil pe altul și apăreau probleme. Mă simțeam incapabilă să ofer vreo informație relevantă acestor elevi. Sincer, simțeam că rămăsesem cu un singur obiectiv: să o termin cu clasa.

Dar într-o săptămână, am făcut ceva diferit. L-am ales pe cel mai problematic elev din clasă și l-am rugat să devină ajutorul meu. Apoi, am ales drept al doilea asistent pe un elev care de obicei urma comportamentul negativ al acestui elev. Le-am folosit puterea în sala de clasă în avantajul meu. Această abordare nu era nouă pentru mine, dat fiind că o

... schimbă așteptarea unui copil, iar copilul va fi la înălțime pentru a satisface așteptarea.

folosisem ca profesor propriu-zis: schimbă așteptarea unui copil, iar copilul va fi la înălțime pentru a satisface așteptarea. Mă așteptam ca

acești doi elevi să perturbe ora fiindcă întotdeauna o făceau. Așteptarea fusese stabilită de către dirigințele lor și s-a păstrat la ora mea. În acea zi, am schimbat tiparul așteptându-mă ca acești copii să fie liderii.

De asemenea, am respirat adânc de câteva ori înainte să începă ora și mi-am repetat mie însămi: *Fac ce pot. Aceștia sunt copii buni, care fac tot ce pot.* M-am bazat pe sprijinul acestor cuvinte de multe ori

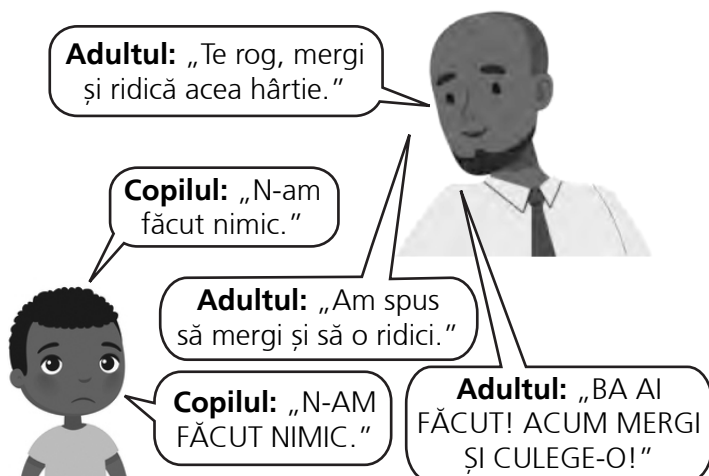
... mediul s-a îmbunătățit uimitor, nu fiindcă elevii s-au schimbat, ci fiindcă eu m-am schimbat.

de-a lungul anilor și le-am folosit drept un fel de rugăciune de liniștire în munca mea cu copiii. Acești doi elevi pe care i-am ales au fost surprinși că mă așteptam ca ei

să devină lideri și au făcut față situației în mod remarcabil. Am avut o lecție minunată, iar mediul s-a îmbunătățit uimitor, nu fiindcă elevii s-au schimbat, ci fiindcă eu m-am schimbat.

Ne confruntăm cu multe situații dificile cu copiii din infrastructurile școlare. Copiii încalcă regulile și se supraîncarcă emoțional; apoi, noi ne supraîncărcăm emoțional. Ne putem bloca în aceste rutine negative, sau putem face ceva diferit pentru a sparge tiparul. Iată un exemplu al unui scenariu obișnuit dintr-o sală de clasă:

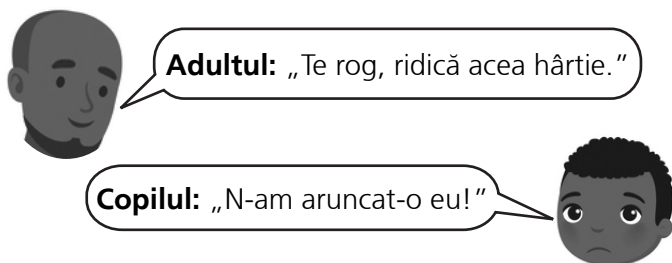
Un copil aruncă o bucată de hârtie în încăpere.



După cum poți vedea, această interacțiune nu este productivă. Creierul copilului devine supraîncărcat

emoțional, iar el refuză să accepte responsabilitatea. Apoi creierul adultului devine supraîncărcat emoțional. În cazul în care copilul și adultul mențin acest tipar, copilul va fi trimis la cabinet, iar profesorul se va lupta să se concentreze asupra predării restului cursului.

Iată cum poate fi gestionată mai eficient situația:



Adultul: *la o pauză. Fă un pas înapoi și pune-ți următoarele întrebări:*

1. *Este copilul controlat? (capabil să-și controleze emoțiile)*
2. *Are copilul un istoric de supraîncărcare emoțională?*
3. *Ceea ce fac îl ajută pe copil să-și îmbunătățească purtarea?*

În cazul în care copilul nu este controlat sau are un istoric de supraîncărcare emoțională, sau abordarea ta nu funcționează, situația îți cere ca adult să schimbi

tiparul de interacțiune. Deși asta poate părea că-l lasă pe copil să „câștige” sau să scape nepedepsit pentru comportamentul său, în realitate se întâmplă opusul. Să vedem cum poate fi gestionată situația mai eficient:

Au trecut 30 de minute de când copilul a aruncat bucata de hârtie, iar copilul este din nou calm. Este ora prânzului și toată lumea se aliniază pentru a ieși din clasă. Îl rogi pe elevul care a aruncat hârtia să rămână în urmă. Copilul se uită la tine nedumerit, fiindcă după mintea lui ai uitat de incident și ai trecut mai departe. Dar nu ai făcut-o. Ți-ai păstrat cum-pătul și acum ești pregătit să dai o pedeapsă. Când întreaga clasă părăsește sala, te poți adresa elevului față în față.

Elevul: „Ce am făcut?”

Adultul: „Astăzi iei prânzul la masa din spate (departe de colegi).”

Elevul: „Ce? De ce?”

Adultul: Ne vedem după prânz.”

În acest scenariu, ai dat o pedeapsă 1) când a contat mai mult (elevul a pierdut din timpul cu colegii) și 2) fără dispută. L-ai văzut pe copil aruncând hârtia. Nu ai nevoie ca el să o confirme. Ți-ai păstrat calmul,

ți-ai păstrat controlul asupra propriilor emoții și ai dat o pedeapsă atunci când copilul a fost suficient de controlat pentru a învăța din comportamentul său.

Chiar și în cazul în care copilul devine supraîncărcat emoțional după ce aude pedeapsa, tu dai totuși o pedeapsă efectivă la momentul potrivit. Unii copii vor deveni copleșiți emoțional, indiferent când dai o pedeapsă. Faptul de a da de necaz este un declanșator pentru ei și nu vor fi în stare să accepte pedeapsa fără un val de emoții. Chiar și așa, amânarea pedepselor îi dă adultului timpul necesar pentru a-și controla emoțiile. Atunci când ai un moment să te gândești la o pedeapsă potrivită și o dai efectiv, vei fi mai capabil să rezști emoțiilor unui copil.

LUCRUL CU COPIII SUPRAÎNCĂRCAȚI EMOȚIONAL ÎNTR-UN CADRU DE CONSILIERE

Multe din cele despre care am discutat anterior se pot aplica totodată unui consilier. Totuși, anumite diferențe trebuie abordate.

1. Consilierii nu dau pedepse.
2. Cadrul de consiliere este o întâlnire între patru ochi.
3. Consilierii joacă un rol diferit față de profesori.

ROLUL CONSILIERULUI

Rolul consilierului a fost adesea confundat cu rolurile altor anagajați din școală. După cum am menționat anterior în acest capitol, consilierii sunt adeseori rugați să facă o varietate de activități, dintre care niciuna nu le revine lor. Acest lucru este regretabil. În calitate de consilieri, trebuie să ne amintim care este rolul nostru: suntem avocații copiilor. Suntem responsabili de două lucruri:

1. Să-i acceptăm pe copii necondiționat. Noi stabilim tonul prin comportamentul nostru: *Te văd. Te aud. Te accept.* Indiferent

Noi stabilim tonul prin comportamentul nostru: Te văd. Te aud. Te accept.

ce aduc în biroul nostru, indiferent ce au făcut, au spus sau au trăit, ședința este despre *ei*. Prin urmare, agenda pentru ședință trebuie să fie agenda lor. Profesorii, administratorii și părinții vor avea propriile lor agende, dar nevoile lor trebuie lăsate deoparte pentru a afla ce este important pentru copil. Tu stabilești acest ton începând fiecare ședință cu întrebarea: „Cum te simți?” în loc să întrebi ce s-a întâmplat, ce este în neregulă sau de ce a venit să te vadă. Tu stabilești tonul întrebând despre starea *lui* emoțională.

2. Să furnizăm informații și metode de gestionare a emoțiilor dificile. În calitate de consilieri, noi nu suntem strategia. Noi pre-

... învățându-i cum să-și gestioneze emoțiile dificile, nu salvându-i de problemele lor.

dăm strategii. Obiectivul muncii noastre cu copiii este să-i ajutăm să-și dezvolte picioarele emoționale și să le folosească. Vrem ca ei să învețe cum să aibă succes în viețile lor acum și în viitor. Facem aceasta învățându-i cum să-și gestioneze emoțiile dificile, nu salvându-i de problemele lor.

Copiii vin adeseori la noi voind ca noi să „rezolvăm” ceva pentru ei. Ei vor să le aranjăm orarul, să-i repartizăm într-o clasă diferită sau să-i mutăm departe de un alt elev. Totuși, dacă rămânem doar la suprafață (problema prezentă), nu-i ajutăm niciodată pe copii să știe cum să-și gestioneze emoțiile dificile. Rezolvarea unei probleme este o soluție pe termen scurt. A-i învăța cum să-și gestioneze emoțiile îi va ajuta tot restul vieții.

Când lucrezi cu copiii într-un cadru de consiliere, reține:

- 1.** Încearcă să schimbi cât de multe simțuri poți.
- 2.** Strategiile nu vor funcționa decât atunci când copiii sunt controlați.
- 3.** Abține-te să pui întrebări, să rezolvi probleme, sau să încerci să gândești rațional cu acei copii care sunt într-o stare de supraîncărcare emoțională.
- 4.** Creează o zonă de liniștire în biroul tău, unde copii se pot reseta.

Atunci când copiii ajung în biroul tău într-o stare emoțională exagerată, fă un efort să gestionezi ședințele diferit față de cum ai face-o în mod normal. În loc să-i saluți la ușă și să folosești abilități de

ascultare activă, așteaptă până când sunt mai controlați.

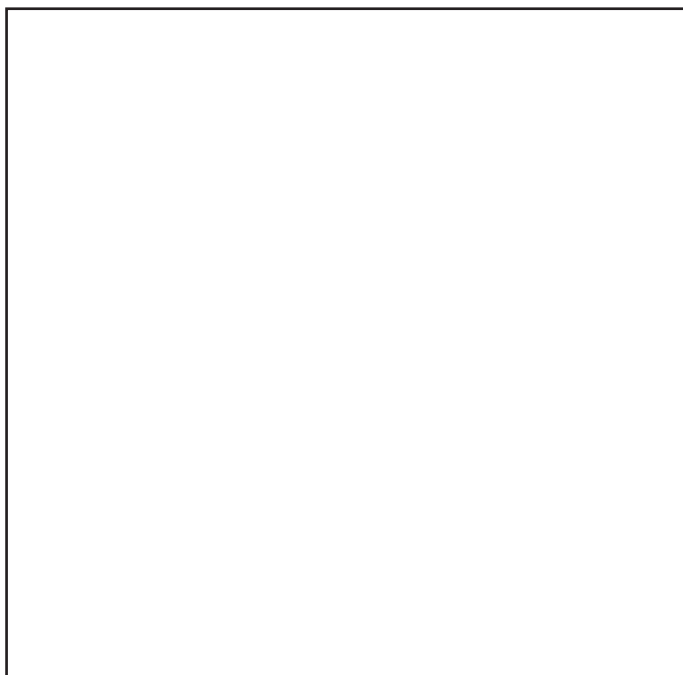
De exemplu, atunci când un copil ajunge în biroul tău și poți vedea clar că este surescitat emoțional, poți spune: „Te rog, ia loc acolo (arată banca de calmare). Mă voi ocupa imediat de tine.” Apoi termini orice lucrări. Imediat ce vezi că copilul își recapătă controlul asupra emoțiilor sale, îl poți implica în moduri mai productive.

Un alt mod de a-i ajuta pe copii să se controleze este să mergeți la o „plimbare”. Atunci când ajung în biroul tău într-o stare de supraîncărcare emoțională, spune-le: „Trebuie să fac un comision. De ce nu vii cu mine?” În drum spre și de la destinatar, nu pune întrebări despre ce este în neregulă sau ce s-a întâmplat. Simplul fapt de a-ți părăsi biroul îi va ajuta să-și reseteze creierul și îi va face mai calmi. Chiar și în cazul în care copilul vrea să discute, nu răspunde până nu vezi că se poate controla. Asta îți va economisi nenumărate ore de conversații neproductive.

În **Capitolul 5**, îți voi împărtăși cum să-i înveți pe copii să-și autocontroleze emoțiile. Imediat ce l-ai învățat pe copil pașii necesari, el ți-ar putea spune: „Acum sunt furios la nivelul 9. Voi sta aici câteva minute.” Asta te va ajuta să afli dacă acel copil a învățat cum să se autocontroleze. Acesta este unul dintre

cele mai mari daruri pe care le putem face copiilor: informațiile și metodele de a învăța cum să-și gestioneze sentimentele pe cont propriu.

Folosește spațiul de mai jos pentru a desena cum ți-ai putea schimba configurația biroului pentru a-i ajuta mai bine pe copiii necontrolați.



Gândește-te cum îți poți organiza spațiul pentru a reseta creierul copiilor, respectiv a le oferi locuri sigure pentru a se calma, și cum ți-ai putea aranja mobila astfel încât să se simtă în siguranță în loc să

fie intimidată. Poți aranja scaunele unul lângă celălalt, astfel încât să nu vorbești cu ei din spatele biroului tău. Biroul creează o barieră care nu este primitoare pentru copii (sau adulți). De asemenea, poți asigura zone în care să ai o mulțime de instrumente tactile cum ar fi magneți, plastilină, markere și creioane, astfel încât copiii să poată avea sentimentul că spațiul este creat pentru ei, nu doar pentru adultul care se află în acest spațiu.

În cele din urmă, în calitate de consilieri avem o oportunitate unică de a-i învăța pe specialiști și părinți cum să-i ajute pe copii în privința dereglării emoționale. Folosind informațiile expuse în această carte, îi putem pregăti mai bine pe susținătorii din viața unui copil, pentru a face față situațiilor stresante și a-i învăța pe copii cum să se ajute pe ei înșiși.