



**Ce să faci...  
când îți**

# **IEȘI din FIRE**

Ghid pentru  
copiii care  
nu-și pot  
stăpâni furia

**de Dr. Dawn Huebner**  
**Ilustrații de Bonnie Matthews**  
**Traducere din engleză de Lavinia Braniște**

# CUPRINS

**Cuvânt-înainte pentru părinți și educatori....pagina 4**

CAPITOLUL UNU

**Pe scaunul șoferului....pagina 6**

CAPITOLUL DOI

**Un secret despre furie....pagina 12**

CAPITOLUL TREI

**Îți faci mai mulți prieteni dacă ești furios?....pagina 22**

CAPITOLUL PATRU

**Arde! Arde!....pagina 26**

CAPITOLUL CINCI

**Metoda #1 de a stinge furia: Fă o pauză....pagina 30**

CAPITOLUL ȘASE

**Metoda #2 de a stinge furia: Gândește limpede....pagina 38**

CAPITOLUL ȘAPTE

**Metoda #3 de a stinge furia:  
Eliberează-ți furia în siguranță....pagina 48**

CAPITOLUL OPT

**Metoda #4 de a stinge furia: Rezolvă problema....pagina 62**

CAPITOLUL NOUĂ

**Cum recunoști scânteile....pagina 76**

CAPITOLUL ZECE

**Plata cu aceeași monedă și mingea cu țepi....pagina 82**

CAPITOLUL UNSPREZECE

**Un fitil lung....pagina 88**

CAPITOLUL DOISPREZECE

**Se poate!....pagina 94**

## Cuvânt-înainte pentru părinți și educatori

**F**ocuri de artificii! În fiecare an ieșim nerăbdători afară să le privim. Elementul surpriză din spectacolul acesta — pocnetul așteptat de dinaintea exploziei de lumină — ne face să ne ținem respirația, anticipând-o pe următoarea și apoi pe următoarea, și apoi pe următoarea. Ne uităm în sus, în întreruc, cu încredere în corp, apoi privim și așteptăm. Și după aceea urmează uluitoarea paradă de forme.

Una e să ne uităm la artificii de pe un petic de iarbă, cu capul dat pe spate, știind că exploziile și sfârâciile ce urmează după ele sunt foarte departe, și cu totul altceva e să fim martori la ele zi după zi în propria noastră casă, iar exploziile care au loc în interiorul zidurilor noastre să ne ardă pielea. Și totuși, aceasta este experiența părinților ai căror copii au probleme legate de furie.

Dacă citești această carte, sunt șanse mari să iubești un copil care te îngrijorează atunci când își iese din fire. Poate copilul tău se enervează ușor, se aprinde la cea mai mică provocare. Poate copilul tău e agresiv, poate se repede cu pumnii sau cu vorbele. Sau poate vezi cum, peste ani și ani, el va fi în continuare incapabil să facă față situațiilor dificile, înrăutățindu-le, înstrăinându-se de familie și de prieteni. E de înțeles că ești

îngrijorat. Copiii de școală primară care explodează repede nu-și vor rezolva, cel mai probabil, ca prin magie, această problemă.

Comportamentul este rezultatul combinației dintre gene, temperament și educație și poate duce spre o dispoziție mai explozivă ce poate dura toată viața. Nimeni nu-și dorește asta pentru copilul său.

Oricât de tentant ar fi să cauți o modalitate de a învinge sau a șterge cu buretele furia copilului tău, nu aceasta e soluția pe care o vei găsi în următoarele pagini. La urma urmei, furia este o emoție normală, sănătoasă. Deși nu e deosebit de plăcută, e modul prin care corpul nostru ne semnalizează problemele. Furia e combustibilul nostru, dându-ne energia de care avem nevoie pentru a îndrepta ceea ce nu e în regulă. Dar, după cum știi, are și un mare dezavantaj. Furia poate lua proporții prea mari și-ți poate scăpa de sub control cât ai zice pește. Poate fi direcționată greșit sau poate fi exprimată în moduri dureroase. Așa că nu vrem să le transmitem copiilor noștri mesajul că n-ar trebui să simtă furie, dar vrem să-i învățăm să-și țină furia în frâu și s-o folosească pentru a fi mai degrabă constructivi decât distructivi.

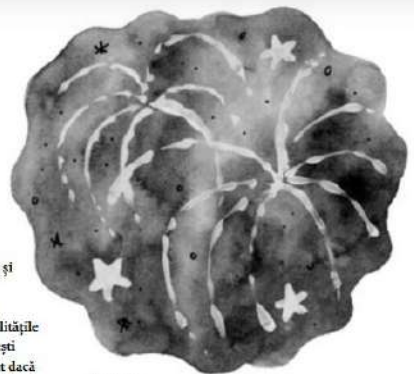
Copiii au tendința de a simți furia ca fiind ceva ce li se întâmplă. Nu le convine ce spune sau ce face cineva și, BUM!, se înfurie. *Ce să faci când îți ieși din fire* îi ajută pe copii să îmbunătățească acest răspuns pasiv la mânie. Cartea îi învață un nou mod de a se gândi la furie și le pune la dispoziție un set de metode pe care le pot folosi pentru a da căldura mai facet și pentru a răspunde mai adecvat atunci când ceva nu merge cum trebuie.

Tehnicile descrise în această carte se bazează pe principii cognitive-comportamentale. Partea despre cogniție îi ajută pe copii să-și înțeleagă și să-și stăpânească gândurile. Partea comportamentală îi învață un set de abilități

constructive. Scopul e să trecem de la simpla lectură despre cum se stăpânește furia la a pune în practică ce-am învățat. Prin urmare, *Ce să faci când îți ieși din fire* pleacă de la cunoștințele, puterea și motivația pe care copiii le au deja, ajutându-i să se simtă capabili încă de la început. Concepte noi sunt alăturate celor familiare; abilități noi sunt învățate pas cu pas, în moduri ușor de abordat și distractive. Programul conține și o parte practică.

Tu joci un rol important în a-ți ajuta copilul să învețe și să pună în practică abilitățile descrise în această carte. Fă-ți timp să citești cartea înainte. O să fii un ghid mai eficient dacă știi unde vei ajunge împreună cu copilul tău. Poate că el e capabil să citească singur, dar ar fi mult mai bine pentru copii să citească împreună cu unul dintre părinți (sau împreună cu un alt adult care are grijă de ei). Lucrul pe carte ar trebui să devină o prioritate, fără alte elemente care să te distragă și să te îndepărteze. Citești paragrafele alternativ. Oprește-te pentru ca micuțul să poată desena și scrie, după cum i se cere în exerciții, pe măsură ce acestea apar.

Fără îndoială că ești nerăbdător ca el să ajungă să-și poată stăpâni furia. Totuși, trebuie evitată tentația de a trece în grabă prin carte. Copiii beneficiază cel mai mult de carte dacă au timp să absoarbă ideile și să exerseze abilitățile pe care le propun aceste pagini. Deci citești pe îndelete, doar câte un capitol sau două odară. Între momentele în care citești, folosește limbajul pe care-l înveți împreună cu copilul tău. Fă deseori referire la metafore, ajutându-l astfel pe copil să facă legătura dintre acestea și experiențele lui reale. Folosește-te de umor, așa cum este el conturat aici, blând, situându-te, de fiecare dată, de aceeași parte a glumei ca și copilul tău. Ai răbdare. E nevoie de timp și exercițiu ca să-ți amintești de noile deprinderi și să-ți vină ușor să le folosești.



Poți să l ajuți pe copilul tău să exerseze metodele de îndepărtare a furiei — ce reprezintă mare parte din această lucrare — dacă le exersezi și tu. Toate tehnicile sunt la fel de relevante pentru adulți cât sunt și pentru copii. Viața va fi mai plină de bucurie și de liniște dacă toată lumea din familie le folosește. Dacă e dificil pentru tine sau pentru cineva din familie să își păstreze calmul în fața izbucnirilor copilului tău, e bine să apelezi la ajutorul unui profesionist care să te îndrume pe parcursul acestui program.

Copiii (și adulții deopotrivă) pot învăța un set de abilități pentru a îmbălânci furia — pentru a se calma, a gândi limpede, a rezolva probleme și a merge mai departe, în cele din urmă. Este extrem de important să-i învățăm pe copii aceste abilități, întrucât, în general, copiii care se stăpânesc mai bine sunt mai plăcuți de către colegi, se descurcă mai bine la școală, sunt o companie mai agreabilă, fără să mai vorbim că sunt, pur și simplu, mai fericiți. Și vei fi mai fericit și tu. *Ce să faci când îți ieși din fire* o să-l ajute pe copilul tău să scoată din nou artificiiile acolo unde e este locul, ca niște explozii de culoare pe cerul nopții.







## Pe scaunul șoferului

**A**i condus vreodată o mașină?

Dacă răspunsul este da, să sperăm că e vorba despre o pistă cu mașinuțe care se tamponează într-un parc de distracții sau despre o mașină cu baterie pe aleea din fața casei sau unul dintre vehiculele acelea cu telecomandă care se învârt pe podea, la tine acasă. Când o să fii mai mare, o să înveți să conduci o mașină adevărată.

📍 Desenează-te la volanul mașinii tale preferate, pe care visezi să ți-o cumperi într-o bună zi.

E distractiv să conduci. Poți să te hotărăști singur unde să te duci și te străduiești să ajungi acolo.

Dar e și greu. Trebuie să fii atent tot timpul. Trebuie să menții direcția. E nevoie să întorci de volan exact cât trebuie, nu prea mult și nici prea puțin. Trebuie să accelerezi, dar nu prea tare. Trebuie să eviți toate celelalte mașini din jurul tău. Trebuie să respecti regulile. E ușor să pierzi controlul și apoi să faci **ACCIDENT!**



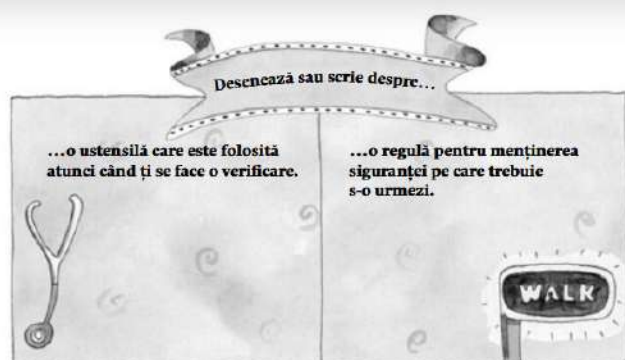
E amuzant să te ciocnești cu mașinuțele în parcul de distracții. Oricum, pentru asta sunt făcute. Și e amuzant să tamponezi o mașină cu telcomandă, mai ales dacă e una dintre acelea făcute să se urce pe perete și să se răstoarne.

Dar cu o mașină adevărată nu e distractiv să faci accident. E înfricoșător și periculos și se pot întâmpla lucruri rele. De aceea oamenii trebuie să facă o școală înainte să poată conduce o mașină adevărată. Și unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le înveți la școala de șoferi e cum să păstrezi controlul mașinii.

Corpurile noastre se aseamănă, într-un fel, cu mașinile. Avem nevoie de combustibil pentru a funcționa bine. Trebuie să ne păstrăm curați. Trebuie să ne mai facem câte o verificare din când în când. Și trebuie să respectăm reguli care-i ajută pe toți să fie în siguranță.

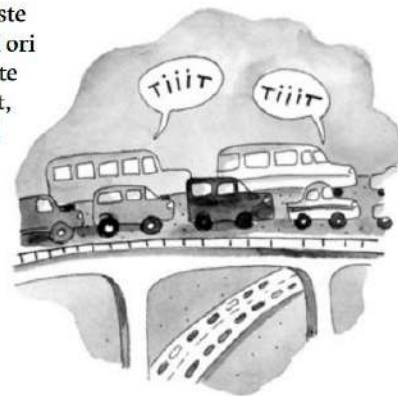


8



Atunci când ești la volan, uneori nu sunt și alte mașini pe stradă, iar drumul este drept și știi exact unde mergi. Toate aceste lucruri sunt motive pentru care îți este ușor să respecti regulile și să păstrezi controlul mașinii.

Dar alteori drumul este aglomerat sau are gropi ori e plin de curbe. Uneori te grăbești sau ești epuizat, sau te-ai rătăcit. Uneori bate vântul, sau e ceață, sau e atât de întuneric încât abia poți vedea, chiar și cu farurile aprinse.



9

Șoferii buni știu că, în ciuda tuturor acestor condiții, chiar dacă ei sunt prost dispuși sau le sună telefonul, sau se ceartă copiii, chiar dacă alte mașini vin prea aproape sau le taie calea, chiar dacă ninge sau plouă, indiferent ce-ar fi, ei trebuie, cu orice preț, să mențină controlul mașinii. Altfel s-ar putea întâmpla o tragedie.

Mai ai câțiva ani până să te poți așeza la volanul unei mașini adevărate, dar tot poți să înveți cum să fii un șofer bun. Poți să exersezi pe tine însuși.

Exact, te așezi pe scaunul șoferului în propria viață chiar acum, începând de astăzi.



Uneori e ușor să te controlezi și e și distractiv. Poți să decizi cât de tare să cânti sau cât de sus să sari, sau ce carte să iei de la bibliotecă. Dar alteori nu e distractiv. Uneori există reguli pe care nu vrei să le respecti. Uneori vrei ceva, dar nu poți avea acel ceva. Uneori oamenii fac lucruri pe care nu vrei ca ei să le facă și spun lucruri pe care nu vrei ca ei să le spună.



Cu toate acestea tu ești șoferul și nu trebuie să te ocupi de alți oameni, ci de a conduce mașina și a te controla pe tine. Și, exact cum se întâmplă cu șoferul unei mașini adevărate, lucrurile pe care le faci și alegerile tale vor determina genul de călătorie care îți se așterne în față.

Poate că drumul a fost plin de gropi și ți-a fost greu să menții direcția. Poate că ești un copil care se încinge prea tare atunci când lucrurile merg prost, un copil care încearcă să se liniștească, dar sfârșește prin a exploda. Ei bine, știi ceva? Peste puțin timp n-o să mai fii genul ăsta de copil.

Dacă ești gata să fii șofer în propria viață, să te controlezi chiar și atunci când ți-e greu, atunci cartea aceasta este pentru tine. O să te învețe cum să eviți accidentele și cum să ajungi acolo unde vrei să mergi.