

100 de expresii care fac rau copiilor, interzise unui parinte bun



100 de expresii rostite de parinti care pot dauna (grav) copiilor

Ce sa NU spui copilului tau – indiferent de varsta



SOLUTIA

25 feluri in care sa vorbesti ca sa te asculte copilul mic

BONUS

15 cuvinte pe care sa le spui TOT TIMPUL copilului tau

Ce contine acest ghid?

CAPITOLUL 1: PROBLEMA

*100 de **EXPRESII DAUNATOARE** pe care parintii ar trebui sa le scoata din vocabular*

CAPITOLUL 2: SOLUTIA

*25 **feluri** in care sa vorbesti ca sa te asculte copilul mic*

*Cum sa **procedezi cu un copil mai mare** in loc sa spui ceva ce vei regreta*

*Cum sa **tii situatia sub control** pe durata unui conflict cu copilul tau*

CAPITOLUL 3: ELIBERAREA

*Ce sa faci daca ai spus **prea des si prea multe** cuvinte care dor si pe care le regreti*

*Cum te poti **ierta**?*

*Terapia **"Sleep Talk"** sau cum sa iti vindeci copilul in timp ce doarme*

*De ce parintii iubitori vorbesc **urat copiilor lor** uneori? Rugaciune ajutatoare*

BONUS

*15 **cuvinte** pe care sa le spui TOT TIMPUL copilului tau*

Cuvant inainte

Ti s-a intamplat sa suferi pentru faptul ca te-a luat valul de nervi sau “gura pe dinainte” si ai spus copilului tau cuvinte pe care le-ai regretat in secunda urmatoare dupa ce le-ai rostit?

Te-a apasat privirea copilului indurerata, ranita si confuza care a primit acele cuvinte sau chiar intrebarea lui “de ce imi spui asa?” si asta ti-a ingreunat sufletul ca si cum pe el s-a asezat un camion si ti-a taiat respiratia?

Ti-ai dorit sa fi stiut inainte ce cuvinte sa nu spui pentru ca ele pot rani si lasa urme toata viata in copilul tau? Sa iti fi spus cineva, ca macar sa fii in tema si sa cunosti o lista de expresii si cuvinte interzise pentru parinti?

Mie mi s-au intamplat toate acestea si emotiile traite nu pot fi uitate vreodata.

Cred ca am facut si eu multe din greselile de parinte si trairandu-le asa de profund pe pielea mea, zbatandu-ma in vinovatie si stergandu-mi vinovatia cu alte fapte mai mult sau mai putin gresite, am inceput sa caut raspunsuri si solutii. Am vrut sa aflu daca asa traiesc si alti parinti, daca agitata si stresul vietii noastre de zi de zi isi pun amprenta atat de mult pe noi incat ajungem sa spunem copiilor prin cuvinte care ii dor.

Si daca totusi se intampla ca unele cuvinte nefericite sa atinga sufletul copiilor nostri – desi ii iubim pana la stele si inapoi si am fi in stare de orice pentru ei - ce e de facut mai departe pentru ca relatia sufleteasca parinti-copii sa nu fie afectata ?

Copiii din ziua de astazi au personalitati puternice inca de foarte mici, nu accepta asa de usor sa faca ceea ce le cer adultii, isi impun si sustin propria vointa cu tarie. Aceste modele de copii se izbesc cu parintii care doresc sa ii modeleze, controlandu-i, stapanindu-i, invatandu-i ce este bine si ce este rau asa cum stiu si ei, dar care la randul lor sunt ocupati, obositi, stresati sau chiar nepriceputi in a se adresa corect sufletului si mintii agere a copilului lor. Din aceste diferente, ies cuvinte nepotrivite rostite de parinti cu efecte devastatoare asupra personalitatii copiilor lor.

Noi, echipa Sfatulparintilor.ro, am discutat cu specialisti si psihologi, cu multi alti parinti, dar am si participat la cursuri dedicate celor care cauta sa se vindece de traumele emotionale pricinuite de cuvinte rostite de parintii lor cand erau mici, tocmai ca sa intelegem si sa punem cap la cap informatii. De ce unele cuvinte dor si nu se pot uita usor, in timp ce altele trec complet neobservate? Unde se inmagazineaza ele si de ce actioneaza peste timp ca un bumerang?



Mi-am dedicat ultimii 20 ani studiind, punand cap la cap si experimentand pe pielea mea de parinte si a copilului meu ceea ce am adunat in acest ghid. Cred cu tarie ca acest ghid poate fi de un real folos oricarui parinte care se va simti mai imbogatit, mai informat si mai inspirat dupa ce il va citi. Si nu in ultimul rand, mai eliberat.

De ce eliberat? Fie pentru ca vei vedea ca sunt multe expresii din ghid pe care tu NU le folosesti, deci bravo tie. Fie pentru ca vei dobandi instrumente pozitive prin care sa stergi constient efectul lor din copilul tau si din tine. Dar vei sti si ce sa eviti pe viitor.

In perioada in care lucram la acest ghid impreuna cu echipa coordonatoare, am auzit, cu totul intamplator, o mama spunand o vorba copilului sau, care mi-a facut fiecare os din corp sa trosneasca de indignare, asa, desi stiu ca nimeni nu-i perfect. Ea se indrepta cu copilul spre intrarea intr-o cladire; era cu telefonul mobil in mana, dadea sms-uri, in timp ce baietelul sau de vreo 5-6 ani mergea in fata ei. Au stat in dreptul usii vreo 20 secunde in timp ce copilul nu a deschis usa cladirii. Se uita in jur, observand ziua frumoasa, uitandu-se in cladire si ... ei bine, nedeschizand usa. Se pare ca mama se astepta ca el sa deschida usa. Asa incat a izbucnit la el, suficient de tare incat a auzit-o multa lume din jur:

“Ce ai, copile? Ce nu e in regula cu tine, esti batut in cap?”

Copilul a ramas incremenit. Nu a plans, nu a tipat, nu a ripostat pentru ca avea un chip furios si nedreptatit. Pur si simplu statea acolo si se uita la mama lui, ca trasnit, in timp ce ea a deschis usa cladirii, bruscandu-l usor de umeri si continuandu-si sms-urile. Evident copilul a inteles din replica ei faptul ca el e un copil nu foarte in regula pentru ca daca ar fi fost in regula ar fi deschis usa cladirii, deci ar fi implinit asteptarea mamei si astfel nu ar fi fost “batut in cap”.



Sau, iata relatarea unei mame din comunitatea Sfatulparintilor.ro:

“Incercam sa fac in acelasi timp doua lucruri, sa si gatesc dar sa si corectez niste lucrari ale elevilor de la scoala (mama e profesoara, n.r.). Cei doi copii ai mei m-au intrerupt de zeci de ori cu cereri de gustari, servetele pentru ca au varsat apa pe plansa de colorat, intrebari de tot felul sau certuri intre ei de tipul “de ce totusi norii nu pot fi verzi si frunzele albastre? Cine a stabilit sa fie asa cum sunt acum?”. Si nu cred ca am mentionat ca ma durea foarte tare spatele...”

Cu toate astea, nimic nu imi justifica si scuza comportamentul din acea dupa-amiaza. Am intrerupt copiii cu forta eruptiei unui vulcan, tipand la ei: **“Gata! Ajunge!!! Inceati sa ma mai deranjati si plictisiti!!!”**. Privirea de pe chipul fiicei mele a spus totul. Ochii ei mari de copil de 5 ani erau larg deschisi, abia daca mai clipeau.

Fiul meu de 3 ani si-a bagat degetul mare in gura sugandu-l ca atunci cand era mic. Imediat mi-as fi dorit o minune care sa duca inapoi cuvintele in gura mea. Minunea nu s-a produs iar efectul a ramas acolo, in aer, creand o situatie stanjenitoare si dureroasa intre noi. Acele cuvinte nu au venit din inima mea. Atunci de unde? Cu totii mai spunem cuvinte gresite, lasandu-ne copiii raniti, suparati sau confuzi... Daca as fi stiut din timp..."

Toate aceste exemple s-au aliniat cu propriile mele concluzii si mi-au dat claritatea de a sti ce am de facut.

Asa am realizat foarte clar ca A STI CE SA NU SPUI copilului tau nu vine automat la pachet cu copilul la maternitate. ***Nimeni nu iti da un manual de instructiuni cum sa fii parinte***, cum sa iti educi copilul si cu siguranta nimeni nu iti pune la dispozitie o lista cat mai completa cu acele vorbe si expresii pe care SA NU LE SPUI NICIODATA copilului tau ca sa nu il ranesti, umilesti, respingi, destabilizezi sau sa ii distugi respectul de sine, increderea de sine, evident impotriva vointei tale oricat de frustrat, enervat, grabit sau suparat pe el sau pe altii ai fi.

A sti CE SA NU SPUI copilului tau inveti in timp. Pe pielea ta si pe viata lui. Si cand ai invatat, el este deja e mare, plecat de acasa si purtand cu sine toate urmele gravate de vorbele tale deseori inconstiente pe sufletul si destinul lui.

Pentru toti parintii care se regasesc in aceste randuri, exista acest GHID UNIC pe piata de specialitate din Romania.

Pentru cine este acest GHID?

Pentru parintii aflati la inceput de drum, cu copii mici si foarte mici, care isi doresc sa stie tot ce se poate sti ca sa fie parintii perfecti pentru copilul lor mult iubit

Pentru cei care au cunostinte dragi ce sunt parinti si le vor tot binele iar unul din cadourile potrivite este chiar acest ghid

Pentru parintii copiilor cu varste peste 5 ani care deja au dialoguri sustinute si uneori aprinse cu copiii lor inteligenti si care vor sa stie ce cuvinte sa evite ca sa nu isi raneasca copiii dar totusi sa reuseasca sa ii educe

Pentru parintii copiilor mari care se simt apasati de remuscari, indoieli daca au procedat bine cu copiii lor, care vor sa stie care sunt cuvintele ce nu trebuie rostite de parinti ca sa verifice daca ei le-au folosit sau nu.

Pentru parintii care doresc sa repare ceea ce se poate repara urmare a unor greseli facute cu copiii lor mari in anii anteriori, greseli care ii apasa si le deterioreaza relatia cu copilul.

Ce vei gasi in acest GHID?

Vei afla de ce dor cuvintele. Unde se duc ele in creier si ce se intampla in mintea copilului.

PROBLEMA. Vei cunoaste vorbe pe care ar fi indicat sa NU le spui NICIODATA copilului tau, deci sa fii constient cand vorbești si ce vorbești, ce emotii si ganduri construiești in copilul tau

SOLUTIA.

Vei afla 25 de feluri in care sa vorbești copilului mic ca el sa te asculte.

Vei sti si cum sa procedezi cu un copil mai mare in loc sa spui ceva ce vei regreta.

ELIBERAREA. Vei afla ce poti sa faci daca totusi ai spus prea des si prea multe cuvinte care te dor.

Vei dobandi tehnici de educatie pozitiva pentru copilul tau, care te vor ajuta sa detii controlul fara sa te indepartezi de iubire.

De ce e important sa stii ce sa NU spui NICIODATA copilului tau?

Pentru simplul motiv ca vorbele sunt cel mai puternic instrument din afara omului care ii construiesc sau darama tot ce inseamna IDENTITATEA SA.

Pentru ca un copil crede neconditionat ce ii spune parintele sau, deci cuvinte NEGATIVE despre PERSOANA lui sunt absorbite de la sine in copil, el nu le pune la indoiala si devin realitatea lui. Uneori minunata, alteori dezastruoasa. De la o simpla vorba. Așa functioneaza creierul unui copil. Tot ce aude de la parinti este luat drept litera de lege si devine credinta ce se impregneaza in subconstient.

Pentru ca, practic, cu unele cuvinte, risti sa distrugi viata insasi a unui viitor adult care, intamplator sau nu, este chiar copilul tau.

Pentru ca mereu e mai bine sa spui “ce bine ca stiu si inca am timp sa aplic” decat “pacat ca nu am stiut si nimeni nu mi-a spus la momentul potrivit ... acum e prea tarziu.”

Iti multumim.

Cristina Niculescu

Creator www.sfatulparintilor.ro

INTRODUCERE

Fiecare din noi are o putere uriasa de a-i face fericiti sau nefericiti pe cei de langa noi cu vorbele pe care le rostim. De multe ori e nevoie de asa de putin ca sa insuflam incredere in copiii nostri in momente cheie sau pur si simplu zi de zi.

Multi parinti stiu acest lucru si reusesc de cele mai multe ori sa fie atenti la cuvintele prin care isi modeleaza micii omuleti.

Alteori, insa, cand nu suntem suficient de calmi, de echilibrati, aceste adevaruri, din pacate, tind sa fie tratate de parinti ca fiind doar teorii. Si cu toate acestea, de vrem ori nu vrem, cuvintele nepotrivite ale parintilor sunt cuie in sufletul copilului lor. Iar unele vorbe raman acolo si nu le uita toata viata, oricat efort fac ulterior.

Tu oare nu retii si acum unele vorbe ale parintilor tai, repetate poate ani in sir, care te-au durut si pe care nu le-ai uitat, in timp ce ei nici nu si le mai amintesc? Sigur ca ulterior i-ai inteles (sau nu...), ai acceptat rational (sau nu...), ai iertat (sau nu...). Dar nu ai uitat. Vorbele dor peste ani, amintirile acelea intotdeauna dor, emotiile ingropate de vii nu pier niciodata.

Nu te surprinzi spunand copilului tau lucruri in timpul unei discutii mai aprinse fara ca macar sa te fi gandit la consecinte? ***Aproape orice parinte s-a infuriat la un moment dat si a spus copilului sau cuvinte pe care si-ar fi dorit sa le fi putut lua inapoi.***

Sa fim seriosi, asa, ca intre noi parintii, este aproape imposibil sa fii detasat sau obiectiv cand copilul e in fata ta si se cearta cu tine, te infrunta, te sfideaza. Si in mod natural, o percepi ca pe un atac personal cand iti spune vorbe obraznice sau iti adreseaza epitete. In acele momente, cel mai usor si previzibil lucru este sa ii raspunzi cu ceva dureros pentru el. Si asta pentru ca brusc emotiile tale preiau controlul in timp ce ratiunea trece pe bancheta din spate.



Exista anumite vorbe deosebit de dureroase si teribile care pot distruge un copil (cum ar fi “Mai bine nu te aveam niciodata” sau “Din cauza ta divortam”). Stim cu totii.

Insa ai fi surprins sa descoperi ca sunt multe altele pe care tu le consideri nevinovate si inofensive inasa ele declanseaza resentimente, distrug respectul de sine sau nasc alte trairi periculoase in copilul tau.

Psihologii sunt unanimi in a considera ca: *“Avem cele mai bune intentii ca parinti, insa se intampla uneori prea des sa spunem lucruri copiilor nostri fara sa avem nici cel mai mic habar cum sunt ele percepute de copil si ce cladesc in interiorul sau.”*

A-ti musca limba in mijlocul unei crize de furie ca parinte poate fi frustrant, dar uneori este cel mai sanatos lucru pe care il poti face pentru copilul tau.

De ce dor cuvintele? Unde se duc ele in creier si ce se intampla?

Probabil ca te intrebi, ca si mine si ca sute sau mii de parinti, de ce unele cuvinte lasa urme in timp ce altele, desi aparent negative, nu?

Iata de ce:

Creierul omului are trei zone care actioneaza pentru a ne tine in viata si a ne duce pe drumul vietii:

Creierul reptilian, amigdala: functia lui suprema este sa mentina viata. Cand dormi, respiri oricum fara sa judeci. Tot ce tine de supravietuire este comandat de creierul reptilian.

Creierul limbic, mamifer: functia lui suprema este sa protejeze viata. “Vai, ce ar putea merge rau? Ce trebuie sa fac in situatia asta cand simt ca nu sunt in siguranta? Cum sa nu fiu in pericol?”

Iar neocortexul, cea mai mare parte a creierului omului, inmagazineaza informatii din exterior, din vorbele celor din jur, din ce auzim, citim, vedem, traим. Aici se aduna tot tot tot ce traим si auzim pana la 25 de ani. Aceasta este varsta la care neocortexul isi opreste evolutia. Pana la 25 de ani, tot ce ni se intampla se inmagazineaza aici, in neocortex.



Cand auzim cuvinte sau expresii – fie frumoase fie urate – care ni se spun de multe ori, acele cuvinte devin **CONVINGERI DE VIATA**. Ele ne determina setul de gandire in care decidem sa credem toata viata. Ca sa nu mai crezi intr-o CONVINGERE este nevoie sa o imprimi cu o alta convingere opusa. Daca un adult doreste sa nu mai creada in convingerea “nu esti in stare” trebuie sa o elimine repetandu-si minim 21 zile (timpul minim de formare a unei alte retele neuronale) si crezand ca “este in stare, este capabil, este de incredere”, deci timp

suficient de îndelungat și să impregneze cu emoție pozitivă aceste cuvinte, ca ele să devină o nouă **CONVINGERE POZITIVĂ** ce va anula convingerea negativă anterioară.

Creierul nu poate crede în două lucruri antagonice în același timp și va decide să creadă în convingerea care este mai puternică pentru sine și în care el crede mai mult și simte și o emoție asociată acestui crez.

Asadar, când un copil aude de suficient de multe ori ceva frumos spus de părinții săi – persoane în care are încredere deplină – aceea va deveni o convingere. De exemplu cuvinte precum “**ESTI BUN LA MATEMATICA**” sau “**ESTI FRUMOASA**” ori “**ESTI DE ÎNCREDERE**” repetate de multe ori pe parcursul lunilor și anilor, devin pentru copil convingeri clare și e nevoie de mult efort mental ca la maturitate cineva să îi scoată asta din cap.

Același lucru este valabil și cu cuvintele **NEGATIVE** spuse unui copil. Insistăm pe faptul că este vorba de copil, întrucât un copil în fața vorbelor părintelui său **NU** are apărare, nu are un filtru, nu se îndoiește și nu combate. Părintele este ca însuși Dumnezeu pentru copilul sau toți anii copilăriei.

Când anumite cuvinte **NEGATIVE** sunt rostite de suficient de multe ori de către părinte, copilul sau le transformă în **CONVINGERI**.

În unele cazuri de evenimente mai puternice cu impact mare asupra copiilor, unii dintre ei transformă rapid unele cuvinte negative în convingeri. Nu e nevoie de luni sau ani de repetiție. Așa decide mintea și sufletul său, că pesemne mami sau tati au dreptate să îi zică așa, deci așa este el și ei au dreptate. Asta se întâmplă când cuvintele părintelui sunt puternice, dure și încărcate cu multă emoție negativă și ajung direct în sufletul copilului. Apoi, de la suflet la minte drumul este scurt.

COPIII ÎNVAȚĂ CEEA CE TRĂIESC

Dacă un copil e crescut cu **CRITICĂ**, el învață să **CONDAMNE**.
Dacă un copil e crescut cu **OSTILITATE**, el învață că se află într-o **LUPTĂ**.
Dacă un copil e crescut cu **FRICĂ**, el învață să se **TEAMĂ**.
Dacă un copil e crescut cu **MILĂ**, el învață să trăiască cu **PĂRERE DE RĂU**.
Dacă un copil e crescut cu teama de **RIDICOL**, el învață să fie **TIMID**.
Dacă un copil e crescut cu **GELOZIE**, el învață să simtă **INVIDIA**.
Dacă un copil e crescut cu **RUȘINE**, el învață să se simtă **VINOVAT**.

Dacă un copil e crescut cu **ÎNCURAJĂRI**, el învață să aibă **ÎNCREDERE**.
Dacă un copil e crescut cu **LAUDE**, el învață ce înseamnă **APRECIEREA**.
Dacă un copil e crescut cu **TOLERANȚĂ**, el învață ce înseamnă **IUBIREA**.
Dacă un copil e crescut să **ÎMPĂRȚĂ** cu ceilalți, el învață ce înseamnă **GENEROZITATEA**.
Dacă un copil e crescut cu **ONESTITATE**, el învață ce înseamnă **ADEVĂRUL**.
Dacă un copil e crescut cu **CORECTITUDINE**, el învață ce înseamnă **DREPTATEA**.
Dacă un copil e crescut cu **BUNĂTATE**, el învață ce înseamnă **RESPECTUL**.

unicef

PUTEREA cuvintelor

Înainte de a începe nu uita vorbele părinților, în special cele rostite de mame, se transformă în mântre care vor urmări copilul toată viața. Chiar se zice în popor că vorba mamei te prinde din urmă. Chiar și Părintele Calistrat vorbea despre cât de importantă este binecuvântarea părinților și ce daune provoacă blestemul sau cuvintele spuse, chiar și în gluma, dar care au efecte devastatoare.

„De ce trebuie neapărat să blestemăm, în loc să binecuvântăm?! Binecuvântarea este izvorul harului lui Dumnezeu peste lume, blestemul este începutul morții noastre sufletești și duhovnicești, nu ne mai asemănăm cu Dumnezeu. A blestema este păcat, forțăm mâna lui Dumnezeu, îl obligăm să dea sentimente omenești, nu sentimente divine.

Spun tot timpul, feriti-va, mamelor (mai ales mamelor), de blestem, ca puteți să vă nenorociți pruncii pentru vesnicie, aruncând vorbe nechibzuite și grele, care se împlinesc. Am constatat de-a lungul timpului, spovedind, câte necazuri și câte nenorociri sunt pe capul multor mame, pentru vorbe negandite, parute glume la prima vedere. Se alege praful și pulberea, nu trebuie să blestemăm niciodată!

Pentru ca orice vorbă grea, părintească, împinge puterea lui Dumnezeu să lucreze contrar dragostei divine și Logosului lucrurilor.” [#PărinteleCalistrat](#)

Rugăciunea Mamei

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale, auzi-mă pe mine păcătoasă și nevrednică roaba Ta. Doamne, miluiește copilul meu și îl mântuiește pentru numele Tau. Doamne, iartă-i toate gresalele cele de voie și fără de voie săvârșite de el înaintea Ta. Doamne, binecuvântează-l pe el în casa, lângă casa, în câmp, la lucru, pe drum și în orice loc al stăpanirii Tale.

Doamne, acoperă-l pe el cu acoperământul Tau sfânt de glontul zburător, de săgeata, cutit, sabie, otrava, foc, potop, de rani aducătoare de moarte (radiație) și moarte naprasnică. Doamne, apăra-l de vrajmasii cei văzuți și nevăzuți, de orice prăpastie, de rele și primejdii. Doamne, vindecă-l pe el de orice boală, curățește-l de orice întinăciune (tutun, betie, droguri) și ușurează-i durerile sufletești și scarbele.

Doamne, daruiește-i lui harul Duhului Tau Sfânt, sănătate, curățenie sufletească și trupească în toți anii vieții. Doamne, dă-i binecuvântarea Ta pentru viața cuviincioasă în familie și naștere de fii cu blăgocestie.

Doamne, daruiește-mi și mie nevredniciei și păcătoasei roabei Tale binecuvântare părintească pentru copilul meu în toate zilele, serile, diminetile și nopțile pentru numele Tau cel sfânt, ca învățătura ta este atotputernică și veșnică.

Amin.

CAPITOLUL 1: PROBLEMA

Ideal este ca un parinte sa construiasca cat mai multe convingeri POZITIVE in copilul sau care sa ii asigure setul de valori de viata si de conceptii care sa il transforme in adult de succes, echilibrat, puternic. Cu toate acestea, parintii la randul lor nu sunt perfecti, au si ei propriile convingeri negative si uneori actioneaza la nervi, spunand cuvinte care dor – uneori aceleasi cuvinte repetate la nesfarsit de-a lungul anilor. Multi parinti pur si simplu nu stiu ca unele cuvinte creeaza in copil efecte devastatoare pe termen lung. Ei spera ca odata cu uitarea “episodului” conflictual care i-a determinat sa spuna vorbe la manie, copilul uita si lucrurile reintra in normal. Foarte multi parinti regreta ca au spus cuvinte pe care le simt grele in sufletul lor si al copilului lor si nu stiu ce sa faca fie sa nu le mai rosteasca fie sa stearga efectul lor in timp asupra copilului.

Iata care sunt cele mai importante expresii de evitat de catre parinti:

1. “Nu!”

Ce poate fi asa de rau cu banalul si uneori utilul cuvânt “Nu”? Cu onestitate, raspunsul este: absolut nimic – cu exceptia cazului in care este folosit pentru orice situatie. Copiii aud prea des acest cuvânt inca din primii ani de viata. Salveaza-ti munitia grea – adica cuvântul magic NU - pentru situatiile dificile, cum ar fi atunci cand copilul se afla intr-o situatie de limita care ii pune viata in pericol. In plus, este cu mult mai eficient sa fii specific si pozitiv. Decat sa strigi la copilul de 4 ani “NUUU!” cand se ridica in picioare pe scaunul de la bucatarie, incearca sa spui acelasi lucru fara a folosi cuvântul NU: “Te rog stai cu fundul pe scaun.”.

2. “Nu e mare lucru!” / “Nu mai te comporta ca un copil!”

Unul din cele mai rele lucruri pe care le-ai putea spune copilului tau atunci cand el este suparat. Nu doar ca ii invalidezi toate sentimentele, dar pui pe el o presiune inutila. Pana la urma, este un copil, nu?! Copiii trebuie sa se simta confortabil cu ideea ce as pune ce simt. Cand copilul este suparat nu este indicat sa-i spui rapid “este in regula”. Copilul plange pentru ca NU ESTE DELOC in regula. Ai sarcina de a-l ajuta sa isi descopere emotiile, sa le exprime, nu sa le ascunda sub pres. Psihologii spun ca in aceste momente este foarte bine daca ai lua copilul in brate, daca l-ai incuraja sa spuna ce simte. Pentru ca toate sentimentele lui sunt “mare lucru”. Foloseste expresia “Spune ce simti si ce te face sa te simti asa?”.

3. “Daca mai faci o singura data asta...”

Aceasta este una din cele mai des folosite expresii de catre parinti, desi este una din cele mai ineficiente si inutile. Intai de toate, iti ameninti copilul, ceea ce il face sa ii fie frica de tine. In al doilea rand, amenintarea rostita nu este ceva fezabil de indeplinit (plecam acasa, te duci direct la culcare, nu mai primesti masa de seara, esti pedepsit o saptamana in casa, etc). Statisticile arata ca ceea ce rostim ca si amenintare la nervi nu este numai nerealist de pus in practica dar se si uita usor de catre parinti, tocmai pentru ca a fost rostit la furie. Apoi, iti contrazici si subminezi credibilitatea. Te poti antrena sa fii clar si concis, folosind alternative. “Daca alegi sa (continui acest comportament), inseamna ca alegi sa (oricare consecinta o alegi drept pedeapsa realista). Sau poti spune: “Mihai, daca o vei mai pocni pe sora ta, inseamna ca alegi singur sa nu te uiti la televizor pe ziua de astazi”. Acest mod comunica si asteptarea ta ca parinte si consecinta, dar ii da lui posibilitatea sa isi asume raspunderea faptelor sale, fara sa sune a amenintare.

4. “Lasa-ma in pace!”

Un parinte care nu are cate o cadere din cand in cand este un sfant, un martir sau cineva care a uitat beneficiile descarcarilor; deci este de inteles ca uneori sa ne mai scape vorbe. Problema folosirii acestei expresii in mod sistematic catre copil, “Nu ma deranja” sau “Sunt ocupat/a”, este ca el ajunge sa creada ca nu are niciun sens sa iti vorbeasca pentru ca tu mereu il “repezi” si alungi. Daca ii creezi aceasta rutina cand este mic, atunci cand va creste vor fi sanse mari sa nu iti spuna tot felul de lucruri despre ce se petrece in sufletul, mintea si universul vietii lui. Inca din frageda copilarie, este sanatos ca cel mic sa creasca intr-o realitate in care parintii lui au alocat un anumit timp doar pentru sine si ca asta este ceva firesc. Dar nu iti obtine acest timp alungand copilul din preajma ta. Ca sa ajungi sa ai acest timp, fa-ti rost de supape de a te elibera: aranjezi cu sotul sa stea cu copilul, duci copilul la bunici, angajezi o bona sau lasi copilul la o familie prietena de incredere sau chiar ii pui copilului un video cu un desen animat pentru o jumatate de ora, pentru ca sa faci rost de timp de relaxare si regroupare a fortelor. Insa evita sa iti gonesti copilul de langa tine pentru ca esti prea incarcat. In acele clipe in care simti ca nu ai cum face fata tuturor sarcinilor, poti spune copilului mic: “Mama / tata are de terminat ceva aici, asa ca te rog frumos sa fii linistit cateva minute. Dupa ce am terminat, iesim impreuna afara sau ne jucam”. Daca copilul este mai mare, la fel, folosesti o expresie in care ii explici copilului de ce nu poti fi acum prezent 100% pentru el si ii oferi o asteptare clara: “in 10 minute sunt a ta si discutam tot ce vrei tu”.

5. “Ce e cu tine? Ce ai?” / “Ce nu e in regula cu tine?”

Aceasta este tipul de intrebare care bucleaza la nesfarsit in mintea celui caruia i se spune. Creaza un set intreg de vinovatii si paranoia. Copilul poate creste intrebându-se mereu „ce e in neregula cu mine?” in conditiile in care “a fi in regula” deci ‘a fi bine” tine de ceva ce face, spune, nu face sau nu spune, uneori total subiectiv asa cum apreciaza parintele dupa standardul sau. A fi in regula nu are nicio legatura cu ceea ce face o persoana. E important sa nu facem confuzia intre “A FI” (adica ce defineste INDIVIDUALITATEA omului) si “A FACE / A AVEA” (ceea ce defineste comportamentul, actiunile sale). Si un adult se „sifoneaza” daca este intrebat asa de altcineva; imagineaza-ti ce se intampla in mintea unui copil cand aude asa ceva.

Vrei sa afli mai multe? Poti cumpara ghidul de [aici](#).