

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6

Prioritatea de investiții 10i

Obiective Specifice(O.S.) 6.2, 6.3, 6.4, 6.6

Apelul de proiecte nr. 4 - Programul „Școală pentru toți”

Titlul proiectului: “VINO LA ȘCOALĂ! PROIECT PENTRU REDUCEREA ABANDONULUI ȘCOLAR ȘI CREȘTEREA PARTICIPĂRII LA EDUCAȚIE

Cod SMIS 2014+: 107549

Beneficiar: Centrul de Instruire și Consultanță Labor

Parteneri: Liceul Tehnologic Sfânta Ecaterina

Școala Gimnazială Alexandru Odobescu

Activitatea 4. Activități pentru părinți

Subactivitatea 4.3 Derularea programului educativ „Școala pentru părinți” (8 ateliere de educație parentală)

Atelier 2. Soluționarea stresului și a furiei

Furia este o emoție a neputinței. Prin furie ne arătăm nemulțumirea la scară mare, și ne așteptăm ca ceilalți să facă ceva pentru ca noi să ajungem să ne simțim bine.

Furia are ca substrat două convingeri iraționale: că trebuie să-ți impui cu orice preț modul tău de a gândi și că oamenii sunt răi și trebuie tratați cu severitate dacă se poartă greșit.



Ca proces, furia are șase faze succesive:

- „Doresc ceva”
- „Nu pot obține ceea ce doresc și devin frustrat..”
- „Este îngrozitor că nu am obținut ceea ce am dorit și mă simt nedreptățit..”
- „Nu trebuie să mă mai frustrerez! Trebuie să fie așa cum vreau eu! Devin irascibil..”
- „Ești rău pentru că mă frustrezi! Devin iritat..”
- „Oamenii răi trebuie pedepsiți...simt FURIE”.

Mulți dintre noi părinții ne străduim să ne creștem copiii într-o manieră pozitivă, iubindu-i și oferindu-le ceea ce au nevoie și, cu toate acestea, uneori mai dăm greș.

Nu suntem perfecți, greșim și învățăm din greșelile noastre pentru a nu le mai repeta. Dar sunt și părinți care se comportă în mod constant într-o manieră dăunătoare cu copiii lor, conștienți fiind de acest lucru. Acestea nu mai sunt greșeli ocazionale, ci comportamente toxice pentru copii.



De ce suntem atât de furioși pe copiii noștri?-pentru că simțim că nevoile sau valorile noastre sunt ignorate, nerecunoscute, nu suntem apreciați și iubiti de cei apropiați, lipsă de timp, stress, așteptări prea mari de la copii, critică exagerată.

Furia inexplicabilă, fără să aibă legătură cu situația în care te afli, are motive adânci, care ar trebui investigate. De exemplu, frustrările acumulate în timp pot fi cauza.

Efectele nocive ale furiei părinților asupra copiilor:

- ☹ -furia părintelui ce își revarsă frustrările asupra copilului constant are un efect distructiv
- ☹ -o relație echilibrată și empatică este încet-încet distrusă prin episoadele frecvente de furie
- ☹ -furia părinților afectează încrederea în sine a copiilor
- ☹ -copii vor crește cu ideea că este vina lor, că părintele se manifestă astfel pentru că el a greșit, pentru că nu este destul de bun
- ☹ -trăiesc în teamă constantă
- ☹ -familia și casa nu mai sunt un mediu care să le ofere confort și siguranță
- ☹ -își doresc să plece departe
- ☹ -în timp, copiii ajung să se îndepărteze emotional de părinți
- ☹ -un copil care își vede frecvent părinții manifestându-se cu agresivitate va învăța acest model de reacție la frustrare
- ☹ -îi va împiedica pe copii să-și exprime altă dată trăirile, să fie deschiși cu proprii lor părinți
- ☹ -îi determină pe copii să se închidă sufletește

Cum ne învingem furia atunci când suntem părinți?

Reprimarea emoțiilor ne face să ne simțim inconfortabil sau ne poate readuce în memorie amintiri pe care mai bine le-am lăsa acolo unde le este locul, în trecut.



Stăpânirea furiei înseamnă manifestarea ei verbală la un nivel acceptabil, și depășirea, înțelegerea ei împreună cu persoana care a declanșat-o.

1. Acceptă furia!

Acceptă emoția care vine și bucură-te că primești un semnal. Ar fi mai rău dacă nu l-ai primi. Acceptă și bucură-te ori de câte ori primești o emoție, nu face o dramă din această emoție.



2. Reflectă asupra sinelui

Este primul pas spre eliminarea emoțiilor reprimite. Capacitatea de a reflecta asupra emoțiilor, gândurilor și acțiunilor personale, ne poate ajuta să scăpăm de furia dobândită pe parcursul vieții.

Gândește-te când a început această furie pentru prima dată.

Dacă nu te vei vindeca de ceea ce ai trăit în trecut, vei căra întreaga viață regretele unor decizii greșite.



3. Renunță la ideea că alții sunt aceia care te înfurie

Indiferent de cum se comportă cei din jurul nostru, dacă gândurile nu ne sunt încărcate de furie, atunci nu ne înfuriem. Furia provine din gândurile noastre și nu din lucrurile la care ne gândim.



4. Învață să ierți

Procesul iertării, eliberează persoana în cauză de furia acumulată, reduce anxietatea și tratează considerabil depresia, ducând la creșterea stimei de sine.

Please,
forgive me!



5. Gândește pozitiv

Atunci când te concentrezi pe lucruri negative, atragi emoții negative. Cel mai bun mijloc prin care poți combate asta, este să vezi lucrurile mai pozitiv.



6. Controlează-ți furia!

Atunci când simți că ești pe cale să devii furios într-o discuție pe care o ai cu al tău copil sau cu partenerul tău de viață, oprește-te, ia o pauză de la discuție.

Este bine să iei această pauză înainte ca furia să se instaleze, deoarece ulterior îți va fi mult mai greu să o gestionezi.



7. Explică-le copiilor tăi de ce ești furios și ia o pauză

“Simt că dacă mai continuăm această discuție o să devin furios/furioasă. Am nevoie de 10-15 minute să mă liniștesc. Voi ieși puțin afară. Voi merge în camera cealaltă puțin...”

Când simți că te-ai liniștit, întoarce-te și reia discuția. Șansele de a izbucni un nou conflict sunt minime, dacă ți-ai luat tot timpul de care ai avut nevoie pentru a te liniști.



Așadar, pentru a ne gestiona furia în relația cu copiii noștri, important este să o eliberăm.

Eliberând emoțiile vechi ale propriei noastre copilării, ne vindecăm rănile și nu mai rămâne atâta furie veche în relația cu copiii noștri. Rămâne mai multă răbdare, conectare, joacă, acceptare și iubire.

Întocmit,

Expert formare Centrul de Instruire și Consultanță LABOR

Marin Ioana Emilia

