

Gestionarea emoțiilor și a timpului petrecut în fața ecranelor este un proces educațional continuu, care necesită coerență între familie și școală.

Părinții nu trebuie să fie perfecți, ci disponibili emoțional, consecvenți și deschiși spre colaborare.

Bibliografie

Gottman, John. *Parenting: Cum să crești copii inteligenți emoțional.*

Faber, Adele; Mazlish, Elaine. *Comunicarea eficientă cu copiii: când ei nu ascultă.*

Brackett, Marc. *Permișiunea de a simți: Puterea inteligenței emoționale pentru a ne ajuta copiii (și pe noi înșine)*

<https://www.3-6-9-12.org/en/the-3-6-9-12-milestones>



DATE CONTACT

Profesor consilier școlar:
Dumitru Florentina Daniela

Adresă email:
badoi.florentina.daniela@gmail.com

Nr. telefon:
0720 10 64 80



G H I D

EMOȚII ȘI ECRANÉ LA VÂRSTA COPILĂRIEI

Acest ghid este conceput pentru a te ajuta să navighezi prin provocările specifice vârstei școlare, o etapă a marilor descoperiri, dar și a primelor presiuni sociale și academice serioase.

Copiii își formează treptat capacitatea de autoreglare emoțională, relaționare și utilizare responsabilă a tehnologiei. Rolul părintelui este acela de a crea un mediu sigur, predictibil și empatic, care să favorizeze dezvoltarea armonioasă a copilului.



GESTIONAREA EMOȚIILOR: DE LA „FURTUNĂ” LA AUTOCONTROL

La această vârstă, copiii încep să înțeleagă că pot experimenta mai multe emoții simultan, dar încă au nevoie de îndrumare pentru a le procesa fără a fi copleșiți.

Ce putem face:

- + **Validarea, nu negarea:** În loc de „Nu ai de ce să plângi pentru un joc”, încearcă „Văd că ești foarte frustrat că ai pierdut. E greu când lucrurile nu ies cum vrei”. Validarea scade intensitatea emoției.
- + **Roata Emoțiilor:** Creează împreună cu copilul un poster cu diferite stări (dezamăgire, entuziasm, anxietate, plictiseală). Ajută-l să identifice exact ce simte.
- + **Tehnica „Pauzei de Liniștire”:** Învăță-l să recunoască semnele fizice ale furiei (pumni strânși, obraji calzi). Când apar, stabiliți un „colț de liniște” cu perne, cărți sau jucării senzoriale, unde să meargă pentru a se recalibra, nu ca pedeapsă.
- + **Modelarea proprie:** Copiii învață cel mai mult observându-te pe tine. Spune cu voce tare: „Sunt foarte obosit și simt că îmi pierd răbdarea. Voi bea un pahar cu apă și voi sta 2 minute liniștit înainte să continuăm discuția”.

TIMPUL ÎN FAȚA ECRANELOR: DE LA CONSUM LA CONTROL

Între 6 și 11 ani, ecranele devin o sursă principală de divertisment și socializare. Scopul nu este interzicerea, ci alfabetizarea digitală.

Reguli și Metode:

- + **Regula „3-6-9-12”:** Deși copilul are peste 6 ani, accesul la internet trebuie să fie supravegheat, iar rețelele sociale ar trebui evitate până la 13 ani.
- + **Zone și momente „fără ecrane”:** Stabiliți reguli clare: fără ecrane la masă, în dormitor sau cu o oră înainte de culcare (lumina albastră afectează somnul).
- + **Calitatea, nu doar cantitatea:** Există o diferență între a te uita pasiv la clipuri pe YouTube și a învăța să programezi sau să editezi fotografii. Încurajează utilizarea creativă a tehnologiei.
- + **Sistemul de „token-uri”:** Oferă-i o „monedă de schimb” pentru timpul la ecran. De exemplu, 30 de minute de citit sau joacă afară pot „cumpăra” 30 de minute de joc video.

COMUNICAREA: CUM SĂ OBȚII MAI MULT DE „BINE”

Dacă la întrebarea „Cum a fost la școală?” primești doar un „Bine”, încearcă abordări care stimulează introspecția:

- + „Care a fost cel mai amuzant lucru care s-a întâmplat azi?”
- + „A fost vreun moment în care te-ai simțit mândru de tine?”
- + „Dacă ai putea schimba o singură secundă din ziua de azi, care ar fi aceea?”

Sfat cheie:

ascultă

80%

din timp

și

vorbește

20%

din timp



Uneori, copiii au nevoie doar să fie **auziți**.