

Transformă instant crizele de furie ale copilului tău în joacă și conexiune profundă (metode practice testate pe 18.000+ copii)!



***gata de pus
pe frigider***

1. Orice „criză de furie” este un efect care are și o cauză emoțională mai profundă

Atunci când **Exploratorul** tău **Curajos** se transformă într-un Dragon care:

- | | | |
|--------------------|------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Înjură | 🔥 Lovește sau împinge | 🔥 Se izolează |
| 🔥 Este agitat | 🔥 Bate din picior | 🔥 Se retrage |
| 🔥 Plânge | 🔥 Trânțește ușile | 🔥 Refuză să coopereze |
| 🔥 Țipă și strigă | 🔥 Aruncă obiecte | 🔥 Respiră greu și accelerat |
| 🔥 Ignoră pe moment | 🔥 Provoacă intenționat | 🔥 Nu mai vorbește cu nimeni |



Care sunt cauzele care declanșează aceste comportamente?

De fapt copilul tău:



Se simte frustrat

Nu reușește să rezolve un puzzle.
Nu poate să-și exprime ideile clar.
Pierde un joc pe care l-a considerat ușor.
Întâmpină dificultăți în a învăța ceva nou.

Se simte discriminat sau că i s-a comis o nedreptate

Un coleg își ia rândul la joc înaintea lui.
Frații primesc tratament preferențial.
Își pierde locul în rând la școală.
Simte că a fost pedepsit pe nedrept.

Se simte umilit și batjocorit

Este tachinat de colegi pentru un lucru minor.
I se râde în față pentru o greșeală.
Este ridiculizat pentru felul în care se îmbracă.
I se expun greșelile în public.

Simte că pierde controlul

I se impun activități fără a fi consultat.
Nu i se permite să aleagă ce să mănânce.
Nu poate decide ce activități să facă.
I se impune ora de culcare fără explicație.

Este obosit sau îi este foame

Este obosit după o zi lungă de școală.
Nu a dormit suficient noaptea trecută.
Este flămând înainte de cină.
A sărit peste gustări.

De la Stare la Exteriorizare

Aceste efecte sunt cauzate de emoția de **FURIE**, care este o emoție puternică și naturală, pe care o resimt atât copiii tăi, cât și tu adult.

FURIA are mai multe **STĂRI** și începe cu un **INCIDENT** (interior sau exterior)

Exemplu:

(Vlad începe să vorbească despre jocurile video, dar colegii lui râd de el și spun că jocurile lui sunt pentru „copii mici”.)

(Pe măsură ce colegii continuă să râdă și să-l batjocorească, Vlad se simte din ce în ce mai exasperat și neputincios)

(Realizând că eforturile lui sunt zadarnice și că nu este acceptat de colegii săi, Vlad se simte profund mâhnit și respins)

(După ce colegul cade și plânge, ceilalți copii îl acuză pe Vlad de agresiune. Vlad se înfurie și mai tare, țipând la ei că e nedrept cum îl tratează și că și-a meritat-o)

1. INCIDENT

2. FRUSTRARE

(Vlad se simte frustrat pentru că nu este luat în serios și pentru că pasiunile lui sunt ridiculizate de colegi.)

3. EXASPERARE

4. NEVOIA DE JUSTIFICARE / ARGUMENTARE

(Vlad încearcă să le explice colegilor de ce îi plac jocurile respective și de ce consideră că sunt interesante, dar aceștia nu vor să-l asculte și continuă să-l ironizeze)

5. MÂHNIRE

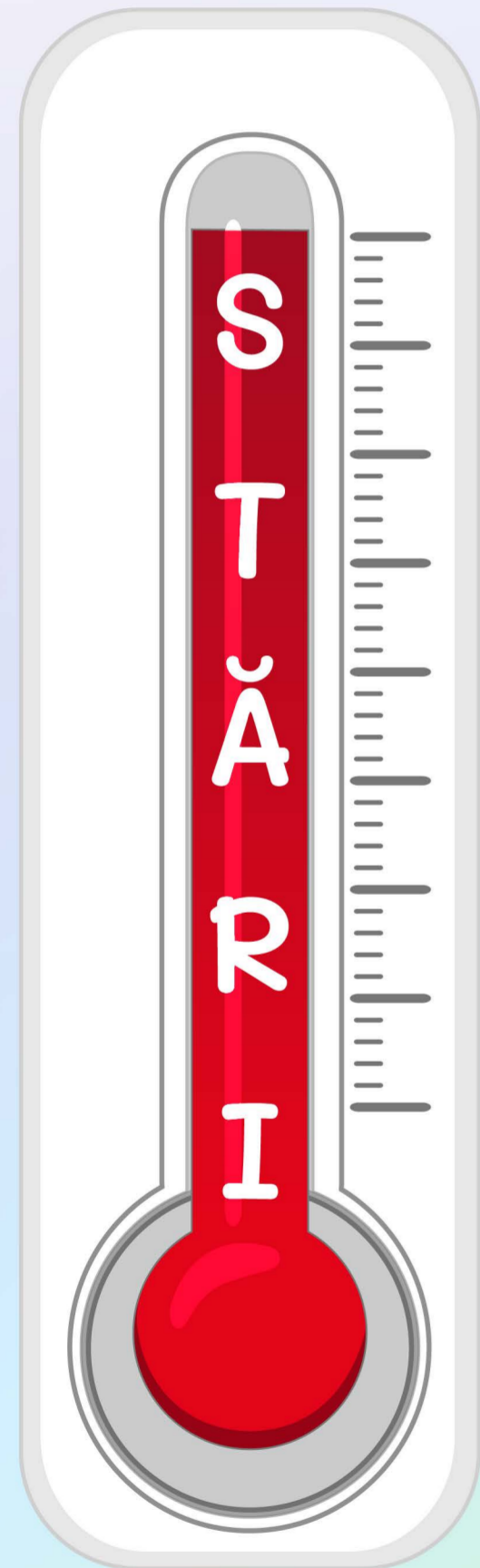
6. RĂZBUNARE

(Într-un moment de furie și disperare, Vlad decide să se răzbune pe unul dintre colegii care a râs de el cel mai mult, împingându-l violent la pământ)

7. FURIE



Exteriorizarea acestor stări (este influențată direct de gradul de cunoaștere și control) = **COMPORAMENT**



① **PASIV-AGRESIV**

① **INSULTĂ**

① **DISPUTĂ**

① **ȚIPEȚE**

① **SUBMINARE**

① **RĂBUFNIRE**

① **CEARTĂ**

① **FORȚA FIZICĂ**

2. Gestionarea lor sănătoasă

Metoda **Bliss&Chill** implică **identificarea cauzei mai profunde** și transformarea **efectului** și te ajută să:

- ① Conștientizezi **efectele furiei** asupra ta și a copilului tău
- ① Creezi un **mediu securizant** (transferul emoțiilor)
- ① Folosești **întrebările de cunoaștere**

- ① **Ce simți acum?**
- ① **Ce senzații ai?**
- ① **Cum te simți?**
- ① **Ce te-a supărat?**
- ① **Ce te-a făcut să te simți așa?**
- ① **Cum te pot ajuta să te simți mai bine?**

După ce afli cauza, invită-l să aleagă un moment de **Bliss&Chill** de pe frigider și să ducă provocarea scrisă la bun sfârșit.



Observă **factorii declanșatori ai furiei** și transformă efectele în sens pozitiv, crescând profunzimea legăturii dintre voi.

Fii tu „**Oaza de Bliss**” a familiei tale

P.S. dacă te-a ajutat acest material, fă-l cadou altor familii cărora simți că le-ar prinde bine.