

Lecția 2: De ce „polițistul” pierde

DIAGRAMA DE ROLURI

Ce fel de părinte ești azi?

Comparație între CONTROL (polițist) și GHIDARE (antrenor):

 POLIȚISTUL (control extern)	 ANTRENORUL (control intern)
Metoda: Pândește greșeala și pedepsește.	Metoda: Pregătește copilul și corectează.
Mesajul: "Nu am încredere în tine."	Mesajul: "Te învăț să te descurci singur."
Rezultatul la copil: Se ascunde, minte, se revoltă.	Rezultatul la copil: Cooperează, își asumă responsabilitatea.
Când părintele lipsește: Copilul face excese imediat.	Când părintele lipsește: Copilul respectă regulile internalizate.
Focus: Pe PEDEAPSĂ (trecut).	Focus: Pe SOLUȚIE (viitor).

Întrebare de reflecție:

Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult simți că ai fost "polițist" în ultima lună?

Răspunsul tău: [____].

(1 = deloc, 10 = tot timpul am stat la pândă)

📖 DICȚIONARUL PĂRINTE-COPIL

Scop: Să schimbăm tonul din casă începând de azi

📝 **Instrucțiune:** Identifică replicile pe care le folosești des (coloana stângă) și încearcă să folosești alternativa din dreapta data viitoare când apare o problemă.

❌ REPLICA DE POLIȚIST (evită)	✅ REPLICA DE ANTRENOR (folosește)
"Gata, închide imediat! M-am săturat să îți spun de 10 ori!"	"Mai ai 5 minute din timpul stabilit. Cum vrei să le folosești ca să poți închide liniștit când sună alarma?"
"Dacă nu lași tableta, ți-o iau de tot!"	"Văd că ți-e greu să te oprești. Vrei să te ajut eu să pui pauză acum, sau poți singur?"
"Numai prostiile alea ai în cap!"	"Știi că jocul e interesant. Povestește-mi ce ai construit acolo, apoi hai să luăm cina."
"Nu ai voie și gata, pentru că așa am zis eu."	"Avem regula aceasta pentru a ne odihni creierul. Hai să vedem cum o putem respecta împreună."

👉 **Provocarea zilei:** Alege O SINGURĂ situație azi (de exemplu, masa de seară) în care să nu dai ordine, ci să pui o întrebare de tip antrenor: "Care este planul tău pentru a închide telefonul înainte de masă?".

Urmează → [🔗 Lectia 3](#) (link spre lecție)

Informațiile furnizate în cursul „Ghidul părintelui” sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.