

Lecția 3: Umples rezervorul emoțional

CONTUL BANCAR EMOȚIONAL

„De ce nu mă ascultă?” (verificarea soldului)

Concept: Copiii cooperează doar când se simt conectați.

Vizual (balanța relației):

 DEPUNERI (conectare)	 RETRAGERI (corectare/cereri)
Timp 1-la-1 (fără telefoane)	„Închide telefonul!”
Ascultare activă (privit în ochi)	„Fă-ți temele!”
Îmbrățișări / Gâdilă / Joacă	„Nu ai voie aia!”
Validarea emoțiilor („Văd că ești supărat”)	Critică / Predici
Efect: Copilul se simte iubit și sigur.	Efect: Copilul simte presiune.

Regula de aur:

Pentru fiecare retragere (limită pusă), ai nevoie de cel puțin 3 depuneri anterioare.

Dacă încerci să pui limite pe un cont gol = REVOLTĂ.

 PLANUL „TIMPULUI SPECIAL”

Rețeta de 15 minute care schimbă totul

 **Instrucțiune:** Nu aștepta să ai timp. Fă-ți timp. 10 minute de calitate valorează mai mult decât 2 ore de stat în aceeași cameră ignorându-vă.

Cele 4 reguli ale timpului special:

 **Fără distrageri:** Telefonul e pe „Nu deranja” / în altă cameră.

 **Timer:** Setează 10 sau 15 minute.

 **Copilul e șeful:** El decide ce vă jucați (lego, păpuși, desen, alergat). Nu dai indicații, doar participi.

 **Entuziasm:** Arată-i că îți place să fii cu el.

Meniul de activități offline (idei rapide):

- *Lupta cu perne (excelentă pentru băieți)*
- *Desenat pe o foaie uriașă împreună*
- *Construit un cort din pături*
- *Gătit o prăjitură simplă*

 **Provocarea zilei:** Bifează după ce ai realizat cele 10-15 minute de timp special azi: ☐ REALIZAT!

Cum s-a comportat copilul după aceea? A fost mai cooperant?

.....

Urmează →  [Lecția 4](#) (link spre lecție)

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