

Lecția 4: Tehnica „podului”

HARTA TRANZIȚIEI

De ce apar crizele de nervi? (prăpastia vs. podul)

Vizual: O comparație grafică simplă.

METODA VECHE (PRĂPASTIA)

1. Copilul este imersat (scufundat cu atenția în ecran).
2. Părintele strigă brusc: "STOP!"
3. Rezultat: Șoc -> Cortizol (stres) -> Tantrum (criza).

Mesajul perceput de copil:

"Nu-ți pasă de ceea ce fac eu, vrei doar să mă controlezi."

METODA NOUĂ (PODUL)

1. Conectare: Părintele se așază lângă copil (30 sec).
2. Activare: Părintele pune o întrebare despre acțiunea de pe ecran.
3. Tranziție: Părintele leagă jocul de următoarea activitate reală.

Mesajul perceput de copil:

"Mami/Tati mă vede, mă înțelege și mă ajută să mă opresc."

 **Regula de aur:** Niciodată nu striga "Închide!" din altă cameră. Dacă nu ești lângă el, nu ai construit podul.

SCRIPTURI DE TRANZIȚIE (ce să spui exact)

 **Instrucțiune:** Alege scenariul care se potrivește și folosește aceste cuvinte astăzi.

SCENARIUL A: Copilul se joacă (minecraft, jocuri video)

Jocurile au obiective. Întreruperea înainte de "salvare" este dureroasă.

Pasul 1 (observă): "Văd că te concentrezi foarte tare la nivelul ăsta."

Pasul 2 (întreabă): "Ce trebuie să faci ca să câștigi aici?"

Pasul 3 (podul): "Am înțeles. Cât timp îți ia să ajungi la un punct de salvare? Ok, salvează acolo și apoi mergem să mâncăm."

SCENARIUL B: Copilul se uită la videouri (YouTube, TikTok)

Videourile nu se termină niciodată (autoplay). Creează tu finalul.

Pasul 1 (observă): Așază-te și râzi/uimește-te cu el la video.

Pasul 2 (întreabă): "De ce a făcut pisica aia așa? E amuzant?"

Pasul 3 (podul): "E foarte haios. Hai să vedem cum se termină acest video, și apoi telefonul merge la încărcat și noi mergem afară."

SCENARIUL C: Copilul refuză să comunice (mârâie/te ignoră)

Reacția ta: Nu te enerva. Atinge-l ușor pe umăr (contact fizic).

Ce spui: "Văd că ești foarte prins. Îți mai dau un minut să îți termini ideea, apoi vin lângă tine să închidem împreună."

 **Exercițiul zilei:** Aplică "tehnica podului" la următoarea sesiune de ecrane. Cum a reacționat copilul comparativ cu metoda veche?
☐ Mai bine ☐ La fel (e nevoie de mai mult exercițiu) ☐ Mai rău

Urmează → [🔗 Lectia 5](#) (link spre lecție)

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