



PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

18.06.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile psihoterapeutului Maria Verdi 15 reguli de bază pentru sănătatea emoțională a copiilor noștri

Pe stradă, la școală, în mijloacele de transport în comun, în trafic, în magazine, în cluburi, în familii, la televizor, prin toate locurile unde își desfășoară activitatea ființa umană, vedem din ce în ce mai multe conflicte, mulți tineri înjurând, țipând, amenințând, își bat părinții și profesorii sau amenință cu sinuciderea. Pare o imagine apocaliptică în care părinții acuză școala, societatea și invers.

În opinia psihoterapeutului Maria Verdi, directorul [Centrului ReCreation Life](http://www.recreationlife.ro), uităm de cele mai multe ori că noi suntem adulți și că această generație este adusă pe lume de noi, părinții, că noi suntem modelele lor și că ei sunt oglinda noastră.

“Ce am sădit în ei, asta a rodit. Este mai ușor să-i acuzăm decât să vedem ce se petrece cu ei, cum se simt, care sunt adevăratele lor nevoi. Consider că pentru sănătatea copiilor noștri este vital să ne asumăm rolul de părinți conștienți. Să înțelegem că până nu ne rezolvăm noi ca adulți problemele, nu putem să le cerem să fie exemplari. Părinții au rolul de a oferi siguranță, protecție, susținere, apreciere, acceptare, hrănire, înțelegere, iubire necondiționată. 90% din educația emoțională eficientă se face cu încurajări, nu folosind critica, amenințarea, bătaia. Unde creștem cu bătaie sau critici creștem copilul durere sau copilul problemă. Dacă la început se teme de părinte, mai târziu învață să devină agresiv, să îl înfrunte. Apoi să devină agresiv în orice conjunctură”, explică psihoterapeutul Maria Verdi.

Copiii și adolescenții pot fi foarte ușor modelați dacă li se acordă atenție

Mai mult, specialistul afirmă că, din practica terapeutică, a sesizat că atunci când lucrează cu cei mici sau cu adolescenții, foarte ușor pot fi modelați, învață bunele maniere și le aplică, le crește încrederea, devin sociabili, buni. În momentul în care se lucrează doar cu





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

copilul, iar acasă, în zona parentală nu se schimbă comportamentul parental toxic, copilul are mari șanse să recadă în scenariul de viață dăunător sănătății lui emoționale.

“Reiese de aici că putem avea o generație tânără sănătoasă psihic, emoțional doar când și dacă adulții conștientizează că ei au nevoie de vindecare. Nu este suficient să ne controlăm emoțiile, stresul, dacă nu învățăm să le gestionăm. Iar singuri nu o putem face. Nu poți repara ceva cu energia cu care ai stricat acel ceva. Pentru vindecarea copiilor noștri, este necesar să ne vindecăm noi copilăria, iar aceasta se face doar în cabinete de specialitate. Cu siguranță, sunt benefice sportul, respirația, cărțile și filmele motivaționale, conferințele, dar toate acestea nu pot vindeca traumele care sunt adânc înrădăcinate și ținute sub control de teama ridicolului sau vulnerabilității”, declară psihologul Maria Verdi.

15 reguli de bază pentru a deveni un părinte conștient

În consecință psihologul Maria Verdi consideră că aceste vulnerabilități pot fi anticipate și gestionate dacă părintele conștientizează o serie de 15 factori indispensabili dacă vrem să creștem copii sănătoși din punct de vedere al inteligenței emoționale, care mai apoi să devină părinți sănătoși emoțional capabili să perpetueze specia.

- 1. Înainte de a deveni părinți, trebuie să privim adânc în noi dacă suntem cu adevărat pregătiți nu doar fizic, material, medical ci și din punct de vedere psihic, emoțional.** “Relația de cuplu este primul copil al celor doi. Cum îngrijesc relația, la fel vor face și cu viitorul copil. Un copil presupune timp, nopți nedormite, atenție, dragoste necondiționată, la început totul se învârtă în jurul lui. Dacă părinții nu se conectează, nu au timpul necesar pentru copil și apelează multă vreme la bunici, bone sau alte persoane, copilul va trăi starea de abandon, de respingere sau orice altă rană și vor avea mai multe modele parentale dar nu vor avea baza rădăcină în mama și tata. Ulterior, în viață, atunci când va avea nevoie de siguranță, comunicare, înțelegere, o va căuta în alte relații decât în relația cu părinții”, explică Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.
- 2. Toate stările emoționale ale mamei și cuplului sunt preluate de către copil.** “Orice ton ridicat, țipăt, ceartă, nemaivorbând de bătăi și alte abuzuri în cuplu, sunt trăite inclusiv de copil. Apare în mintea copilului o mare confuzie, părintele care ar trebui să îl protejeze, să îl apere, tocmai el îl supune agresivității. Frica, vina, furia și toate emoțiile negative induc copilului stilul de atașament dezorganizat. Când va crește, ca adult va deveni agresiv sau va genera momente în care să fie agresat”, este de părere psihologul.
- 3. Copilul nu vine pe lume să dea un sens vieții, nu este salvatorul nostru, nu vine pe lume să vindece cuplurile ajunse în pragul despărțirii, nu vine să împlinească neîmplinirile părinților.** “Dacă facem din el un salvator al unei vieți





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

neîmplinite cu siguranță va deveni o victimă, i se va reproșa mai târziu că pentru el s-au făcut sacrificiile și uite cum îți răsplătește părinții. Iar el va trăi vină, rușine, furie”, declară specialistul.

4. **Atenție la ce doriți să aduceți pe lume. Dacă ați dorit o fetiță iar universul v-a dăruit băiat și trăiți regrete, amprentați din prima zi copilul cu rana respingerii, va trăi cu drama că este un eșec, că nu corespunde.** Unii părinți merg mai departe și spun baietilor “fata mamei”, îl îmbracă cu rochii, cu accesorii de fetițe și nu este de mirare, pentru a corespunde la nivel inconștient părinților, băiatul mamei devine homosexual, continuă psihologul.
5. **Dormitorul și patul matrimonial sunt pentru părinți.** “Relația intimă se desfășoară în intimitate. Nu-i faceți martorii plăcerii voastre chiar dacă sunt foarte mici. Creierul memorează, nu procesează până la 3 ani. Dar copilul înțelege din asta că tata îi face rău mamei. Mai târziu, dacă este băiat are toate șansele să nu facă rău femeii și va evita relația sexuală. La fete apar complexe, stări de abuz când își reamintesc relația intimă a părinților. Dragi mame, nu dormiți în pat cu băieții voștri, dragi tați nu dormiți cu fetele voastre, nu-i sărutați pe gură și în alte zone erogene. Din punct de vedere psihologic, fără să realizați îi transformați în partenerii voștri. Acestea sunt cauzele ale complexului Oedip sau Electra”, declară psihologul Maria Verdi.
6. **Dacă sunteți părinții a doi sau mai mulți copii, dăruți-le aceeași atenție, faceți astfel încât toți să se simtă la fel de iubiți, doriți. Incepând de la iubire, atenție până la lucruri materiale, dați cu aceeași măsură tuturor.** “Educați-i să fie uniți, faceți împreună activități care să mențină familia unită. Nu există durere mai mare decât să vezi o familie mare, destrămată. Sunt multe cazuri, când la vârsta adultă, copiii se judecă ani de zile prin tribunale pentru moștenire sau când copiii se judecă cu părinții pentru drepturile succesoriale. Frustrările din copilărie devin razbunările adultului. În realitate ei își doresc să simtă că aparțin familiei care i-a exclus”, explică psihoterapeutul Maria Verdi, directorul ReCreation Life.
7. **Nu le oferiți hiperprotecție.** Copilul hiperprotejat devine adolescentul, apoi adultul lipsit de încredere, frustrat, neputincios, agresiv pasiv sau activ. Fiți prezenți în realitatea lor, educându-i, protejându-i și în același timp lăsați-i să exploreze. Să cadă, să se ridice, să încerce, să eșueze, să o ia de la capăt până învață din propriile lor experiențe. Lăsați-i să descopere ce le place, să devină creativi. Mai târziu să-și aleagă profesia în care se regăsesc și o fac cu drag. Să experimenteze relațiile și să își aleagă singur partenerul de viață.
8. **Să fim atenți la cum ne comportăm noi cu părinții noștri ajunși la vârsta a treia.** Îi respectăm și iubim sau îi uităm și abandonăm, vom primi același tratament când vom ajunge la bătrânețe. Primești ce dăruiești.





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

9. **Copilul nu este terapeutul sau părintele nostru pe care să ne descărcăm.** “Nu facem din el minge de ping-pong când relația de cuplu este tensionată, nu îi vorbim despre cât de rău și neatent este tata sau cât de iresponsabilă este mama. Indiferent ce i se va spune, el își iubește ambii părinți și va trăi o mare dezrădăcinare dacă este pus în fața unei despărțiri, unui divorț. Trauma abandonului va fi dusă mai departe în viitoarele lui relații de cuplu. Va abandona de frica de a nu fi abandonat sau va fi abandonat până își va rezolva această trauma”, consideră psihologul Maria Verdi.
10. **Să fim atenți la toate discuțiile din casă.** Vorbind repetitiv sau certându-ne din cauza banilor, datoriilor, cheltuielilor, inducem copilului nesiguranța zilei de mâine, îl programăm din start cu lipsa prosperității, va alerga prin viață după câștiguri, posesiuni, și chiar când le va dobândi va fi tot nefericit.
11. **Educați-vă băieții astfel încât să respecte și să protejeze fetele.** “În ultimii ani a crescut îngrijorător abuzul domestic, femeile sunt tratate ca un bun de consum. Relațiile de scurtă durată au luat amploare în locul relațiilor longevive prin neimplicarea totală a partenerilor. Majoritatea relațiilor se termină după consumarea relației erotice. Educați-vă fetele să se prețuiască. Prin exprimarea inconștientă a nonvalorii, multe femei se oferă ca un bun de consum doar pentru un strop de atenție, de iubire. De cele mai multe ori rămân în relații toxice în care sunt umilite, chiar abuzate”, declară psihologul Maria Verdi.
12. **Copilul se crește de mic cu împlinirea nevoilor aferente vârstei. Nu are nevoie de multe să fie fericit.** “Părinții care compensează lipsa fizică în relația cu copilul cu cadourile și banii, cu stilul de creștere prinț-prințesă, induce acestuia credința că totul i se cuvine. Va căuta în toate relațiile ca ceilalți să îi ofere. Acest tip de copil este egoist, posesiv, nu dorește să împartă lucruri, afecțiune. Păstrează doar pentru el crezând că i se cuvine totul”, spune psihoterapeutul.
13. **Copilul nu are nicio vină că părintele muncește foarte mult și vine acasă obosit, stresat.** “De obicei, în urma stresului profesional, cei de acasă suportă țipete, injurii, pedepse, neatenție. Înainte de a intra în casă, lasă toate ale muncii acolo, iar acasă activează-ți calitatea de părinte. Păstrând aceste comportamente negative, copilul crește cu credința că a munci este greu, este ceva rău. Nu este de mirare că o parte din tânăra generație dorește salariu mare și muncă redusă”, explică psihoterapeutul Maria Verdi.
14. **Nu îl învață jocuri violente, nu îi spune să bată, să înjure. Invață-l să comunice, să găsească soluțiile pe cale amiabilă.** “Omul puternic nu este acela care rezolvă cu pumnii, cu amenințările. Comunică permanent cu el și interesează-te ce fel de relații are la școală, ce fel de prieteni are. Nu îl controla, fii doar prezent în viața lui





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

mai ales atunci când merge în colectivitate. Dacă acasă nu găsește înțelegere, comunicare, începe să se ascundă, să mintă și poate fi prins ușor, din cauza vulnerabilității lui în grupuri unde se consumă droguri, alcool, jocuri, sexualitate, prostituție”, consideră psihoterapeutul.

15. **Orice copil care devine dependent sau care dobandește o tulburare de comportament o poate moșteni genetic dar o poate învăța de la cei cu care petrece timpul cât mai des.** “Dacă absența voastră este înlocuită de tableta sau jocurile pe telefon, dacă părintele folosește foarte des internetul, jocurile, alcoolul, copilul are toate șansele să devină dependent. Și cum adicția este ca o caracatiță, de la o anume dependență, se poate extinde la toate formele de adicție. Insuflați-le spiritul de familie. Deveniți părinții de care ați avut nevoie în copilărie. Familiile unite, fericite, devin puternice și nimic din exterior nu perturbă copilul. Acel copil crește armonios, inteligent intelectual, emoțional, lipsit de conflicte interioare, relaționează asertiv, este sociabil, bun, tolerant, înțelegător, are încredere în el, în ceilalți, în viață. Are toate șansele să trăiască autentic împlinirea și succesul”, conchide psihologul psihoterapeut Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Persoană de contact

Maria Verdi

Psiholog-psihoterapeut integrativ

Directorul Centrului ReCreation Life

0726.310.094

www.recreezaviata.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

