

# De ce izbucnirile nu sunt despre tine

*Ce se întâmplă în creierul copilului când pare că te  
provoacă*



*Pași Mici- Educație Emoțională- Emoții Pentru Viață*

Când copilul țipă, aruncă sau spune „nu”, este ușor să simți că este împotriva ta. Poate pare sfidare sau lipsă de respect, dar de cele mai multe ori, nu este despre tine.

Este despre reglarea emoțională insuficient dezvoltată.

### CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CREIER

În timpul unei crize de furie:

- sistemul emoțional preia controlul
- partea rațională se „deconectează” temporar
- copilul nu poate procesa logic explicațiile

*De aceea argumentarea în timpul crizei nu funcționează.*

Nu pentru că nu te aude, ci pentru că nu poate procesa.

### DE CE PARE CĂ TE PROVOACĂ

Copilul nu te provoacă, ci în realitate, el:

- încearcă să regleze o emoție prea intensă
- caută siguranță
- testează limite pentru a înțelege stabilitatea lor

*Când adultul reacționează intens, escaladarea crește.*

### CE NU AJUTĂ

În situații de criză încearcă să eviți:

- explicații lungi

- ironii
- comparații
- amenințări

*Acestea cresc activarea emoțională.*

## CE AJUTĂ

Întotdeauna o situație de criză, de furie a copilului, poate fi echilibrată prin:

- calmul adultului
- validarea emoției
- limită fermă, scurtă

Exemple de fraze care ajută:

- „Ești foarte supărat.”
- „Nu lovim.”
- „Sunt aici.”

## Dacă izbucnirile te epuizează...

- Nu este despre lipsă de autoritate.
- Nu este despre „copil dificil”.

***Este despre reglare emoțională și limite clare.***

În ghidurile dedicate furiei vei găsi:

- ✓ cum gestionezi crizele pas cu pas
- ✓ ce spui și ce eviți

- ✓ cum reduci frecvența izbucnirilor
- ✓ cum construiești cooperarea zilnică

Dacă te interesează procesul complet, începe cu ghidul principal din serie.