

WORKBOOK PRACTIC

De la repetare la cooperare



***Exerciții și fișe pentru părinți care vor să
fie ascultați fără lupte de putere***

© 2026 Pași Mici – Educație emoțională pentru copii și părinți
Conținut educațional realizat de psiholog. Toate drepturile rezervate

CUM SE FOLOSEȘTE ACEST WORKBOOK

Acest workbook nu este despre „a face totul perfect”.

Este despre a observa, a ajusta și a construi cooperarea pas cu pas.

★ *Recomandare:*

- completează o fișă pe zi *sau*
- revino la aceeași fișă de mai multe ori, în situații diferite

Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Există doar claritate crescută.

FIȘA 1


SITUAȚIA CARE MĂ EPUIZEAZĂ CEL MAI MULT

Scop:


Să identifici exact unde se blochează cooperarea, nu „în general”.

1. Descrierea situației


Alege o situație concretă, repetitivă.

 Când apare cel mai des:

.....

 Unde se întâmplă:

.....

 Ce face copilul:

.....

2. Ce simt eu în acele momente

frustrare

grabă

neputință

furie

oboseală

✓ Emoțiile tale contează. Ele influențează tonul, chiar dacă nu vrei

FIȘA 2

CEREREA AȘA CUM O SPUN ACUM

Scop:

Să devii conștient de formulările care cresc rezistența.

Scrive exact ce spui de obicei:

.....

.....

Observă fraza și bifează dacă:

- este lungă
- conține reproș
- este vagă
- este spusă de la distanță

✓ Copilul reacționează la cum sună cererea, nu la intenția ta.

FIȘA 3

CEREREA REFORMULATĂ – CLAR, CALM, POSIBIL

Scop:

Să creezi o cerere care poate fi urmată.

 **1. Ce vreau, de fapt, să facă copilul?**

.....

 **2. Cererea mea într-o singură propoziție**

.....

 **3. Cum verific că este clară?**

- spune exact ce urmează
- nu explică prea mult
- este potrivită vârstei

FIȘA 4

DE LA CERERE LA ACȚIUNE – UNDE SE RUPE PROCESUL

Scop:

Să înțelegi momentul în care cooperarea se pierde.

Bifează ce apare cel mai des:

- copilul nu mă aude
- copilul spune „nu”
- eu repet imediat
- ridic vocea
- renunț

Ce apare prima dată la mine:

.....

✓ **Cooperarea nu dispare brusc. Se rupe în pași mici.**

FIȘA 5

CÂND APARE „NU” – PLANUL MEU PERSONAL

Scop:

Să nu reacționez impulsiv la refuz.

1. Ce îmi spune „NU”-ul copilului?

- este obosit
- este copleșit
- vrea control
- nu știe cum să înceapă


2. Ce pot spune calm

Replica mea:

.....

3. Cum pot ajuta concret

- încep eu
- facem împreună
- împărțim sarcina

 Varianta mea:

.....

FIȘA 6

IEȘIREA DIN LUPTA DE PUTERE

Scop:

Să oprești escaladarea înainte să explodeze.

Semne că intru în luptă

- vorbesc mai tare
- explic obsesiv
- vreau să câștig

Ce opresc intenționat

.....

Ce spun în schimb

- ✓ „Limita rămâne.”
- ✓ „Sunt aici.”

Varianta mea:

.....

FIȘA 7

COOPERAREA SE ÎNVAȚĂ – MICRO-PAȘI

Scop:

Să construiești cooperarea progresiv.

Azi exersezi cooperarea în:

.....

.....

Cum pot reduce dificultatea:

- sarcină mai mică
- ajutor la început
- mai mult timp

FIȘA 8

DUPĂ O ZI GREA – ÎNCHIDEREA ZILEI

Scop:

Să eviți acumularea de vină și tensiune.

Ce a fost greu:

.....

Ce pot ajusta mâine:

.....

Ce am făcut suficient de bine:

.....

✓ Progresul vine din reflecție, nu din autocritică.

FIȘA 9

CE VREAU SĂ ÎNVEȚE COPILUL MEU DE LA MINE

Scop:

Să conștientizezi modelul pe care îl oferi

Bifează ce este esențial pentru tine:

- respect
- cooperare
- autonomie
- calm
- responsabilitate

Cum pot modela asta zilnic:

.....