

FIȘĂ DE RESTRUCTURARE COGNITIVĂ PENTRU PĂRINȚI

Așteptările tale față de copil: observare, examinare, reformulare

Nume: _____ Data: _____ Ședința nr.: _____

Cum folosești această fișă

Ca părinte, îți construiești așteptări despre cum ar trebui să fie copilul tău: cum ar trebui să se poarte, ce ar trebui să simtă, ce ar trebui să realizeze, cum ar trebui să reacționeze. Unele așteptări îl ajută să crească; altele sunt prea rigide sau prea mari pentru vârsta lui și devin o sursă de tensiune între voi.

Aceste așteptări nu spun neapărat ceva despre copil sau despre tine. Sunt gânduri pe care le poți examina. Scopul acestei fișe nu este să nu mai ai așteptări, ci să înveți să le privești cu distanță, să vezi care sunt realiste și utile și care te împing spre frustrare, și să răspunzi mai flexibil.

Completează câte o fișă pentru o așteptare față de copil care a dus la tensiune, dezamăgire sau conflict. Ideal, o completezi cât mai aproape de momentul respectiv, dar poate fi și retrospectiv.

1. Situația

Ce s-a întâmplat între tine și copil? Unde erați, ce făcea copilul, ce făceai tu? (Describe faptele, fără interpretări.)

2. Așteptarea față de copil

Notează așteptarea sau gândul despre cum ar trebui să fie, să se poarte sau să reacționeze copilul, exact așa cum a apărut, cu cuvintele tale. (Ex.: „La vârsta lui ar trebui să stea liniștit la masă.” / „Ar trebui să învețe fără să îi spun eu.”)

3. Cât de mult te-a afectat?

Cât de mult crezi această așteptare (0–100%):

Emoția principală și intensitatea ei (0–100%):

Ce ai simțit în corp / ce impuls ai avut față de copil:

4. Întrebări pe care să ți le pui

Nu trebuie să răspunzi la toate. Alege 2–3 care ți se par utile pentru așteptarea de azi. Rolul lor este să deschidă perspectiva, nu să te contrazică.

A. Realism și vârstă

Separă ce e realist de vârsta copilului de ce mi-aș dori eu.

- Este această așteptare potrivită pentru vârsta și temperamentul copilului meu, sau îi cer ceva ce încă nu poate face?
- Ce dovezi am că se poartă normal pentru vârsta lui, chiar dacă nu se ridică la această așteptare?
- Ce i-aș spune unui alt părinte care ar avea aceeași așteptare de la copilul lui?

B. Perspective alternative

Există mai multe moduri de a citi același comportament.

- Există o explicație mai blândă pentru ce a făcut copilul (oboseală, foame, emoție, nevoie neîmplinită), nu doar „nu vrea” sau „mă sfidează”?
- Cum voi vedea acest moment peste o săptămână / peste un an?
- Trece prin filtrul unei distorsiuni (gândire alb-negru, „ar trebui”, catastrofizare, comparație cu alți copii)?

C. Utilitate și cost

O așteptare poate fi zdruncinată nu doar de adevăr, ci și de utilitate.

- Mă ajută cu ceva să mă țin de această așteptare, sau doar îmi consumă energie și tensionează relația cu copilul?
- Ce fac de obicei când copilul nu o îndeplinește? Reacția mea ajută relația pe termen lung, sau întreține conflictul?
- Ce s-ar întâmpla dacă aș coborî puțin ștacheta acestei așteptări în acel moment?

D. Decatastrofizare

Când așteptarea strigă „dacă nu face asta acum, va fi o problemă gravă mai târziu”.

- Care e cel mai rău lucru realist care s-ar întâmpla dacă nu atinge această așteptare acum? Cât de probabil este?
- Un moment în care nu se ridică la așteptare definește cine va fi copilul, sau e o etapă normală?
- Dacă lucrurile chiar merg prost, cum aș ghida copilul? Ce resurse și ce sprijin am?

E. Sensul așteptării

Mai ales pentru așteptări foarte rigide sau moștenite.

- De unde vine această așteptare? Este a mea, sau am preluat-o de la propriii părinți / din jur?
- Ce nevoie bună a mea sau a copilului se ascunde în spatele ei (siguranță, reușită, respect) și cum o pot păstra fără rigiditate?
- Pot să las această așteptare să fie un reper orientativ, nu o condiție pe care copilul trebuie să o îndeplinească acum?

5. Așteptarea reformulată

După ce ai reflectat, scrie o așteptare alternativă mai echilibrată și realistă față de copil. Nu una lipsită de reper, ci una potrivită vârstei lui, pe care chiar o poți susține. (Ex.: „Poate sta liniștit câteva minute, iar restul îl învață treptat, cu sprijinul meu.”)

6. Reevaluare

Cât de mult mai crezi acum așteptarea inițială (0–100%):

Intensitatea emoției acum (0–100%):

7. Un pas mic

Ce vei face diferit data viitoare când apare această așteptare față de copil? (Un gest concret, mic, realizabil în relația cu el.)

Notă: Scopul nu este să renunți la orice așteptare, ci să schimbi relația cu așteptările tale, astfel încât să fie potrivite copilului real, nu unui ideal. Fișele completate pot fi aduse la ședință pentru discuție.