



INSTRUMENT ARTEPSY

Termometrul Emoțional

cum recunoaștem și domolim furtuna furiei

Un instrument vizual de auto-observare care îl ajută pe copil să-și citească intensitatea trăirii înainte ca ea să-l copleșească și să găsească, pas cu pas, calea de întoarcere spre calm. Gândit pe reperele științifice ale reglării emoționale, pentru acasă și pentru cabinet.



5–14 ani
copii & preadolescenți

Familie
părinte & copil

Cabinet
evaluare & intervenție

www.artepsy.ro

Asociația ArtePsy - Centrul de Psihologie pentru Copil, Familie și Dezvoltare Umană

FUNDAMENTARE

Ce se întâmplă în creier în timpul unei crize de furie

Furtuna furiei vorbește despre un creier copleșit, în care centrul de jos preia comanda, iar partea care gândește se retrage pentru o vreme din scenă.

Furia intensă pornește dintr-o zonă profundă a creierului, unde amigdala veghează permanent asupra a ceea ce pare amenințător. Când copilul se simte respins, frustrat sau depășit, acest sistem de alarmă se aprinde și mobilizează corpul pentru luptă, fenomen pe care Daniel Goleman l-a numit „sechestrarea de către amigdală”. În acele clipe, cortexul prefrontal, partea care cântărește, alege cuvintele și temperează impulsul, își pierde pentru scurt timp influența, astfel încât copilul ajunge să acționeze condus de val.

Daniel Siegel descrie acest moment prin imaginea mâinii strânse pumn, în care ridicarea bruscă a degetelor surprinde clipa în care copilul „își pierde capacul” și controlul de sus se deconectează (Siegel & Bryson, 2011).

Fiecare copil dispune de o fereastră de toleranță, zona în care poate simți și gândi în același timp, iar furtuna înseamnă ieșirea din această fereastră, în hiperactivare.

Fereastra copilului este mai îngustă

Cu un cortex prefrontal încă în dezvoltare, copilul atinge pragul furtunii mai repede decât adultul și revine mai lent la echilibru.

Vârful nu este momentul învățării

Când copilul este în zona roșie, mintea logică este offline. Lecțiile și consecințele rostite atunci nu ajung la el; întâi vine calmarea, apoi conversația.

Calmarea trece prin corp

Respirația lentă și prezența senină a adultului activează frâna naturală a sistemului nervos și readuc copilul în fereastra lui de toleranță.

Cuvântul reaprinde gândirea

A numi ceea ce simte temperează intensitatea și reangajează cortexul, motiv pentru care etichetarea emoției este un autentic pas de reglare.

Ideea de reținut

A observa furtuna din timp, înainte ca ea să atingă vârful, oferă copilului fereastra în care alegerea este încă posibilă. Termometrul Emoțional transformă această observare într-un gest concret, pe care copilul îl poate face singur, cu sprijinul adultului.

CUM FUNCȚIONEAZĂ

Cele patru zone și cei trei pași ai calmării

Termometrul îl ajută pe copil să pună un cuvânt și o culoare peste cât de tare arde trăirea, de la liniștea de jos până la furtuna din vârf. Recunoscută devreme, intensitatea poate fi domolită prin trei gesturi simple, care readuc treptat copilul în fereastra lui de calm.

Calm 0 – 3 Sunt liniștit, pot gândi și vorbi.	Se încinge 4 – 6 Simt tensiune, încep să mă enervez.	Clocotește 7 – 8 E tot mai greu să mă stăpânesc.	Furtună 9 – 10 Am explodat, nu mai pot gândi.
--	---	---	--

1. Mă opresc și observ

„Unde sunt acum pe termometru? Ce simt în corpul meu?”

Primul pas este să prind valul cât e mic. Observând **semnalul din corp** - căldura în obraji, pumnii strânși, nodul în piept - și punând degetul pe zona potrivită, copilul iese din pilot automat și câștigă o clipă de alegere.

2. Respir rar și adânc

„Inspir pe nas numărând până la patru, expir lung pe gură.”

Expirația prelungită apasă **frâna naturală** a sistemului nervos și coboară treptat coloana termometrului. Câteva respirații lente, cu o mână pe burtă, mută corpul din alarmă spre liniște.

3. Numesc și aleg ce mă ajută

„Asta e furie. Am nevoie de o pauză, de o îmbrățișare sau de puțin spațiu.”

A pune un nume trăirii reaprinde gândirea, iar alegerea unui **gest care ajută** din trusa de calmare redă copilului sentimentul că poate face ceva pentru sine. Astfel furtuna se preschimbă într-o ocazie de învățare și de creștere.

Pentru adultul care însoțește

Pașii se învață pe vreme bună, când copilul este calm. Repetați-i împreună, transformați-i într-un mic ritual și, în clipa crizei, fiți voi termometrul lui, fiindcă vocea joasă și prezența senină a adultului sunt cele care reglează primele.

Termometrul Emoțional

Fișă de lucru · Cât de tare arde acum? Hai să găsim împreună calea spre calm.

Unde sunt acum?



Colorează până unde a
urcat trăirea ta.

- Calm · 0–3** Sunt liniștit, pot gândi și vorbi.
- Se încinge · 4–6** Simt tensiune, încep să mă enervez.
- Clocotește · 7–8** E tot mai greu să mă stăpânesc.
- Furtună · 9–10** Am explodat, nu mai pot gândi.

Semnalul din corpul meu

Trusa mea de calmare

Încercuiește sau bifează ce te ajută cel mai mult. Data viitoare, alegeți din trusa ta.

Respir	Mă mișc	Simt și ating	Sunt cu cineva
☐ Respir ca un balon	☐ Sar de zece ori	☐ Țin ceva moale în mână	☐ Cer o îmbrățișare
☐ Miros floarea, sting lumânarea	☐ Împing peretele tare	☐ Beau un pahar cu apă rece	☐ Merg în colțul meu liniștit
☐ Respirația pătrată (4-4-4)	☐ Strâng și relaxez mușchii	☐ Găsesc 5 lucruri pe care le văd	☐ Spun sau desenez ce simt

Când urc spre roșu, aleg mai întâi:

OBSERVAȚII ALE PĂRINTELUI / TERAPEUTULUI

RECOMANDĂRI DE UTILIZARE

Acasă și în cabinet

În familie

- **Așezați termometrul la vedere.** Pe frigider sau în camera copilului, ca reper familiar la care se poate întoarce oricând.
- **Antrenați pașii pe vreme bună.** Repetați respirația și marcarea zonei când copilul e calm, ca să-i fie la îndemână în furtună.
- **Numiți și voi zona voastră.** Când spuneți „eu sunt acum la galben”, oferiți un model viu de reglare emoțională.
- **Întâi calmul, apoi vorba.** Lăsați conversația despre ce s-a întâmplat pentru momentul în care coloana a coborât.
- **Bucurați-vă de coborâri.** Remarcați momentele în care copilul a reușit să revină; fiecare reușită întărește deprinderea.

În cabinet

- **Hartă a intensității.** Susține psihoeducația despre furie și dezvoltă conștiința interoceptivă a copilului.
- **Reper de auto-monitorizare.** Folosită repetat, devine un jurnal al declanșatorilor și al pragurilor de activare.
- **Cadru pentru fereastra de toleranță.** Ajută la cartografierea zonei optime și a semnalelor de hiperactivare.
- **Trusă personalizată.** Strategiile de calmare se aleg și se rafinează împreună cu fiecare copil.
- **Punte cu familia.** Oferă părinților un limbaj comun și un instrument de continuitate între ședințe.

Notă de cadru profesional

Termometrul Emoțional este un instrument psihoeducațional și de auto-observare, gândit pentru a sprijini reglarea emoțională. Crizele frecvente, intense ori disproporționate față de vârstă, mai ales când afectează viața de familie, școlară sau relațională a copilului, merită o evaluare de specialitate. Folosirea în scop clinic rămâne în responsabilitatea psihologului acreditat, integrată într-un demers terapeutic coerent.

„Toate emoțiile au voie să existe. Pot învăța să le simt fără să mă lase furtuna fără cuvinte.”

www.artepsy.ro

REPERE BIBLIOGRAFICE

1. Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
3. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
4. Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.
5. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.
6. Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.
7. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Delacorte Press.
8. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.