



INSTRUMENT ARTEPSY

Harta Emoțiilor Copilului *ghid practic pentru părinți și specialiști*

Un instrument de explorare emoțională care îl însoțește pe copil de la trăirea brută a unui moment dificil spre cuvânt, sens și nevoie. Construit pe reperle științifice ale dezvoltării reglării emoționale și gândit pentru a fi folosit deopotrivă acasă și în cabinetul de psihoterapie.

5–14 ani
copii & preadolescenți

Familie
părinte & copil

Cabinet
evaluare & intervenție

FUNDAMENTARE

De ce copiii nu spun direct ce simt

Tăcerea unui copil în fața propriei emoții vorbește despre felul în care creierul lui se află încă în construcție, nu despre o lipsă de încredere în adult.

Capacitatea de a recunoaște o emoție, de a-i da un nume și de a o pune în cuvinte se dezvoltă lent, de-a lungul întregii copilării, pe măsură ce se maturizează structurile prefrontale implicate în reglare și pe măsură ce limbajul emoțional este învățat în relație. Copilul aflat în mijlocul unei trăiri intense dispune de un sistem limbic deja foarte activ și de un cortex prefrontal care abia își exersează rolul de a tempera și de a verbaliza, astfel încât accesul la cuvântul potrivit rămâne adesea în urma intensității simțite.

Cercetarea privind etichetarea afectivă arată că simplul gest de a transforma o stare în cuvânt modulează activarea amigdaliană și sprijină revenirea la echilibru, ceea ce explică de ce a numi emoția funcționează ca un prim pas terapeutic, iar nu ca o formalitate. Copilul are nevoie de un adult care îi împrumută acest limbaj și care reglează împreună cu el, în acord cu modelul co-reglării din teoria atașamentului, înainte ca autoreglarea să devină posibilă.

Emoția se simte întâi în corp

Înainte de a avea un nume, trăirea apare ca senzație fizică - nod în gât, fluturi în stomac, greutate în piept. Pornind de la corp, copilul ajunge mai ușor la cuvânt.

Vocabularul emoțional se învață

Diferențierea fină dintre tristețe, dezamăgire și singurătate se construiește în timp, prin conversațiile despre emoții purtate cu adulții apropiați.

Întrebarea „de ce?” închide

Solicitată direct, mintea copilului se apără. O întrebare deschisă, însoțită de siguranță relațională, invită la explorare și păstrează dialogul deschis.

Sub emoție stă o nevoie

Furia, frica sau rușinea semnalează o nevoie neîmplinită de siguranță, înțelegere ori conectare. Numită, nevoia devine punct de sprijin pentru pasul următor.

Ideea de reținut

A însoți un copil spre cuvânt înseamnă a-i oferi un cadru sigur și un limbaj împrumutat, de la senzația din corp către emoție, nevoie și gest reparator. Harta Emoțiilor transformă acest traseu într-un instrument vizual, parcurs în ritmul copilului.

DIALOGUL GHIDAT

Cele cinci întrebări esențiale

Întrebările urmează firul natural al reglării emoționale, de la eveniment către senzația trupească, emoție, nevoie și resursă. Rostite cu răbdare și fără grabă spre soluție, ele deschid spațiul în care copilul își poate auzi propria trăire.

1. Ce s-a întâmplat?

„Povestește-mi, ca și cum ai desena ce s-a întâmplat.”

Așezarea evenimentului în poveste îl scoate din planul copleșitor al trăirii și îl face gândibil. **Externalizarea narativă** oferă copilului distanța necesară pentru a privi situația, fără a fi inundat de ea.

2. Ce ai simțit în corpul tău?

„Unde în corp ai simțit asta - în burtică, în piept, în gât?”

Senzația fizică este poarta cea mai accesibilă spre emoție la copil. Ancorarea în corp dezvoltă **interocepția**, temelia conștiinței emoționale și a reglării de mai târziu.

3. Ce nume are emoția ta?

„Dacă ar fi să-i dăm un nume, ce ar fi - tristețe, teamă, furie?”

A pune trăirea în cuvânt o face mai ușor de purtat și sprijină revenirea la calm.

Etichetarea afectivă este gestul care temperează intensitatea.

4. De ce aveai nevoie atunci?

„De ce crezi că aveai nevoie chiar în acel moment?”

Sub fiecare emoție intensă stă o nevoie - de siguranță, de înțelegere, de conectare.

Numită, **nevoia** redă copilului sentimentul că trăirea lui are sens și direcție.

5. Ce te-ar putea ajuta acum?

„Ce lucru mic te-ar ajuta să te simți puțin mai bine?”

Întrebarea mută copilul din neputință în **agentivitate**. Identificând o resursă accesibilă, el descoperă că poate face ceva pentru sine - sămânța autoreglării și a încrederii.

Pentru adultul care întreabă

Tonul contează mai mult decât formularea exactă. Întrebările funcționează atunci când sunt însoțite de prezență caldă, răbdare și acceptarea oricărui răspuns, inclusiv a tăcerii. Ritmul copilului rămâne busola întregului dialog.

Harta Emoțiilor Copilului

Fișă de lucru · Instrument de explorare emoțională pentru copii, adolescenți și familii

1 Ce s-a întâmplat?

Scrive sau desenează pe scurt.

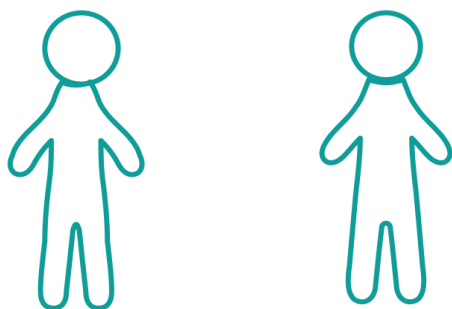
2 Ce am simțit?

Bifează emoția (sau emoțiile) pe care le-ai simțit.

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Tristețe | ☐ Singurătate |
| ☐ Teamă | ☐ Neputință |
| ☐ Furie | ☐ Bucurie |
| ☐ Rușine | ☐ Ușurare |
| ☐ Vinovăție | ☐ Speranță |
| ☐ Dezamăgire | ☐ Altceva |

3 Unde am simțit în corp?

Colorează pe siluetă zona în care ai simțit emoția.



4 De ce aveam nevoie?

Bifează ce simți că aveai nevoie în acel moment.

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Siguranță | ☐ Înțelegere |
| ☐ Conectare | ☐ Ajutor |
| ☐ Spațiu | ☐ Protecție |
| ☐ Încurajare | ☐ Odihnă |

☐ Altceva:

5 Ce m-ar putea ajuta acum?

Scrive sau desenează ce te-ar putea ajuta să te simți mai bine.

6 Ce pot face mai departe?

Scrive un lucru mic pe care îl poți face pentru tine.

OBSERVAȚII ALE PĂRINTELUI / TERAPEUTULUI

RECOMANDĂRI DE UTILIZARE

Acasă și în cabinet

În familie

- **Alege un moment calm.** Fișa se completează după ce furtuna emoțională a trecut, într-un colț liniștit, alături de copil.
- **Stai lângă, nu în față.** Poziția alăturată comunică sprijin și scade presiunea de a răspunde „corect”.
- **Acceptă orice răspuns.** Desenul, mângălitura sau tăcerea sunt răspunsuri valide. Copilul conduce ritmul.
- **Numește și tu o emoție.** Când împărtășești ce simți, oferi un model de vocabular emoțional.
- **Încheie cu pasul mic.** Un gest concret și realizabil transformă conversația în experiență de reușită.

În cabinet

- **Instrument de deschidere.** Funcționează în faza de aliază terapeutică și de evaluare a competenței emoționale a copilului.
- **Hartă somatică.** Marcajele pe siluetă orientează explorarea interocepției și a memoriei corporale a trăirii.
- **Punte spre nevoie.** Secțiunea nevoilor susține reformularea simptomului în limbajul nevoilor neîmplinite.
- **Material expresiv-creativ.** Se combină firesc cu desenul, cardurile metaforice și jocul simbolic.
- **Reper de evoluție.** Repetată în timp, fișa devine un jurnal vizual al progresului în reglarea emoțională.

Notă de cadru profesional

Harta Emoțiilor Copilului este un instrument psihoeducațional și de explorare, gândit pentru a sprijini dialogul emoțional. Folosirea în scop de evaluare, diagnostic ori intervenție clinică rămâne în responsabilitatea psihologului acreditat și se integrează într-un demers terapeutic coerent. În familie, fișa susține comunicarea, fără a înlocui sprijinul de specialitate atunci când dificultățile copilului persistă.

„Fiecare emoție este importantă. Am voie să simt, să vorbesc și să cer ajutor.”

www.artepsy.ro

REPERE BIBLIOGRAFICE

1. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent–child attachment and healthy human development*. Routledge.
2. Brooks, J. A., Shablack, H., Gendron, M., Satpute, A. B., Parrish, M. H., & Lindquist, K. A. (2017). The role of language in the experience and perception of emotion: A neuroimaging meta-analysis. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(2), 169–183.
3. Cheung, H. Y. L., Brown, T., Yu, M. L., & Cheung, P. P. (2023). The relationship between school-age children's self-reported perceptions of their interoceptive awareness and emotional regulation: An exploratory study. *Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention*, 17(3), 704–730.
4. Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. Guilford Press.
5. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
6. Harris, P. L. (1989). *Children and emotion: The development of psychological understanding*. Blackwell.
7. 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.
8. Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
9. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child*. Delacorte Press.
10. 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.
11. Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63–82.