

Elena Raluca Vasile

De la explozie la reconectare –
cum să fii părintele calm pe care ți-l dorești
(chiar și atunci când ești copleșită)



Un ghid practic pentru părinți care vor să gestioneze emoțiile, să pună limite fără vinovăție și să reconstruiască conexiunea cu copilul.

Elena Raluca Vasile

Bine ai venit!

Acest ghid este pentru tine dacă:

- Te surprinzi țipând la copil chiar și atunci când știi că nu vrei;
- Simți că pierzi controlul în momente tensionate;
- Vrei să pui limite fără vinovăție și să reparați relația cu copilul după conflicte.

Cum să folosești acest ghid:

- Citește-l pe rând sau sari direct la capitolul care te interesează cel mai mult;
- Aplică exercițiile imediat în viața ta de zi cu zi;
- Notează-ți observațiile și sentimentele pentru a vedea progresul.

Cuprins:

Capitolul 1: Declanșatorii mei emoționali

- Ce sunt declanșatorii emoționali și cum se formează.
- Exemplu practic: cum un comportament al copilului ne poate activa tipare din trecut.
- Exercițiu scurt: identifică 3 situații recente în care ai reacționat excesiv și ce simțeai în corp.

Capitolul 2: Autoreglarea

- Ce este autoreglarea și de ce începe în corp.
- Mini-ghid: respirația conștientă, „pauza biologică”, observarea semnalelor.
- Exercițiu practic: 1 minut de „reset corporal” pentru momente tensionate.

Capitolul 3: Cum pun limite fără vinovăție

- Diferența între limită și pedeapsă.
- Cum comunicăm limitele cu calm și consecvență.
- Exemple concrete de formulări pozitive.
- Exercițiu: scrie o regulă a casei și cum o vei exprima fără ton critic.

Capitolul 4: Repararea relației cu copilul

- De ce e important să reparăm conexiunea după conflicte.
- Pași simpli: recunoașterea emoției, scuze autentice, reconectare fizică și emoțională.
- Exercițiu: identifică un moment recent și scrie cum ai putea să-l reperi.

Sunt Raluca și sunt o mamă „suficient de bună”.

Dacă ai descărcat acest ghid, probabil știi deja cum e să te trezești într-o „furtună” emoțională exact când îți doreai mai multă liniște. Înainte de a trece la soluții, aș vrea să știi cine este omul care îți scrie aceste rânduri.

Sunt mamă de 8 ani, iar fiica mea a fost cel mai exigent și prețios „profesor” pe care l-am avut. De formație sunt psihoterapeut, însă viața m-a învățat că teoria este valoroasă doar dacă supraviețuiește practicii de la ora 7 seara – acel moment când ești epuizată, iar resursele par să fi dispărut.

De ce fac ceea ce fac? Am crescut într-o familie autoritară, unde am învățat de mică să-mi „amortesc” emoțiile pentru a fi în siguranță. Când am devenit mamă, m-am trezit prinsă între două lumi: dorința de a fi „mama perfectă” și teama paralizantă de a nu repeta greșelile trecutului.

Am confundat ani de zile fermitatea cu duritatea și grija de sine cu egoismul. Am funcționat din vinovăție și frică. Și da, am explodat. Am ridicat tonul. M-am simțit mică după.

Drumul meu nu a fost despre a deveni o mamă perfectă, ci despre a deveni una conștientă.

Am ales să studiez psihoterapia pentru a înțelege ce se activează în mine și cum pot rupe, conștient, tiparele moștenite. Astăzi, misiunea mea este să ajut mamele care simt că s-au pierdut pe parcurs să își recapete claritatea și fermitatea calmă.

În acest ghid, vei găsi esența filozofiei mele de lucru:

- **Puterea reparației:** nu trebuie să fim impecabile, ci să știm cum să ne întoarcem la copil după ce am greșit.

- **Mama este inima familiei:** grija de tine nu este un lux, ci o responsabilitate. Dacă tu ești bine, și copilul tău va fi mai bine.
- **Copilul ca oglindă:** comportamentele lui zgomotoase sunt adesea invitații către propria noastră vindecare.

Sunt aici ca un partener de drum care te înțelege, te ascultă și îți oferă instrumente concrete pentru a pune limite fără vinovăție.

Hai să începem călătoria spre reconectare.

Capitolul 1 – Declanșatorii mei emoționali

Declanșatorii sunt acele situații sau comportamente ale copilului care trezesc în tine emoții puternice. Declanșatorii nu sunt doar comportamentele copilului, ci „butoane” sensibile create de experiențele noastre trecute.

Adesea, explodăm nu din cauza a ceea ce face copilul, ci pentru că suntem obosite, sub presiunea timpului sau pentru că acel comportament ne amintește inconștient de un moment în care noi, copii fiind, am fost pedepsiți sau ignorați.

Exercițiu practic:

- Observă momentele de „vârf”. Este vorba de gălăgie? De sfidare? De mizerie?
- Notează ce simțai în corp (puls crescut, nod în gât, maxilar încheștat).
- Observă ce tipar din trecut s-ar putea fi activat.





Capitolul 2 – Autoreglarea

Autoreglarea este capacitatea de a calma sistemul nervos înainte ca acesta să preia controlul asupra reacțiilor tale. În momentul de criză, partea logică a creierului tău se „închide”, lăsând loc instinctului de luptă sau fugă

Autoreglarea nu începe în cap – începe în corp. Asadar, primul pas este să te conectezi cu corpul tau.

Mini-ghid de autoreglare:

Observarea: Simte-ți corpul – maxilar încheștat, pumni strânși, presiune în stomac. Aceasta este alerta.

Numirea stării: Spune-ți: „Sunt în alertă. Corpul meu se simte amenințat.”

Pauza biologică: Respiră adânc, pune mâna pe piept sau ia un pahar cu apă rece – corpul tău primește semnalul că este în siguranță.



Capitolul 3 – Cum pun limite fără vinovăție

Limita nu este o pedeapsă, ci o barieră de siguranță care protejează relația și copilul.
Diferența între limită și pedeapsă:

Limitele protejează copilul și familia; pedeapsa controlează prin frică sau rușine.

Sfaturi pentru limite fără vinovăție:

- Comunică clar și calm, fără critică.
- Folosește formulări pozitive: în loc de „Nu mai țipa!” ➔ „Hai să vorbim cu voce calmă.”
- Fii consecvent(ă), dar flexibil(ă) în funcție de situație.

Exercițiu practic:

Scrie o regulă a casei și transform-o într-o formulare pozitivă. Încearcă să o aplici data viitoare când apare situația.



Capitolul 4 – Repararea relației cu copilul

Reparația este instrumentul care vindecă ruptura apărută în timpul conflictului. Copiii învață despre asumare și iertare observând cum ne cerem noi scuze.

De ce e important:

Copiii învață mai mult din modul în care gestionăm emoțiile după conflicte decât din ce le spunem când suntem calmi.

Pași pentru reconectare:

1. Recunoaște emoția: „Știu că am țipat și îmi pare rău.”
2. Scuză autentic: scuze sincere, fără justificări exagerate.
3. Reconectare fizică și emoțională: îmbrățișare, joc, atenție concentrată.

Exercițiu practic:

Gândește-te la un moment recent tensionat și notează cum ai putea să repara relația cu copilul imediat sau ulterior.



De la teorie, la practica de zi cu zi

Dacă ai ajuns până aici, înseamnă că îți dorești cu adevărat o schimbare în relația cu copilul tău și, mai ales, în relația cu tine însăși. Ai aflat că nu trebuie să fii perfectă, ci doar prezentă și dispusă să repara atunci când lucrurile nu merg conform planului.

Totuși, știu din experiență că „în teren”, când oboseala se acumulează și haosul de acasă crește, teoria pare uneori greu de aplicat. Este momentul în care simți că ai avea nevoie de cineva lângă tine care să îți ghideze pașii, să îți valideze efortul și să îți ofere un sistem clar de autoreglare

De aceea te invit să mergem mai departe împreună.

Dacă simți că vrei să continui această conversație într-un spațiu sigur, alături de alte mame care trec prin aceleași lucruri — te invit în grupul meu privat «Mame în Echilibru».

Acolo vorbim deschis despre declanșatori, despre momentele în care ne pierdem calmul și despre cum revenim la echilibru — fără judecată, fără sfaturi perfecte.

Intră gratuit aici: <https://www.facebook.com/groups/129813802872437>.

Dacă simți că ai nevoie de mai mult decât un ghid — că vrei să lucrezi aplicat, pe situația ta concretă, cu cineva care să îți ghideze pașii pas cu pas — te invit să explorăm împreună posibilitatea unei colaborări individuale.

Sunt psiholog și lucrez cu mame care vor să iasă din tiparele care le epuizează și să construiască o relație mai autentică cu copilul lor.

Poți rezerva o discuție introductivă gratuită de 50 de minute aici:

<https://calendly.com/vasile-elenaraluca/consiliere-1-1>

Te aștept cu deschidere și fără judecată.

Pentru că știu cum e să știi teoria și totuși să te simți blocată.

Știu cum e să vrei să fii altfel și să nu îți iasă.

Și știu că uneori cel mai greu lucru nu e să înveți ceva nou — ci să ai curajul să ceri ajutor.

Tot ce ai nevoie să aduci cu tine sunt dorința de a fi mai bine și curajul de a face primul pas.

De restul ne ocupăm împreună.

Date de contact:

Vasile Elena Raluca
Psiholog & Specialist Parenting

 + 40 720 159 127

 contact@psihoterapeut-ralucavasile.ro

 <https://psihoterapeut-ralucavasile.ro/>

 <https://www.facebook.com/psih.ralucavasile/>

 <https://www.instagram.com/psih.ralucavasile/>

