

psiholog Mirela Horumbă

# BUSOLA PĂRINȚILOR<sup>®</sup>

**BONUS:**  
conectare emoțională  
MAMĂ-TATĂ

GHID PSIHOLOGIC PRACTIC  
DE CONECTARE EMOȚIONALĂ  
PĂRINTE-COPIL, PE VÂRSTE

Bine ai venit,  
sunt Mirela Horumbă,  
psiholog pentru tine și familia ta



De ce am scris „Busola Părinților”

Am întâlnit, de-a lungul anilor, mii de părinți. Fiecare dintre ei venea cu aceeași întrebare, spusă sau doar simțită:

**„Oare fac bine ceea ce fac? Cum pot să fiu un părinte de care copilul meu să-și amintească cu drag, nu cu teamă?”**

Am înțeles că părinții nu au nevoie de încă un teanc de teorii. Au nevoie de claritate și de un ghid sigur, care să le arate cum să vorbească, cum să asculte și cum să creeze acea legătură de încredere pe care copiii o caută.

Este manualul pe care mi-aș fi dorit să îl am și eu ca mamă, atunci când eram copleșită de griji și de sfaturile contradictorii.

„Busola Părinților” îți arată cum să îți găsești propria direcție în relația cu copilul tău – fără vină, fără teamă, cu mai multă înțelegere și fermitate blândă.

Cred cu tărie că puterea unui părinte stă în cuvintele pe care le rostește și în felul în care rămâne prezent lângă copil, chiar, sau mai ales, când e greu.

*psiholog Mirela Horumbă*



# Cuprins

## **1. Introducere ..... pag.6**

- De ce e importantă conectarea emoțională în relația dintre părinte-copil
- Cum o recunoaștem în viața de zi cu zi
- Care sunt beneficiile pe termen scurt și lung (încredere, autonomie, sănătate emoțională)
- Cum să citești acest ghid și cum să-l aplici în viața de zi cu zi.

## **2. Fundamentul conectării emoționale ..... pag.15**

- Definirea conexiunii sănătoase.
- Cum se construiește în timp.
- Cele trei nevoi fundamentale ale copilului (siguranță, autonomie, competență).
- Nevoile părintelui și provocările moderne

## **3. Reset-ul emoțional în cuplul parental ..... pag. 27**

- Pași zilnici,
- Conexiune săptămânală,
- Luna de lună împreună
- Recunoștință la final de lună





**4. Conectarea cu copiii pe etape de vârstă:exemple concrete de activități și ritualuri pentru fiecare etapă ..... pag.40**

- 0–2 ani: siguranță și atingere.
- 3–6 ani: joc și explorare.
- 7–10 ani: încredere și apartenență.
- 11–14 ani: indentitate și limite
- 15–18 ani: autonomie și dialog.

**5. Tradiții și ritualuri de familie ..... pag.101**

- Puterea ritualurilor zilnice (masa împreună, povestea de seară și altele).
- Tradiții lunare și anuale care creează repere emoționale.
- Ritualuri de recunoștință și apreciere.

**6. Conectare in familiile care au trecut sau trec chiar acum printr-un divort ..... pag. 122**

- Două case, un singur cod de siguranță.
- Ritualuri de tranziție care repară separarea
- Timp unu-la-unu și timp de familie reconfigurat
- Podul emoțional: validare, nu alianțe





## **7. Proiecte de familie ..... pag. 129**

- Activități de durată (un jurnal de familie, un album al recunoștinței, un proiect creativ comun).
- Cum să creezi „mici victorii” care dau sens și apartenență (sarcinile domestice).
- Creează amintiri care dăinuie în timp

## **8. Provocările moderne ale părinților ..... pag. 133**

- Conectarea în era digitală.
- Cum gestionăm lipsa timpului, stresul, multitaskingul.
- Cum echilibrăm libertatea copilului cu siguranța lui.
- Sumarul celor trei nevoi fundamentale.
- Lista de „NU uita” pentru părinte.
- Întrebări de introspecție pentru părinte.
- Fișă practică de auto-evaluare a conectării cu copilul.

## **9. Resurse și anexe ..... pag.141**

- Fișe de lucru pentru acasă (exerciții și întrebări).
- Exemple de conversații validate.
- Tabele cu idei de activități și ritualuri.

