



psiholog Mirela Horumbă

CUM SĂ EDUCI FĂRĂ TRAUME

PUTEREA CUVINTELOR
care ne cresc copiii

PROGRAM PSIHOLOGIC APLICAT
pentru transformarea oricărui mesaj
părinte-copil în conectare și înțelegere,
pe etape de vârstă

psiholog Mirela Horumbă

CUM SĂ EDUCI FĂRĂ TRAUME

Puterea cuvintelor care ne cresc copiii

București
2026

Cuprins:

INTRODUCERE:

Puterea cuvintelor – de ce limbajul modelează creierul și inima copilului	6
De ce nu ești „părintele rău” – moștenirea transgenerațională a cuvintelor.....	7
Cum să folosești acest ghid – pași simpli pentru schimbări reale.....	8

PARTEA I – HARTA DE DEZVOLTARE (MODELUL ERIKSON)

Cum se dezvoltă copilul tău:

o privire de ansamblu de la 0 la 25 de ani

Etapa 1: Încredere vs. Neîncredere (0-1 an) – cuvinte care dau siguranță.....	11
Etapa 2: Autonomie vs. Rușine (1-3 ani) – cuvinte care dau curaj să exploreze.....	12
Etapa 3: Inițiativă vs. Vinovăție (3-6 ani) – cuvinte care încurajează inițiativa.....	13
Etapa 4: Hărnicie vs. Inferioritate (6-12 ani) – cuvinte care cultivă competența.....	14
Etapa 5: Identitate vs. Confuzie de rol (12-18 ani) – cuvinte care susțin formarea identității.....	15
Etapa 6: Intimitate vs. Izolare (18-25 ani) – cuvinte care construiesc relații sănătoase.....	16
MARKERII EMOȚIONALI	17

PARTEA A II-A - DE UNDE VIN CUVINTELE MELE

Modelele învățate din copilăria mea – introspecție ghidată	29
Etichetele care m-au format – cum mi-au influențat comportamentele de azi.....	30
Exercițiu: Jurnalul copilului interior (spațiu de reflecție).....	31

PARTEA A III-A – 64 DE SITUAȚII CONCRETE (8 PER ETAPĂ)

• pentru 0–1 an (ex: plâns, alăptare, somn, răsfăț)....	33
• pentru 1–3 ani (ex: tantrumuri, oliță, „NU!”).....	42
• pentru 3–6 ani (ex: curiozități, rivalități, minciuni „albe”).....	51
• pentru 6–12 ani (ex: note, prietenii, reguli).....	60
• pentru 12–18 ani (ex: ecrane, intimitate, emoții, stil personal).....	69
• pentru 18–25 ani (ex: alegeri de viață, relații, independență).....	78

Fiecare situație conține:

Contextul

Ce spun părinții de obicei

De ce rănește

Cum reformulezi

Conexiunea cu copilăria părintelui

PARTEA A IV-A – LABORATOR DE LIMBAJ

Plan de 8 săptămâni pentru schimbarea cuvintelor...87	
Jurnal de observație: ce se schimbă în copil, ce se schimbă în mine.....	89

ÎNCHEIERE

Mesaj de împuternicire pentru părinți: progres, nu perfecțiune.....	90
---	----

BONUS

Fișe printabile: „Top 20 expresii care rănesc” & „Top 20 expresii care construiesc”.....	92
Model ritual de seară: 3 propoziții de conectare înainte de culcare.....	94
IN LOC DE FINAL	95
Spațiu special pentru părinte	100

Despre mine

Îmi doresc ca fiecare părinte să se simtă în siguranță emoțional atunci când își disciplinează copilul, fără să-i scadă încrederea în sine



Aici începe un loc sigur pentru tine. Dacă ai ajuns aici, probabil știi cum e: momentele în care copilul tău pare că se schimbă peste noapte, când răspunde tăios la întrebări simple, când se închide în cameră sau te contrazice la orice. Inima ta strânge, te întrebi dacă ai greșit undeva, dacă mai ai putere să fii părintele de care are nevoie. Nu, nu ți-ai pierdut autoritatea. Nu ești un părinte „slab”. Nu ești singur.

Treci, poate, prin prima furtună emoțională a copilului tău. Sau te simți prins între dorința de a-i oferi libertate și nevoia de a-l proteja. Aici nu vei găsi judecată, rețete rigide sau promisiuni goale. Aici vei găsi povești și idei care te ajută să înțelegi ce se întâmplă în sufletul lui și în al tău.

Nu e despre a avea toate răspunsurile. E despre a simți că cineva e cu tine în același loc, că nu ești singur în această etapă plină de provocări. Că există o cale să rămâi conectat cu el, chiar și atunci când ușa camerei se închide.

Respiră. Citește. Ia-ți timpul tău. Nu trebuie să fii părintele perfect imediat. E suficient să faci primul pas și să fii aici, acum. Hai să învățăm împreună cum să creștem această relație

Cu susținere,
Mirela Horumbă, psihologul care
ÎȚI VORBEȘTE PE LIMBA ÎNIMII TALE