PROGRAMUL DE COOPERARE ELVEȚIANO-ROMÂN
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

GHID PENTRU PROFESIONIŞTII CARE ORGANIZEAZĂ CURSURI DE EDUCAŢIE PARENTALĂ ŞI ÎNTÂLNIRI CU PĂRINŢII

Elaborat în cadrul proiectului “Promovarea Strategiei Naţionale pentru Educaţie Parentală”.
Proiect co-finanaţat printr-un grant din partea Elveţiei prin intermediul Contribuţiei Elveţiene pentru Uniunea Europeană extinsă.

Introducere

Am înţeles cu toţii, fie că suntem părinţi sau nu, că persistă un decalaj între generaţii, indiferent de ţară în care ne-am născut sau cultura pe care am îmbrăţişat-o. Acest decalaj a rămas de cele mai multe ori la nivelul mediului familial, un conflict intern care a ocolit puţine familii, însă alteori s-a manifestat dincolo de acesta şi a devenit foarte vizibil atât în arta cât şi în curentele de idei care au circulat în epocă. Tinerii şi-au manifestat dorinţa de a se desprinde de obiceiurile şi mentalităţile generaţiei anterioare, de a se exprima liber într-un mod care să le reprezinte emoţiile clar şi cu mult mai fidel decât ar fi putut s-o facă vechile modalităţi de exprimare. Educaţia şi implicit răspunderea creşterii unui copil în aceste condiţii a însemnat fără îndoială întâi de toate acceptarea faptului că acest decalaj ***există*** şi că este nevoie să fie abordat cu seriozitate.

A fi părinte a fost considerat mult timp de unii părinţi un proces inspirat din propria experienţă de viaţă. Acest lucru implica doar exercitarea autorităţii, aplicarea unor reguli preexistente, în urma cărora educaţia „venea de la sine". Puţini părinţi s-au gândit de-a lungul timpului ca, văzut în acest fel, procesul respectiv perpetua desigur în mod automat, pe parcursul mai multor generaţii, atât aspecte pozitive cât şi negative. În vremuri contemporane însă, din ce în ce mai mulţi părinţi au început să accepte că a fi părinte este un statut care se remodelează şi se modifică permanent, un proces cu care trebuie să ţii constant pasul odată ce ţi-ai asumat răspunderea creşterii şi educării unui copil.

În măsura în care suntem confruntaţi cu o evoluţie extrem de rapidă a cunoştinţelor în toate domeniile, capitalul cultural al unui părinte nu mai este unul dat pentru totdeauna. A fi un părinte capabil să-i oferi copilului tău o educaţie în concordanţă cu realităţile sociale moderne nu mai este doar o calitate dată de vârsta şi înţelepciunea acumulată, ci devine tot mai mult o responsabilitate care cere dobândirea continua de noi abilităţi şi competenţe. Mulţi părinţi simt nevoia să înveţe permanent deoarece noile perspectivele oferite de psihologie, sociologie şi medicină modernă le facilitează înţelegerea generaţiei tinere, comunicarea cu aceasta şi realizarea unui climat familial caracterizat de un echilibru superior.

Ghidul îşi propune să fie un instrument util care să-i ajute pe profesionişti să organizeze întâlniri cu părinţii în care să fie promovată importanţa abordării pozitive atunci când părinţii interacţionează cu copiii lor. Scopul ghidului este să îi sprijine pe părinţi să construiască relaţii puternice şi sigure cu copiii lor prin înţelegerea mecanismelor care stau la baza comportamentului copilului şi prin câştigarea abilitaţilor necesare pentru influenţarea acestui comportament în mod pozitiv. Deşi nu se adresează exclusiv anumitor categorii de părinţi, activităţile de educaţie parentală propuse de acest ghid se pretează foarte bine pentru a fi desfăşurate în comunităţi defavorizate sau unde există o comunitate mare de romi. Nu presupune, desigur, o segregare a părinţilor romi. Activităţile pot fi desfăşurate cu un grup de părinţi romi şi neromi laolaltă. În materialele propuse veţi găsi şi elemente specifice educaţiei copilului rom în familia tradiţională romă.

Acest Ghid prezintă atât o serie de aspecte teoretice cât şi propuneri de ateliere sau exerciţii practice care să-i permită profesionistului care va lucra cu părinţii să transmită acestora cunoştinţe de bază pentru o bună comunicare cu copilul şi pentru a aplica în viaţa de familie principii ale educaţiei bazate pe drepturile copilului şi o valorizare deplină a acestuia.

1. EDUCAŢIA

Educaţia, conform primei definiţii pe care o găsim în DEX, este un „*fenomen social fundamental de transmitere a experienţei de viaţa a generaţiilor adulte şi a culturii către generaţiile de copii şi tineri, abilitării pentru integrarea lor în societate”*. Cea de-a doua definiţie este „*Cunoaşterea bunelor maniere şi comportarea în societate conform acestora*”. Educaţia mai poate fi înţeleasă şi ca „*Ansamblu de măsuri aplicate în mod sistematic în vederea formării şi dezvoltării însuşirilor intelectuale, morale sau fizice ale copiilor şi ale tineretului”.*

1.1. Misiunea educativă a familiei

Atât transmiterea experienţei de viaţă a generaţiilor adulte, a sistemului cultural, cât şi cunoaşterea bunelor maniere şi a comportării conform ordinii stabilite în societate ***încep în familie***. Instituţiile şcolare preiau abia ulterior, începând cu grădiniţă şi continuând pe diferitele etape ale sistemului de învăţământ, satisfacerea nevoii de instruire în principal academică a tuturor copiilor pentru a eficientiza acest proces şi a da posibilitatea formării unui bagaj cât mai larg de cunoştinţe, abilităţi şi competente necesare unei bune integrări atât sociale cât şi ulterior pe piaţa forţei de muncă a tinerilor.

Educaţia în familie poate fi definită ca „ansamblul de influenţe exercitate în cadrul familiei asupra copiilor în vederea formării lor pentru viaţă”[1] şi reprezintă o modalitate esenţială de realizare a educaţiei informale. Calitatea educaţiei în familie marchează de timpuriu dezvoltarea personalităţii individului, şansele reuşitei şcolare şi ale afirmării ulterioare. Aceasta depinde în mod evident în primul rând de ***resursele proprii*** de care dispune fiecare familie, respectiv de resursele culturale şi spirituale pe care aceasta le-a asimilat de-a lungul timpului, ca de exemplu ***mentalităţi, credinţe, atitudini, norme, valori şi idealuri.***

Familiile defavorizate, şi aici includem multe ***familii din mediul rural sau familii din comunităţi rome***, sunt preocupate mult de existenţa de zi cu zi, de asigurarea unui trai decent şi cât mai sănătos pentru copiii lor datorită lipsei resurselor materiale. Presiunea pe care o exercita „ziua de mâine” cu nevoile de supravieţuire ale copilului şi familiei face uneori ca celelalte nevoi legate de valori şi idealuri, de sprijin afectiv şi respectarea emoţiilor, să fie plasate pe un plan secund. Resursele proprii ale familiei amintite mai sus sunt mai sărace şi copilul va pleca în viaţă cu mai puţine abilitaţi care să-i asigure atingerea întregului său potenţial.

Deşi reprezintă o categorie importantă, nu doar familiile defavorizate sunt însă capabile într-o măsură mai mică să ofere o educaţie de calitate din toate punctele de vedere copiilor lor. Evoluţiile importante pe plan economic, social, psihologic şi spiritual care au avut loc în ultimii ani au adus modificări semnificative în planul educaţiei copilului şi prin schimbarea majoră a ***structurii generale a familiei contemporane*** în ansamblul ei, faţă de familia tradiţională. Iată câteva tendinţe[2]:

- Dezvoltarea economică a societăţii a dus la o tendinţă de ***valorizare mai mare a realizărilor materiale*** şi mai puţin a împlinirilor personale de natura emoţională, ceea ce a devenit vizibil şi în educaţia copiilor. Recompensele materiale oferite de părinţi în procesul educativ au devenit preponderente, luând adesea locul celor afective.
- Creşterea ritmului de viaţă înregistrat în „secolul vitezei” a dus la apariţia de noi nevoi atât pe plan profesional cât şi a petrecerii timpului liber, satisfacerea acestora realizând o presiune din ce în ce mai mare asupra tinerilor. Faptul că au ales să devină părinţi la ***30 şi peste 30 de ani***, (faţă de perioadă anterioară când acest lucru se întâmplă între 20 şi 25 de ani) a dus la modificarea atitudinii faţă de copil şi de educaţia acestuia. Modul de socializare şi petrecere a timpului liber este

[1] *Educația în familie, repere și practici actuale*, ISE, București, 2006, pg. 12
[2] VASILE, Diana Lucia, *Introducere în psihologia familiei şi psihosexologie*, Editura Fundaţiei" România de Mâine", 2006, pg.9.

mai exigent ales, atitudinea faţă de joc şi activităţile ludice este adesea revizuită, copiii nu trebuie „să piardă timpul” ci ***să înveţe cât mai repede*** lucruri care le vor fi utile în viaţă. Presiunea alegerilor „serioase” privind inclusiv educaţia copilului a crescut semnificativ în detrimentul concentrării asupra comunicării cu acesta şi a nevoilor sale afective.

- Schimbarea atitudinii generale faţă de femei şi ***egalizarea atitudinii faţă de cele două sexe*** a dat posibilitatea multor femei să aibă acces la o carieră profesională de succes, deseori acestea optând în favoarea alcătuirii unui cuplu şi nu a unei familii cu copii, maternitatea fiind percepută ca un pericol la adresa libertăţilor proaspăt câştigate. În cazul în care optează să aibă copii, rolurile parentale ale tatălui şi mamei, devin tot mai ambigue, iar aceasta ambiguitate poate să se reflecte în educaţia copilului. Trebuie luat de asemenea în calcul stresul suplimentar la care sunt supuse mamele şi timpul limitat pe care acestea pot să-l acorde educaţiei copilului.
- Dar nu în ultimul rând a avut loc o ***conştientizare*** a dezavantajelor din unele familii tradiţionale care puneau accent pe stabilitatea familială în detrimentul satisfacţiei personale şi a sentimentului de împlinire a fiecărui membru, în pofida suferinţelor generate de neglijare şi violenţa domestică. Acest lucru a dus la o relaxare generală şi o ***schimbare a mentalităţii în una toleranta faţă de modelele noi de viaţă*** ca de exemplu cuplurile consensuale (aflate în concubinaj), părinţi divorţaţi, separaţi (familii monoparentale sau recompuse) ori adolescenţii care devin părinţi, modele care acum ***nu mai sunt stigmatizate***. Educaţia copilului în astfel de familii este în mod evident alta, pentru că funcţia educativă a familiei poate fi diferită de la o structură familiala la alta. Fiecare familie este un sistem dinamic, care cunoaşte transformări permanente. Implicit, educaţia copilului în structurile familiale respective este diferită.

În ciuda tuturor acestor provocări extrem de importante, ***strategiile educaţiei familiale nu au evoluat*** şi au rămas ***mult mai puţin clar conturate*** faţă de alte perioade istorice când ***norme clare*** erau transmise transgenerational. Regulile generaţiilor anterioare nu mai pot fi aplicate decât cu greutate în societatea modernă şi majoritatea părinţilor au un sentiment acut de nesiguranţă în alegerea alternativelor care se deschid în faţa lor. Simt că au nevoie de ajutor specializat.

Procesul educativ în familie depinde desigur de relaţiile interne, însă în mare măsură şi de modul în care se stabilesc şi funcţionează relaţiile familiei cu mediul social şi cultural. Pentru că totuşi ***o bună parte a educaţiei copilului are loc în afara familiei***.

1.2. Misiunea educativă a şcolii

Familia, împreună cu ***şcoala,*** reprezintă principalele instanțe responsabile de educaţia copilului. Familia rămâne, desigur, cea mai importantă. Pentru a face faţă evoluţiilor sociale şi economice din ultimii 25 de ani care au transformat societatea românească, şcoala a primit o atenţie suplimentară şi programele ei au început să fie modernizate. Familia însă, locul unde începe educaţia copilului, se confruntă în prezent cu numeroase probleme pe care deseori nu ştie cum să le abordeze pentru o rezolvare cât mai eficientă şi cu efecte pozitive pe termen lung în educaţia copiilor.

Susţinerea iniţierii, formării şi dezvoltării competentelor parentale devine una dintre misiunile pe care instituţiile statului în domeniul educaţiei şi protecţiei copilului trebuie să şi-o asume, dacă dorim că educaţia copilului şi tinerilor să devină o acţiune mai coerentă, mai eficientă şi care să ofere şanse egale tuturor copiilor.
Misiunea educativă a şcolii contemporane dar şi a instituţiilor de asistenţă socială nu mai priveşte exclusiv copiii. ***Educaţia părinţilor*** îşi propune să se ocupe de pregătirea psihopedagogică a părinţilor în vederea

abilitării acestora pentru a organiza şi desfăşura în mod eficient activitatea de educare şi de formare a propriilor copii în familie.

Familia nucleară modernă păstrează pe lângă funcţia de socializare primară a copilului şi pe aceea de sprijinire a instituţiilor şcolare, de creare a climatului afectiv necesar care să-i permită copilului o dezvoltare şi o funcţionare corespunzătoare pe plan social şi şcolar. Educaţia familială care odată putea fi redusă la procese din cadrul familiei presupune acum deci legături foarte strânse cu şcoala, o colaborare din ce în ce mai intensă a familiei cu structurile şcolare pentru dezvoltarea întregului potenţial al copilului.

Acest lucru se întâmplă şi pentru că ***părinţii care trăiesc într-o societate în schimbare profundă şi rapidă cum este cea din zilele noastre se confruntă cu dificultatea că trebuie să-şi socializeze copiii potrivit unui model cultural pe care nici chiar ei nu-l cunosc suficient.***

1.3. Tipuri de sprijin pe care şcoala îl poate acorda părinţilor/familiei

În acest context sistemul şcolar devine tot mai mult ***locul pe care atât copilul cât şi părinţii îl iau drept reper*** în societate pentru transmiterea sistemului cultural actual (norme, valori) şi realizarea ordinii sociale. Școala încă deține capitalul necesar de încredere şi poate interveni pentru sprijinirea părinţilor în îmbunătăţirea cunoştinţelor şi abilitaţilor parentale ale acestora.

Educaţia părinţilor are ca obiectiv principal armonizarea relaţiei dintre părinţi şi copii. Aceasta are în vedere pregătirea părinţilor în scopul abilitării lor pentru a oferi copiilor o educaţie de calitate în conformitate cu cele mai noi cunoştinţe în domeniu.

Sprijinul acordat părinţilor pentru realizarea unei relaţii pozitive cu copilul este fără îndoială cel mai important factor de influenţare a educaţiei în familie, aceasta fiind condiţia dezvoltării sănătoase şi armonioase a copilului.

Reuşita educaţiei depinde nu numai de ***voinţa*** părinţilor ci şi de capacitatea acestora de a ***exersa*** aceste competente multiple. Instituţiile din sistemul şcolar dar şi sanitar sau de asistenţă socială pot fi chemate să valideze şi să valorizeze responsabilităţile şi autoritatea parentală, de a fi alături de părinţi şi de a-i susţine în misiunea lor educativă.

B.D. Goodson şi R.D.Hess au propus **trei tipuri de programe pentru a interveni în educaţia parentală[3]:**

- Programele de informare a părinţilor
- Programele de susţinere a părinţilor, centrate pe grupuri de discuţii
- Programele de formare a părinţilor

Programele de informare îşi propun să transmită părinţilor informaţii relevante privind educaţia, formarea, sănătatea, îngrijirea copiilor, petrecerea timpului liber, orientarea şcolară şi profesională, legislaţia familiei, cunoaşterea copilului etc. Activităţile sunt adeseori realizate cu sprijinul unor specialişti în domeniu şi în acest caz se realizează de regulă cu grupuri mai numeroase de părinţi, fiind însoţite de materiale informative. Foarte multe unităţi de învăţământ au înţeles însă importanța informării părinţilor şi astfel au apărut iniţiative locale în care educatorul/învăţătorul/dirigintele a început să organizeze întâlniri de informare a părinţilor, pe baza unor materiale de specialitate care au fost prezentate independent.

[3] (*Educația în familie, repere și practici actuale*, ISE, București, 2006, pg. 133)

Programele de susţinere se referă în general la acţiunile de orientare şi consiliere pentru părinţi. Serviciile de consiliere educaţionala au rol de suport, de care părinţii au nevoie în scopul îmbunatăţirii relaţiei părinți-copii-profesori. Activităţile se desfăşoară individualizat şi personalizat, "faţă în faţă" sau/şi în grupuri mici de interese, probleme, opţiuni. Rolul grupului în asemenea programe este mare şi susţine participanţii în depăşirea situaţiilor problema. Acţiunile de orientare şi consiliere sunt îndrumate de către specialişti care le organizează la sugestia şcolii sau la cererea părinţilor.

Programele de formare a părinţilor vizează educaţia părinţilor, dezvoltarea atitudinilor şi practicilor parentale, a responsabilităţii parentale, însuşirea unor tehnici de autocunoaştere şi cunoaştere, comunicare, luarea deciziilor, managementul timpului şi al resurselor, soluţionare de conflicte etc. Activităţile se desfăşoară în grupuri în funcţie de obiectivele fixate, utilizându-se metode interactive, cât mai atractive pentru părinţi (jocuri de rol, discuţii libere, valorificarea experienţelor personale etc.).

Deşi fiecare din modalităţile amintite mai sus de intervenţie în educaţia părinţilor este valoroasă şi aduce un plus de cunoştinţe sau conştientizează părintele în legătură cu rolul pe care trebuie să îl joace în educaţia propriului copil, programele de formare a părinţilor sunt de departe cele mai valoroase şi dau rezultatele cele mai durabile în timp.

Programele de informare oferite părinţilor se limitează la anumite aspecte sau la o anumită etapă de vârstă, programele de susţinere sau consiliere parentală sunt de asemenea menite să-i sprijine pe părinţi în legătură cu dificultăţi pe care le au la un moment dat, în timp ce programele de formare oferă noi abilităţi părinţilor, comportamente care pun bazele unei noi relaţii cu copilul, o relaţie bazată pe respect şi autoritate în acelaşi timp, apeciere reciprocă, recunoaştere şi iubire. Este mai simplu să aflăm cauza, ***de ce*** anume se întâmplă un lucru care ne deranjează, decât să găsim soluţia, respectiv cum să ne comportăm şi ce să facem în mod constant pentru că lucrul respectiv să se întâmple din ce în ce mai rar.

Programele de formare oferă părinţilor posibilitatea de a dobândi atitudini potrivite care să le permită interpretarea comportamentului copilului fără prejudecăţi şi să îi ajute să reacţioneze într-un mod non-violent, plin de înţelegere.

Obiectivul permanent al lucrului cu părinții este influențarea pozitivă a respectului lor de sine și a așteptărilor pe care părinții le au de la ei înșiși. Deși la început discuțiile cu părinții se pot desfășura individual, ulterior acestea pot fi făcute în cadrul unor ***grupuri de sprijin***. Grupurile de sprijin se pot desfășura în diverse instituții, precum școli, primării, biserici.
În lucrul cu părinții, puteți identifica, la un moment dat, semne care sugerează faptul că metodele disciplinare folosite de aceștia se apropie sau chiar aparțin de sfera maltratării copilului. În acest caz aveți datoria de a interveni pentru a stopa maltratarea și pentru a ajuta părintele să învețe metode noi, neabuzive, de disciplinare a copilului.
Se pot crea programe în cadrul cărora familiile neabuzive să le sprijine pe cele în cadrul cărora are loc abuzul și se poate interveni la nivel de comunitate, prin campanii de sensibilizare, pentru a schimba mentalitatea care normalizează și încurajează disciplinarea cu violență a copilului.

De asemenea, se poate acționa în acest sens si prin crearea de ***grupuri de reflecție comunitară***. Aceste grupuri sunt formate din reprezentanți ai diferitelor servicii din comunitate, din persoane cu putere de decizie politică ce pot sprijini activitățile unor organizații neguvernamentale ale căror scop este supravegherea dezvoltării serviciilor și a intervențiilor în avantajul beneficiarilor. Un astfel de grup poate identifica și crea strategii de depășire a barierelor concrete, la nivel de comunitar sau național.

Formarea şi dezvoltarea competențelor parentale trebuie să pornească de la respectarea modelelor familiale şi educaţionale existente în realitate, fără a impune modele unice considerate ideale, ci mai degrabă să încurajeze părinţii să analizeze, să înţeleagă şi eventual să propună sau să transforme aceste modele conform nevoilor copilului şi ale familiei.

Pe măsură ce se avansează în istoria familiei, transmiterea valorilor dinspre generaţia părinţilor către aceea a copiilor este limitată şi completată printr-o „transmitere în sens invers, precum şi printr-un proces de reconstrucţie în negocierea intergenerațională a obiectului, conţinutului, stilurilor, rolurilor educaţionale”[4].

2. EDUCAŢIA PARENTALĂ

Arătam în capitolul anterior ca ***părinţii care trăiesc într-o societate în schimbare profundă şi rapidă cum este cea din zilele noastre se confruntă cu dificultatea că trebuie să-şi socializeze copiii potrivit unui model cultural pe care nici chiar ei nu-l cunosc suficient.*** În mediul rural însă, ca şi în comunităţile de romi, deoarece societatea a evoluat mult mai lent şi modelul tradiţional este încă foarte solid, preocuparea pentru educaţie a rămas la un nivel scăzut.

2.1. Elemente specifice familiilor defavorizate sau din mediului rural

Studii efectuate au arătat că persoanele provenite din medii socioeconomice şi familiale defavorizate au ***tendinţa de a supraaprecia costurile*** şi riscurile şi de a ***subaprecia beneficiile educaţiei***. Luând în calcul datele cercetării *Diagnoza calităţii vieţii* (realizată de Institutul de Cercetare a Calităţii Vieţii până în 2010) putem deduce că pentru mai mult de jumătate din populaţia României (61,8%) satisfacerea nevoilor de bază reprezintă o mare problemă, iar satisfacerea nevoilor de ordin superior, cum ar fi cele legate de educaţie, nu reprezintă o prioritate. Această atitudine duce pe de o parte la o perpetuare a vechilor modele, considerate suficient de bune chiar dacă nu mai sunt în concordanţă cu realităţile vieţii contemporane, iar pe de altă parte la părăsirea de către copii a şcolii în diferite etape, pentru a se integra profesional sau a-şi ajuta familiile.

La nivelul societăţii rurale şi a populaţiei defavorizate din punct de vedere socioeconomic şi familial persista deci o anumită neîncredere sau chiar o percepţie negativă referitoare la educaţie, ceea ce ridică mari semne de întrebare asupra respectării principiului egalităţii de şanse a copiilor din aceste categorii. De multe ori diploma de absolvire, măsurată în şanse de acces la ocuparea unei poziţii socioprofesionale, nu este aceeaşi pentru toţi membrii unei societăţi, motiv pentru care în concluzie unii au rezerve în a învesti în educaţie.

Educaţia parentală cu părinţi aparţinând grupurilor defavorizate sau din mediul rural va trebui să ţină cont de aceste realităţi şi să încerce să „demonteze” cu mult tact atât percepţiile negative referitoare la beneficiile pe care educaţia le va putea avea asupra copilului lor, cât şi valabilitatea perenă a regulilor moştenite transgenerațional. Atelierele practice, exerciţiile şi discuţiile libere prin care să se încerce o mai atentă observare a trăirilor proprii şi o descoperire a emoţiilor copilului pot avea un efect pozitiv pe termen lung.

[4] *Educația în familie, repere și practici actuale*, ISE, București, 2006

2.2. Elemente specifice familiilor de romi

În interacţiunea cu familiile rrome e important să se ţină cont de faptul că educaţia copiilor în acest tip de comunităţi nu se face după rigorile şi modelul obişnuit. Cultura romă diferă mult de celelalte culturi în primul rând prin faptul că copilului rrom îi este lăsată foarte multă libertate acasă, constrângerile sunt minime pentru că el trebuie să înveţe să ia decizii în mod independent de la vârste foarte mici. Sunt încurajate spiritul de iniţiativa şi găsirea de soluţii, chiar şi cu preţul nerespectării regulilor şi libertăţilor pe care le au membrii comunităţilor cu care interacţionează.
Factorul afectiv este iarăşi predominant. Exemplul formatorului la întâlnirile cu părinţi romi va fi copiat în timp, de exemplu, în cazul în care este considerat un demers sincer. O atitudine rece însă, sau lipsită de înţelegere pentru diferenţele culturale inerente va duce la un rezultat nedorit.

Comunitatea romă are la baza principii extrem de generoase (frăţie, onoare, puritate şi noroc). Înţelegerea acestora şi a felului în care ele se pot manifesta (dar care, atenţie, poate să difere extrem de mult de manifestarea comună din alte comunităţi) este de natură să faciliteze interacţiunea cu părinţii romi. A insista însă să convingi un părinte rom să renunţe la principiile comunităţii sale şi să adopte principii străine este inutil, pentru că sentimentul de apartenenţa este extrem de mare în comunităţile de romi.

Educaţia parentală desfăşurată cu părinţi rromi poate să-şi propună la atelierele de lucru să ***armonizeze*** cele două viziuni despre viaţă, cea proprie şi cea nouă, şi să demonstreze asemănările dintre ele precum şi felul în care copilul poate beneficia în plus de pe urma noilor elemente de educaţie fără a face schimbări fundamentale în fondul cultural căruia îi aparţine.

2.3. Principii generale pentru desfăşurarea întâlnirilor cu părinţii

Regulile stabilite în cadrul unei familii pot fi diferite de la o familie la alta şi depind de o multitudine de factori precum nivelul de educaţie şi cultura al familiei, mediul socio-economic, mediul geografic, tradiţiile familiei. Concepţiile părinţilor despre viaţă şi societate, primite la rândul lor prin educaţia şi cultura familiei sau dobândite în funcţie de mediul în care trăiesc sunt foarte importante în stabilirea unor reguli ale familiei şi pot influenţa pozitiv sau negativ educaţia pe care părinţii o dau copilului. Pentru a realiza întâlniri cu părinţii în care să discutaţi probleme de educaţie parentală, aveţi în vedere următoarele:

- Stabiliţi cu grijă ***nevoile de formare*** ale părinţilor cu care veţi lucra! Grupurile de părinţi au până la un punct nevoi similare de formare, dar şi nevoi specifice (luaţi ca exemplu familiile din mediul rural faţă de cele din mediul urban, părinţii cu o instruire superioară faţă de părinţii cu un bagaj de cunoştinţe mai redus sau familiile de romi).
- Ţineţi cont de faptul că procesul de învăţare la adulţi are alte caracteristici decât în cazul copiilor. Adulţii au nevoie pe de o parte să le fie acceptată şi valorificata experienţa de viaţa iar pe de altă parte să înţeleagă cum pot integra imediat noile cunoştinţe în viaţa de zi cu zi şi ***ce beneficii*** le va aduce acest lucru.
- Alegeţi materiale teoretice ***sugestive dar concise***, care să aducă informaţii cât mai clare şi argumente ştiinţifice cu privire la problema respectivă.
- Pregătiţi ***teste şi exerciţii*** relevante pentru tematica aleasă. Există numeroase materiale metodice din care vă puteţi inspira pentru realizarea unei întâlniri reuşite cu părinţii.

- Continuarea observării comportamentului copilului şi a celui propriu pe parcursul unei perioade mai lungi este o sugestie care e necesar să însoţească întotdeauna discuţiile dumneavoastră cu părinţii.

Ghidul acesta prezintă un model de lucru cu părinţii printr-o serie de ateliere de bază cu care puteţi începe educaţia parentală şi sugestii pentru ateliere ulterioare. Veţi avea nişte modele pe baza cărora, în funcţie de nevoile părinţilor, veţi putea continua să gestionaţi întâlnirile cu părinţii.

Empatia

În contactul cu părinții care se află într-o situație dificilă, este vitală o comunicare sinceră și empatică deoarece și ei, la rândul lor, au nevoie de o experiență emoțională pozitivă, au nevoie să simtă că nu sunt singuri și că sunt sprijiniți. Capacitatea dumneavoastră de a respecta suferința părintelui se manifestă în atitudinea și în gesturile cu care asistați suferința lui. Această capacitate se formează prin antrenament iar dacă dumneavoastră aveți abilitatea nativă de a intui problemele și a empatiza cu ceilalți, chiar dincolo de cuvinte, atunci deprinderile de a respecta și asista suferința se vor forma mai ușor.

În absența formării există riscul să gestionați situația nu în sprijinul părintelui ci pentru propria dumneavoastră protecție. Dacă reacția dumneavoastră va fi să îi spuneți părintelui să nu exagereze, să nu plângă, să treacă cu vederea fiindcă nu e atât de grav ceea ce trăiește, el nu va simți că este ascultat.

Rețineți faptul că a ști să rămâi lângă cel care suferă, stăpânindu-ți disconfortul resimțit, înseamnă a-l face pe celălalt să simtă că este înțeles și sprijinit în încercarea sa de a depăși momentul dificil, de a găsi soluții și de a avea motivația necesară de a le pune în practică. De asemenea, plânsul are și rolul unei descărcări nervoase care va facilita comunicarea ulterioară prin cuvinte.

Organizarea întâlnirilor cu părinţii

<u>Grupul de părinţi</u>

- ***Componenţa:*** În cazul în care compuneţi un grup de părinţi cu care vă propuneţi să organizaţi întâlniri de educaţie parentală, ţineţi cont de următoarele principii:

  - Încercaţi, pe cât posibil, să evitaţi ca în grup să se afle cineva care are o experienţă de viaţă mult diferită de cea a celorlalţi participanţi (de exemplu, bărbat între femei, o mamă singură între mame căsătorite etc). Trebuie să fie cel puţin 2 participanţi într-o situaţie similară pentru a putea să se regăsească în experienţe similare, să le compare şi să vorbească despre ele.

  - Acordaţi atenţie nivelului de educaţie. Încercaţi să faceţi în aşa fel încât să nu existe diferenţe prea mari de educaţie, experienţa în educarea copiilor sau de vârstă între copiii respectivi. Dacă aceste diferenţe sunt prea mari, ne putem confrunta cu o competiţie reciprocă între membrii grupului, acest lucru împiedicând desfăşurarea procesului de învăţare.

- ***Mărimea:*** Cercetătorii au stabilit că dimensiunea optimă a unui grup, în aşa fel încât interacţiunea dintre participanţii înşişi pe de o parte şi participanţi şi moderator pe de altă parte să fie cât mai bună, este de 10-15 persoane. Dacă sunt mai multe persoane în grupul organizat de dumneavoastră acestea nu vor putea interacţiona corespunzător, iar dacă sunt mai puţine există riscul ca experienţele împărtăşite să nu fie relevante.

<u>Şedinţele de lucru</u>

- ***Timp necesar fiecărei întâlniri cu părinţii***

Unii dintre părinţi pot avea programate activităţi sau întâlniri *înainte* sau *după* întâlnirea cu părinţii organizată de dvs. Manifestaţi deci respect pentru programul personal al fiecărui participant şi anunţaţi o oră de începere şi o durată a întâlnirii pe care încercaţi să o respectaţi cu rigurozitate. Persoanele care mai doresc să continue o anumită discuţie pot să facă acest lucru cu o altă ocazie sau într-un grup mai restrâns, după încheierea întâlnirii organizate de dumneavoastră.
Timpul pe care vă recomandăm să îl alocaţi fiecărei întâlniri este între aproximativ 45 minute şi o oră.

- ***Atmosfera***
  - *Creaţi o atmosferă destinsă*: fiţi ospitalieri, purtaţi-vă ca o gazdă primitoare şi încercaţi să disociaţi imaginea severă a şcolii în general de imaginea acestor întâlniri care e bine să rămână una prietenoasă cu părinţii;
  - Învăţaţi rapid numele participanţilor şi căutaţi să reţineţi câteva detalii despre aceştia, (numele, vârsta copiilor, anumite întâmplări); în acest fel încât să vă puteţi adresa pe nume participanţilor);
  - Nu vorbiţi prea repede, *fiţi cât mai clar* atunci când introduceţi un subiect în discuţie ;
  - Precizaţi care este scopul şi care sunt regulile activităţilor practice; asiguraţi-vă că participanţii au înţeles corect;
  - Exprimaţi-vă părerile de câte ori este posibil *la persoana întâi* (“Eu sunt convins/ă ca ...” sau „părerea mea este că...”) Străduiţi-vă să nu apăreţi în ochii participanţilor drept “atotştiutor”.
  - Încercaţi să nu vă exprimaţi propria opinie în legătură cu răspunsurile participanţilor în mod direct. ***Atrageţi întotdeauna în discuţie şi pe ceilalţi participanţi*** pentru a-şi spune propria opinie în legătură cu părerea exprimată în grup.
  - Descurajaţi critica. Fiecare are dreptul să-şi spună propria opinie fără a fi însă judecat!

Structura întâlnirilor

1. Activitate practică, atelier de lucru. Desfăşurarea unui test sau a unui exerciţiu practic cu părinţii poate reprezenta un bun punct de pornire care va genera discuţii asupra temei alese.
2. Analiza activităţii de grup. Bilanţul de idei în urma activităţii de grup poate conţine atât atitudini pro cât şi contra ale participanţilor, observaţii care pot fi discutate liber oferind ocazia punctării unor concluzii. Moderatorul are rolul de a stimula discuţia şi de a arăta varietatea de expresii emoţionale scoase la iveală de discuţia dintre participanţi şi implicaţiile acestora.
3. Informaţii practice. Intervenţia moderatorului care aduce informaţii din surse bine documentate poate să facă discuţia să se centreze uşor spre găsirea în grup a unor explicaţii şi cristalizarea alegerii unor comportamente parentale valabile, care duc la rezultatele dorite în educaţia copilului.
4. Concluzii. În acest moment părinţii sunt pregătiţi să extragă (singuri sau cu ajutorul moderatorului) unele elemente importante privitoare la cauzele apariţiei unui comportament nedorit, cauzele care îl fac să se fixeze, care sunt cele mai importante piedici în menţinerea comportamentului dorit, etc.
5. Discuţii. Discuţiile care au loc la sfârşitul întâlnirii sunt la fel de importante ca şi restul întâlnirii pentru că dau posibilitatea rostirii tuturor nedumeririlor rămase sau a contradicţiilor ce persista în sufletul părinţilor datorită nivelului de cultură al fiecăruia sau a nivelului de integrare a noilor informaţii. E posibil ca unele lucruri să fie necesar să fie din nou punctate de data aceasta în grup, cu ajutorul tuturor participanţilor.

2.4. Procedee ale educaţiei

Procedeele educaţiei sunt acele procedee pe care părinţii le adoptă des în educaţia copiilor. Problema este că foarte mulţi părinţi nu adoptă ***sistematic*** sau ***consecvent*** procedee moderne sau se concentrează prea mult asupra comportamentului negativ al copilului.

Procedeele de bază asupra cărora ne vom opri în ghidul de faţă sunt procedee moderne care valorizează copilul şi care ţin cont şi de aspectele emoţionale implicate în interacţiunea părintelui cu copilul. Aceste procedee sunt: ***acordarea atenţiei, stabilirea limitelor, recompense, sancţiuni şi mecanisme de reglare a comportamentelor nedorite***.
Posibilitatea de a influenţa în mod pozitiv comportamentul copilului depinde de înţelegerea de către părinte a felului în care pot fi folosite aceste procedee. Formarea de deprinderi care să permită influenţarea comportamentului copiilor este foarte importantă.

Vă prezentăm în continuare câteva ateliere de lucru cu părinţii în care se pun bazele competentelor parentale şi cu care sugeram să începeţi activitatea dumneavoastră în acest domeniu.

3. ATELIERE ŞI ÎNTÂLNIRI CU PĂRINŢII

Pentru ca la final să fie extrase semnificaţii dintr-o experienţă, este nevoie ca moderatorul să pregătească temeinic partea de planificare. Primul pas deci este să planificaţi ce semnificaţie vreţi să aibă o anumită activitate. Prin schimbarea câtorva reguli sau prin punerea accentului pe reflecţia grupului asupra unor aspecte specifice, aceeaşi metodă poate avea valori formative diferite.
După ce desfăşurăm o activitate, putem extrage semnificaţiile punând întrebări participanţilor pentru a facilita învăţarea fără a fi rostit în mod explicit înţelesul, ca la o prelegere.

Atelier 1 <u>Câtă atenţie să acord copilului meu</u>

Este o întâlnire la care părinţii conştientizează importanţa deosebită a încurajării, aprecierii şi acordării atenţiei ca procedeu constant de educaţie a copilului lor. Activitatea (ce îmi place şi ce nu îmi place la copilul meu) este simplă şi oferă o bună baza de pornire pentru discuţii pe această temă.

1. Recomandări pentru desfăşurarea unei activităţi practice

- Oferiţi fiecărui părinte câte o foaie de hârtie împărţită în două. Rugaţi apoi pe fiecare părinte că în următoarele 5 minute să scrie pe prima parte a foii cel puţin 3 lucruri (trăsături, caracteristici sau atitudini) care îi plac la propriul copil.
- Cu siguranţă o parte dintre părinţi vor veni cu mai mult detalii. Alocaţi câteva minute pentru ca toţi părinţii să poată împărtăşi grupului ce le place la copilul lor.
- Rugaţi fiecare părinte apoi ca pe cea de-a doua parte a foii de hârtie să scrie ce nu îi place la copilul său. În mare majoritate părinţii se vor referi probabil la atitudini sau lucruri care se pot caracteriza cu un singur cuvânt: „neascultător”. Alocaţi câteva minute pentru ca toţi părinţii să poată împărtăşi grupului ce au scris.

2. Analiza activităţii de grup

- Atrageţi atenţia părinţilor cât de variate sunt lucrurile care le plac la copii lor, şi cât de multe sunt acestea. Puteţi nota pe o foaie de flipchart câte lucruri pozitive au fost numite în total şi câte lucruri negative (***în afara*** celor care se subsumează lui „neascultător". Pe acestea le veţi nota separat). Bilanţul va fi probabil mult în favoarea lucrurilor pozitive. Părinţii au pentru ce să-şi laude copiii. Dar cât de des o fac?
- Avem ca părinţi tendinţa să scoatem în evidenţă, să ne referim cu precădere sau cu o încărcătură emoţională mult mai mare uneori la lucrurile negative pe care le face copilul nostru. Acestea ne reţin atenţia. Şi totuşi lucrurile pozitive sunt mult mai multe.
- Motivul principal pentru care copiii sunt neascultători este acela că îşi doresc mai multă atenţie din partea părinţilor. Întrebaţi-i pe părinţi cum se simt atunci când pe plan profesional, deşi muncesc şi au rezultate bune, nu li se acorda atenţie din partea şefilor. Sau în familie când, deşi se străduiesc să facă faţă tuturor exigentelor, lucrul acesta e trecut sub tăcere sau e răsplătit ***arareori*** cu un zâmbet!

3. Informaţii practice

Acordarea atenţiei este o metodă care dă rezultate deosebite, dacă e folosită ***în mod constant*** de către părinţi. Acordându-i atenţie pentru ***comportamentele pozitive*** (şi evitând ca acestea să fie trecute sub tăcere şi considerate "normale") copilul va fi încurajat ***să repete comportamentul*** care a fost lăudat sau apreciat. Este necesar deci să ***numiţi*** comportamentul său ca el să fie foarte evident. Comportamentul are astfel mari şanse să se fixeze. Fiecare copil îşi doreşte apreciere, o atmosferă caldă şi interes din partea părinţilor. Dar nu numai ei. Şi adulţii doresc să fie apreciaţi, să li se arate interes şi să li se acorde atenţie în aceeaşi măsură. Iată cum poate fi astfel îmbunătăţită atmosfera din familie! Felul în care acordăm atenţie diferă desigur în funcţie de vârsta copilului şi personalitatea acestuia.

Puteţi acorda atenţie comportamentului copilului în mai multe feluri:

- lăudându-l, zâmbindu-i, mângâindu-l pe cap, făcându-i cu ochiul sau bătându-l pe umăr atunci când se comportă bine, dar mai ales ***arătând interes real*** pentru activitatea pe care o desfăşoară în acel moment, punând întrebări despre aceasta şi despre cum se simte copilul în acel moment („vai ce desen frumos ai făcut...ce e asta, o căsuţă?");

- arătaţi-i de fiecare dată că aţi ***observat*** dar mai ales că ***apreciaţi*** comportamentul lui;

- formulaţi aprecierile într-o manieră pozitivă, punând accent pe lucrurile bune pe care le-a făcut copilul şi evitaţi să faceţi referire ***în acelaşi context*** la aspecte care nu v-au mulţumit (evitaţi să vă exprimaţi folosindu-l pe „dar...": de ex. „*mi-a plăcut că te-ai îmbrăcat singur,* ***dar*** *nu ţi-ai pus lucrurile murdare în coş!*". În felul acesta aspectul pozitiv al comunicării şi aprecierea formulată de părinte cade pe planul doi, iar aspectul negativ rămâne în prim plan);

- chiar dacă nu vă implicaţi direct şi ***imediat***, cum ar fi cel mai indicat, ***puteţi face mai târziu o remarcă*** în acest sens care să îi dea copilului sentimentul că aţi fost tot timpul aproape de el (de ex: „Vai ce frumos te-ai jucat cu surioara ta în după-amiaza asta..."). Dacă spuneţi doar „bravo" sau „ce cuminte ai fost", fără să numiţi exact comportamentul, e foarte posibil ca el să nu înţeleagă exact la ce vă referiţi.

4. Concluzie

Putem influenţa *în mod real* comportamentul copilului cu încurajările şi atenţia pe care o acordăm în mod *constant* comportamentelor sale pozitive pe care le facem clar cunoscute (numindu-le explicit) şi care

astfel se vor repeta şi fixa . Lipsa de atenţie acordată de părinţi comportamentelor sale pozitive îl va face pe copil să recurgă la comportamente nedorite pentru a atrage atenţia.

5. Discuţii

Întrebările pe care în mod legitim le pot pune părinţii în virtutea modelului tradiţional de educaţie sunt legate de rezultatele negative care pot apărea dacă îi lăudăm prea mult pe copii.

„N-o să i se urce la cap?"

Încurajările şi acordarea atenţiei se referă la un anumit comportament. ***Nu lăudăm copilul ci comportamentul*** pe care dorim să-l fixăm. De aceea formulările „sunt mândru de tine" „ să fii cuminte" nu sunt în măsură să dea copilului ***un mesaj corect şi complet***. Un copil căruia părinţii îi acordă în mod constant atenţie pentru comportamentele sale are încredere şi o bună stimă de sine. De asemenea, el este considerat un copil bun de către părinţi fiindcă nu cere atenţie în manieră negativă (adică nu are comportamente nedorite pentru a încerca să atragă astfel atenţia părinţilor asupra sa).

Mulţi părinţi nu îşi îndreaptă cu interes atenţia însă asupra copilului, decât atunci când acesta se comportă într-un mod nedorit. ***Un copil care aude adesea că ceea ce face nu este bine îşi creează o imagine negativă despre sine,*** mai ales dacă nu este lăudat suficient pentru lucrurile bune (de ex: *„De câte ori trebuie să-ţi spun că să înţelegi?" „M-am săturat să-ţi spun de 100 de ori acelaşi lucru, chiar nu pricepi?"*, etc.). Unui asemenea copil îi lipseşte încrederea necesară în sine şi părinţii îl vor considera probabil obraznic deoarece are frecvent comportamente nedorite.

„Până când să-l tot laud???"

Aprecierea dumneavoastră funcţionează ca o ***recompensă*** pentru copil. Recompensa poate fi acordată ori de câte ori e nevoie, de fiecare dată când copilul are un comportament pozitiv (şi, atenţie, ***nu ca să înceteze un comportament negativ***!).

Atelier 2 <u>Reguli, limite şi libertatea copilului</u>

Copilul are nevoie de libertate pentru a putea să exploreze şi să descopere lumea din jurul său. Creativitatea şi imaginaţia nu se pot dezvolta dacă nu-i oferim libertate suficientă. Iar aceste trăsături sunt în ziua de azi indispensabile pentru o integrare corespunzătoare a copilului pe toate planurile. Mulţi părinţi au înţeles acest lucru şi au început să ofere din ce în ce mai multă libertate copilului, începând de la vârste foarte mici, pentru a-l învăţa să găsească singur soluţii şi să-şi asume răspunderi. Se plâng totuşi uneori că tendinţa spre libertate şi emancipare duce la ieşirea copilului de sub tutela şi autoritatea adultului...

1. Recomandări pentru desfăşurarea unei activităţi practice

Rugaţi părinţii să se împartă în două grupuri în mod aleatoriu (numărând 1- 2). Oferiţi fiecărui grup apoi un scenariu de joc, după cum urmează:

a) <u>Pentru grupul 1</u>: Sunteţi naufragiaţi pe o insulă pustie. Nu aveţi hrană, însă există pe insula ceva resurse care ar putea să vă ajute să supravieţuiţi. Creaţi un plan de supravieţuire pe termen lung în care luaţi în calcul consumul de apă, alimente, etc. şi eventual un plan pentru revenirea acasă.
b) <u>Pentru grupul 2</u>: Staţi în apropiere şi asistaţi la discuţiile care se poartă în grupul 1. Scrieţi pe o foaie de hârtie observaţii legate de planul creat de grupul 1, întrebări prin care cereţi clarificări sau sugestii de soluţii alternative.

2. Analiza activităţii de grup

- Treceţi în revistă cu părinţii ideile principale din planul de supravieţuire. Încurajaţi membrii grupului 2 să pună întrebări şi să ceară explicaţii grupului 1.
- Scoateţi în evidenţă faptul că orice plan coerent nu poate fi constituit fără ***reguli*** stricte pe care să le respecte toată lumea. Regulile sunt în măsură să ne ajute să ne atingem obiectivele.
- Discutaţi din perspectiva fiecărui grup (naufragiaţi şi observatori în parte):
  - Au fost obiectivele grupului clare?
  - Cum v-aţi simţit ***la începutul activităţii*** (când eraţi în postura de naufragiat/observator, fără o perspectivă clară a situaţiei)
  - Cum v-aţi simţit ***după ce planul a fost elaborat*** şi regulile au fost create?
  - Au fost limitele impuse de planul de supravieţuire greu de acceptat?
  - Ce nemulţumiri v-a produs interacţiunea cu colegii din grup?
  - Observaţi similitudini cu comportamentul copiilor înainte şi după stabilirea regulilor.

3. Informaţii practice

- Peste tot există reguli: când ieşim pe stradă circulăm numai pe trotuar, traversăm la culoarea verde a semaforului, automobilele circulă pe carosabil după un set de reguli prestabilite pe care le respectă toţi participanţii la trafic, la magazin plătim marfa cumpărată conform etichetei. Acasă avem ore de somn şi de masă fixe, trebuie să păstrăm ordinea în cameră şi în dulap, etc., iar la şcoală activitatea se desfăşoară la rândul ei după reguli clare: avem durata orelor fixă, acelaşi program de studiu pentru toţi elevii, teme şi studiu individual obligatoriu.
- Regulile pot fi însă ***relative***: în anumite regiuni sau ţări, conform normelor sau tradiţiilor locale, regulile pot să difere. Tot aşa în unele familii copiii au voie să facă anumite lucruri, în altele nu.
- Părinţii sunt cei care impun regulile. De aceea este important să ţinem cont de nevoile şi posibilităţile copiilor, să nu le cerem prea mult. ***Lăsaţi-i pe copii să contribuie*** şi ei la crearea regulilor ***atunci când e posibil***.
- Este foarte important să le explicaţi ***de ce este nevoie de acea regulă*** (fiindcă este periculos, fiindcă nu se cuvine, sau pentru că ar putea avea urmări nedorite). În cazul în care îi interziceţi să facă ceva, este bine ca el să înţeleagă de ce o faceţi. Numiţi deci acel ***comportament nedorit*** şi consecinţa pe care o poate avea.
- Încercaţi să ***oferiţi copiilor alternative***: de exemplu, nu ai voie să mergi cu bicicleta pe stradă, dar ai voie în curte. Vor accepta mult mai uşor să se conformeze!

4. Concluzie

Regulile şi limitele sunt importante fiindcă ele ***oferă părinţilor şi copiilor sprijin şi siguranţă***. Există astfel repere clare care dau copilului întreaga libertate să se manifeste liber, fără teamă, într-un spaţiu cunoscut, iar stima de sine creşte.

Copiii acceptă adesea regulile dacă sunt clare şi pe înţelesul lor şi dacă sunt aplicate în mod consecvent. Nu uitaţi: prea multe reguli împiedică însă dezvoltarea copiilor! Ei au nevoie de libertate pentru a se dezvolta.

5. Discuţii

„Eu îi zic, dar el tot degeaba..."
Copiii vor încerca ***să testeze valoarea regulilor***, să le încalce ca să vadă ce se întâmplă. În măsura în care nu cedaţi („Am stabilit deja că regula este să...") copilul probabil va accepta şi respecta regula respectivă.
„Da, dar după ce am stabilit ceva bunica vine şi îi dă voie să ..."
Regulile se stabilesc în familie cu seriozitate, de comun acord. Fiecare familie are regulile ei, care pot să semene sau nu cu cele ale altei familii. Reacţiile inconsecvente în familie faţă de comportamentul copiilor şi regulile deja stabilite au ca rezultat confuzia. Aceasta îl determină pe copil să se simtă nesigur şi să pună la îndoială consecvenţa părinţilor şi ***necesitatea*** regulilor respective. Le va considera un moft al părinţilor, un lucru fără importanţă. O astfel de reacţie de inconsecvenţă din partea părinţilor sau a celorlalţi membri din familia extinsă poate fi, în unele cazuri, motivul problemelor de comportament ale copilului.

Atelier 3 Cum să stabilim limite şi interdicţii

Copiii fac de cele mai multe ori lucruri care ne plac, dar se întâmplă să facă şi lucruri care nu ne plac. Dacă se comportă bine, daţi-le de înţeles acest fapt lăudându-i şi acordându-le atenţie. Dacă vă supără, stabiliţi limite, interdicţii referitoare la comportamentul respectiv. Copiii cer ca limitele şi regulile să fie clare. Evident că vor încerca să le încalce. În acest caz fiţi categoric şi reamintiţi regulă. Majoritatea părinţilor consideră că acest lucru este prea dificil ("Nu merge în cazul copilului meu, doar am încercat de atâtea ori...").

Felul în care stabiliţi interdicţia este foarte important.

1. Recomandări pentru desfăşurarea unei activităţi practice

Rugaţi doi dintre părinţi să participe la un joc de rol. În cazul în care nu există doritori şi vedeţi că părinţii nu se simt confortabil în această postură faceţi exerciţiul folosind două păpuşi, animale de pluș sau interpretaţi chiar dumneavoastră unul din roluri. Luaţi decizia care vi se pare cea mai potrivită în cadrul grupului cu care lucraţi.

Joc de rol :

1. **Rolul copilului**: Mâine este duminică şi Anca, 8 ani, a stabilit să meargă la prietena ei Maria. L-a întrebat pe tatăl său dacă îi dă voie. (El n-a avut nimic împotrivă, dar nu se consultase în acel moment cu mama).

2 **Rolul mamei**: Mâine este duminică şi mama a programat să meargă împreună cu cei doi copii (Anca şi fratele ei Adrian) la bunica, fiindcă săptămâna viitoare este ziua ei.
Când Anca întreabă dacă poate să plece la prietena ei, mama spune "NU" şi explică de ce. Copilul nu e de acord şi opune rezistenţă. Mama încearcă să nu cedeze. Situaţia devine tensionată şi se prefigurează o criză.

Rolul observatorilor care urmăresc dialogul este să ofere eventual sugestii rezonabile de câte ori este nevoie, fiecăreia dintre părţi, în aşa fel încât să se găsească o soluţie echitabilă iar ***conflictul să fie aplanat printr-o negociere abilă*** în care fiecare participant să obţină satisfacţie. Faceţi referire la reguli dacă e nevoie şi la consecinţele luării deciziei pentru celelalte persoane implicate (de ex. bunicii).

2. Analiza activităţii de grup

- Discutaţi cu părinţii despre perspectiva fiecăreia dintre părţi. Ce argumente a folosit fiecare dintre părţi?
- Scoateţi în evidenţă faptul că există totuşi aproape întotdeauna o cale de mijloc.
- Treceţi în revistă cu părinţii şi încercaţi să definiţi trăirile fiecăreia dintre părţi :
  - Care sunt emoţiile copilului înainte şi după prezentarea consecinţelor asupra bunicilor?
  - Care sunt trăirile mamei?
- Care a fost strategia mamei în a stinge conflictul? Ce părere aveţi despre negociere? Credeţi că misiunea a reuşit? Ce s-ar fi întâmplat dacă mama ar fi reacţionat inflexibil (Gata, am terminat! N-am ce discuta în plus şi te rog să nu fi obraznică!)
- Daţi soluţii alternative care ar fi putut duce şi ele la un rezultat bun.
- Cum v-aţi simţit în rolul copilului? Dar al părintelui? Aţi fost puşi şi dumneavoastră ca părinte într-o situaţie similară? Cum aţi negociat cu copilul?

3. Informaţii practice

- Explicaţi ***întotdeauna*** copilului ***de ce*** îi interziceţi un anumit lucru. Necesitatea clar exprimată va uşura luarea deciziei. În momentul în care exista o regulă (în cazul acesta să se meargă la bunici de ziua lor) părinţii pot face referire la acea regulă pentru a-şi explica poziţia. Este cu atât mai bine dacă regula a fost stabilită împreună cu copilul. Ea va fi mai degrabă acceptată sau va face negocierea mai uşoară.

- Fiţi ***ferm*** cu copilul dar şi ***sincer*** în acelaşi timp. Copiii simt imediat când ceva nu e în regulă şi îşi pierd încrederea când văd că au fost minţiţi.

- Formulaţi interdicţiile într-o manieră pozitivă, chiar dacă atitudinea rămâne fermă. Dacă spunem sec „*nu se poate*”, „*nici să nu aud de aşa ceva*” fără să facem dovada că am înţeles şi perspectiva copilului putem genera frustrare suplimentară.

- Frustrarea poate fi diminuată prin oferirea unei compensaţii copilului, sub forma unei ***alternative*** pentru a-şi realiza planurile, nu a unui obiect sau a unui privilegiu. ***Asta nu înseamnă că îl „mituiţi”.*** Negocierea este o tehnică acceptată.

4. Concluzie

Dacă există o atmosferă bună în familie şi copilul este tratat cu ***dragoste*** şi ***respect***, dacă este încurajat constant şi i se acordă atenţia necesară, acesta va face efortul de a accepta perspectiva părinţilor care fac dovada că le pasă de emoţiile, perspectiva şi dorinţele lui. Acceptând alternativa oferită şi ajungând la o înţelegere, copilul nu mai are sentimentul că ***a pierdut*** într-o confruntare ci ca el singur ***a ales*** opţiunea să se comporte în felul respectiv, devenind mai responsabil.

5. Discuţii

Cum să-i spun „nu se poate” şi să formulez interdicţii într-o manieră pozitivă?
Formulările care încep prin „NU” duc în general la sporirea tensiunii. Copilul are un plan la care se vede obligat să renunţe şi pe moment nu vede nici o soluţie decât să răspundă cu agresivitate. Faptul că îi

oferiţi o motivaţie şi o alternativă plăcută, îl ajută să vadă lucrurile într-o altă lumină, să ia în considerare avantajele soluţiei oferite de dumneavoastră.

- „Am stabilit să mergem la bunica de ziua ei şi nu poţi să mergi astăzi la Maria, dar poţi să o inviţi mâine la tine să vă jucaţi sau putem s-o invităm să meargă cu noi sâmbătă la teatru dacă îi dau voie părinţii”
- „Ştiu că mergeţi pe bicicletă foarte bine amândoi dar nu e bine să te duci la plimbare în parc cu Andrei pentru că distanţa e mare şi sunt multe intersecţii periculoase. Puteţi însă merge să jucaţi badminton”.

Atelier 4 Prevenirea comportamentelor nedorite

Apreciaţi şi acordaţi atenţie acelui tip de comportament pe care doriţi să îl aibă copilul dvs. Extrem de important este să acordaţi atenţie lucrurilor "obişnuite" pe care le fac copiii.
Puteţi găsi modalităţi de prevenire a comportamentelor nedorite prin schimbarea situaţiei (de exemplu: nu puneţi la vedere cutia cu dulciuri, fixaţi numărul de programe TV care pot fi vizionate) **sau prin aprecierea şi răsplătirea comportamentului dorit**.

1. Recomandări pentru desfăşurarea unei activităţi practice

Rugaţi părinţii să lucreze în echipe de câte 3 şi să se gândească la activităţi (nu foarte complicate) care ar fi putut duce la ei acasă, cu o probabilitate destul de mare, la comportamente nedorite sau accidente pentru copilul lor. Cereţi părinţilor să dea exemple de situaţii în care au reuşit să pună capăt unui comportament inacceptabil al copilului lor aducând anumite modificări la situaţia respectivă. Rugaţi-i în continuare să noteze pe o foaie de hârtie ***ce au făcut pentru a împiedica apariţia acelui comportament***.

2. Analiza activităţii de grup

- Discutaţi cu părinţii exemplele propuse.
- Scoateţi în evidenţă faptul că, aşa cum multe accidente pot fi prevăzute şi prevenite, şi unele comportamente nedorite pot fi prevenite la rândul lor prin eliminarea posibilităţii ca ele să se producă. Este nevoie doar de un strop de imaginaţie din partea părintelui şi de o bună cunoaştere a copilului.
- Luaţi în discuţie şi activitatea pe internet sau calculator, vizionarea programelor TV, jocul cu diferite obiecte interzise copiilor, medicamente, etc.

3. Informaţii practice

- Priviţi comportamentele nedorite ca o ***necesitate a copilului de a învăţa un comportament nou*** sau de a înţelege şi integra semnificaţia anumitor lucruri, nu ca obrăznicie sau o dorinţă de sfidare şi răzbunare. Stabiliţi împreună cu copilul o nouă regulă dacă e nevoie (şi bineînţeles consecinţe ulterioare ale nerespectării respectivei reguli).
- Nu e tocmai bine să pornim de la premisa că un anumit comportament nu o să apară, dar nici să aducem în discuţie comportamente nedorite fără a se ivi o necesitate pentru discutarea unui asemenea comportament. (Stabilind o interdicţie fără a exista o situaţie în care aceasta să fie în mod evident necesară şi fără a discuta consecinţele, poate doar să trezească curiozitatea ulterioară a copilului pentru comportamentul respectiv.)

- Metoda cea mai eficientă, atunci când se poate, este aceea de a face în aşa fel încât pentru acel comportament să existe riscuri cât mai mici ca el să apară!
- Prevenirea (re)apariţiei unui comportament nedorit înseamnă găsirea unei soluţii viabile pentru învăţarea unei atitudini corecte şi a unui comportament nou.

4. Concluzie

Părinţii îşi cunosc cel mai bine copilul. Ei ştiu ce îi place şi ce nu, ce temperament are copilul lor, dacă este curios, plin de iniţiativă, dornic să experimenteze, să exploreze sau e mai degrabă liniştit şi dornic de atenţie şi îndrumări din partea părinţilor.

Încurajarea de către părinte a unei ***exprimări adecvate*** din partea copilului atât a emoţiilor pozitive (de exemplu, bucurie, plăcere, entuziasm), cât şi a celor negative (de exemplu, supărare, frustrare, tristeţe), răspunzând sensibil la nevoile lui, în funcţie de abilităţile, temperamentul, nivelul de dezvoltare cognitivă şi socio-emoţională a copilului, este de natură să ducă la evitarea în mare măsură a comportamentelor nedorite.

5. Discuţii

„Cine ştie ce-i mai trece lui prin cap?”
„Nu poţi să stai tot timpul cu grija asta...”

Lipsa de timp pentru a acorda atenţie comportamentelor copilului şi faptul că nu există comunicare decât în perioade critice, iar adesea atunci părinţii caută un responsabil pentru o situaţie, în loc de o soluţie de prevenire a unor comportamente nedorite, reprezintă o barieră în relaţia cu copilul care poate duce ulterior la apariţia altor comportamente nedorite.

Copilul are nevoie constantă de sprijinul şi mai ales de atenţia părinţilor. Dacă îi simte pe părinţi aproape şi sincer preocupaţi de trăirile lui, de aspiraţiile lui de independenţă şi succes, va şti că are în părinte un ***partener*** şi nu un simplu gardian...! Nu se va teme să comunice preocupările lui intime.

Primele semne privitoare la interesul copilului pentru un anumit lucru sau o anumită activitate sau comportament ***trebuie atent evaluate***. E bine să nu fie trecute cu vederea. Dacă sunt abordate cu calm din partea părintelui, în aşa fel încât copilul să primească cu deschidere şi naturaleţe informaţii corecte în funcţie de vârstă, nivelul de dezvoltare emoţională şi puterea lui de înţelegere, părintele va fi în măsură să fie mereu la curent cu preocupările intime ale copilului şi „să ştie ce-i trece prin cap”!. Copilul la rândul său nu se va simţi păcălit, minţit sau neluat în seamă şi va veni constant să se consulte cu părinţii.

Atelier 5 Mecanisme de reglare a comportamentelor nedorite

Chiar şi atunci când acordăm atenţie copilului, când există reguli care să reglementeze desfăşurarea în siguranţă a activităţilor, ***e posibil să apară comportamente nedorite***. Felul în care părintele interpretează situaţia şi cum alege să reacţioneze este extrem de important. El poate să dea curs trăirilor negative şi să-şi exteriorizeze nemulţumirea şi furia sau poate să înţeleagă că mai e nevoie să-l pregătească pe copil în aşa fel încât acesta să aibă un comportament potrivit. Unii copii învaţă mai repede, alţii au nevoie de mai mult timp şi situaţii succesive în care să repete comportamentul.

1. Recomandări pentru desfăşurarea unei activităţi practice

- Rugaţi părinţii ca, lucrând în perechi, să povestească o întâmplare din copilărie (când au avut ***un comportament nedorit***) care i-a impresionat atât de tare încât emoţiile au rămas încă extrem de vii până în ziua de azi. Toţi adulţii au astfel de întâmplări care i-au marcat în copilărie. Explicaţi că e un exerciţiu din care vor fi trase concluzii generale, nu va fi o evaluare personală!
- Rugaţi părinţii să relateze ***emoţiile*** respective, care după zeci de ani încă nu i-au părăsit.
- Cum au ales părinţii lor la vremea aceea să interpreteze situaţia şi cum au ales să reacţioneze?
- Dacă au fost pedepsiţi de părinţi, rugaţi-i să relateze cum anume şi care a fost perspectiva pe care au avut-o atunci când erau copii despre imaginea părintelui care a rezolvat situaţia sau a aplicat pedeapsa.

Pentru relatare se acordă 3 minute.

2. Analiza activităţii de grup

- Punctaţi faptul că în copilărie unele trăiri nu se uită, rămân în subconştient şi ne marchează sub forma unor emoţii puternic negative / pozitive pe care le purtăm în suflet chiar şi mai târziu, ca adulţi.
- Mulţi părinţi vor povesti probabil despre sentimentul de revoltă şi cumplita nedreptate pe care l-au simţit în acel moment, dacă au fost pedepsiţi când erau copii. Faceţi o paralelă între perspectiva adultului şi trăirile extrem de puternice ale copilului.
- Subliniaţi că acum, în calitate de părinţi, ***sunt în măsură să aleagă*** să sădească în sufletul copilului modele, emoţii şi imagini pozitive (care să-l însoţească de-a lungul vieţii), sau emoţii negative. Cum ar fi de dorit?
- Rugaţi-i pe părinţi să sublinieze dacă au învăţat ceva cu acea ocazie, în copilărie, şi ce anume. (un comportament nou/ că părinţii sunt neînţelegători/ că e bine să se ferească şi să se teamă...etc.)

3. Informaţii practice

Comportamentele umane se învaţă, **nu se moştenesc**! Ele sunt o reflectare a abilităţilor pe care copilul le deţine la un moment dat. Copilul are nevoie constantă de sprijin şi învaţă comportamente prin:

- observarea adulţilor sau a celorlalţi copii
- prin imitarea comportamentelor celorlalţi
- prin modelul oferit de adulţi sau ceilalţi copii
- prin consecinţele pe care un comportament le are

De aceea modelele sunt foarte importante pentru învăţarea disciplinei.

- Una din modalităţile prin care părintele poate să reacţioneze la un comportament inacceptabil este ca acel comportament să fie ignorat (dacă acesta nu este periculos!). Aceasta înseamnă că, de fapt, părintele ***nu reacţionează la purtarea copilului*** (priveşte în altă parte, iese din cameră, atunci când există o regulă dar copilul o încălca doar pentru că îşi doreşte atenţie sau vrea să-l enerveze pe părinte pentru a face dovada propriei forte). Dacă nu este recompensat cu atenţie, comportamentul respectiv va înceta să mai apară.
- În cazul însă în care există nervozitate care creşte iar comunicarea nu mai e posibilă, cea mai bună soluţie poate fi ***întreruperea interacţiunii*** şi separarea până la liniştirea situaţiei.
- ***Anunţarea*** de către părinte a unor consecinţe înainte de apariţia comportamentului nedorit (de ex.: reducerea unor privilegii, privarea de anumite libertăţi, luarea unui obiect în anumite condiţii) poate fi o alternativă care să dea posibilitatea copilului să aleagă la un moment dat un comportament dorit în favoarea altuia nedorit pentru evitarea consecinţelor neplăcute. În absenţa unor consecinţe

anunţate anterior, este firesc să apară la copil sentimentul că nişte consecinţe (sau pedepse) apărute pe loc sunt arbitrare şi că se datorează doar stării de nervozitate şi supărării părintelui!

4. Concluzie

Disciplinarea se focalizează pe învăţarea unui comportament sau modificarea unui comportament, în timp ce ***pedeapsa este agresivă şi face referire la persoană şi mai puţin la comportament***. De exemplu, când un adult spune „ *te pedepsesc*" sau "***eşti un copil rău***!" această afirmaţie atacă direct ***persoana*** şi nu comportamentul pe care copilul îl are de schimbat. E important că, deşi a greşit, copilul să ştie că este o persoană valoroasă pentru familia lui şi că tot ceea ce i se cere este schimbarea atitudinii şi a comportamentului respectiv.
Adresaţi-vă deci copilului fără să ridicaţi tonul şi fără să utilizaţi etichete care fac atac la persoană.

Ce învaţă copilul când atitudinea părintelui nu e agresivă?

- Că adultul doreşte să îl ajute
- Că poate primi asistență dacă o cere într-un mod adecvat
- Că poate să rezolve sarcinile progresiv, fără consecinţe negative
- Să îşi exprime emoţia de furie în cuvinte, fără agresivitate
- Să tolereze treptat disconfortul

5. Discuţii

„Cum învaţă copilul să fie obraznic?"

- O modalitate prin care adultul reacţionează frecvent pentru impunerea punctului său de vedere şi a disciplinei este să folosească ***ridicarea tonului, ameninţarea*** pentru a obţine supunerea copilului. Copilul învaţă însă că exteriorizarea în acest fel a nemulţumirii şi furiei este un comportament acceptat şi ***îl va folosi la rândul său în viaţă, pentru a obţine ceea ce îşi doreşte***. (vezi crizele de furie la cumpărături, etc. Ori de câte ori va avea o nemulţumire va considera oportun să-şi impună părerea prin forţă, ridicând tonul şi exprimându-şi manifestându-şi violent nemulţumirea).
- O chestiune va fi considerată serioasă de copil numai atunci când apare ameninţarea (cu prezenţa emoţiei de furie din partea părinţilor şi probabilitatea ca o consecinţă negativă să se producă). Lucrul acesta poate duce la noi nemulţumiri care vor fi exteriorizate necorespunzător la rândul lor!

„Cum adică disciplina fără pedepse...?"

Pentru a evita impunerea directă de consecinţe care pot să-l facă pe copil să creadă că acestea sunt doar un capriciu al părintelui:

* ***Lăsaţi-l pe copil să vadă şi să suporte consecinţele fireşti ale faptelor sale***. În acest caz nu este nevoie ca părinţii să mai contribuie şi ei cu ceva.
  De exemplu: În cazul în care ajunge prea târziu acasă, va mânca mâncarea rece sau trebuie să-şi încălzească singur mâncarea. Dacă a luat pantofii cei noi la fotbal şi i-a rupt va trebui să meargă cu ei rupţi pe stradă până vor fi bani pentru a putea cumpăra o pereche nouă, etc.
* ***Lăsaţi-l pe copil să repare el însuşi răul făcut***. Părinţii trebuie să-l confrunte pe copil cu urmările acţiunilor sale punându-l să repare răul făcut.
  De exemplu: lăsaţi-l pe copil să facă el singur ordine, dacă a intrat cu pantofii plini de noroi în casă. Puneţi-l să plătească chiar din banii lui de buzunar stricăciunile pe care le-a provocat obiectelor împrumutate de la colegi.

Toate acestea reprezintă într-adevăr forme de pedeapsă. Datorită faptului că pedeapsa se potriveşte în mod evident comportamentului nedorit, copiii percep asemenea pedepse ca logice.

Atelier 6 Recompensele

Acordând atenţie lucrurilor bune pe care le fac copiii şi apreciându-le, reuşim să îi împiedicăm să pretindă atenţie în manieră negativă, adică văitându-se, certându-se, stricând lucruri. Apreciera şi atenţia constituie modalităţi importante pentru a stabili o relaţie bună cu copilul.
O altă modalitate eficientă de a acorda atenţie lucrurilor bune pe care le fac copiii este să li se acorde o recompensă. Un copil învaţă mai mult din recompense decât din pedepse!

1. Recomandări pentru desfăşurarea unei activităţi practice

Citiţi grupului de părinţi următoarea poveste:

> Un bărbat se bucura liniştit în barca sa de o partidă de pescuit. În timp ce pescuia ronţăia o ciocolată. Vremea era perfectă pentru pescuit, iar bărbatul nu se putea gândi decât la cât de fericit se simţea.
>
> La un moment dat a observat un şarpe în apă cu o broască în gură. I-a părut rău pentru broască, aşa că a prins şarpele şi a eliberat broasca. Apoi i-a părut rău de şarpe. A rupt o bucată din ciocolată lui, i-a dat-o şarpelui şi şi-a spus: „Broasca este fericită, şarpele este fericit şi acum sunt şi eu din nou fericit.
>
> E minunat.” Şi-a aruncat din nou undiţa în apă şi s-a relaxat. După câteva minute a simţit o lovitură în una dintre lateralele bărcii. S-a uitat şi l-a văzut din nou pe şarpe. De această dată avea două broaşte în gură!
> ***Morala: Ai grijă ce recompensezi, pentru că tot ceea ce ai recompensat va fi repetat.***

2. Analiza activităţii de grup

Ce a înţeles şarpele din comportamentul pescarului?
Sunteţi de acord că:

- **un copil învaţă mai mult din recompense decât din pedepse?**
- tendinţa de a cere atenţie prin comportamente negative a copilului va scădea atunci când i se acorda atenţie pentru comportamentele pozitive?
- Ce tipuri de recompense folosiţi cu copilul dumneavoastră?

3. Informaţii practice

- Părintele trebuie să-şi cunoască foarte bine copilul, pentru că numai aşa va fi capabil să recompenseze copilul într-un mod corect, (până se responsabilizează, nu la nesfârşit!) ***să-i ofere drept răsplată lucruri care-i plac*** şi să-l priveze de acestea atunci când greşeşte.

- Folosirea pe termen lung a recompenselor poate conduce la adoptarea unui comportament corect al copilului doar condiţionat (“Ce primesc dacă fac asta?”).

- Mult mai recomandate decât recompensele materiale sunt lauda şi încurajarea care funcţionează ca o recompensă, deoarece copiii se simt bine când intră în graţiile celor din jur şi sunt lăudaţi.

4. Concluzie

Când folosim cuvântul "recompensă", ne referim la toate acele lucruri care îi fac plăcere copilului. De exemplu: să meargă la culcare cu o jumătate de oră mai târziu, să i se permită să vizioneze un anume program la televizor, să se joace cu părinţii, să se plimbe cu bicicleta, să pescuiască, dulciuri, fructe, etc.

Recompensele, împreună cu acordarea de către părinţi a unei atenţii sincere activităţilor pe care le desfăşoară copilul precum şi încurajarea acestuia reprezintă cea mai sigură cale de a avea un copil care să nu recurgă decât întâmplător la comportamente nedorite.

5. Discuţii

„Pot fi banii o recompensă ?”
Desigur, în măsura în care este gestionată cu atenţie. Banii, în sume mici, pot deveni o modalitate de recompensare a unor comportamente dezirabile dar şi de reparare a unor greşeli făcute de către copil (prin retragerea unei contribuţii băneşti ca „pedeapsă”).

„Nu mai ştiu ce să-i dau, are de toate...!”
Abundența recompenselor este o caracteristică a lumii moderne când exista nenumărate lucruri care îi interesează mai mult sau mai puţin pe copii. Uneori părinţii iau decizii în numele copilului privind recompensele, uitând să ia în considerare printre propuneri şi altceva decât dulciuri, jucării, etc. Este util să ne gândim că aspectele materiale nu sunt întotdeauna cele mai importante. Dacă părinţii petrec prea puţin timp cu copilul, atunci mai mult timp petrecut într-o activitate comună poate să constituie o recompensă minunată pentru copil, mai plăcută decât o jucărie nouă uneori.

Atelier 7 <u>Copilul şi comunicarea în familie</u>

Comunicarea este un proces extrem de complex care, pe lângă limbajul verbal, nonverbal (mimică, gesturi) şi paraverbal (ton, intonaţia vocii), implică şi o serie de interpretări personale ale mesajelor primite şi transmise. Realitatea din mintea noastră este o realitate limitată însă! Ea exprimă propriile gânduri şi emoţii, nu neapărat adevăruri absolute. Orice comportament poate fi privit din mai multe puncte de vedere, de aceea ne gestionăm mai uşor emoţiile dacă reuşim să găsim interpretări alternative la acţiunile sau reacţiile care ne deranjează.

1. Recomandări pentru desfăşurarea unei activităţi practice

<u>Activitatea 1:</u> Oferiţi părinţilor câte o foaie de hârtie şi rugaţi-i să închidă ochii în timp ce execută comenzile pe care le veţi da. Comenzile sunt următoarele:

- Îndoiţi hârtia în două, apoi rupeţi o bucată mică din colţul din dreapta jos.
- Mai îndoiţi odată hârtia în două şi rupeţi o bucată mică din colţul din stânga jos.

După ce toată lumea a efectuat comenzile spuneţi părinţilor să deschidă ochii şi să despăturească fiecare foaia pe care apoi să o compare cu cea a vecinilor. Cu siguranţă vor fi puţine foi care vor arăta la fel, deşi indicaţiile au fost foarte simple şi aceleaşi pentru toată lumea.

<u>Activitatea 2:</u> Rugaţi doi dintre părinţi să devină voluntari pentru un scurt exerciţiu. Unul dintre ei va trebui să iasă din cameră pentru câteva minute. Între timp, citiţi celuilalt voluntar rămas în camera următoarea situaţie:

a) Mihai este fiul unui prieten vechi de familie, cu care vă înţelegeţi foarte bine şi cu care vă vizitaţi frecvent. Astăzi trece pe lângă dumneavoastră pe stradă cu privirea în jos, fără să vă salute. Cum vă explicaţi în gând atitudinea lui?

După ce primiţi răspunsul, chemaţi în camera pe cel de-al doilea voluntar şi citiţi următoarea situaţie:

b) Mihai este fiul unui prieten vechi de familie, cu care vă înţelegeţi foarte bine şi cu care vă vizitaţi frecvent. Ieri v-a ajuns la ureche zvonul că în casa prietenului dumneavoastră a avut loc o ceartă violentă pentru că Mihai ar fi lipsit nemotivat de la şcoală mai multe zile (şi printre altele că dumneavoastră aţi fi relatat părinţilor lucrul respectiv). Astăzi Mihai trece pe lângă dumneavoastră pe stradă cu privirea în jos, fără să vă salute. Cum vă explicaţi în gând atitudinea lui?

Cereţi voluntarului să spună ***sincer*** ce gânduri îi vin în minte referitor la purtarea lui Mihai.

2. Analiza activităţilor de grup

Activitatea 1:

- Accentuaţi faptul că, deşi toţi participanţii la joc au acţionat corect, conform unor indicaţii simple, rezultatele au fost diferite. Uneori ***ne aşteptăm ca indicaţiile pe care le dăm să ducă la rezultatele dorite,*** însă nu luăm în calcul mici ***interpretări personale*** care pot duce la schimbări majore în rezultatele finale.

Activitatea 2:

- Cereţi participanţilor să explice interpretarea celor doi voluntari referitor la situaţiile citite. Ce anume a dus la interpretarea diferită?
- Vi se pare corectă interpretarea, în opinia dumneavoastră? Ce argumente certe aveţi?
- De ce au fost excluse de către cel de-al doilea voluntar alte explicaţii (variante care nu iau în considerare zvonuri şi presupuneri personale prin care să explice atitudinea lui Mihai)? Încercaţi să formulaţi şi alte cauze pentru care e posibil ca Mihai să se fi comportat în acel fel. Cât de posibile sunt acestea?

3. Informaţii practice

Situaţia cea mai întâlnită în viaţa de zi cu zi este că reacţionăm la comportamentele celor din jur, adulţi sau copii, cel mai adesea în concordanţă cu ***semnificaţiile pe care le atribuim*** şi cu modul în care percepem şi interpretăm contextul respectiv, cu ***emoţiile noastre personale*** şi nu în raport cu condiţiile obiective. Proiectam propriile noastre gânduri şi le atribuim celorlalţi anumite atitudini fără a mai lua în considerare alternative diferite, dar la fel de posibile.

În cazul copiilor exista probabil mai multe motive pentru care poate apărea uneori un comportament nedorit, care vine în contradicţie cu scopul părintelui. Însă de cele mai multe ori adultul, nemulţumit şi fără să mai ia în calcul alte posibilităţi, consideră că emoţiile sale de iritare şi enervare generate de interpretarea personală a situaţiei sunt justificate („mă sfidează cu obrăznicie...” „ştie că mă supăra şi totuşi continuă...” „ o face intenţionat ca să mă enerveze...”) şi în consecinţă trece la luarea de măsuri în concordanţă cu acestea. Răspunsul adultului (ridicarea tonului, pedeapsa, etc.) reprezintă în acest fel un răspuns la propria lui emoţie.

În realitate, copiii au nevoie să înveţe de la adulţi ***comportamente adecvate de răspuns*** la anumite situaţii problematice cu care se confruntă. În primul rând au nevoie să înveţe că ***Interpretarea corectă*** şi obiectivă a situaţiei este esenţială.

4. Concluzie

Scenariile pe care le construim în mintea noastră în legătură cu o anumită situaţie şi soluţiile pe care le găsim la o anumită problemă pot să ne influenţeze interacţiunea cu cei din jur, copii şi adulţi deopotrivă. Răspunsul nostru îl condiţionează pe al celor din jur şi suntem în mare măsură răspunzători de felul în care se sfârşeşte totul. În funcţie de felul în care ne gestionam emoţiile putem transmite un mesaj de înţelegere şi relaxare copilului nostru sau unul de tensiune şi încordare, generat de prejudecăţi sau proiectări personale nefondate. Nu daţi vina imediat pe copil atunci când se întâmplă ceva, arătaţi că aveţi încredere în el. Ascultaţi-l cu atenţie, ca pe un adult în devenire, cumpăniţi informaţiile pe care vi le oferă şi discutaţi-le obiectiv, pornind însă de la emoţiile care le-au generat. Susțineți-l cât puteţi şi oferiți-i prilejul să repare greșeala fără să fie nevoie să-l pedepsiți. Pedeapsa întărește comportamentul problematic

5. Discuţii

„ Adică să tac din gură dacă vorbeşte urât cu mine...?”
Nu putem să controlăm în totalitate comportamentul celorlalţi dar cu siguranţă am înrăutăţi situaţia dacă răspundem la agresivitate cu agresivitate. Putem însă îmbunătăţi situaţia dacă găsim alternative care să explice cauza comportamentului respectiv. Asta ne ajuta să ne îndepărtăm emoţional şi să găsim o soluţie acceptabilă. Copilul poate să aibă adeseori o suferinţă proprie, o supărare pe care nu crede că e oportun să o împărtăşească direct celorlalţi şi ca urmare emoţiile sale vor deveni vizibile în comportamentul său, care va fi modificat (uneori pentru că desigur doreşte să atragă atenţia asupra lui dar nu ştie cum altfel să facă asta).

„Mie nu mi se pare, îl cunosc bine. Ştiu că aşa face, seamănă cu vărul meu...”
Comportamentele se învaţă, nu se moştenesc, iar noi suntem cei mai în măsura ca părinţi să oferim copilului modelele necesare pentru a-l învăţa comportamente dorite, în primul rând renunţând la prejudecăţi şi etichete. Cea mai bună variantă este să aflăm direct dar cu blândeţe ce îl supăra pe copil, oglindindu-i emoţiile şi arătându-i că înţelegem ce e în sufletul lui. („Văd că eşti trist...”, „ Observ că te necăjeşte ceva ...”).

Atelier 8 <u>Cum acord copilului meu timp de calitate?</u>

Considerăm că un copil are nevoie de îndrumarea atentă a părinţilor săi. Desigur, e un lucru extrem de important. Dar “stăm cu gura pe el”, bombăneala continuă şi scoaterea în evidenţă a lucrurilor pe care nu le-a făcut bine peste zi (în ideea că astfel „îi va intra în cap” şi că va învăţa să nu mai adopte un anumit comportament) nu e de natură să facă în aşa fel încât între părinte şi copil să se stabilească o relaţie de calitate. Copilului nu i se pare suficient să comunice cu cei dragi pe teme generale, despre ce „trebuie” să facă. Petreceţi câteva minute în plus cu el şi nu-l întrebați numai ce-a făcut la şcoală sau ce a mâncat la grădiniţă. Aflaţi-i şi starea sufletească. Lucrul ăsta e de natura să-l facă pe copil să înţeleagă că ***va pasă.*** Când are copilul nevoie de dumneavoastră şi pentru cât timp? Dacă interacţiunea este de calitate, durata de cele mai multe ori contează mai puţin. Şi pentru dumneavoastră calitatea interacţionării cu copilul este importantă. Va fi de natură să vă umple sufletul, dacă nu mai faceţi doar poliţie, dacă vi-l deschideţi şi acceptaţi energia din jurul copilului care poate să vă refacă resursele, să vindece multe din rănile dobândite în cursul unei zile obositoare.

1. Recomandări pentru desfăşurarea unei activităţi practice

Citiţi grupului de părinţi următoarele două situaţii:

Situaţia 1:

Ioana (6 ani) vine acasă de la şcoală. Când intră în casa salută, se descalţă, îşi şterge pantofii de praf cu peria şi aleargă la baie să se spele pe mâini. Când trece pe lângă canapeaua unde tatăl ei citeşte ziarul se opreşte un pic, se aşează lângă el şi îşi lipeşte capul de umărul lui. Tatăl o întreabă cu ochii în ziar: „Ce faci, eşti bine? Ai fost cuminte azi la şcoală?" Ioana nu răspunde. Mai rămâne câteva momente lângă tatăl ei şi apoi pleacă spre bucătărie să vadă ce e de mâncare. Nu prea îi e foame. O să deschidă calculatorul şi o să intre pe internet până vine şi mama acasă.

Situaţia 2:

Ioana (6 ani) vine acasă de la şcoală. Când intră în casa salută, se descalţă, îşi şterge pantofii de praf cu peria şi aleargă la baie să se spele pe mâini. Tatăl ei ridică ochii din ziarul pe care îl citea, îi răspunde la salut şi o laudă că şi-a şters pantofii („ Maine au să fie pregătiţi şi o să-i pui curaţi în picioare...). Când trece pe lângă canapeaua unde tatăl ei citeşte ziarul se opreşte un pic, se aşează lângă el şi îşi lipeşte capul de umărul lui. Tatăl lasă ziarul, o ia pe după umeri şi o întreabă: „Ce faci Ioana, eşti bine? Cum a fost cu testul de la matematică de care te temeai?" Ioana îi răspunde că a fost mai uşor decât credea şi că s-a descurcat bine, deşi la început i-a fost frică. „Şi eu am avut o zi grea, dar cred că mâine o să termin raportul ăla..." Ioana mai rămâne câteva momente lângă tatăl ei şi apoi pleacă să se dezbrace. Tatăl îi strigă din sufragerie: „Mama întârzie un pic. Ţi-e foame? Vrei să pregătim masa şi să mâncăm împreună sau o aşteptăm şi pe ea să mâncăm cu toţii?

2. Analiza activităţii de grup

- Cereţi părinţilor să spună ce au simţit când a fost citită fiecare situaţie, ce le-a plăcut şi ce nu la cele două situaţii.
- Scoateţi în evidenţă diferenţele de atitudine şi de atmosfera dintre cele două situaţii.
- Rugaţi-i pe părinţi să comenteze din perspectiva copilului (dar apoi şi din perspectiva tatălui): - Cum credeţi că se simţea Ioana când a ajuns acasă? Dar după ce s-a întâlnit cu tatăl ei? De ce?
- Numiţi pe rând, cu un singur cuvânt, trăirea copilului după fiecare etapă.

3. Informaţii practice

- Pentru a petrece timp de calitate, părinţii şi copiii trebuie să se asculte unii pe ceilalţi. ***Să comunice, nu doar să stea împreună***!
- În acest sens, în timpul petrecut împreună cu copilul şi părintele ar trebui să împărtăşească copilului din evenimentele de peste zi. Să înveţe ***să se asculte unul pe celălalt***! Vorbindu-i ca adult despre trăirile sale (sunt trist, mi-e teamă, etc) în funcţie de vârsta copilului, la nivelul înţelegerii sale şi fără a intra în detalii care să îl afecteze emoţional pe acesta, părintele îl învaţă pe copil să depăşească sentimentul de ruşine sau neîncredere, să exprime cu sinceritate trăirile proprii. Autodezvaluirea în faţa celor dragi are un rol vindecător mult mai profund.
- **Minutele de joacă cu părinţii** sunt minute de terapie pentru copil. Jocul deblochează emoții, vindecă minți, echilibrează relația copil-părinte.

4. Concluzie

Aprecierea ponderii timpului acordat copilului şi a modului în care este petrecut acest timp cu copilul diferă de la o familie la alta şi în funcţie de personalitatea părinţilor. A-i acorda însă timp de calitate nu înseamnă a-l supraveghea sau a fi prin preajmă în caz că are nevoie de ceva. În fiecare moment, indiferent că spală

vasele sau că urmăresc ştirile la televizor, părinţii pot interacţiona cu copilul ***cu prietenie***, în aşa fel încât acesta să se simtă în permanenţă tratat ca un partener în familie şi nu neglijat emoţional. Tipuri de activităţi care pot fi luate în discuţie:

- activităţi recreative (în casă sau în afara acesteia)
- realizarea activităţilor gospodăreşti în familie
- sprijinirea activităţii şcolare a copilului, ajutor şi control în efectuarea temelor
- alte activităţi practice în care să cultivaţi mai ales ceea ce îi place copilului să facă sau în care să poată dobândi competente noi.

5. Discuţii

„Adică nu-i suficient că stau cu el şi că îi spun ce să facă?”

Uneori copilul ştie deja ce să facă, sau de ce să nu facă un anumit lucru. Faptul că alege să nu facă ceea ce „trebuie” se poate datora faptului că dumneavoastră bombăniţi şi vă exteriorizaţi emoţiile negative într-un mod permanent, pe care el îl consideră mai degrabă neserios şi amuzant sau care îi dă sentimentul de forţă (că e „şmecher”) ! Dacă ar exista un parteneriat, o relaţie autentică între dumneavoastră şi copil şi s-ar gândi sincer măcar o clipă că vă necăjeşte, probabil că acest comportament ar înceta.

„Ce-i aia „cu prietenie”? Eu sunt părintele, nu prietenul lui, şi el ştie că îl iubesc...”

Autoritatea părintelui nu slăbeşte în nici un fel atunci când îi arătam micuţului că este o persoană importantă în viaţa noastră, când îl tratăm cu căldură şi îi acordăm iubire şi încredere. Dimpotrivă, am putea spune, autoritatea poate creşte. Oricât de mult ar fi iubiţi de părinţi, copiii nu ştiu acest lucru de la sine, aşa cum poate cred părinţii. Vorbele nu sunt întotdeauna cel mai bun mod de a transmite mesajul nostru copiilor, mai ales atunci când este vorba de iubire. Fiecare copil are propriul său mod de a recepta iubirea, propriul său limbaj în care îşi exprimă iubirea, aşa cum descriu pe larg Gary Chapman şi Ross Campbell în cartea „Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor” (ediţia a IV-a a apărut la editura Curtea Veche în anul 2009). Prin intermediul unuia dintre cele cinci limbaje de iubire specific copilului dumneavoastră, respectiv timpul acordat, cuvintele de încurajare, darurile, serviciile sau mângâierile fizice, îi veţi putea transmite în mod eficient şi necondiţionat sentimente de respect şi afecţiune care vor avea o mare rezonanţă în sufletul său.)

În loc de încheiere

Prezentul ghid v-a arătat un mod în care pot fi desfăşurate activităţi cu părinţii şi v-a prezentat mai în detaliu care ar fi cele mai importante teme cu care ar putea începe educaţia parentală a unui grup de părinţi. După ce aţi căpătat experienţă în desfăşurarea activităţilor de tipul acesta, în funcţie de necesităţile identificate sau nevoile exprimate de către părinţi mai puteţi crea şi alte ateliere pe modelul celor cuprinse în acest ghid. În acest sens puteţi folosi temele sugerate în continuare și anexele ataşate acestului ghid sau alte materiale din surse personale, de la cercuri metodice sau de pe site-uri profesionale de pe internet.

Veți găsi mai jos cu listă cu sugestii de teme pentru alte posibile ateliere de educație parentală și informații practice care pot fi discutate cu părinții.

4. TEME DE DISCUȚII CU PĂRINȚII

Tema 1. Când și cum putem să învățăm copilul să folosească toaleta?

Pentru a putea cere copilului să învețe să folosească toaleta, trebuie să așteptați, mai întâi, să observați anumite semne în comportamentul copilului. Aceste semne pot fi:

- copilul atrage atenția asupra faptului că scutecul este murdar;
- copilul pare interesat de toaletă sau oliță;
- copilul își dorește să fie curat și nu mai suportă să se simtă ud;
- copilul rămâne uscat pentru o perioadă de 2 ore sau mai mult.

În general, aceste semne pot fi observate când copilul are în jur de de 18-24 luni, însă nu este neobișnuit să rămână cu scutec până la vârsta de 2 ani jumătate până la 3 ani.

Vârsta la care copilul învață să folosească toaleta nu este importantă, ceea ce este important este ca el să se simtă confortabil și relaxat!

Pentru început, puteți urma câțiva pași pentru a introduce olița în viața de zi cu zi a copilului; astfel, el se va obișnui mai ușor:

- olița trebuie așezată într-un loc bine stabilit;
- așezați copilul pe oliță la ore fixe, pe cât posibil, sau în funcție de anumite activități (de exemplu, după masă sau înainte de culcare);
- lăsați copilul să petreacă timp pe oliță, fără să îl forțați;
- explicați copilului folosirea toaletei și lăsați-l să observe cum se folosește (de exemplu, cum se trage apa);
- lăudați-l pentru încercările sale și nu manifestați dezamăgire atunci când nu urinează sau nu are scaun în oliță.

Este foarte important să nu vă pierdeți cumpătul, copilul va învăța în propriul ritm iar procesul va fi mai ușor dacă:

- nu decideți la întâmplare când să învățați copilul să folosească toaleta (nu începeți instruirea copilului când vă aflați în vacanță, când vă mutați sau când există alți factori de stres);
- nu țineți copilul excesiv pe oliță, petreceți timp cu el, puteți chiar să îi vorbiți sau să îi citiți dacă acest lucru îi face plăcere;
- nu folosiți pedepse și recompense pentru că astfel copilul se va simți presat să facă în oliță sau să nu facă în scutec;
- nu ridicați și reașezați copilul în repetate rânduri pe oliță, acest lucru îl va enerva;
- nu insistați să facă la oliță umblând cu aceasta după el.

Cu toate că olița este un instrument util, deoarece poate fi mutată acolo unde este nevoie, copilul poate învăța să folosească direct toaleta. Pentru asta veți avea nevoie de un scaun de WC special și de un scăunel pe care copilul să se urce atunci când dorește. Asigurați-vă că nu va fi în pericol să cadă.

Rețineți că, deși copilul a învățat să folosească olița sau toaleta, el nu va reuși, uneori, să spună la timp când are nevoie. Acest lucru se poate întâmpla din diferite motive, unele de natură fizică iar altele de natură psihică:

- copilul este răcit sau bolnav;
- este incomodat de haine și nu se poate dezbrăca la timp;
- a fost prea absorbit de jucării sau alte activități

sau

- în viața lui au intervenit lucruri care îl fac să-și dorească să fie din nou mic;
- este stresat din diferite motive (locuri noi, activități noi, are un frățior sau o surioară nouă, s-a speriat de ceva urât etc.)
- sala de baie i se pare întunecată sau înfricoșătoare;
- de asemenea, este posibil ca el să fi uitat, pur și simplu!

De ce copilul meu mai face pipi în pat?

Până la vârsta de 6 ani, copiilor li se mai întâmplă uneori să facă pipi în pat iar acest lucru nu reprezintă motiv de îngrijorare. În schimb, dacă este un eveniment frecvent sau copilul a trecut de această vârstă, îl puteți ajuta folosind unele metode simple:

- nu îi dați copilului să bea cantități mari de lichide înainte de culcare sau în timpul nopții;
- nu îi dați să bea băuturi carbogazoase, mai ales în a doua parte a zilei;
- înlăturați stresul – copilul nu trebuie să resimtă senzația de eșec provenită din faptul că încă nu folosește frecvent toaleta.

Atenție! Dacă metodele de mai sus nu dau rezultate, este bine să consultați medicul pentru a stabili dacă nu este vorba de o boală.

Tema 2. Cum putem preveni accidentele?

Este vital să fim conștienți că simțul pericolului nu este dezvoltat la copiii de vârstă mică. Ei sunt dependenți de adulți și au nevoie nu numai de o supraveghere foarte atentă ci și de îndepărtarea, din timp, a riscurilor. Explicați cu perseverență și fermitate care sunt lucrurile de care copilul trebuie să se mențină departe pentru a fi în siguranță. De asemenea, nu exagerați și explicați copiilor conform vârstei lor, ei vă vor înțelege atâta timp cât le explicați clar unde stă pericolul și care sunt consecințele lui.

Ce fel de pericole îi pândesc pe copii în casă sau în preajma casei?

Arsurile sunt frecvente la copiii mici și se produc, în general, atunci când preparăm mâncarea sau manipulăm lichide fierbinți dar se pot produce și dacă copilul este lăsat nesupravegheat în preajma sobelor, radiatoarelor sau cuptorului.

Pentru a preveni arsurile:

- Nu țineți copilul în brațe în timp ce preparați sau beți/mâncați lichide și alimente fierbinți;
- Verificați temperatura laptelui din biberon înainte de a lua copilul în brațe!
- Nu țineți recipiente cu lichid fierbinte pe jos sau la îndemâna copilului;
- Nu țineți copilul în preajmă atunci când gătiți, preparați cafeaua sau când faceți grătar;
- Nu lăsați copilul nesupravegheat în baie și nu îl lăsați să umble la robinete, de asemenea, verificați temperatura apei de baie înainte de a introduce copilul în cadă;
- Păstrați obiectele și substanțele inflamabile (chibrituri, brichete, țigări, sprayuri etc.) departe de accesul copiilor;

Intoxicațiile reprezintă un alt risc major, deoarece în orice casă există medicamente, insecticide și produse de curățat. Pentru a evita acest pericol, puteți lua câteva măsuri simple:

- păstrați medicamentele, detergenții și orice alte substanțe chimice departe de accesul copiilor, în dulapuri încuiate sau pe rafturile de sus;
- păstrați toate substanțele necomestibile și toxice în recipiente bine închise și care să nu fie atrăgătoare pentru copil (borcane colorate, sticle de băuturi dulci etc.)

- nu luați medicamente în preajma copilului și nu le numiți „siropuri” sau „bomboane” pentru că vor deveni tentate pentru copil;
- nu țineți în casă plante toxice, deoarece copilul ar putea fi tentat să le guste;
- învățați copilul să spele fructele și legumele înainte de a le mânca și explicați-i că și în natură există plante și fructe care ar putea să îi facă foarte rău.

Sufocările pot fi prevenite dacă:

- nu oferiți copilului alimente orice fel de alimente ce pot fi aspirate în căile respiratorii (nuci, semințe, sâmburi, floricele de porumb, biscuiți, în general orice aliment mic și uscat)
- hrăniți copilul cu alimente tocate foarte fin, deoarece el este prea mic să mestece bine;
- nu lăsați copilul să alerge în timp ce mănâncă;
- nu oferiți copilului jucării mici sau care se dezmembrează în părți mai mici (nasturi, bile, dopuri, cuie, ace, monede etc.)

Un pericol la fel de mare îl reprezintă **înecul**. Pentru a-l preveni:

- nu lăsați copilul sub 5 ani nesupravegheat în cadă;
- nu umpleți cada până la nivelul gâtului, ci doar cât să acopere pe jumătate corpul lungit al copilului;
- eliminați sau închideți bine butoaiele cu apă și alte lichide din gospodărie;
- atunci când se joacă în apă, folosiți colacul sau vesta gonflabilă - chiar și cu ajutorul acestora, nu lăsați copilul nesupravegheat!

Cu toate acestea, nu îi insuflați copilului teama de apă, cea mai bună cale de a preveni înecul este să îl învățați să înoate, după vârsta de 4 – 5 ani.

Accidentele rutiere pot fi evitate dacă îi explicați copilului regulile rutiere de mai multe ori și dacă, la rândul dumneavoastră, le respectați. Copilul nu va asculta doar ce îi spuneți, ci vă va imita și comportamentul! De asemenea:

- nu încurajați copilul să se joace pe stradă sau să se angajeze în vreo altă activitate în timp ce traversează;
- explicați copilului semnele rutiere când aveți ocazia sau când el își exprimă curiozitatea;
- nu permiteți copiilor să călătorească pe bancheta din față a mașinii și încurajați-l să folosească centura de siguranță.

Pentru a preveni **electrocutarea**, există câteva măsuri pe care le puteți lua cu ușurință:

- Acoperiți prizele cu capace speciale, cu leucoplast sau, și mai ușor, ascundeți-le în spatele obiectelor de mobilier;
- Nu lăsați instalații electrice la îndemâna copiilor și nu improvizați aceste instalații, verificați firele pentru că pot fi periculoase, provocând pierderi de energie electrică și incendii.

Tema 3. Care este vârsta la care copilul este în siguranță dacă e lăsat singur?

Orice părinte se va întreba, odată ce copilul a mai crescut, care este momentul când copilul va fi capabil să își poarte singur de grijă, atât acasă cât și în afara casei. Pentru acest lucru, nu există o vârstă anume; momentul potrivit depinde de mai mulți factori, precum gradul de dezvoltare, de inteligență și de educație ale copilului. În general, vârsta potrivită este aceea la care copilul poate înțelege și respecta cu ușurință regulile și precauțiile impuse de părinți. De aceea, este important să:

- nu lăsați copilul singur în casă decât dacă știe și poate folosi telefonul, adică poate forma corect numere de telefon și poate comunica mesaje coerente altei persoane, chiar și în condiții de stres;

- dacă el poate face acest lucru, atunci este important să îi lăsați o listă, la vedere, cu numărul dvs. de mobil și pe cel de la serviciu, precum și numărul unei persoane de încredere, care se află în apropiere. Învățați-l numărul 112 și să-și spună numele și adresa atunci când vorbește cu poliția sau serviciile de urgență.

De asemenea, este necesar și util să stabiliți, împreună cu copilul, anumite reguli:

1. Să nu spună niciodată la telefon că este singur în casă.

2. Să nu deschidă niciodată ușa când e singur acasă, atât străinilor cât și cunoscuților și avertizați-l, întotdeauna, din timp, dacă va veni cineva din familie.

3. Să sune la numărul de urgență 112 în caz de pericol, incendiu sau accident.

4. Să nu se abată atunci când este singur de la drumul stabilit de comun acord cu dvs., chiar dacă știe o scurtătură sau invocă alte motive, explicați-i că acela este drumul sigur pentru el.

5. Să nu se apropie de străini și să nu îi lase pe aceștia să se apropie de ei, să îi atingă sau să le ofere dulciuri, jucării sau să îi ducă într-un loc frumos. Explicați copilului că, deși este bine să fie politicos, este înțelept din partea lor să respingă atingeri și cadouri din partea necunoscuților. Sfătuiți-l, de asemenea, că este bine să țipe și să ceară ajutor, chiar să lovească dacă se simte în pericol.

6. Să nu se îndepărteze de persoana cu care a ieșit în parc sau la cumpărături iar dacă se pierde, să ceară ajutorul unui paznic, unui polițist sau unui angajat al magazinului.

Pentru a aprecia dacă copilul dumneavoastră este pregătit pentru a fi lăsat singur acasă, puteți completa următoarea listă. Dacă ați obținut mai multe răspunsuri de „Da” decât de „Nu”, atunci copilul poate fi pregătit pentru a fi lăsat singur acasă. Rețineți, însă, că decizia vă aparține și că este important să rămâneți realist atât în ceea ce privește gradul de pregătire al copilului cât și nevoia lui de a învăța să fie independent.

LISTĂ DE VERIFICARE

DA ☐ NU ☐ Copilul acceptă să rămână singur și nu se teme/nu se simte pedepsit.

DA ☐ NU ☐ Copilul știe adresa și direcția unde se află casa.

DA ☐ NU ☐ Copilul știe să folosească telefonul.

DA ☐ NU ☐ Copilul știe numărul de telefon de acasă și știe să îl formeze.

DA ☐ NU ☐ Copilul știe cum să intre în legătură rapid cu părinții.

DA ☐ NU ☐ Copilul cunoaște și poate numi cel puțin doi adulți, persoane de încredere, la care poate apela în cazul în care părinții nu sunt disponibili.

DA ☐ NU ☐ Copilul cunoaște regulile de comportament stabilite împreună cu părinții în caz de pericol.

DA ☐ NU ☐ Copilul este capabil să povestească și să explice ce ar face în diferite cazuri de urgență dacă ar fi singur, conform regulilor stabilite cu părinții.

DA ☐ NU ☐ Copilul știe să identifice ieșirea cea mai rapidă și mai sigură în caz de incendiu.

DA ☐ NU ☐ Copilul a demonstrat că știe să se comporte adecvat (respectă regulile stabilite) în cazul în care sună cineva la ușă.

DA ☐ NU ☐ Copilul știe unde să se adăpostească în caz de cutremur sau alt dezastru.

DA ☐ NU ☐ Copilul știe câteva măsuri de urgență în cazul în care se taie, vomită, are crampe, îi intră ceva în ochi, îi curge sânge din nas etc.

DA ☐ NU ☐ Copilul știe să găsească în casă materialele de prim ajutor de care are nevoie.

DA ☐ NU ☐ Copilul este obișnuit să povestească părinților zilnic evenimentele prin care trece în timpul zilei.

DA ☐ NU ☐ Dacă sunt și alții copii în casă, atunci aceleași reguli au fost stabilite și cu aceștia, fiind în plus eliminat orice risc de ceartă, bătaie, violență între ei. [5]

[5] *Sfaturi pentru părinți.Când poate copilul meu să își poarte singur de grijă?,* UNICEF și Fundația Copiii Noștri, București, pg. 12.

Tema 4. Cum să le explicăm copiilor probleme legate de sexualitate?

Este de datoria dumneavoastră, ca părinte, să abordați acest subiect cu copilul, deoarece este un element important în educația sa și unul care îi va determina conduita pe viitor. Nu vă jenați și nu așteptați până când copilul află idei greșite de la prieteni sau din filme. Chiar dacă subiectul se va trata și la școală, nimic nu poate înlocui apropierea dintre dumneavoastră și copil.

Sexul este un lucru natural în privința căruia nu trebuie să vă jenați. Rețineți faptul că, pentru copii, reprezintă doar un alt subiect asupra cărora sunt curioși, ei nu au aceleași sentimente față de actul sexual ca și un adult.

Dacă veți evita subiectul sau veți amâna să răspundeți la întrebările copilului legate de sexualitate, dacă îl mințiți sau vă fâstâciți, copilul va percepe acest lucru și va înțelege că sexualitatea este un subiect prea delicat, pe care va evita să îl discute cu dumneavoastră. Totodată, curiozitatea sa nu va scădea, și va căuta alte surse de informație.

Dacă sunteți nesigur cum să începeți:

- puteți să îi oferiți, treptat, diverse informații, de la o vârstă fragedă, chiar 2-3 ani;
- răspundeți la întrebările copilului simplu, fără să oferiți informații în plus, așteptați ca el să vă pună alte întrebări;
- construiți un mesaj direct și scurt, fără ezitări - dacă lungiți explicația copilul va deveni dezinteresat și va căuta altă sursă de informare;
- fiți sincer, nu îl păcăliți cu povești pentru că el va afla la un moment dat și se poate simți trădat și nesigur de dumneavoastră ca sursă de informare;
- folosiți limbajul științific, cuvinte precum penis, ovare, uter pentru a normaliza aceste cuvinte și în limbajul copilului.

Dacă, totuși, copilul ajunge la vârsta școlară și nu pune întrebări, ajutați-l, mai ales că în curând se va confrunta cu transformările care se vor petrece în corpul său la pubertate.

În cazul fetelor, este bine să vorbiți cu ele, începând cu vârsta de 10-12 ani, despre menstruație, care este scopul ei și cum se manifestă. Explicați-i importanța igienei intime mai ales în timpul menstruației și încurajați-o să vă împărtășească toate modificările pe care le va observa la organismul ei. Dacă menstruația este absentă sau prea abundentă nu ezitați să consultați un medic!

În cazul băieților, deși ajung la pubertate mai târziu, este la fel de important să fie pregătiți pentru schimbările specifice pubertății.

Explicați-i că în curând va începe să se formeze în testiculele lui o substanță cu care, la timpul potrivit, va contribui la conceperea propriilor copii. Asigurați-l că este perfect firesc ca această substanță să fie eliminată în timpul nopții, deoarece momentan nu este nevoie de ea.

Atât în cazul băieților cât și al fetelor, este important să abordați și subiectul bolilor cu transmitere sexuală și a sarcinilor nedorite. Explicați-le copiilor că acestea pot fi evitate prin folosirea metodelor contraceptive (prezervativ, contraceptive orale etc.) și că este foarte important ca decizia de a avea relații sexuale să nu fie luată cu ușurință.

4.1. Regula „Aici nu se pune mâna”

Regula „Aici nu se pune mâna” este un instrument util care ajută educatorii și părinții să vorbească cu copiii despre subiectul abuzului sexual. Ea se bazează pe cinci aspecte importante:

1. Corpul tău îți aparține.
Copilul trebuie să fie învățat că propriul corp îi aparține și că nimeni nu trebuie să îl atingă fără voia lui. Copilul trebuie să știe să spună „Nu” oricărui contact fizic nepotrivit și să se adreseze unui adult în care are încredere dacă a întâlnit o situație de acest gen. Comunicarea deschisă despre sexualitate și zonele intime, folosind un limbaj corespunzător, va ajuta copilul să înțeleagă ce este și ce nu este permis.

2. Atingere bună – atingere rea.
Nu este întotdeauna ușor pentru un copil să recunoască distincția dintre atingerea potrivită și cea nepotrivită. Explicați-i copilului că nu este bine dacă cineva se uită sau îi atinge în părțile lui intime sau îl invită să se uite la părțile intime ale altora sau să le atingă, folosind **o limită evidentă și ușor de ținut minte: lenjeria intimă.**
Explicați-i și că există anumite contexte în care acest lucru este permis (spre exemplu, în cabinetul medicului) însă trebuie încurajat să spună dacă se simte incomod. Asigurați-vă, de asemenea, că el se va simți confortabil să ceară ajutorul unui adult în care are încredere atunci când nu își dă seama dacă un anume comportament este potrivit sau nu.

3. Secrete bune – secrete rele.
Deoarece secretul este o tactică principală a agresorilor sexuali, este necesar să explicați copilului diferența dintre secrete bune (de exemplu, un cadou surpriză) și secrete rele (orice secret ce îl face să se simtă prost, să simtă teamă sau să fie trist). Un secret rău trebuie întotdeauna spus unui adult în care copilul are încredere.

4. Prevenirea şi protecţia – responsabilitatea adultului.
Copilul poate simți că i s-a întâmplat ceva nepotrivit iar dacă devine victima unui abuz, poate simți sentimente de ruşine, vinovăţie şi teamă. Adulţii trebuie să fie atenți la sentimentele și comportamentul copilului și să îl încurajeze să se adreseze unui adult. De aceea, trebuie evitată crearea unor tabuuri sexuale pentru că altfel, copilul va simți că nu poate vorbi cu adulții despre astfel de lucruri.

5. Alte indicații utile
Copilul trebuie să știe să îi identifice pe acei adulți în care poate avea încredere, care sunt disponibili să îi asculte și să îi ajute. Este important ca copilul să poată cere ajutor cu încredere.
În majoritatea cazurilor agresorii sunt persoane cunoscute de către copil și de aceea este important să existe următoarea regulă: părinții trebuie anunțați de copil dacă cineva le face cadouri, le cere să păstreze secrete sau încearcă să rămână singur cu ei.
În unele cazuri, agresorul nu este cunoscut, de aceea copilul trebuie să cunoască și să respecte câteva reguli simple: să nu accepte să se urce în mașină cu necunoscuți și să nu accepte cadouri sau invitații din partea acestora. De asemenea, copilul trebuie să știe că există persoane de încredere în afara familiei și că aceștia îl pot ajuta: educatori, asistenți sociali, medici, psihologul școlar, poliția.

Ce trebuie făcut dacă suspectați că a avut loc un abuz?

Dacă bănuiți că a existat un abuz este deosebit de important să rămâneți calm în preajma copilului și să nu îl faceți să simtă că a făcut ceva greșit. Nu îl certați și nu îl interogați, îl puteți întreba ce anume s-a

întâmplat și cu cine însă nu îi cereți să se justifice sau să vă dea explicații complicate. Este posibil ca copilul să aibă deja sentimente de vinovăție și să nu își dorească să spună prea mult. Străduiți-vă să nu trageți concluzii pe baza informațiilor neclare și asigurați copilul că veți cere ajutorul unei persoane care vă poate ajuta, precum un psiholog, un asistent social, un medic sau poliția.

Un copil nu este niciodată prea mic pentru a învăţa regula lui „Aici nu se pune mâna" deoarece abuzul poate avea loc la orice vârstă!

Tema 5. Când și cum se poate implica tatăl în creșterea copilului

În societatea de astăzi nu mai primează modelul familial în care doar mama este implicată direct în creșterea și educarea copilului. Dinamica familiei contemporane este în plină schimbare iar tații se confruntă cu necesitatea de a dezvolta abilități și comptetențe care până recent erau atribuite doar mamei.

Nu există o vârstă anume de la care tatăl trebuie să se implice în creșterea și educarea copilului. În mod ideal, el este acolo din momentul în care copilul este așteptat să vină pe lume.

În primele luni după nașterea copilului se întâmplă frecvent ca tatăl să se simtă neajutorat în preajma bebelușului. De aceea mama trebuie să faciliteze adaptarea tatălui la noul rol, cerându-i să facă lucruri specifice, precum a aduce un scutec, a ține în brațe copilul, a-i pregăti băița etc.

Tatăl îndeplinește mai multe roluri în viața copilului:

1. Persoană de atașament – studiile au evidențiat că atașamentul bebelușilor față de tată există, aceștia protestând atunci când sunt despărțiți de tată și calmându-se în momentul în care sunt din nou împreună cu tatăl.

2. Tutore în activitățile cognitive – tatăl stimulează dezvoltarea inteligenței copilului prin încurajări, propunând copilului diverse încercări și încurajându-l să găsească propriile soluții și este mai exigent privind atenția copilului.

3. Partener în comunicare – tatăl utilizează mai des numele copilului, folosește mai mulți termeni tehnici și cere copilului să se exprime mai clar; totodată el încurajează evoluția psihomotorie a copilului agrenându-l în diverse activități și jocuri.

4. Agent de socializare – un tată prezent facilitează socializarea precoce a copilului, care este mai curajos și mai abil să se integreze într-un grup și să respecte regulile acestuia.

Implicarea tatălui se poate face nu numai prin asigurarea bunăstării sale prin câștigarea resurselor materiale, ci și prin timp petrecut cu copilul, prin interacțiunea cu el sub forma îngrijirii, jocului – puteți alege un moment specific din zi în care tatăl să petreacă timp cu copilul, de exemplu după masă, băița de seară etc. În cazul copilului mai mare, tatăl se poate juca împreună cu el, îi poate citi sau îl poate învăța să citească singur, îl poate învăța să meargă pe bicicletă etc.

Tema 6. De ce este important jocul și cum îl puteți ajuta pe copil să se joace

Jocul reprezintă activitatea prin care copilul descoperă şi testează diverse tehnici care îl ajută să-şi dezvolte numeroase abilităţi precum abilitatea de a se mişca, cea de a gândi sau de a memora, abilitatea de a comunica, etc.
Prin explorarea şi experimentarea cu diverse obiecte, copilul învață cum le poate folosi în viaţa sa de zi cu zi. Prin joc, copilul defineşte într-un mod propriu concepte precum ud – uscat, rece – cald, plin – gol, pluteşte – se scufundă etc.
Copilul are nevoie de posibilităţi de explorare a obiectelor, opentru a descoperi cum acestea îi sunt utile, chiar dacă aceste moduri de explorare sunt considerate „greşite". De exemplu, atunci când copilul răstoarnă o cană cu apă, acesta observă că hainele sale sunt ude, dar atunci când răstoarnă o cană cu nisip, hainele

sale rămân uscate. Prin descoperirea modului în care se comportă anumite obiecte, copilului i se dezvoltă capacitatea de a asemăna sau a distinge lucrurile care îl înconjoară, reuşind mai apoi să le clasifice în funcţie de formă, dimensiune sau culoare.

Jocurile de imaginaţie

Odată ajunşi la vârsta de 2-3 ani, copiii trec la un nou nivel de dezvoltare, în care înlocuiesc obiecte reale cu alte obiecte, ceea ce reflectă primele manifestări ale gândirii abstracte. Jucând rolul diferitelor persoane, copiii capătă o experienţă socială primară semnificativă. Prin intermediul simulării, copilul învaţă acţiunile necesare pentru rezolvarea problemelor zilnice cu care se poate confrunta. Chiar dacă uneori copiii nu reproduc cu exactitate detaliile scenei pe care şi-o închipuiesc, nu este necesar să interveniţi şi să corectaţi acele detalii. În această etapă, este important ca aceştia să aibă încrederea necesară opentru a continua să pretindă anumite lucruri. Copiii au nevoie de independență pentru a lucra şi a demonstra rezultatele dobândite.

Jocurile de imaginaţie ajută la formarea unor caracteristici ale personalităţii copilului şi mai ales, le dezvoltă copiilor capacitatea de gândire. De exemplu, prin joc, copilul dobândeşte o serie de idei creative (substituie un obiect cu altul), cunoştinţe şi concepte (învaţă pe de rost cântece şi poezii, recunoaşte şi descrie locurile prin care au mai fost), dobândeşte capacitatea de a soluţiona probleme (găseşte modalităţi de a îmbrăca hainele care nu i se potrivesc), dezvoltă imaginaţia (inventează istorii), devine perseverent (reia încercările până îşi însuşeşte abilitatea - sare coarda), îşi dezvoltă abilităţile sociale (cooperează în cadrul jocului), descoperă emoţiile, etc.

Cum puteți ajuta ca jocul să fie cât mai eficient şi util în procesul de învăţare:

- **alegeţi** cu ce obiecte şi cu ce copii se va juca copilul dumneavoastră;
- **oferiţi ajutor fizic** deoarece uneori copiii se pot confrunta cu incapacitatea fizică de a duce la bun sfârşit jocul (înălţimea sau puterea fizică);
- **oferiţi parteneriate**: pentru anumite jocuri precum cele cu mingea, copiii vor avea nevoie de un partener de joacă;
- **oferiţi sugestii**: atât timp cât sugestiile sunt formulate cu grijă, copilul le va accepta cu plăcere. De exemplu, îi puteţi sugera copilului să construiască un castel de nisip.
- **ajutaţi-l să împartă jucăriile cu alţi copii:** deseori, copiilor le poate fi dificil să împartă jucăriile cu ceilalţi copii; pentru a învăţa regulile de bună purtare, puteţi să le oferiţi copiilor materiale similare, astfel încât aceştia să deprindă şi să înţeleagă acţiunea de a împărtăşi obiectele comune;
- **ajutaţi-l să se concentreze**: puşi în faţa unor sarcini complicate, copiilor le poate veni greu să se concentreze asupra sarcinilor pe care le au de îndeplinit. Dacă veţi vorbi cu el, îl veţi încuraja şi susţine, copilul va putea duce acţiunea la bun sfârşit, astfel fiindu-i sporită încrederea şi respectul de sine.

Tema 7. Pot copiii să înțeleagă știința?

Activitățile zilnice și jocul reprezintă oportunități de învățare pentru copil, prin care el poate înțelege cum funcționează lumea înconjurătoare. Spre exemplu, atunci când se dă în leagăn, un copil poate observa, dacă este îndrumat, noțiuni de fizică legate de echilibru și mișcare.
Copiii mici își dezvoltă coordonarea mișcărilor atunci când se joacă cu magneți, apă, și nisip și fac o mulțime de mișcări mai simple sau mai complexe.

Copiii mai mari dobândesc capacitatea de a rezolva situații neașteptate, obțin cunoștințe de matematică și își îmbunătățesc limbajul atunci când explorează, testează, măsoară, fac predicții și comunică.

Părinții au un rol important în încurajarea curiozității native cu care este înzestrat copilul. Pentru a-l ajuta să cunoască lumea într-un mod științific **este necesar să știți**:

- ce anume îl face curios pe copil;
- ce îi place să facă;
- ce îi menține interesul și
- cum învață cel mai bine.

De asemenea:

- **plănuiți experiențe** care îl vor ajuta să descopere singur;
- **descoperiți împreună,** astfel veți fi un model pentru el;
- **permiteți-i copilului** să ia singur hotărâri și rețineți că pentru copil este mai interesant și mai semnificativ **să își spună părerea** despre ce experimentează, decât să le spuneți dumneavoastră ce trebuie să știe.

Alegeți experiențele în funcție de vârsta copilului:

- **Copilul de 2 ani** manifestă interes față de multe lucruri însă acordă puțină atenție fiecăruia. Îi plac activitățile repetitive, de exemplu să umple un recipient cu apă de multe ori. Nu uitați că este important să îi **supravegheați** pentru a evita accidentele și a-i ajuta să rezolve situațiile neprevăzute. Încercați jocul cu apă, nisip, magneți etc.
- **Copilul de 3 ani** începe să înțeleagă lumea înconjurătoare întrebând „de ce" și „cum" , sunt pasionați de explorări și activități fizice, așa că are nevoie de adulți care să îl asculte cu atenție și să îi răspundă la întrebări.
- **Copilul de 4 ani** folosește joaca „de-a...." pentru a prelucra informații noi. Realul și imaginarul se împletesc adesea iar copilul devine un mic inventator. Începe să găsească explicații pentru cele imaginate și să folosească desenele pentru a le reprezenta; de asemenea, capătă interes pentru cărțile cu ilustrații.
- **Copilul de 5 ani** poate proiecta propriile experiența pentru a descoperi „ce s-ar întâmpla dacă..." și poate da explicații fenomenelor observate (deși încă nu pot folosi gândirea și logica în mod adecvat). De asemenea, poate desfășura activități care necesită concentrarea atenției pe o perioadă lungă de timp. Încurajați-i să folosească scrisul și desenatul pentru a-și înregistra experiențele.

Știm deja că cei mici au nevoie să exploreze pentru a înțelege lumea înconjurătoare, ceea ce le spuneți nu este suficient. De aceea, următoarele idei vă pot fi utile:

- destinați un **loc special** în cameră pentru activitățile de explorare și materiale – faceți locul comod și lipsit de pericole;
- oferiți copilului **timp**, explorarea trebuie să fie relaxantă și făcută pe îndelete;
- oferiți copilului **experiențe variate**, precum contactul direct cu nisip, pământ, apă, posibilitatea de a observa modificări de stare precum creșterea plantelor, a animalelor și copiilor, prepararea hranei etc.
- fiți atenți la ceea ce îl **interesează** pe copil, la activitățile, obiectele și fenomenele lui preferate; în acest fel veți ști ce fel de activități puteți planifica astfel încât copilul să simtă că face ceva interesant și palpitant.

7.1. Teme de lucru pentru micuții cercetători

- Faceți plimbări pentru a găsi animale în mediul lor natural și ajutați-l pe copil să observe ce animale au blană, solzi sau pene, mustăți și coadă, cum arată puii de animale și cum sunt îngrijiți de părinții lor.
- Dacă aveți posibilitatea, oferiți-i copilului ocazia de a îngriji sau a ajuta la îngrijirea unui animal de companie – copilul va învăța mai multe despre acesta observându-l decât, spre exemplu, citind despre el; de asemenea va învăța și cum să fie mai responsabil.
- Nu limitați accesul copilului doar la animalele care vă plac dumneavoastră, evitând păianjeni sau șoareci; totodată, învățați-l că animalele trebuie tratate blând, cu grijă, unele chiar cu prudență!
- Alegeți un copac pe care să-l vizitați regulat, observând schimbările prin care acesta trece odată cu anotimpurile și puneți la presat frunze și flori.
- Oferiți copilului ocazia de a studia bulbi și semințe de mai multe feluri și de a observa cum încolțesc și cresc acestea; puteți pune la încolțit boabe de fasole sau grâu pe bucăți de șervețele, vată sau burete umede astfel încât copilul să observe creșterea rădăcinilor și tulpinilor.
- Unele plante sunt otrăvitoare sau pot provoca reacții alergice, arătați-i copilului care sunt acestea și păstrați la îndemână informații de prim ajutor și numere de telefon necesare pentru urgențe.
- Atunci când copilul se julește sau se lovește, aveți ocazia de a-i explica copilului și a-l lăsa să observe modul în care funcționează corpul omenesc. În aceste momente puteți discuta cu copilul despre cum ne putem păstra sănătoși și în siguranță.
- Copiii sunt, de asemenea, fascinați de dinții de lapte sau de modul în care s-au schimbat de când erau mici – în acest sens, puteți să le arătați fotografii cu evoluția lor de când erau bebeluși. Acum este momentul să explicați copilului că fiecare om este o ființă unică și că toți oamenii sunt atât diferiți cât și asemănători între ei, indiferent de aspectul exterior. Evitați orice discriminare!
- Lăsați copilul să observe solul și ființele care locuiesc în el, precum și apa, mișcările ei, ce se întâmplă când este amestecată cu altă substanță, când îngheață sau se evaporă.
- Încurajați copilul să colecționeze scoici, pietre, frunze, semințe etc. și să le sorteze după mărime, culoare, textură.
- Lăsați-vă călăuziți de imaginație și creativitate, oportunitățile de învățare se află la orice pas, în fiecare zi!

Tema 8. Un stil de viață sănătos pentru copilul tău

Stilul de viață sănătos se formează în copilărie și se definitivează în adolescență, urmând a fi perpetuat pe tot parcursul vieții, în majoritatea cazurilor. Este influențat de mai multe tipuri de factori precum disponbilitatea unui anumit tip de alimentație, accesul la practicarea anumitor sporturi, promovarea unui anumit tip de alimentație etc.

Este cunoscut faptul științific conform căruia procesul aterosclerozei (depunerea de lipide în pereții vaselor de sânge, limitând aportul de sânge primit de țesuturi) începe în copilărie și adolescență. Ateroscleroza este principala cauză a bolilor cardiovasculare, accentuată de obiceiuri nesănătoase precum fumatul și lipsa activității fizice.

În realitatea de zi cu zi, copiii sunt expuși adesea unui stil de viață nesănătos. Este responsabilitatea părinților să se implice activ în stilul de viață al copiilor și să ofere un exemple pozitiv. În ceea ce privește implicarea și determinarea stilului de viață al copilului sunt descrise patru tipuri de stiluri parentale, dintre care doar unul are un impact pozitiv asupra copilului:

1. *Părintele neglijent* este dezinteresat și neimplicat în stilul de viață al copilului, exercitând un **impact negativ** asupra lui. Copilul părintelui neglijent petrece ore întregi în fața calculatorului sau al televizorului, mănâncă ce vrea și când vrea, consumă sucuri acidulate, mici și sărmăluțe de la vârsta de sub 1 an etc.

2. *Părintele dictatorial* controlează copilul și nu empatizează cu el, îi ignoră dorințele și preferințele. Impactul acestui stil este mai degrabă **negativ** și poate crea aversiune copilului față de anumite recomandări. Părintele dictatorial îi impune copilul anumite activități fizice, chiar dacă acestuia nu îi plac, îl obligă să participe chiar dacă e obosit sau e vreme urâtă afară, îl obligă să mănânce doar anumite alimente, indiferent de preferințele sale etc.

3. *Părintele indulgent* este părintele preocupat de stilul de viață al copilului dar care îi găsește mereu scuze pentru nerespectarea standardelor impuse, dacă acestea există în primul rând. Influența acestui stil parental este în mare parte **negativă**. Este părintele care îngăduie toate „poftele" alimentare ale copilului, îi cumpără bicicletă și role dar nu îl încurajează să le folosească etc.

4. **Părintele autoritar – competent** este acela care stabilește reguli pentru copilul său, pe care le monitorizează cu atenție dar manifestă și înțelegere față de schimbările prin care trece copilul. Acest stil parental are un **impact pozitiv** asupra copilului. Părintele autoritar – competent îi cumpără copilului role și iese în parc cu el; nu îi dă voie copilului să consume alimente nesănătoase dar nu le consumă nici el; este indulgent atunci când există un motiv întemeiat (de exemplu, permite copilului să mănânce tort sau prăjituri cu ocazia unei zilei de naștere) etc.

Alimente nesănătoase: cartofii chips, dulciuri rafinate, iaurturi cu îndulcitor, margarină, fast-food, biscuiți, croissante, mezeluri, dulcețuri, gemuri, apă minerală cu adaos mare de sodiu, sucuri acidulate etc.

Desert sănătos: se amestecă într-un bol ½ măr, ½ pară, ½ banană, sucul de la ½ portocală, ½ kiwi și 5-10 boabe de struguri (puteți folosi fructele preferate ale copilului) și se servesc ca desert într-un bol frumos colorat.

Alte teme de discutat împreună cu părinții pot fi:

- Avantaje şi dezavantaje ale familiei extinse în privinţa educaţiei copilului
- Autoritatea în familie: mama sau tata?
- Stilul parental şi dezvoltarea copilului. Ce fel de părinte sunt?
- Cât de bine apăr drepturile copilului meu?
- Cum pot să contribui la o egalitate de şanse a copiilor mei?
- Intre agresivitate şi violenţă (Rolul agresivităţii şi rezultatele comportamentului violent) etc.

- **ANEXE** -

ANEXA 1

<u>Cum să sprijinim copilul să renunţe la comportamente nedorite</u>

Iată câteva exemple de modalităţi prin care vă puteţi modifica uşor discursul pentru a putea atrage atenţia copilului asupra comportamentului care vă supăra şi a-l ajuta să înţeleagă cum poate să-şi modifice acel comportament nedorit într-unul dorit. Exprimaţi emoţiile în cuvinte pentru a oferi un model copilului!

În loc să spuneţi:	Este recomandat ***să vă adresaţi comportamentului***:
Eşti rău!	Mă deranjează când arunci jucăriile pe jos. Putem călca pe ele şi se pot strica. Jucăriile au un loc al lor.
Eşti dezordonat!	Hainele se pun la cuier, altfel le vei da pe jos și te vei îmbrăca cu haine murdare.
Eşti obraznic!	Spune-mi te rog ce anume te deranjează în comportamentul colegului tău?
Niciodată nu faci ce trebuie!	Îşi faci temele şi apoi mergi în parc aşa cum am stabilit împreună! Mă îngrijorează când întârzii la ore!

(Adaptat după „**Abilităţile sociale şi emoţionale, baza abilităţilor de viaţă ale copiilor”,**

Autori: Domnica Petrovai şi Sorina Petrică)

ANEXA 2

Cum să sprijinim copilul să înveţe un comportament nou

Situaţie	Un copil se înfurie pentru că nu poate avea jucăria dorită şi face o criză de furie în magazin (plânge, ţipă, loveşte cu picioarele coşul de cumpărături)

A. Cum reacţionează adultul care urmăreşte rezolvarea propriilor emoţii şi nu îl sprijină pe copil să înveţe un comportament nou:

Adultul nu înţelege că acesta este un context pe care îl poate folosi pentru a transmite mesaje utile copilului pentru învăţarea şi exersarea unui comportament.

- *Cum interpretează părintele comportamentul copilului?*

Părintele interpretează comportamentul copilului ca pe un indicator conform căruia va fi evaluat de către ceilalţi: *„Mă face de ruşine!” „Se uită toată lumea la mine!” „Oamenii vor crede despre mine că sunt un părinte rău şi iresponsabil care abuzează copilul!”*. E firesc în această situaţie să apară sentimentul de jenă, ruşine, chiar vinovăţie că nu poate gestiona comportamentul copilului conform aşteptărilor.

- *Care va fi reacţia sa?*

În aceste circumstanţe părintele va ceda acestui mic şantaj şi va cumpără copilului jucăria pentru salvarea situaţiei. Acest tip de răspuns este în concordanţă cu emoţia părintelui, care evita astfel emoţiile neplăcute în loc să le tolereze pentru a ajuta copilul să înveţe să tolereze frustrarea.

***Ce învaţă copilul** din această experienţă?*

Copilul învaţă să folosească comportamentele de manifestare a furiei atunci când nu poate să obţină ceea ce vrea.

B. Cum reacţionează adultul care devine conştient de nevoia de învăţare a copilului.

Cum interpretează părintele comportamentul copilului?

Părintele identifică la copilul său inabilitatea de a face faţă frustrării şi se gândeşte că, deşi se simte inconfortabil că se uită toată lumea la el, este important să se folosească de această oportunitate pentru a-l învăţa pe copilul său o abilitate importantă pentru viaţă (să amâne recompensa imediată şi să tolereze frustrarea). Datorită interpretării corecte, va rămâne calm în continuare.

Care va fi reacţia părintelui în acest caz?

Adoptă comportamente care îi permit copilului să înveţe abilitatea de amânare a recompensei . Copilul învaţă să tolereze frustrarea numai în măsura în care este expus la situaţii specifice, iar această situaţie poate fi transformată de adult într-un context de învăţare.

Cum poate să răspundă părintele ?

1. Observă şi traduce în cuvinte emoţia copilului „observ că eşti furios”.
2. Facilitează exprimarea emoţională „ Ce s-a întâmplat?”.
3. Face apel la regulă - Refuză calm şi ferm cererea copilului „ regula este să cumpărăm doar lucrurile care le-am trecut pe listă”.
4. Oferă copilului posibilitatea unui moment de liniştire de 2-3 min în afara spaţiului din magazin.

5. Exersează cu copilul respiraţia profundă pentru a-l ajuta să se liniştească.
6. Finalizează cumpărăturile şi pleacă cu copilul acasă, în măsura în care copilul are dificultăţi de a se linişti (după timpul de liniştire).

Ce învaţă copilul *din această experienţă?*

- Să-şi exprime emoţia de furie în cuvinte (astfel scade probabilitatea de a utiliza comportamentele agresive în exprimarea furiei)
- Să utilizeze o serie de strategii de gestionare a emoţiei de furie (respiraţia, distanţarea de situaţie, timpul de liniştire)
- Să-şi amâne recompensa imediată
- Să aştepte.

(Adaptat după „**Abilităţile sociale şi emoţionale, baza abilităţilor de viaţă ale copiilor”,**

Autori: Domnica Petrovai şi Sorina Petrică)

ANEXA 3

Cum îţi faci timp mai mult pentru copilul tău?

Marilena Ispas, revista *Cariere,* joi, 2015-06-18

Oamenii care au funcții de conducere duc o luptă în fiecare zi. Dacă mai au și copii, totul devine și mai greu. Cu toții încearcă să împace viața profesională cu viața personală, însă celei din urmă i se acordă mai puțin timp decât ne-am dori. Copilul tău observă această discrepanţă și uneori este dezamăgit de tine ca părinte. Cum îţi faci timp mai mult pentru copilul tău?

Părintele manager

Lipsa de timp pare să afecteze relația părinte-copil, mai ales în secolul în care trăim. Din nefericire, trăim într-o lume dominată de valorile materiale și de multe ori avem impresia că dacă îi cumpărăm copilului o jucărie sau un cadou scump îi putem aduce fericirea. Ceea ce nu observă mulți părinți cu funcții importante este că acel copil, copilul lor, are nevoie de fapt de afecțiune, nu de lucruri materiale. Nu trebuie confundate calitatea cu cantitatea! Trebuie să înveți să faci diferența între orele petrecute la muncă și viața personală. Serviciul este de 8 ore pe zi, familia este a ta 24 din 24 de ore. Altfel, de ce ți-ai mai făcut familie? Familia este o prioritate odată ce ți-ai întemeiat-o, nu? Când suntem singuri putem face orice: putem cheltui toți banii într-o seară fără să ne pese dacă mai avem ceva prin frigider pentru a doua zi, putem pleca la orice oră doar închizând ușa cu cheia, fără să ne mai uităm înapoi, fără să spune „La revedere!” cuiva, fără să spunem când ne întoarcem acasă. Când ai familie trebuie să fii capabil să iei decizii, uneori nu sunt așa cum ne dorim, dar trebuie luate. Ne schimbăm prioritățile, activitățile, ne schimbăm ca persoane.

Familia înseamnă responsabilitate, dar una frumoasă. Serviciul este locul de unde îți câștigi existența și puțin mai mult. Este locul în care te simți apreciat pentru ceea ce știi să faci, pentru că demonstrezi că ești bun într-un domeniu. Neplăcerile de la serviciu trebuie să rămână la serviciu. Nemulțumirile personale trebuie învinse și lăsate undeva pe drum. Acasă ar trebui să fie locul în care te poți relaxa, te poți răsfăța, te poți juca liniștit cu copiii tăi, fără a mai răspunde la vreun e-mail sau vreun telefon de serviciu. Timpul trece foarte repede și nici nu ne dăm seama cât de repede cresc copiii, cât de repede îmbătrânim noi și ne trezim la un moment dat că odraslele noastre sunt mari, deja plecate de acasă, poate și cu familie. Noi, niște bătrânei, așteptând nepoții în pragul casei, sperând că mai putem recupera timpul pierdut pe care trebuie să îl petrecem cu copiii noștri. Oare serviciul, banii și funcțiile importante sunt mai importante decât zâmbetul copilului tău? De reținut este că timpul în care încă mai sunt acceptați părinții în joaca copiilor nu se mai întoarce.

Desigur, ar trebui să existe un echilibru în toate. Cu cât învățăm să luăm mai multe decizii, cu atât prioritățile ne vor defini mai clar și vom putea depăși toate obstacolele.

Cum ne facem timp pentru copiii noștri?

1. Ne reorganizăm puțin viața. O zi pe săptămână poate fi ziua părinte-copil în care să ne permitem luxul de a petrece timp de calitate, momente frumoase cu copiii noștri.

2. Cerem ajutorul copiilor. Cine a spus că ordinea și curățenia prin casă nu pot fi distractive și educative? Nu trebuie să punem copilul „să tragă în jug” dar ar putea să șteargă praful cu pământuful colorat în culorile curcubeului.

3.Timpul petrecut cu copiii nu trebuie planificat. Cele mai frumoase amintiri provin din ideile de moment. Este la fel ca la serviciu: ai ceva de rezolvat și îți vine pe moment o idee magnifică pe care o și pui în aplicare și vezi că dă roade. A fi părinte este un job full-time până la urmă, nu?

ANEXA 4

Teoria Inteligențelor multiple

Autorul teoriei inteligențelor multiple este Howard Gardner. Este vorba de un alt mod de a aborda elevii, ţinând cont de diferenţele dintre ei. Pe Gardner l-a intrigat faptul cã unii copii deştepţi nu au rezultate bune la scoalã. De multe ori, la clasã se induce ideea cã unii sunt deştepţi, iar alţii nu. Se considerã deştept cel care are note mai bune sau punctaj mai mare la testele de inteligență. Ei sunt consideraţi „născuţi inteligenţi".
Ne aşteptăm ca dacã un copil e inteligent, sã aibã obligatoriu rezultate bune, dacã are inteligență medie sã fie posibil sã ajungã bine dar cei cu inteligenţa scãzutã sunt consideraţi fãrã speranţe.
Sunt însã o mulţime de exemple de oameni care au reuşit în viaţă, deşi au avut dificultăţi la scoalã: Picasso, Einstein, Spielberg, Shakespeare, Ghandi, Churchill, Darwin, Freud etc. Care dintre aceştia sunt mai inteligenţi? Suntem tentaţi sã-i considerãm inteligenţi pe cei care sunt buni la matematicã sau literaturã, iar pe ceilalţi sã- i considerãm doar „talentaţi". Gardner a fost preocupat de aceastã diferenţă.
Sã fii creativ, sã contribui la dezvoltarea societăţii înseamnã mai mult decât a fi bun la matematicã. Dacã vrem sã le numim pe toate „talente", atunci e corect, pentru cã sunt la fel de importante, dar dacã numim una sau douã inteligenţe iar pe restul talente, atunci spunem de fapt cã ele nu sunt egale ca importanță. Întrebat de un ziarist de ce a numit aceste însuşiri inteligente şi nu talente, Gardner a rãspuns în glumã „Dacã le numeam talente, nimeni nu-mi citea cartea". Studiind modul în care oamenii rezolvã problemele în lume, Gardner a ajuns în timp la concluzia cã există 9 tipuri de inteligență:

1. Lingvisticã
A gândi în cuvinte şi a folosi limba pentru a exprima şi înţelege realităţi complexe. Sensibilitate pentru înţelesul şi ordinea cuvintelor, sonoritatea, ritmurile limbii. A reflecta asupra folosirii limbii în viaţa de toate zilele. Este inteligentă cea mai des folositã în comunicare. Copiii cu inteligenţa lingvisticã învaţa repede limba maternã, învaţa limbi strãine, citesc, folosesc de timpuriu metafora, dezvoltã abilităţi lingvistice şi îşi aleg cariera în funcţie de capacităţile lingvistice.
2. Logico-matematicã
A gândi la cauzã şi efect, a înţelege relaţiile dintre acţiuni, obiecte şi idei. Abilitatea de-a calcula, cuantifica, evalua propoziţii şi de-a efectua operaţii matematice şi logice complexe. Implicã abilităţi de gândire deductivã şi inductivã, precum şi capacităţi critice şi creative de rezolvare a problemelor. Oamenii cu inteligentã logico-matematicã dezvoltatã devin contabili, matematicieni, chimişti, fizicieni.
3. Muzicalã
A gândi în sunete, ritmuri, melodii şi rime. A fi sensibil la tonuri, la intensitatea, înălţimea şi timbrul sunetului. Abilitatea de-a recunoaşte, crea şi reproduce muzica şi ritmurile folosind un instrument sau vocea. Implicã ascultare activã şi existenţa unei legãturi puternice între muzicã şi emoţii.
4. Spaţială
A gândi în imagini şi a percepe cu acurateţe lumea vizualã. Abilitatea de-a gândi în trei dimensiuni, de-a transforma percepţiile şi de a recrea aspecte ale experienţei vizuale cu ajutorul imaginaţiei. A lucra cu obiecte. Capacitatea de-a înţelege relaţiile din spaţiu. O au artiştii, arhitecţii, fotografii. Matematicienii buni au dovedit inteligentã matematicã şi spaţială. Elevii care au dezvoltat acest tip de inteligentã sunt adeseori etichetaţi ca având deficienţe de atenţie.
5. Kinestezicã
A gândi în mişcări şi a folosi corpul în moduri abile şi complicate. Implicã simţul coordonării în mişcări ale întregului corp şi ale mâinilor, în manipularea obiectelor. O au dansatorii, sculptorii, sportivii. Pot fi abilităţi

motorii de fineţe sau ample. Actoria este mai mult kinestezicã şi mai puţin lingvisticã (pentru a-l înţelege pe Shakespeare e nevoie de 6 – 8 inteligențe…).

6. Interpersonalã

A gândi despre alte persoane şi a le înţelege. A avea empatie, a recunoaşte diferenţele dintre oameni şi a aprecia modul lor de gândire, fiind sensibil la motivele, intenţiile şi stările lor. Implicã o interacţiune eficientã cu una sau mai multe persoane în familie, între prieteni sau colegi, în mediul de lucru. Cei cu inteligenţa interpersonalã „tare" sunt conducători, vânzători, psihologi, se pricep la motivarea oamenilor, dar şi la manipulare. Ei înţeleg modul cum „funcţionează" oamenii. Un profesor bun trebuie sã aibã aceastã inteligentã.

7. Intrapersonalã

A gândi despre şi a se înţelege pe sine. A fi conştient de punctele tari şi cele slabe, a planifica eficient atingerea obiectivelor personale. Implicã monitorizarea şi controlul eficient al gândurilor şi emoţiilor. Abilitatea de a se monitoriza în relaţii interpersonale. E vorba de cunoaşterea de sine şi de luarea deciziilor pe baza cunoaşterii.

8. Naturalistã

A înţelege lumea naturalã, incluzând plante, animale şi studii ştiinţifice. Abilitatea de a recunoaşte şi de a clasifica indivizi, specii şi relaţii ecologice. A interacţiona eficient cu fiinţe vii şi de a discerne scheme legate de viaţa/forţele naturii. Inteligenta naturalistã a fost a opta inteligentã în ordinea identificãrii. Celelalte nu explicau personalităţi cã Darwin, biologi, astronomi. Ei nu opereazã cu simboluri, scheme sau formule matematice, ca fizicienii sau chimiştii, ci mai degrabã organizeazã tiparele observate într-un mod care diferã de cele ale celorlalte ştiinţe „exacte". În aceastã categorie se includ şi maeştrii bucãtari.

9. Existenţială

Gardner e convins cã e o modalitate de cunoaştere, dar nu reuşit sã-i stabileascã localizarea pe creier. De aceea vorbeşte despre ea ca despre o „jumãtate de inteligentã". Acest tip de inteligentã este mai dezvoltatã la filosofi, cei care pun întrebãri despre sensul fericirii, originea Universului etc. Probabil spiritualitatea aparţine acestui tip.

(Amelia BACIU, Carmen Manuela CAZAN, s.a., *Educaţia parentală)*

ANEXA 5

Emoţii şi Inteligenţa emoţională

5.1. Test pentru inteligenţa emoţională (varianta pentru copii)

adaptat de *Mihaela Roco* modificat de Chiperi Victoria, mai 2010 (preluat de pe *academia.edu*)

Alege răspunsul care descrie cel mai bine reacţia ta la următoarele scenarii. Răspunde pe baza a ceea ce ai fi vrut să faci în realitate, nu cum crezi tu că trebuie să fie răspunsul.

1. Imaginează-ţi că te afli la ora de curs şi dintr-o dată pământul începe să se cutremure foarte puternic, cu un zgomot înspăimântător. (*În cazul nostru în sala de clasă, dintr-o dată afară începe o ploaie foarte puternică, cu un tunet înspăimântător)*. Ce faci ?

- **a)** Continui să stai liniştit în bancă şi să citeşti lecţia din manual (*să stai liniştit să joci mai departe*), dând puţină atenţie evenimentului, aşteptând ca acesta să înceteze curând;
- **b)** Devii plin de grijă faţă de pericol urmărind învăţătorul/profesorul (*educatorul*) şi asculţi cu atenţie instrucţiunile date de acesta ;
- **c)** Câte puţin din **a)** şi **b)**
- **d)** N-am observat nimic (*M-am ascuns într-un locuşor*).

2. Eşti în curtea şcolii în timpul recreaţiei. Unul dintre colegii tăi nu este acceptat în jocul celorlalţi şi începe să plângă. Ce faci **?**

- **a)** Nu te bagi, îl laşi în pace.
- **b)** Vorbeşti cu el şi încerci să-l ajuţi pe coleg (*copil*);
- **c)** Te duci la el şi îi spui să nu mai plângă;
- **d)** Îi dai o bomboană sau altceva care să-l facă să uite.

3. Imaginează-ţi că te afli la mijlocul ultimului semestru şi speri să obţii un premiu, dar ai descoperit că nu ai nota dorită la o materie, ci una mai mică decât cea la care te aşteptai. Ce faci?

- **a)** Îţi faci un plan special pentru a îmbunătăţi nota, hotărându-te să-ţi urmezi planul;
- **b)** Te hotărăşti să înveţi mai bine anul următor (*te hotărăşti să desenezi mai bine când vei fi la şcoală***)**;
- **c)** Îţi spui că nu te interesează materia respectivă şi te concentrezi asupra altor discipline unde notele tale sunt şi pot fi mai mari;
- **d)** Mergeţi la învăţător/profesor şi încerci să discuţi cu el în scopul obţinerii unei note mai bune.

4. Consideri că în lipsa învăţătorului/profesorului eşti elevul responsabil cu disciplina în clasă. În urma unor acte de indisciplină zece elevi au fost deja avertizaţi cu scăderea notei la purtare şi eşti descurajat din cauza acestei situaţii. Ce faci ?

- **a)** Notezi numele elevilor indisciplinaţi şi predai lista învăţătorului a doua zi;
- **b)** Consideri că nu-ţi poţi asuma această responsabilitate;
- **c)** Încerci să discuţi cu elevii propunând soluţii pentru păstrarea disciplinei şi pentru îndreptarea situaţiei create;
- **d)** Doreşti să devii responsabil cu altceva.

5. Eşti anunţat că de mâine o să aveţi un nou coleg rrom. Surprinzi pe cineva **(***pe prietenul tău***)** spunând cuvinte urâte şi răutăcioase în adresa lui. Ce faci?

- **a)** Nu-l iei în seamă considerând că este numai o glumă;
- **b)** Îl chemi afară pe colegul răutăcios şi îl certi pentru fapta făcută;
- **c)** Îi vorbeşti în prezenţa celorlalţi spunând că asemenea fapte sunt nepotrivite şi nu vor fi acceptate în clasa voastră:

d) Îţi sfătuieşti colegul **(***prietenul***)** să fie mai bun şi îngăduitor cu toţi colegii.

6. Te afli în recreaţia mare şi încerci să calmezi un coleg de clasă înfuriat pe alt coleg care i-a pus piedică pe hol, riscând astfel să-i fractureze braţul. Ce faci **?**

a) Îi spui să-l ierte pentru că ceea ce s-a întâmplat a fost o glumă.
b) Îi povesteşti o întâmplare hazlie şi încerci să-l distrezi.
c) Îi dai dreptate considerând, asemenea lui, că celălalt coleg **s**-a dat în spectacol;
d) Îi spui că ţi s-a întâmplat şi ţie ceva asemănător şi că te-ai simţit la fel de furios, dar după aceea ţi-ai dat seama că cel vinovat putea la rândul său să cadă şi să-şi spargă capul.

7. Tu şi prietenul tău cel mai bun vă certaţi şi aproape că aţi ajuns să vă luaţi la bătaie. Care este cel mai bun lucru de făcut**?**

a) Faceţi o pauză de 20 de minute şi apoi începeţi să discutaţi din nou;
b) Te opreşti din ceartă şi taci;
c) Spui că-ţi pare rău şi îi ceri şi prietenului tău să-şi ceară scuze;
d) Vă opriţi puţin pentru a vă linişti şi apoi fiecare pe rând spune ceea ce gândeşte despre problemă.

8. La sfârşit de an şcolar organizează o serbare. Închipuie-ţi că tu eşti conducătorul unui grup de elevi şi vrei să compui o scenă hazlie. Cum faci **?**

a) Îţi faci un orar şi acorzi un timp pentru fiecare amănunt;
b) Propui să vă întâlniţi şi să vă cunoaşteţi mai bine**;**
c) Îi ceri separat fiecărui copil să vină cu idei;
d) Vă strângeţi toţi în grup şi tu îi încurajezi pe ceilalţi să propună diverse variante

9. Imaginează-ţi că ai un frate de 3 ani care întotdeauna a fost foarte timid şi puţin înfricoşat de locurile şi oamenii străini. Ce atitudine ai faţă de el?

a) Accepţi că are un comportament timid şi cauţi să-l protejezi de situaţii care pot să-l tulbure;
b) Îl prezinţi unui medic cerându-i un sfat;
c) (*Părintele şi tu***)** Îl duci în bună ştiinţă în faţa oamenilor străini şi în locuri necunoscute astfel încât să-şi poată înfrânge frică;
d) Faci cu el o serie permanentă de jocuri şi competiţii uşor de realizat care îl vor învăţa că poate intra în legătură cu oamenii şi poate umbla din nou prin locuri noi.

10. Imaginează-ţi că-ţi place foarte mult desenul. Începi să te pregăteşti pentru a desena în timpul tău liber. Cum faci?

a) Te limitezi să desenezi doar o oră pe zi;
b) Alegi subiecte de desen mai grele care să-ţi stimuleze imaginaţia;
c) Desenezi doar când ai chef;
d) Alegi subiecte de desenat pe care ştii să le faci.

MODUL DE NOTARE ŞI INTERPRETARE A RĂSPUNSURILOR

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
a.	**20p**	0	**20p**	0	0	0	**20p**	0	0	0
b.	**20p**	**20p**	0	0	0	**5p**	0	**20p**	**5p**	**20p**
c.	**20p**	0	0	**20p**	**20p**	**5p**	0	0	0	0
d.	0	0	0	0	0	**20p**	0	0	**20p**	0

- Până la **100p –** punctaj **sub medie**
- **100p-150p -** punctaj **mediu**
- **150p-199p –** punctaj **peste medie**
- **200p – excepţional.**

Descrierea testului de inteligenţă emoţională

Testul este elaborat de **Daniel Goleman,** autorul cărţii ***„Inteligența emoţională”***, apărută în 1995. Testul este adaptat de **Mihaela Rocco** şi constă în 10 întrebări ce prezintă unele situaţii (scenarii) în care se poate afla o persoană. Completarea testului are în vedere, pe de o parte, asigurarea pe cât posibil a transpunerii individului în situaţia respectivă, iar pe altă parte, alegerea uneia dintre variantele de răspuns din cele patru posibile, care reprezintă unele modalităţi concrete de a reacţiona în situaţiile indicate de întrebări.

5.2. Scala de maturitate emoţională Friedmann (pentru adulți)

Aceasta măsoară nivelul inteligenţei emoţionale la adulţi.

Există 25 de întrebări la care se răspunde cu Da sau Nu şi fiecare răspuns are asociat un număr de puncte. Scorul se afla se face prin însumarea punctajelor care se acorda pentru fiecare răspuns ales şi împărţirea la 25. Evaluarea are scoruri ce oscilează între 0 – 10 puncte şi semnifica infantilism până la peste 25 care semnifică o perfectă maturizare emoţională.

Aşadar, citeşte întrebările, răspunde cu Da sau Nu, adună punctele pe care le faci şi la sfârşit împarte la 25. NUMAI DUPĂ CE FACI ACEST LUCRU, CITEŞTE MAI DEPARTE.

Scala Friedmann

Incercuieste la fiecare intrebare raspunsul care ti se potriveste.cel mai bine:

Nr.	Item		DA	NU	
01	Ma descurajez destul de usor si am stari si momente, crize ocazionale de deprimare.	11	Da	Nu	21
02	Imi place sa fiu -pus la punct" cu imbracamintea si ma bucur cand reusesc sa atrag atentia asupra mea cu imbracamintea si cu manierele mele	7	Da	Nu	20
03	Sunt stapan pe mine si cu "sange rece"' in situatii neprevazute si periculoase	26	Da	Nu	7
04	Sunt inclinat sa fiu foarte iritabil si rigid (dogmatic, capos) cand sustin o parere impotriva unei opozitii puternice.	12	Da	Nu	30
05	Solitudinea imi este agreabilia. Imi place sa fiu singur/a	40	Da	Nu	8
OS	Spun adesea lucruri pe care apoi le regret.	10	Da	Nu	20
07	Relatiile cu familia mea sunt pasnice si armonioase.	31	Da	Nu	9
08	Ma simt adesea ranit de actiunile si cuvintele altora	11	Da	Nu	20
09	Sunt gata sa admit ca am gresit cand imi dau seama de asta	26	Da	Nu	10
10	Sunt inclinat sa dau vina pe altii pentru greselile si erorile mele	7	Da	Nu	26
11	Ma plasez eu insumi primul printre aproape toate rudele mele.	6	Da	Nu	25
12	Nutresc gandul ca nu am noroc in viata	11	Da	Nu	29
13	Sunt inclinat sa traiesc peste mijloacele mele	13	Da	Nu	26
14	Am un accentuat simt de inferioritate sau o lipsa de incredere in mine pe	7	Da	Nu	25
	care incerc s-o ascund.				
15	Sunt inclinat sa plang cand asist la o piesa de teatru sau film emotionant	5	Da	Nu	30
1G	Micile suparari ma fac sa-mi ies din fire.	11	Da	Nu	28
17	Sunt inclinat sa impresionez cu superioritatea mea pe altii	7	Da	Nu	25
18	Sunt dominator, imi place sa ma afirm fata de altii	12	Da	Nu	30
19	Aproape intotdeuna caut sa castig simpatia altora.	7	Da	Nu	24
20	Sunt furios cand am necazuri sau neplaceri.	5 .	Da	Nu	20
21	Sunt stapanit de ura, am o antipatie activa fata de unele persoane.	7	Da	Nu	21
22	Devin plin de invidie si gelozie cand altii au succese	11	Da	Nu	21
23	Sunt foarte atent fata de sentimentele alora	22	Da	Nu	7
24	Ma infurii sau ma necajesc adesea si am certuri cu oamenii	10	Da	Nu	20
25	Am uneori ganduri de sinucidere	5	Da	Nu	20

Evaluarea punctajului:

Peste 25 – Perfect maturizat emoţional

22-24 – Maturizare bună

20-21 – Nivel corespunzător de maturizare

18-20 – Nivel mediu de maturizare
16-18 – Situaţie spre limita, tendinţa spre dezechilibru
14-15 – Uşoară imaturitate emoţională
12-14 – Reacţii adolescentine, imature
10-12 – Reacţii infantile, puerile
0-10 – Infantilism

5.3. Îmbunătăţirea inteligenţei emoţionale

Pasul 1: Evaluarea

Primul pas pentru îmbunătăţirea inteligenţei emoţionale este să ştii care este nivelul tău actual. Asta poţi afla răspunzând sincer la cele 25 de întrebări din chestionarul de mai sus şi făcându-ţi evaluarea.

Pasul 2: Autoeducarea

În lipsa unui antrenor sau mentor trebuie să ne autoeducăm.
Autoeducaţia în privinţa emoţiilor se face astfel:

- Ne uităm tot timpul la comportamentul nostru şi ştim că el este responsabil pentru rezultatele ce le avem. Întreabă-te : „Cum am ajuns în situaţia aceasta?”
- Trebuie să devenim cât mai conştienţi de ceea ce facem, spunem, de felul în care acţionăm şi reacţionăm şi tot timpul să ne asumăm responsabilitatea.
- Cât mai des posibil trebuie să vedem unde avem tipare de comportament, unde repetăm greşelile fără să învăţăm din ele, cum reacţionăm la anumite situaţii şi cum putem îmbunătăţi felul în care ne comportăm astfel încât rezultatele să se schimbe în bine.

Pasul 3: Schimbarea comportamentului

Durează doar o clipă să controlăm o emoţie sau să ne controleze ea pe noi.

- Gândeşte-te la persoane pe care le consideri inteligente emoţional. Adică mature.
- Cum ar acţiona şi cum ar rezolva această persoană matură acele situaţii în care oamenii mai puţini maturi nu reuşesc să facă faţă?
- Ce răspuns ar declanşa de la cei din jur comportamentul persoanei mature?

Ţine minte: Cu fiecare cuvânt şi acţiune ori întărim relaţiile cu cei din jur, ori le slăbim. Acţiunile şi cuvintele tale întăresc legături sau le slăbesc?

(Preluat de pe site-ul http://www.personalitatealfa.com/blog/maturitatea-emotionala-scala-friedmann-un-test-de-inteligenta-emotionala/, postat de Novacovici Pera)

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU, Amelia, CAZAN, Carmen Manuela, ș.a., Educația parentală, UNICEF, 2006.
2. Dr. CALOMFIRESCU, Nicoleta, *Are copilul tău un stil de viață sănătos? Ghid pentru părinți*, Fundația Copiii Noștri, Fundația Principesa Margareta a României, 2008.
3. NICOLAESCU Mihaela *Implicarea tatălui în creșterea și educația copilului*, Fundația Copiii Noștri, Fundația Principesa Margareta a României, 2009
4. Coord. IONESCU, Mihaela, NEGREANU, Elisabeta, *Educația în familie, repere și practici actuale*, ISE, București, 2006.
5. Coord. IONESCU, Șerban, *Copilul maltratat. Evaluare, prevenire, intervenție*, Fundația Internațională pentru Copil și Familie, București, 2001.
6. NICOLAE (STANA), Emilia*, Roluri şi atitudini parentale în socializarea copilului preşcolar*, Teză de doctorat, Bucureşti, 2012.
7. PETROVAI, Domnica, PETRICĂ, Sorina, *Abilităţile sociale şi emoţionale, baza abilităţilor de viaţă ale copiilor,* Fundația Copiii Noștri, 2010.
8. Conf. Dr. SARĂU Gheorghe, *Mic ghid de lucru pentru mediatorii școlari (pentru comunități cu romi). Rromanipenul – cheie a succesului şcolar în lucrul cu părinţii şi copiii rromi*, UNICEF, București, 2011.
9. VASILE, Diana Lucia, *Introducere în psihologia familiei şi psihosexologie*, Editura Fundaţiei România de Mâine, 2006.
10. *Cunoștințe, atitudini și practici parentale*, Fundația Copiii Noștri, Centrul de formare profesionala Step by step, UNICEF, București, 2006.
11. *Jocul: aventura învățării*, Asociația Step by Step, UNICEF, Editura Epigraf, Chișinău, 2004.
12. *„Opvoeden So!" (Educați Așa!),* Netherland Institute for Care and Welfare, 2001.
13. *Sfaturi pentru părinți*. Fundația Copiii Noștri, UNICEF, București, 2006.

CUPRINS

Introducere..... 1
1. EDUCAȚIA..... 2
1.1. Misiunea educativă a familiei 2
1.2. Misiunea educativă a școlii 3
1.3. Tipuri de sprijin pe care școala îl poate acorda părinților/familiei 4
2. EDUCAȚIA PARENTALĂ 6
2.1. Elemente specifice familiilor defavorizate și din mediul rural 6
2.2. Elemente specifice familiilor de romi 7
2.3. Principii generale pentru desfășurarea întâlnirilor cu părinții 7
2.4. Procedee ale educației 10
3. ATELIERE ȘI ÎNTÂLNIRI CU PĂRINȚII 10
Atelier 1. Câtă atenție să acord copilului meu? 10
Atelier 2. Reguli, limite și libertatea copilului 12
Atelier 3. Cum să stabilim limite și interdicții 14
Atelier 4. Prevenirea comportamentelor nedorite 16
Atelier 5. Mecanisme de reglare a comportamentelor nedorite 17
Atelier 6. Recompensele 20
Atelier 7. Copilul și comunicarea în familie 21
Atelier 8. Cum acord copilului meu timp de calitate 23
În loc de încheiere 25
4. TEME DE DISCUȚII CU PĂRINȚII 26
Tema 1. Când și cum putem învăța copilul să folosească toaleta? 26
Tema 2. Cum putem preveni accidentele? 27
Tema 3. Care este vârsta la care copilul este în siguranță
dacă este lăsat singur? 28
Tema 4. Cum să le explicăm copiilor probleme legate de sexualitate 31
4.1. Regula „Aici nu se pune mâna”..... 32
Tema 5. Când și cum se poate implica tatăl în creșterea copilului 33
Tema 6. De ce este important jocul și cum îl puteți ajuta pe copil să se joace 33
Tema 7. Pot copiii să înțeleagă știința? 34
7.1. Teme de lucru pentru micuții cercetători 36

Tema 8. Un stil de viață sănătos pentru copilul tău 36

ANEXE..... 38
ANEXA 1. Cum să sprijinim copilul să renunţe la comportamente nedorite …..... 38
ANEXA 2. Cum să sprijinim copilul să înveţe un comportament nou …….... 39
ANEXA 3. Cum îţi faci timp mai mult pentru copilul tău? 41
ANEXA 4. Teoria Inteligențelor multiple 42
ANEXA 5. Emoţii şi Inteligență emoţională 44
5.1. Test pentru inteligenţa emoţională (varianta pentru copii) 44
5.2. Scala de maturitate emoţională Friedmann (pentru adulți) 46
5.3. Îmbunătăţirea inteligenţei emoţionale 48
BIBLIOGRAFIE 49

Fundaţia Copiii Noştri
Telefon: + 40 21 224 07 86; Fax: + 40 0318 16 52 86
E-mail: fcn.ro2015@gmail.com; www.fcn.org.ro

„Aceasta publicaţie nu reflectă neapărat poziţia oficială a guvernului elveţian. Responsabilitatea pentru conţinutul acesteia este asumată în întregime de Fundaţia Copiii Noştri şi partenerii de proiect.”