



# GHID PENTRU DEZVOLTAREA RELAȚIILOR SĂNĂTOASE ÎNTRĂ PĂRINȚI ȘI COPII

O abordare pozitivă, bazată pe  
respectarea drepturilor copiilor



# GHID PENTRU DEZVOLTAREA RELAȚIILOR SĂNĂTOASE ÎNTRĂ PĂRINȚI ȘI COPII

O abordare pozitivă, bazată pe  
respectarea drepturilor copiilor



**Suntem** cea mai puternică organizație din lume, care luptă pentru drepturile copiilor.

**Viziunea noastră** este o lume în care fiecărui copil îi este respectat dreptul la viață, protecție, dezvoltare și participare.

**Misiunea noastră** este să îmbunătățim permanent felul în care copiii sunt tratați și să generăm schimbări imediate și de durată în viața lor.

**Organizația Save the Children** activează în peste 120 de țări.

**Salvăm viețile copiilor.**

**Luptăm pentru drepturile lor.**

**Îi ajutăm să-și împlinească deplin potențialul.**

Acest material a fost realizat de către Joan Durrant, consultant independent, profesor de științe sociale la Universitatea din Manitoba, Winnipeg, în ianuarie 2012.

*Graphic Design:* Enrico Calcagno  
*Printing:* Tiparituri.ro  
*Traducere:* Salvati Copiii

Organizația Salvați Copiii  
Adresă: Intrarea Ștefan Furtună nr. 3,  
Sector 1, București, 010 899, România  
Telefon: 00 40 21 316 61 76  
Internet: [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)  
E-mail: [rosc@salvaticopiii.ro](mailto:rosc@salvaticopiii.ro)

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului "Educate, do not punish!" coordonat de Salvați Copiii Italia, în parteneriat cu Salvați Copiii România, Salvați Copiii Suedia și Salvați Copiii Lituania, cu sprijinul financiar al Comisiei Europene, în cadrul Programului DAPHNE III.

Opiniile și citatele copiilor, incluse în acest material, reprezintă rezultatul activităților de participare realizate de către Salvați Copiii România și Salvați Copiii Suedia.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**Organizația "Salvați Copiii" (București)**  
**Ghid pentru dezvoltarea relațiilor sănătoase între părinți și copii : o abordare pozitivă, bazată pe respectarea drepturilor copiilor** / Organizația Salvați Copii. - București : Speed Promotion, 2012  
ISBN 978-606-8344-03-4

159.922.7  
37.018.1



**Salvați Copiii**

# CUPRINS

2	Cuvânt înainte
4	<b>CAPITOLUL 1:</b> <b>Introducere</b> Despre ce este vorba în acest ghid Cui se adresează acest ghid Cum este organizat acest ghid
8	<b>CAPITOLUL 2:</b> <b>Drepturile Copiilor</b> Care sunt drepturile copiilor? Ce este Convenția cu privire la Drepturile Copiilor? Care este legătura dintre drepturile copiilor și educația părinților?
12	<b>CAPITOLUL 3:</b> <b>Pedepsele fizice și umilitoare</b> Ce spun cercetările cu privire la impactul pe care pedepsele fizice și umilitoare le au asupra copiilor? Cum sunt prezentate pedepsele fizice și umilitoare în viața copiilor din perspectiva principiilor drepturilor copiilor?
18	<b>CAPITOLUL 4:</b> <b>Construirea relațiilor sănătoase între părinți și copii</b> Provocarea de a fi părinte Ce ne poate ajuta să reacționăm adecvat în situații dificile? Obiectivele părinților Este important să oferim copiilor căldură și afecțiune Este important să oferim copiilor reguli și predictibilitate
28	<b>CAPITOLUL 5:</b> <b>Să înțelegem felul în care copiii gândesc și simt</b> Sarcina Copilăria mică – de la naștere până la 2 ani Preșcolăritatea (3 – 5/6ani) Școlăritatea (5/6 – 13 ani) Adolescența (14 – 18 ani)
51	<b>Concluzii</b>
53	<b>Resurse pentru părinți și profesioniști</b>

# PREFAȚĂ



**P**edeapsa corporală este una dintre cele mai frecvente forme de violență împotriva copiilor. Peste 40 de state din întreaga lume încă autorizează utilizarea bătăii în sistemul juridic. Doar 32 de state au interzis total pedeapsa corporală împotriva copiilor, în familie și instituții; dintre acestea, 23 sunt state europene<sup>1</sup>. **Aceasta înseamnă că 95,5% dintre copiii din întreaga lume trăiesc în țări în care nu există nicio lege care să interzică utilizarea pedepsei corporale în familie**<sup>2</sup>.

În acest ghid Salvați Copiii se va concentra pe două categorii de pedepse<sup>3</sup> care pot fi utilizate atât împreună cât și separat<sup>4</sup>:

**Pedeapsa corporală sau fizică** presupune orice vătămare a corpului copilului, indiferent de gradul de severitate. Include lovirea copilului cu mâna sau cu un obiect (cum ar fi un baston, curea, bici, pantof, etc.), bruscarea copilului, ciupirea sau tragerea de păr; forțarea copilului să stea în poziții incomode, umilitoare sau să facă exerciții fizice excesive; producerea de arsuri sau cicatrici pe corpul copilului.

**Umilirea sau tratamentul degradant**, care ia diverse forme, cum ar fi abuzul emoțional, abuzul verbal, ridiculizarea, izolarea, retragerea afecțiunii sau ignorarea copilului.

Salvați Copiii luptă pentru eliminarea tuturor formelor de pedeapsă corporală și a tratamentelor umilitoare sau degradante, din toate contextele de viață ale copiilor. Din acest motiv, organizațiile Salvați Copiii din Italia, Lituania, România și Suedia promovează activități și campanii de prevenire a pedepselor fizice și umilitoare în toate mediile de viață ale copilului în cadrul Proiectului „**Educate, do not punish!**”, finanțat de către Comisia Europeană - Programul Daphne III. Proiectul este implementat în aceste patru țări europene, care au diferite măsuri legislative, administrative, sociale și educaționale referitoare la pedeapsa corporală. În special în Italia și Lituania, utilizarea pedepsei corporale în familie nu este încă interzisă prin lege. În România, chiar dacă pedeapsa corporală a fost interzisă prin lege, aceasta este încă acceptată la nivel social, reprezentând o problemă considerabilă. În Suedia pedeapsa corporală a fost interzisă în 1979, iar utilizarea ei în prezent nu este acceptată de societate<sup>5</sup>.

Salvați Copiii a inițiat și promovat **reforma legislativă**. Obligația de a interzice orice formă de pedeapsă corporală este generată de dreptul copiilor la respect pentru integritatea lor fizică, demnitate umană și șanse egale la protecție, în temeiul legii. Scopul reformei legislative nu este acela de a pedepsi părinții, ci mai degrabă de a trimite un mesaj clar că violența împotriva copiilor nu este tolerată<sup>6</sup>. Luptăm ca interzicerea explicită prin lege a pedepselor fizice și umilitoare în toate contextele de viață ale copilului să fie o prioritate pe agenda politică și în spațiul comunitar de dezbatere.

Salvați Copiii luptă pentru **schimbare socială și educație**, care vor genera în timp noi atitudini și practici de creștere și educare a copiilor. Este esențială schimbarea nivelului de acceptare socială a pedepselor corporale și umilitoare precum și creșterea vizibilității și conștientizării acestora ca formă de încălcare a drepturilor copilului. Promovăm transferul de cunoștințe prin elaborarea de materiale educaționale și de sensibilizare.

Ca organizație care promovează drepturile copilului, Salvați Copiii evidențiază constant importanța **participării copilului**. Împlicăm copiii, ascultăm propunerile lor, luăm în considerare sugestiile lor. Copiii au dreptul să fie auziți atât în familie cât și în spațiul public.

Salvați Copiii promovează **strategiile pozitive de educație parentală**. Prin realizarea acestui ghid, Salvați Copiii își propune să îi ajute pe părinți să devină conștienți de importanța abordării pozitive în interacțiunea cu copiii lor, o abordare care să țină seama de drepturile acestora. Salvați Copiii dorește să le ofere părinților mesaje clare cu privire la educația pozitivă, afirmând că pedeapsa corporală este întotdeauna inacceptabilă. Ghidul îi va sprijini pe părinți să construiască relații puternice și sigure cu copiii lor și să evite reacțiile de furie și agresivitate.

Salvați Copiii militează pentru eliminarea tuturor formelor de violență din toate contextele de viață ale copiilor și pentru garantarea respectării drepturilor acestora.

**Copiii nu sunt mini-oameni cu mini-drepturi. (Consiliul European)**

<sup>1</sup> Pentru mai multe informații vizitați <http://www.endcorporalpunishment.org/>.

<sup>2</sup> Save the Children – Position Paper on the Prohibition and Elimination of Corporal/ Physical Punishment and All Other Cruel or Degrading Punishment of Children, May 2011.

<sup>3</sup> Save the Children – Position Paper on the Prohibition and Elimination of Corporal/ Physical Punishment and All Other Cruel or Degrading Punishment of Children, May 2011.

<sup>4</sup> The Committee on the Rights of the Child – General Comment No. (2006) – definește pedeapsa „corporală” sau „fizică” ca fiind orice pedeapsă în care este folosită forța fizică cu intenția de a cauza orice grad de durere sau disconfort, indiferent cât ar fi de mic. În cele mai multe cazuri, aceasta implică lovirea copiilor cu mâna sau cu un obiect – curea, băț, bici, pantof, lingură de lemn etc. Poate implica de asemenea imbrâncirea copilului, zguduirea acestuia, ciupirea, zgârirea, tragerea de păr sau urechi, forțarea copilului să stea în poziții incomode, arderea copilului, forțarea în vederea ingestiei de substanțe (de exemplu, copilul este spălat cu forța în gură cu săpun sau obligat să înghită substanțe picante). Comitetul consideră că pedeapsa corporală este umilitoare și degradantă în orice circumstanță. De asemenea, există și alte forme de pedeapsă, nu neapărat fizică, care sunt crude și degradante, incompatibile cu prevederile Convenției pentru Drepturile Copilului; de exemplu umilirea, denigrarea, amenințarea, înfricoșarea sau ridiculizarea copilului.

<sup>5</sup> În Suedia, 92% din părinți nu sunt de acord cu utilizarea pedepsei corporale. Kroppslig bestraffning och annan kränkning av barn i Sverige - en nationell kartläggning 2011, by Staffan Janson, Carolina Jernbro, Bodil Långberg, (2011), Stiftelsen Allmänna Barnhuset.

<sup>6</sup> Save the Children – Position Paper on the Prohibition and Elimination of Corporal/ Physical Punishment and All Other Cruel or Degrading Punishment of Children, May 2011.

# CAPITOLUL I

## INTRODUCERE







## Despre ce este vorba în acest ghid

A fi părinte este una dintre cele mai minunate experiențe pe care viața le oferă. Aduce fericire, iubire, mândrie, veselie în viața noastră și scoate la iveală tot ce este mai bun în noi. În același timp însă, ne poate pune la încercare răbdarea și capacitatea de a face față frustrării. Uneori scoate la iveală emoții de furie și comportamente agresive.

Toți părinții, indiferent de locul în care trăiesc, de situația lor financiară, de statutul socio-educational sau starea civilă, au nevoie de sprijin și informații. Acest material oferă informații fundamentale care îi vor ajuta pe părinți să construiască relații puternice cu copiii lor, să evite reacțiile de furie și violență. Acesta stabilește principiile de bază ale unei relații pozitive între părinte și copil și demonstrează modul în care acestea pot fi folosite pentru a rezolva constructiv eventualele conflicte.

Acest document nu oferă o rețetă pentru modul în care părinții ar trebui să se comporte în situații specifice. Mai degrabă, îi ajută pe părinți să reflecteze asupra propriilor acțiuni și să înțeleagă mai bine reacțiile copiilor lor. Materialul evidențiază, de asemenea, modul în care părinții pot utiliza aceste cunoștințe pentru a-și ghida copiii, pe măsură ce cresc, construind relații puternice, ce vor dura o viață.

## Pentru cine este acest ghid?

Acest material este destinat părinților copiilor de toate vârstele, indiferent de zona geografică și culturală în care trăiesc. Informațiile pe care le conține vor fi utile în orice relație părinte-copil. Este important însă de știut că familiile vulnerabile, care au trecut prin traume, conflicte sau violență domestică, care au copii cu probleme neurologice sau boli cronice vor avea nevoie de sprijin și informații suplimentare.

Acest document va sprijini profesioniștii din sistemele de educație și protecția copilului, precum profesori, educatori, asistenți sociali, consilieri școlari. Aceștia vor învăța cum să fie alături de copii în cel mai eficient mod.

Informațiile din acest document pot influența, de asemenea, luarea unor decizii legale, ajutând factorii de decizie să înțeleagă mai bine principiile educației pozitive. Ghidul stabilește o viziune non-violentă, eficientă de educare a copiilor, care poate fi integrată în orice strategie menită să sprijine legile din domeniul protecției copilului.

## Cum este organizat acest ghid?

Acest ghid îi conduce pe cititori către înțelegerea treptată a felului în care părinții își pot educa sănătos copiii și pot construi relații puternice și armonioase cu aceștia. Fiecare pas nou se bazează pe cel precedent, așa că vă recomandăm parcurgerea integrală a ghidului. Această abordare integrează principiile drepturilor copiilor, ultimele studii în domeniu cu privire la pedepsele fizice și umilitoare, precum și patru principii esențiale de educație parentală – construirea de obiective pe termen lung, oferirea în egală măsură de afecțiune, structură și reguli, înțelegerea modului în care copiii gândesc și simt și, nu în cele din urmă, abilități de rezolvare a problemelor. Următoarele capitole explică fiecare dintre aceste componente ale abordării.

Capitolul 2 oferă o perspectivă a drepturilor copiilor și relevanța lor pentru educația părinților. În acest capitol, veți afla despre Convenția cu privire la Drepturile Copilului și principiile pe care aceasta le stabilește pentru a promova dezvoltarea sănătoasă a copilului și principiile educației pozitive.

Capitolul 3 oferă câteva rezultate ale cercetărilor cu privire la pedeapsa fizică și umilitoare. Este sintetizat ceea ce a fost descoperit și demonstrat în ultimii 20 de ani și se explică de ce pedeapsa nu ajută părinții să obțină ceea ce își doresc.

Capitolul 4 introduce structurile de bază pe care se construiește orice relație sănătoasă între părinte și copil. În acest capitol, vă veți gândi la propriile obiective pentru dezvoltarea copilului dumneavoastră și veți afla despre cele mai puternice două instrumente pentru atingerea acestor obiective - căldura și structura.

În capitolul 5 veți afla despre etapele de dezvoltare ale copilului. Capitolul oferă informații cu privire la modul în care copiii gândesc și simt la diferite vârste, precum și la cauzele comportamentului lor. Veți exersa metode de rezolvare a problemelor, pentru a identifica de ce copiii se comportă într-un anumit fel și veți evalua eficiența diferitelor tipuri de reacții la aceste comportamente.

Ultima parte, referințele, oferă o listă de resurse pentru construirea relațiilor sănătoase cu copiii, resurse care sunt disponibile în diferite limbi. Acestea pot oferi perspective noi, complexe și vă pot ajuta să vă exersați abilitățile.

Mulțumim doamnei profesor Joan Durrant pentru materialul de față, care adună laolaltă experiențele dezvoltate de Salvați Copiii Italia, Salvați Copiii România, Salvați Copiii Suedia și Salvați Copiii Lituania în acest domeniu.

Pe cei interesați să afle mai multe detalii îi rugăm să acceseze [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro) și [www.parintibuni.ro](http://www.parintibuni.ro).

# CAPITOLUL 2

## DREPTURILE COPILULUI



### Ce sunt drepturile copilului?

Toți oamenii au drepturi fundamentale. Acestea se aplică tuturor la fel, indiferent de rasă, culoare, sex, limbă, religie, opinii, origini, avere, statutul social la naștere sau abilități. Drepturile sunt inerente tuturor oamenilor. Ele au fost adoptate de către toate statele lumii și au fost definite în *Declarația Universală a Drepturilor Omului*. Acest tratat stabilește standardele felului în care ființele umane ar trebui să se trateze între ele. Unul dintre principiile esențiale este faptul că noi toți avem dreptul de a fi tratați cu respect și demnitate de către cei din jur.

**Recunoașterea demnității și a drepturilor egale și inalienabile ale tuturor ființelor umane reprezintă fundamentul libertății, dreptății și păcii în lume. Preambul, Declarația Universală a Drepturilor Omului**

Nu numai adulții au drepturi – copiii au de asemenea drepturi. Dar, deoarece aceștia sunt mici și depind de noi, adulții nu îi consideră ființe umane cu drepturi depline. Drepturile prevăzute în *Declarația Universală a Drepturilor Omului* nu au fost aplicate în mod egal pentru copii și adulți de-a lungul anilor. Această situație a condus la elaborarea unui nou tratat privind drepturile omului, axat în mod special pe copii - *Convenția privind Drepturile Copilului*.

### Ce este Convenția pentru Drepturile Copilului?

În decurs de 10 ani, toate țările membre ale Organizației Națiunilor Unite au ajuns la un acord cu privire la drepturile fundamentale ale copiilor din întreaga lume. Copiii au un set de drepturi în *Convenția privind Drepturile Copilului*, care a fost adoptată de către Națiunile Unite în 1989.

Apoi guvernele din întreaga lume au studiat acest tratat pentru a decide dacă este cazul să-l ratifice sau nu. Prin ratificare se angajau să pună în practică principiile la nivel de legislație și politici ale statului respectiv.

Astăzi, *Convenția privind Drepturile Copilului* a fost ratificată de mai multe țări decât orice alt tratat de drepturile omului din istorie. Astfel, aceasta a fost ratificată de către toate statele lumii, cu excepția a două (SUA și Somalia). Acest lucru înseamnă că, practic, toate guvernele, indiferent dacă sunt în Asia, Africa, Europa, America Latină, America de Nord sau Oceania, s-au angajat să respecte drepturile copiilor.

### Ce legătură au drepturile copilului cu educația părinților?

Convenția recunoaște importanța familiei și rolul vital pe care părinții îl au în educarea copiilor, pe parcursul dezvoltării lor.

**Familia este celula de bază a societății și mediul natural pentru creșterea și bunăstarea tuturor membrilor săi, în special a copiilor. Preambul, Convenția privind Drepturile Copilului**

Dar Convenția recunoaște de asemenea că, copiii au drepturi fundamentale în cadrul familiei: să se dezvolte ca personalități, să fie protejați de violență, să fie ascultați; să le fie respectată demnitatea. Aceste drepturi sunt relevante pentru educația parentală astfel:

1. Recunoscând că, copiii sunt ființe umane complexe, nu ne mai putem gândi la ei ca la o proprietate a părinților. Drepturile omului garantează că nicio persoană nu este proprietatea altei persoane. Aceasta înseamnă că părinții nu au voie să își trateze copiii în orice fel doresc.

# DREPTURILE COPILULUI

---

Pentru dezvoltarea deplină și armonioasă a personalității lui, copilul ar trebui să crească într-un mediu familial caracterizat de fericire, dragoste și înțelegere. *Preambul, Convenția privind Drepturile Copilului*

2. Recunoscând dreptul copilului de a fi protejat de violență, nu mai avem nicio justificare pentru folosirea violenței, indiferent de motiv. Aceasta înseamnă că părinții nu au voie să folosească pedepse fizice sau umilitoare pentru a corecta sau controla comportamentul copiilor lor.

Trebuie luate toate măsurile corespunzătoare pentru a proteja copilul de toate formele de violență fizică sau mentală. *Articolul 19, Convenția privind Drepturile Copilului*

3. Recunoscând că, copiii au dreptul să își exprime punctul de vedere, nu mai avem voie să ne impunem fără să integrăm și perspectiva lor. Aceasta înseamnă că părinții trebuie să privească situațiile conflictuale și prin ochii copilului, să explice totul astfel încât el să poată înțelege, să încurajeze copilul să-și exprime gândurile și emoțiile.

Copiii au dreptul să-și exprime opiniile în toate chestiunile care îi privesc. Se va ține cont de punctele lor de vedere, în funcție de vârsta și nivelul lor de maturitate. *Articolul 12, Convenția privind Drepturile Copilului*

4. Recunoscând dreptul copiilor la demnitate, nu mai avem voie să îi umilim. Aceasta înseamnă că părinții trebuie să țină cont de impactul vorbelor și acțiunilor lor asupra dezvoltării stimei de sine a copilului. Ei ar trebui să își crească copiii într-un mediu propice pentru dezvoltarea emoțională pozitivă a copilului și să-i învețe abilități de interacțiune cu cei din jur astfel încât să le fie respectate drepturile.

Copilul ar trebui să fie pe deplin pregătit pentru a trăi o viață autonomă în societate, în spiritul păcii, demnității, toleranței, libertății, egalității și solidarității. *Preambul, Convenția privind Drepturile Copilului*

Pentru mulți părinți din întreaga lume, inclusiv din Europa, creșterea copiilor, cu recunoașterea drepturilor lor, reprezintă ceva nou. Cei mai mulți părinți din ziua de azi au fost crescuți și educați înainte de a fi scrisă Convenția. Mulți dintre noi am fost crescuți cu pedepse fizice și umilitoare într-o epocă în care copiii erau „văzuți dar neascultați”. Așadar poate fi foarte dificil să vă imaginați educația copiilor fără a lovi și fără a țipa.

Convenția recunoaște că unul dintre rolurile părinților este de a ajuta copiii să înțeleagă atât drepturile lor, cât și drepturile celorlalți, într-o manieră care este adecvată pentru nivelul de înțelegere al copilului. Aceasta este o provocare mare pentru părinții care ei înșiși abia învață despre filosofia drepturilor copilului și nu pot să fie siguri de corectitudinea felului în care înțeleg dezvoltarea copilului. Prin urmare, părinții au nevoie de informații și sprijin pentru a face din viziunea Convenției asupra educației părinților o realitate.

Părinții și tutorii legali vor primi asistență în îndeplinirea responsabilităților lor de creștere a copiilor. *Articolul 18, Convenția privind Drepturile Copilului*

Acest document descrie o abordare a educației parentale care îi învață pe copii valori importante, respectându-le în același timp drepturile. Este o abordare:

- ➔ Cu toleranță zero față de violență;
- ➔ Centrată pe soluții,
- ➔ Care respectă drepturile copiilor, și
- ➔ Integrează principiile de bază pentru dezvoltarea acestora.

# CAPITOLUL 3

## PEDEPSELE FIZICE ȘI UMILITOARE





Una dintre cele mai mari provocări în a adopta o strategie de educație parentală care să respecte drepturile copilului este credința că cei mici învață dacă sunt răniți sau umiliți. Această credință a fost populară în toate statele lumii, dar această realitate se schimbă rapid, datorită rezultatelor ultimelor studii în domeniu precum și recunoașterii în creștere a drepturilor copiilor.

## Ce ne spun studiile cu privire la impactul pedepsei fizice și umilitoare asupra copiilor?

Cei mai mulți părinți speră că copiii lor vor învăța cele mai importante lecții din pedeapsă. Cu toate acestea, ceea ce copiii învață este total diferit de ceea ce încearcă părinții să îi învețe.

*Simt că mama mă urăște. Simt că nu am pe cine să mă sprijin pentru viitor. Este ca și cum lumea mea s-a sfârșit.*

1. Pedepsele fizice și umilitoare slăbesc legăturile de atașament între părinți și copii. Copiii depind de părinți pentru a fi în siguranță. Când părinții îi rănesc fizic sau emoțional, copiii învață că nu pot avea încredere în părinții lor pentru a fi protejați. Construirea unei relații de încredere puternică este temelia pentru o educație eficientă și pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului. O legătură slabă între părinți și copii poate duce la dificultăți emoționale și comportamentale.

*Copiii nu uită niciodată*

2. Pedepsele fizice și umilitoare afectează dezvoltarea emoțională a copiilor. Copiii au nevoie să știe că sunt valoroși. Pedepsele fizice și umilitoare pot fi simțite de către copii ca o respingere din partea persoanelor de care au cea mai mare nevoie pe lume. Această experiență poate avea efecte negative pe termen lung pentru construirea sentimentului de valoare personală.

*Ei se simt singuri, neajutorați și triști. Se izolează, nimeni nu mai poate ajunge la sufletul lor.*

*O palmă este durere, umilire și frică.*

Copiii care sunt pedepsiți fizic sunt mult mai predispuși să dezvolte anxietate și depresie, să consume droguri și alcool, să dezvolte tulburări severe de sănătate mentală. Copiii care sunt pedepsiți emoțional sunt mult mai predispuși să aibă stimă de sine scăzută, să fie instabili emoțional, să aibă dificultăți în a deveni independenți, să fie retrași social, introvertiți sau extrem de complianți, să aibă simptome de depresie și gânduri de suicid.

3. Pedepsele fizice și umilitoare pot crea resentimente și ostilitate față de părinți, pe care copiii nu le exprimă în mod direct. De asemenea, ele crează frică față de părinți și îi pot face pe copii să mintă. Acest tip de pedeapsă oferă un model agresiv de rezolvare a conflictelor, pe care copiii îl pot aplica în propriile lor relații. Împreună, aceste efecte duc la creșterea nivelului de agresivitate la copiii care au fost pedepsiți fizic și emoțional. Aceste pedepse duc la creșterea nivelului de violență între frați și mai târziu, la intimidarea, agresiunea și rănirea partenerilor de cuplu. Ele sunt asociate cu minciuna, furtul și violența. Atât pedeapsa fizică, cât și umilirea sunt asociate cu un nivel scăzut de empatie și un nivel ridicat de dezvoltare a unui comportament antisocial.

*Copiii se simt umiliți, neajutorați. Ei simt că li s-a făcut o mare nedreptate.*

*Ei se simt abandonați și singuri, ca și când nimic nu mai contează.*

### PEDEAPSA FIZICĂ INCLUDE:

- Bătaia
- Plesnitul
- Lovitul cu pumnii
- Lovitul cu obiecte
- Trasul de urechi sau de păr
- Fortarea unui copil să stea într-o poziție inconfortabilă
- Fortarea unui copil să stea în căldură sau în frig excesiv
- Închiderea unui copil într-un dulap sau într-o debara

### PEDEAPSA UMILITOARE INCLUDE:

- Ridicarea tonului
- Tipatul
- Folosirea poreclor
- Ignorarea
- Rușinarea
- Umilirea
- Respingerea
- Privarea de afecțiune
- Umilirea publică
- Amenințarea cu violență împotriva copilului, a persoanelor, a animalelor sau a obiectelor la care copilul ține.

<sup>7</sup> Această secțiune are la bază două studii. Primul reprezintă o meta-analiză realizată de E. Gershoff care a aprofundat rezultatele a 88 de cercetări cu privire la utilizarea zilnică a pedepsei corporale ("Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review". Psychological Bulletin, 2002, volum 128, pag. 539-579). Al doilea este o sinteză a cercetărilor cu privire la pedeapsa emoțională, realizată de S.N. Hart, M.R. Brassard, N.J. Bingelli și H.A. Davidson ("Psychological maltreatment", American Professional Society on the Abuse of Children's Handbook on the Abuse of Children, 2002, editat de J.E.B. Myers; Sage Publications, pag. 79-103).

*Sunt lovit când nu îmi  
ascult părinții. Trece  
ca vântul, dar doare atât  
de mult.*

4. Pedepșa fizică crește riscul de rănire fizică a copilului, astfel că violența poate lua ușor proporții. Este foarte probabil ca, copiii care au fost loviți sau plesniți de către părinți, să fi fost loviți și cu pumnii și picioarele. Uneori pedeapsa crește în intensitate atunci când copiii „rezistă”; astfel, părinții se înfurie și mai tare iar intensitatea loviturilor acestora crește. Alteori, copiii sunt incapabili să controleze comportamentul pentru care sunt pedepsiți; un părinte care crede că pedeapsa fizică funcționează va crește intensitatea loviturii, atunci când copilul nu este compliant. În unele cazuri, copiii se obișnuiesc să fie loviți și părinții trebuie să lovească mai tare pentru a obține același efect. În alte cazuri, copiii cad de îndată ce sunt loviți, se rănesc la cap, se rostogolesc pe scări, provocându-și astfel indirect și alte răni. Multe studii au găsit că ceea ce noi numim astăzi “abuz fizic” este în fapt pedeapsa fizică, prin care un părinte încearcă să corecteze și să controleze comportamentul copilului folosind vătămarea corporală. La nivel mondial, mulți copii mor în fiecare an deoarece părinții lor încearcă să îi disciplineze folosind forța fizică.

*Ei simt că părinții lor  
nu îi mai vor. Nu se mai  
gândesc la ei înșiși,  
ca și când ar merita  
ce li se întâmplă. S-au  
obișnuit să fie băruți.*

## Cum sunt prezentate pedepsele fizice și umiltoare, din perspectiva principiilor drepturilor copiilor?

Principiul general al Convenției privind Drepturile Copilului este că în toate acțiunile privind copiii, interesele lor trebuie să primeze (Articolul 3). Rezultatele studiilor și cercetărilor susțin același lucru: pedepsele fizice și umiltoare prezic un prognostic negativ pentru copii. Prin urmare, aceste pedepse nu sunt în acord cu interesele copiilor.

Convenția prevede, de asemenea, că supraviețuirea și dezvoltarea copiilor trebuie să fie întotdeauna asigurată (Articolul 6). Nu există dovezi că pedeapsa fizică sau umiltoare are vreun efect pozitiv asupra dezvoltării copiilor. De fapt, folosind forța fizică față de un copil, crește foarte mult probabilitatea unor leziuni și chiar a morții acestuia. Prin urmare, aceste pedepse interferă, mai degrabă decât asigură, cu supraviețuirea și dezvoltarea copiilor.

Potrivit Convenției, trebuie să facem tot ce putem pentru a proteja copiii de toate formele de violență fizică sau mentală (Articolul 19). În trecut, mulți oameni nu au văzut pedepsele fizice sau umiltoare ca fiind violență. Dar poziția Națiunilor Unite este clară:

**Nu există nicio ambiguitate: “Nicio formă de violență fizică sau mentală nu lasă loc pentru niciun nivel de violență legalizată împotriva copiilor. Pedepsele corporale și alte forme crude sau degradante de pedeapsă sunt forme de violență. Comitetul ONU pentru drepturile copilului, Comentariul general nr 8, 2006**

**Drepturile copilului trebuie să fie respectate și asigurate indiferent de rasa, culoarea, sexul, limba, religia, opinia politică sau de altă natură, originea națională, etnică sau socială, proprietatea, handicapul, naștere sau alt statut al părintelui sau tutorelui. Articolul 2, Convenția privind Drepturile Copilului**

Uneori, este susținută ideea că pedepsele fizice și umiltoare sunt aspecte tradiționale ale culturii unei comunități, astfel încât acestea nu ar trebui sau nu pot fi eliminate. Dar tradițiile sunt menite să păstreze cunoștințele unice și valori culturale. Pedepsele fizice și umiltoare nu sunt unice în nicio cultură, nici nu sunt considerate cunoștințe unice. Ele pot dăuna copiilor din punct de vedere fizic și emoțional. Orice cutumă comunitară va fi pusă la îndoială dacă prejudiciază membrii comunității.

## CAPITOLUL 3

Principiile drepturilor copiilor sunt, în esență, despre stabilirea de standarde care **să asigure tratarea copiilor ca fiind ființe umane complete, cu valoare și demnitate**. Rănirea și umilirea copiilor încalcă aceste standarde. Aceste forme de pedeapsă transmit către copii un mesaj din care reiese că ei nu sunt valoroși și demni pentru a avea respect pentru propriul corp sau pentru ei înșiși.

*Pedeapsa corporală este întotdeauna degradantă. În plus, există și alte forme de pedeapsă care nu presupun violență fizică, care sunt, de asemenea, crude și degradante și, prin urmare, incompatibile cu Convenția. Acestea includ, de exemplu, pedeapsa care blamează, umilește, denigrează, amenință, sperie și ridiculizează copilul.*

*Comitetul ONU pentru Drepturile Copilului, Comentariul general nr 8, 2006*

Coerența rezultatelor cercetărilor cu privire la rezultatele negative asociate cu pedepse fizice și umilitoare, împreună cu claritatea principiilor drepturilor copiilor pe această chestiune, a făcut ca un număr tot mai mare de națiuni să elimine aceste forme de pedeapsă. În prezent, mai mult de 30 de țări au aceste interdicții<sup>8</sup>.

*Copiii au dreptul la o educație lipsită de violență. Sunt interzise pedeapsa corporală, abuzul psihologic precum și alte măsuri umilitoare.*

**Germania, Codul Civil**

*Părinții și tutorii își vor exercita autoritatea, respectând integritatea fizică și psihologică a copilului.*

**Spania, Codul Civil, Articolele 154 și 268**

<sup>8</sup> End all Corporal Punishment of Children, <http://www.endcorporalpunishment.org/>.

# PEDEPSELE FIZICE ȘI UMILITOARE

*Copiii au dreptul la protecție, securitate și educație pozitivă. Ei vor fi tratați cu respect față de propria persoană și individualitate și nu vor fi supuși pedepselor corporale sau altor tratamente umilitoare.*

**Suedia, Codul părinților și tutorilor, Capitulul 6**

*A crește și îngriji un copil implică responsabilitatea pentru starea de bine fizică și emoțională a acestuia, siguranța și promovarea dezvoltării personalității sale. Părinții nu vor folosi violența fizică, emoțională sau orice alt tratament umilitor, în procesul de creștere și îngrijire a copiilor.*

**Olanda, Codul Civil, Articolul 1:247**

*Copilul are dreptul la respect pentru propria personalitate și individualitate și nu va fi nsupus pedepselor fizice, tratamentelor umilitoare și degradante.*

**România, Legea protecției și promovării drepturilor copilului, Secțiunea 1, Articolul 28**

*Persoanelor care au minori în grijă le este interzisă utilizarea pedepsei corporale, generarea de suferință psihologică precum și utilizarea oricărei alte forme de umilire a copilului.*

**Polonia, Legea cu privire la prevenția violenței în familie, Articolul 2**

# CAPITOLUL 4

## CONSTRUIREA UNEI RELAȚII SĂNĂTOASE ÎNTRĂ PĂRINȚI ȘI COPII



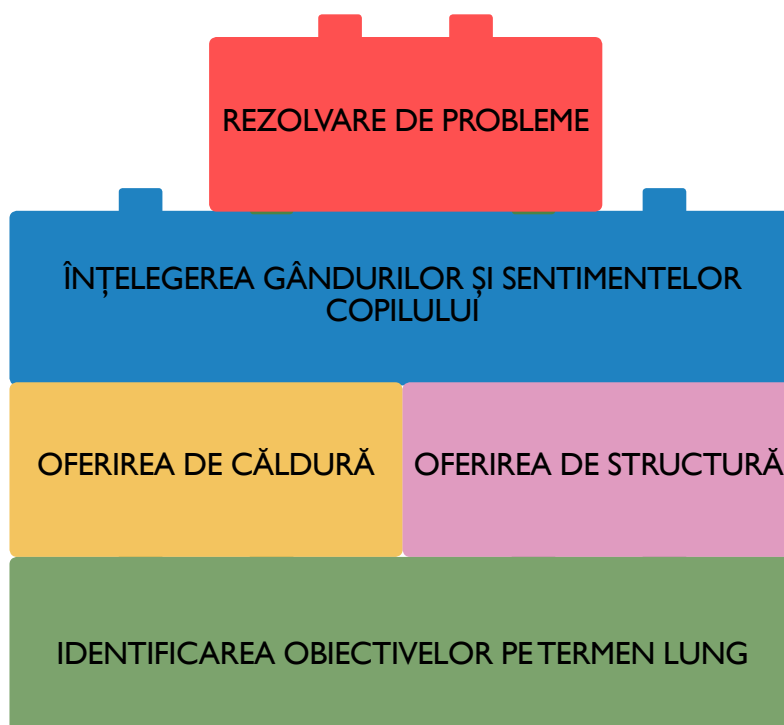
**U**nii părinți cred dacă nu lovesc sau dacă nu țipă, își vor pierde autoritatea sau vor deveni permisivi. Alți părinți doresc să se oprească din lovit și din țipat dar nu știu ce să facă când sunt frustrați și stresați. Câteodată provocările educației parentale par să îi copleșească și pare că nimic din ce fac nu este bine/potrivit.

Cei mai mulți dintre noi devenim părinți cu puține cunoștințe despre dezvoltarea copiilor și acționăm în acord cu instinctele și intuiția noastră sau cu experiențele din copilărie.

Cum ar putea părinții să construiască o relație sănătoasă cu copiii lor și să îi învețe tot ce aceștia au nevoie, fără să folosească pedepse fizice și umilitoare? Prin aplicarea a patru principii în toate interacțiunile cu copiii, nu doar în situațiile provocatoare. Cele patru principii sunt:

1. Identificarea obiectivelor parentale pe termen lung.
2. Oferirea de căldură și structură/organizare în toate interacțiunile cu copilul.
3. Înțelegerea gândurilor și sentimentelor copilului în diferite situații.
4. Căutarea unei soluții pentru rezolvarea problemei, mai degrabă decât abordarea punitivă a conflictului.

Cele patru principii sunt cărămizile care stau la baza unei relații sănătoase părinte-copil și a unei educații pozitive.





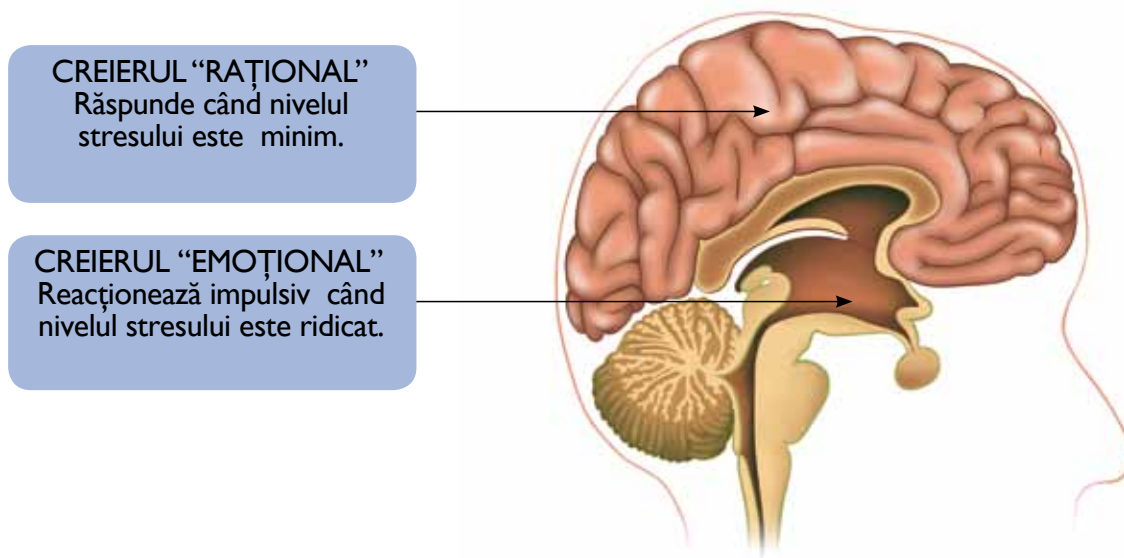
# CONSTRUIREA UNEI RELAȚII SĂNĂTOASE ÎNTRE PĂRINȚI ȘI COPII

## Provocările părinților

Zilele părinților sunt pline de încercări de a găsi moduri prin care să își determine copiii să facă ceva *acum*: să se încalțe *acum*, să mergă pe trotuar *acum*, să intre în casă *acum*, să înceteze să lovească *acum*. Când copiii nu fac ceea ce vrem noi să facă, nivelul nostru de stres crește rapid. Când simțim și presiunea timpului, expunerea publică sau teama, nivelul nostru de stres crește și mai mult. Grijile pe care le avem la serviciu sau în altă parte pot contribui, de asemenea, la creșterea nivelului de stres.

Când suntem calmi, creierul nostru răspunde rațional. Putem analiza lucrurile detașat și putem acționa constructiv. Dar când suntem stresați, corpul și creierul nostru reacționează. Mușchii se contractă, inima începe să bată mai tare, creierul intră în panică. Partea emoțională a creierului preia controlul. Ne pierdem abilitatea de a gândi limpede, în schimb reacționăm emoțional. Dacă simțim frică, neputință sau disperare, reacționăm cu furie, lovind sau țipând și spunem lucruri pe care nu vrem să le spunem sau putem face lucruri de care mai târziu să ne simțim rușinați.

Acest lucru este foarte normal și i se întâmplă oricărui părinte la un moment dat. Dar de fiecare dată când are loc, slăbește relația părinte-copil. Cu cât se întâmplă mai des, cu atât relația devine mai distantă.



## Ce ne poate ajuta să răspundem mai constructiv în astfel de situații?

Este util să recunoaștem că aceste situații se dezvoltă rapid în cazul unor probleme minore/ de scurtă durată. Obiectivele noastre în situațiile problematice minore sunt diferite de obiectivele noastre pe termen lung. Provocarea o reprezintă capacitatea de a ne concentra pe obiectivele pe termen lung în situațiile problematice minore. Dacă putem face asta, aceste situații devin *oportunități* pentru a învăța copilul ceea ce dorim cu adevărat să îl învățăm.

Imaginează-ți că privești lucrurile prin niște ochelari care au opțiunea de "mărire" și "micșorare" a situației. Când privești cu opțiunea de „mărire” setată, vezi doar situația problematică actuală, simți stresul și reacționezi în acord cu nevoile tale din acel moment. Dar când privești cu opțiunea de „micșorare” setată, vei vedea întregul context. Vei putea conștientiza factorii care au contribuit la declanșarea problemei și vei putea vedea cum te va influența această situație problematică în viitor. Vei putea

vedea și moduri sănătoase de rezolvare a problemei, care să influențeze în bine viitorul. De asemenea, vei putea vedea care sunt cauzele comportamentului copilului tău și ce învață el din reacția ta. Folosind această opțiune setată, vei putea vedea diferența dintre concentrarea pe obiectivele pe termen lung și cele pe termen scurt.

Primul pas pentru construirea unei relații sănătoase cu copilul tău este să îți identifice obiectivele pe termen lung în ceea ce privește educarea și dezvoltarea copilului.

### IDENTIFICAREA OBIECTIVELOR PE TERMEN LUNG

## Obiectivele părinților

Pentru a vedea care este diferența dacă vă concentrați pe obiectivele pe termen lung, chiar și în situații problematice mici și stresante, imaginați-vă acest scenariu:

*Este o dimineață obișnuită acasă la tine. Copilul se pregătește pentru școală și este pe cale să întârzie.*

Prima dată, gândește-te la ce vrei să faci copilul tău în acest moment. Probabil, te axezi pe obiective ca îmbrăcatul, servirea micului dejun, periatul dinților și strângerea lucrurilor de care are nevoie azi la școală. Acestea sunt obiective pe termen scurt.

*Copilul tău este lent și tu observi doar timpul care se scurge. Astfel, îi reamintești să se grăbească, dar el nu mărește viteza.*

Acum gândește-te la ce simți. Ce se întâmplă cu corpul, cu expresia facială și cu vocea ta? Probabil, îți simți mușchii încordați, inima îți bate din ce în ce mai tare, chipul tău are o expresie serioasă, iar tonul vocii începe să crească. Ce se întâmplă cu emoțiile tale? Probabil, nivelul de frustrare crește rapid, este posibil să simți panică și să atingi nivelul de furie.

*Continui să îi spui copilului tău să se grăbească, dar el pare că se mișcă din ce în ce mai încet. Din vocea ta se simte furia și începi să te învârti prin casă, spunându-i că dacă vei întârzia, vei avea probleme la serviciu.*

Ce gândești în această situație? Poate te gândești: “Știu că poate fi gata. Face asta intenționat ca să mă facă să întârzi” sau poate te gândești: “De ce nu mă ascultă? Trebuie să îl fac să mă asculte.” sau “Nu îmi poate face asta. Îi voi arăta cine este șeful.”

Ce vei face în continuare? Mulți părinți în această situație vor începe să țipe. Ei vor spune lucruri de genul: “Dacă nu ești gata în 2 minute, voi pleca fără tine” sau “De ce imi faci mereu asta?” sau “De ce nu înveți niciodată?” Ei vor amenința copilul cu pedeapsa sau cu interzicerea unui obiect care îi este drag copilului. Unii părinți vor zdruncina copilul, îl vor lovi sau îl vor jigni punându-i diverse porecle, ca de exemplu “prost”.

Ce se întâmplă cu copilul pe tot parcursul derulării acestui scenariu? De obicei, când creierul nostru emoțional preia controlul, ne pierdem simțul rațiunii și nu vedem efectele pe care le au acțiunile noastre asupra copiilor. Dacă putem seta opțiunea de micșorare,

OBIECTIVELE PE  
TERMEN SCURT  
SUNT LUCRURILE  
PE CARE DOREȘTI  
SĂ LE FACĂ  
COPILUL TĂU ÎN  
ACEST MOMENT.

# CONSTRUIREA UNEI RELAȚII SĂNĂTOASE

## ÎNTRE PĂRINȚI ȘI COPII

vom putea vedea că și copilul devine stresat și speriat de furia și de amenințările noastre. Copiii se pot simți răniți și triști dacă îi jignim punându-le porecle. Pedepsele noastre îi pot face să se simtă nedoriți și neiubiți. Toate aceste reacții le închide modul de gândire rațional, astfel că partea emoțională preia controlul. Copilul plânge, lovește sau țipă. Copilul tău este la fel de panicat ca și tine. Doi oameni panicați nu sunt capabili să găsească o soluție constructivă pentru rezolvarea problemei.

CÂND  
CREIERUL NOSTRU  
EMOȚIONAL PREIA  
CONTROLUL,  
NE PIERDEM SIMȚUL  
RAȚIUNII ȘI  
NU VEDEM  
EFECTELE PE CARE  
LE AU ACȚIUNILE  
NOASTRE ASUPRA  
COPILOR

Finalul probabil al acestui scenariu este că furios fiind îți duci copilul la școală, fără un zâmbet sau o îmbrățișare de rămas bun. Când ajungi la serviciu, gândirea rațională preia controlul și începi să te simți foarte rău pentru lucrurile pe care le-ai zis și le-ai făcut. Copilul tău are probleme de concentrare la școală, se simte nedorit, respins și abandonat. Profesorul poate deveni frustrat pentru că el nu ascultă. Copilul își poate reaminti că l-ai făcut "prost" chiar înaintea unui test sau se poate simți revoltat/iritat și se poate lua de copii mai mici decât el. Tu ai probleme de concentrare la serviciu deoarece te simți rușinat de comportamentul tău și ești îngrijorat cu privire la copilul tău. Obiectivele tale pe termen scurt poate au fost atinse – ai ajuns la timp la serviciu – dar relația voastră și stima de sine a copilului au fost lezate.

Acum imaginează-ți acest scenariu:

*Copilul tău este aproape adult. Mai are puțin și împlinește 20 de ani.  
Imaginează-ți cum va arăta la această vârstă.  
Ce fel de persoană speră să fie copilul tău când va avea această vârstă?*

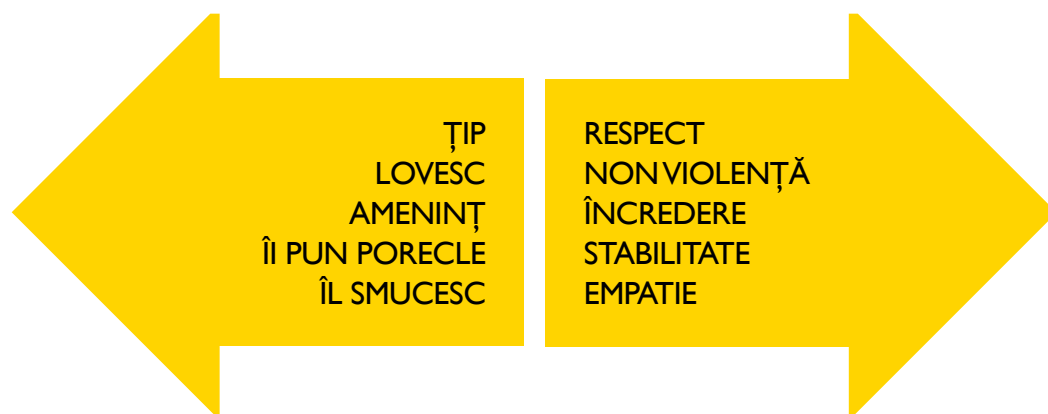
Gândește-te la acele calități pe care speră să le aibă copilul tău ca adult. Mulți părinți speră ca el să fie sigur pe sine, sincer, respectuos, empatic, motivat, responsabil, înțelept și lipsit de agresivitate. Acest tip de calități dorești să le vezi la copilul tău?

*Ce fel de relație speră să ai cu copilul tău când va avea 20 de ani?*

Ce sentimente dorești să aibă copilul când se gândește la tine? Mulți părinți doresc să fie iubiți de către copiii lor, ca ei să dorească să petreacă timp împreună, să le ceară sfaturi și să aibă încredere în ei. Acest tip de relație speră să ai și tu cu copilul tău?

Când te gândești la lucrurile care speră să se întâmple în viitor, îți stabilești obiectivele pe termen lung.

Acum gândește-te care sunt efectele reacțiilor tale în situații problematice minore, asupra obiectivelor tale pe termen lung.



**OBIECTIVELE  
PE TERMEN LUNG  
SUNT CALITĂȚI  
PE CARE SPERĂM SĂ  
LE AIBĂ  
COPIII NOȘTRI  
CA ADULȚI – ȘI  
TIPUL DE RELAȚIE  
PE CARE SPERĂM  
SĂ O AVEM ATUNCI  
CU EI.**

Cum ar trebui să îi arăți copilului cum să fie respectuos? Când lovești, îi arăți copilului tău cum să rezolve o problemă fără violență? Când îl ameninți, construiești o relație de încredere cu copilul tău?

Copiii învață cum să facă față stresului observând adulții din jurul lor. Dacă noi țipăm, lovim și punem porecle, îi învățăm exact *opusul* a ceea ce dorim să învețe. De fiecare dată când creierul emoțional preia controlul reacțiilor noastre, pierdem o oportunitate de a arăta copiilor noștri *un mod mai sănătos* de a rezolva problemele.

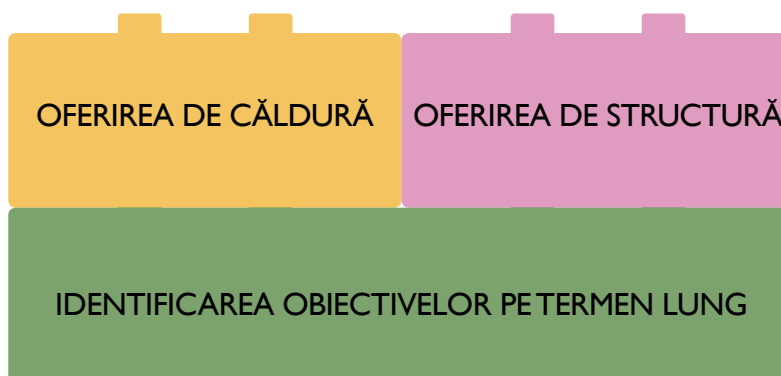
Cheia pentru o relație sănătoasă și pentru o învățare eficientă este să privim situațiile problematice minore ca *oportunități* prin care putem lucra la atingerea obiectivelor pe termen lung.

Când îți simți mușchii încordați, inima bătând cu putere și tonalitatea vocii ridicată, este un semn că ai o oportunitate de a învăța copilul ceva important. Astfel, îl poți învăța:

- managementul stresului,
- să comunice respectuos chiar și atunci când este frustrat,
- să facă față unui conflict fără să lovească,
- să țină cont de sentimentele celor din jur,
- să își atingă obiectivul, fără să rănească fizic sau emoțional pe cineva.

Stresul și frustrarea îți oferă o oportunitate să fii un model pentru copiii tăi. Când depășești cu bine aceste stări, le arăți cum să facă față propriilor frustrări.

Aceasta este una dintre marile provocări ale părinților – corelarea obiectivelor pe termen scurt cu obiectivele pe termen lung. Cum se poate face asta? Prin concentrarea creierelor noastre pe două instrumente puternice ale părinților: *căldura și structura*.



# CONSTRUIREA UNEI RELAȚII SĂNĂTOASE ÎNTRE PĂRINȚI ȘI COPII

## Oferirea de căldură

Pentru a înțelege de ce este importantă căldura pentru relația părinte-copil, completează următorul exercițiu:

**Imaginează-ți că începi să înveți o nouă limbă străină.**

**Pentru fiecare întrebare, bifează răspunsul care ți se potrivește cel mai mult.**

**Vei învăța mai bine dacă profesorul tău:**

Îți spune ce faci bine sau

Îți spune doar ce greșești?

**Vei învăța mai bine dacă:**

Te simți în siguranță lângă profesorul tău sau

Îți este teamă că o să te lovească dacă faci vreo greșală ?

**Vei învăța mai bine dacă te gândești că:**

Profesorul tău va fi lângă tine și te va sprijini când faci greșeli sau

Profesorul tău va ieși furios ca o furtună din cameră când faci greșeli ?

**Vei dori să stai în compania profesorului tău când:**

Acesta este calm și înțelegător sau

Te critică mereu?

**Vei dori să înveți mai mult, dacă profesorul tău:**

Te laudă și îți spune cât de capabil ești sau

Îți spune că ești prost ?

**Vei dori să îi spui profesorului tău că ai probleme, dacă te aștepți ca el:**

Să te asculte și să te ajute sau

Să se enerveze și să te pedepsească ?

Aproape toți adulții din lume vor alege primul răspuns de la fiecare întrebare. Acest lucru se întâmplă pentru că noi suntem mai motivați să încercăm, să învățăm din greșeli și să facem progrese, atunci când ne simțim sprijiniți de către cei din jurul nostru. Dacă simțim teamă, devenim mai puțin motivați și mai neîncrezători. Unii dintre noi vor deveni iritați și revoltați, alții vor deveni anxioși și asta va îngreuna învățarea, iar alții vor începe să creadă că sunt incapabili și vor renunța să mai încerce, devenind deprimați.

*Fii calm cu copiii tăi.  
Fii vesel și înțelegător  
cu emoțiile lor*

La fel ca noi, când copiii simt frică, își pierd motivația de a mai încerca. Ei pot deveni iritați, revoltați, anxioși sau depresivi. Și la fel ca noi, copiii învață cel mai bine atunci când se simt respectați, înțeleși, iubiți și protejați. Asta înseamnă căldură. Căldura este protecție fizică și emoțională. Într-o atmosferă plină de căldură, copiii se simt protejați, chiar și atunci când greșesc. Ei au

încredere în părinții lor, fapt care ajută la creșterea stimei lor de sine și a motivației de a încerca.

De asemenea, ei învață importanța empatiei și a respectării emoțiilor celor din jur. O atmosferă plină de căldură acasă te ajută să îți atingi obiectivele pe termen lung.

*Un părinte ar trebui  
să își sprijine copilul,  
ținând cont de emoțiile  
lui. Ajută copilul să se  
simtă protejat și fericit.*

CĂLDURA ESTE  
PROTECȚIE FIZICĂ  
ȘI EMOȚIONALĂ.  
O ATMOSFERĂ  
PLINĂ DE CĂLDURĂ  
ACASĂ TE AJUTĂ SĂ  
ÎȚI ATINGI  
OBIECTIVELE  
PE TERMEN LUNG.

Cum pot oferi părinții căldură copiilor? Ei pot face asta dacă:

- le arată că sunt iubiți, chiar și când fac ceva greșit;
- îi alină când le este teamă sau când se simt răniți;
- îi ascultă;
- privesc situația prin ochii copiilor;
- se joacă și râd cu ei;
- îi sprijină când trebuie să facă față provocărilor;
- îi încurajează când au ceva dificil de realizat;
- le spun că au încredere în ei;
- le evidențiază eforturile și succesele;
- le arată că au încredere în ei;
- se distrează împreună cu ei și îi îmbrățișează;
- le citesc povești;
- le spun copiilor că îi iubesc.

Căldura este absolut necesară pentru a construi o relație părinte-copil puternică și sănătoasă. Ea trebuie să existe tot timpul, dar nu este suficientă. Ea trebuie însoțită de structură.

## Oferirea de structură

Pentru a înțelege de ce structura este importantă pentru relația părinte-copil, completează următorul exercițiu.

**Imaginează-ți din nou că începi să înveți o nouă limbă străină.  
Pentru fiecare întrebare, bifează răspunsul care ți se potrivește cel mai mult.**

**Vei învăța mai bine dacă profesorul tău:**

- Îți arată cum să pronunți noi cuvinte și te învață reguli de pronunție sau
- Se așteaptă ca tu să știi cum se pronunță cuvintele noi și te pedepsește când greșești ?

**Vei învăța mai mult dacă profesorul tău:**

- Îți explică motivele pentru care ai luat acea notă la test, sau
- Îți spune doar dacă ai trecut sau ai picat testul, fără să îți dea detalii ?

**Vei învăța mai bine dacă profesorul tău:**

- Îți oferă informațiile de care ai nevoie pentru a reuși la un test sau
- Nu îți oferă informația de care ai nevoie și apoi se enervează când pici testul ?

**Vei dori să petreci mai mult timp în compania unui profesor care:**

- Discută cu tine greșelile pe care le-ai făcut și îți arată cum să nu le repeți data viitoare sau
- Te lovește de fiecare dată când greșești ?

**Vei dori să înveți mai mult dacă profesorul tău:**

- Îți oferă sfaturi și te încurajează să încerci sau
- Îți spune că nu vei fi niciodată capabil să înveți ?

**Vei dori să îi spui profesorului tău când ai probleme dacă te aștepti ca el să:**

- Înțelege de ce ai probleme și să te ajute să găsești o nouă abordare sau
- Se enerveze și să te pedepsească ?

# CONSTRUIREA UNEI RELAȚII SĂNĂTOASE

## ÎNTRE PĂRINȚI ȘI COPII

Cei mai mulți adulți vor alege primul răspuns la aceste întrebări. Acest lucru se întâmplă deoarece noi suntem mai dornici să învățăm dacă ni se oferă informațiile de care avem nevoie și dacă cineva discută calm cu noi despre greșelile noastre și ne arată cum să nu le repetăm data viitoare. Dacă profesorii noștri nu ne oferă informațiile de care avem nevoie, nu ne explică cum stau lucrurile și ne pedepsesc când greșim, nu putem învăța cum să ne dezvoltăm abilitățile. Dacă ne simțim răniți sau umiliți când facem greșeli, avem tendința de a le ascunde. Dacă profesorii noștri sunt mai degrabă agresivi decât empatici, suntem mai predispuși să devenim revoltați și să învățăm că violența este bună.

*Dacă un copil face ceva greșit, vorbește cu el și explică-îi ce este bine și ce este rău.*

Dacă stabilim reguli pentru copii pe care noi nu le respectăm sau ne așteptăm să își dea seama de unele lucruri și îi pedepsim când fac greșeli, ei vor simți confuzie și anxietate. Dacă încercăm să îi forțăm să adopte un anumit comportament, ei se vor opune.

Dacă îi rănim când fac greșeli, ei se vor teme să mai încerce. La fel ca noi, copiii învață cel mai bine când au informația, când sunt ajutați să găsească cele mai potrivite metode pentru a-și atinge scopurile și când înțeleg

motivele pentru care sunt stabilite reguli și limite. Asta înseamnă structură. Structura înseamnă informație și comunicare clară și respectuoasă. Structura nu este coerciție, control sau pedeapsă. Structura oferă copiilor instrumentele de care au nevoie pentru a reuși atunci când tu nu ești lângă ei.

Cum pot să ofere părinții structură copiilor lor? Ei pot face asta astfel:

- fiind un model pozitiv pentru ei și ghidându-i;
- explicându-le motivele pentru stabilirea regulilor și implicând copiii în stabilirea regulilor;
- explicându-le propriul punct de vedere și ascultând punctul de vedere al copiilor;
- ajutând copiii să găsească mijloace prin care să își repare greșelile, într-un mod care să îi ajute să învețe;
- învățându-i despre efectele acțiunilor lor asupra celorlalte persoane;
- purtând des discuții cu ei;
- fiind onești și flexibili;
- controlându-și furia și evitând amenințările;
- pregătind copiii pentru situațiile dificile;
- spunându-le ce se așteaptă de la ei și cum pot face față;
- oferind copiilor informația de care au nevoie pentru a lua decizii bune;
- evitând amenințările cu bătaia, monștrii sau alte lucruri de care copiii se tem;

*Să privim lucrurile din punctul nostru de vedere și să fim înțelegători*

**STRUCTURA ÎNSEAMNĂ INFORMAȚIE ȘI COMUNICARE CLARĂ ȘI RESPECTUOASĂ. EA OFERĂ COPIILOR INSTRUMENTELE DE CARE AU NEVOIE PENTRU A REUȘI ATUNCI CÂND TU NU EȘTI LÂNGĂ EI.**

Construirea unei relații sănătoase părinte-copil presupune o combinație de căldură și structură pe tot parcursul dezvoltării copilului – de la naștere până la maturitate. Pentru realizarea acestei combinații este nevoie de un mod de gândire concentrat pe obiectivele pe termen lung, pe oferirea unui climat cald de învățare și pe informația de care este nevoie pentru a atinge acele obiective pe tot parcursul dezvoltării copilului.

*Fii serios și blând în același timp. Vorbește fără să rănești.*

*Un părinte trebuie să fie întotdeauna alături de copiii lui pentru a-i ajuta.*

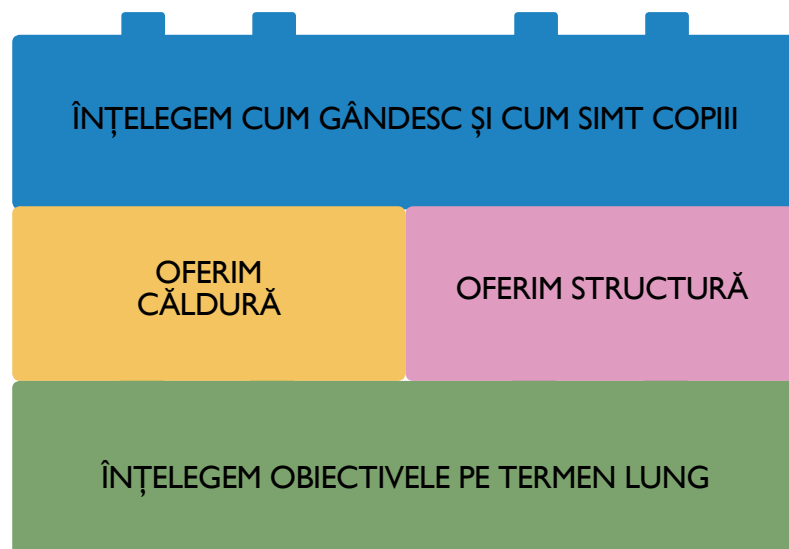
Toți copiii, ca și adulții, învață cel mai bine când sunt sprijiniți și informați. Următorul capitol va descrie cum se dezvoltă copiii. Aceste informații te vor ajuta să te gândești la tipul de căldură și structură de care au nevoie copiii la diferite vârste.

# CAPITOLUL 5

SĂ ÎNTELEGEM  
CUM GÂNDESC ȘI  
CUM SIMT COPIII'







**D**ezvoltarea copilului este un proces continuu și fără sfârșit. Acest lucru se întâmplă deoarece îi oferim mereu informații noi și îl învățăm să-și dezvolte noi abilități. Toate se bazează pe achizițiile anterioare și formează premisa pentru achizițiile ulterioare. Când vedem lumea prin ochii unui copil de 1, 5 sau 13 ani, începem să înțelegem comportamentul lor. Acesta reflectă întotdeauna modul în care copiii percep lumea la un anumit stadiu de dezvoltare.

Pentru a-i putea ghida pe aceștia într-un mod eficient, avem nevoie să:

- avem așteptări realiste în ceea ce privește potențialul copiilor noștri;
- înțelegem că este posibil ca ei să nu aibă experiențele sau informația de care au nevoie pentru a reuși;
- reflectăm asupra ceea ce noi am putea face diferit pentru a-i ajuta să învețe;
- recunoaștem că perspectivele lor pot fi diferite de ale noastre.

În acest capitol, vom învăța cum să ne atingem obiectivele de educație prin oferirea de căldură și structură, în acord cu stadiul de dezvoltare al copilului nostru.

## Sarcina

Relația noastră cu copiii noștri începe încă de dinainte de a se naște. În primele trei luni de sarcină se formează structura de bază a creierului. După 30 de săptămâni, fătul poate să audă sunete din lumea exterioară, poate să se miște în ritmul de vorbire al mamei și poate chiar să recunoască vocea mamei<sup>9</sup>. Astfel, atașamentul dintre părinți și copil deja a început să se dezvolte.

Dacă bebelușul este dorit și iubit înainte de naștere, are parte de o primire călduroasă într-o atmosferă plină de fericire, părinții așteptând cu nerăbdare venirea lui pe lume. Dacă sarcina nu este dorită, este posibil ca mama să nu fie atașată de bebeluș înainte de a se naște și după naștere să fie ambivalentă față de el sau chiar să îl respingă. Condițiile sarcinii pregătesc scena pentru dezvoltarea de relații sănătoase între părinți și copil și modelează climatul emoțional al mediului în care copilul ajunge după naștere. Aceste condiții includ sănătatea psihică și emoțională a mamei, nivelul de stres pe care ea îl trăiește, gradul de susținere socială pe care îl are, condițiile de locuit, accesul ei la îngrijire prenatală și alte aspecte care au legătură cu mediul psihic și social.

<sup>9</sup> Kisilevsky, B.S. et al. (2009). Fetal sensitivity to properties of maternal speech and language. *Infant Behavior and Development*, 32, 59-71.

## Copilăria – primii 2 ani de viață

Bebelușii se nasc într-un mediu necunoscut. Dar în primii doi ani de viață, ei se vor dezvolta în mod surprinzător. Ei vor învăța foarte multe despre părinți și despre relația cu aceștia. În această etapă are loc o dezvoltare pe trei domenii importante: 1) atașament; 2) limbaj; 3) independența.

### Atașamentul

Fiind într-un mediu nou, bebelușii nu pot da mult sens lucrurilor și de aceea nu știu cum să-și satisfacă nevoile. Ei nu știu să vorbească, dar din fericire au un autoreflex care îi ajută să comunice - plânsul. Acesta este un instinct de supraviețuire pentru un bebeluș, este un semnal pentru părinți că cel mic are nevoie de ajutor. De asemenea, el pune bazele unei legături emoționale puternice între copii și părinții lor.

Bebelușii plâng din foarte multe motive, inclusiv de:

- ➔ foame;
- ➔ sete;
- ➔ căldură sau frig;
- ➔ durere;
- ➔ este îmbrăcat prea gros sau prea subțire (bebelușii au preferințe diferite);
- ➔ sunt alergici la mâncăruri pe care mama le-a mâncat și pe care le transmite și la copil prin laptele de la sân;
- ➔ alergii la tratamente sau mâncăruri speciale;
- ➔ creșterea dinților;
- ➔ febră, durere de cap, durere de burtă, durere de gât, greață;

Un alt motiv pentru care bebelușii plâng este pentru că acum începe să se “organizeze” creierul. Este destul de normal ca bebelușii să plângă în fiecare noapte la aceeași oră. Acesta este un semn că atât corpul, cât și creierul lor dezvoltă un ritm. Plânsul este o parte din acest proces. Bebelușii nu înțeleg de ce plâng. Propriul lor plâns poate chiar să îi sperie. Dar cu timpul, ei învață că pot avea încredere în noi, să asculte și să răspundă. Plânsul copiilor oferă părinților cele mai valoroase oportunități să construiască o bază solidă pentru viitoarea lor relație.

Plânsul este limbajul bebelușilor. Ei nu încearcă să își supere părinții atunci când plâng. Ei au nevoie să plângă pentru a ne comunica când sunt într-o stare de disconfort. Când le răspundem la plâns, ei învață că se pot baza pe noi să le redăm confortul și să ne asigurăm că sunt în siguranță. Dacă ei învață acest lucru, vor avea încredere în noi și vor dezvolta un atașament puternic față de noi. Aceasta este prima sarcină a părinților pe timpul copilăriei: să ofere un mediu sigur pentru copiii lor.

Bebelușii au cel mai mult nevoie de **căldură**. Ei nu pot înțelege regulile, sentimentele noastre sau ceea ce le spunem. Ei înțeleg doar sentimentul de siguranță pe care îl simt lângă noi. De aceea ei au nevoie să fie luați în brațe, legănați, mângâiați. Acest confort psihic este foarte important pentru a putea construi o relație puternică cu copilul. Un bebeluș care se simte confortabil și în siguranță lângă noi va dezvolta un atașament puternic față de noi.

Să ai grijă de bebeluși poate deveni obositor. Câteodată simțim că poate ar trebui să îi zguduim puțin sau să îi lovim. Dar aceste lucruri nu îi fac să se oprească din plâns, în schimb pot să:

- Creeze copilului frica de noi;
- Rănească copilul;
- Deterioreze creierul copilului;
- Ucidă copilul;

Corpurile și creierul bebelușilor sunt fragile. Un bebeluș nu trebuie niciodată zguduit sau lovit.

Un copil care nu se oprește din plâns are nevoie să știe că suntem acolo, lângă el, că îl susținem și îl mângâiem. Nu avem cum să răsfățăm un bebeluș.

Dar nu vom fi mereu capabili să îl calmăm. Dacă credem că suntem foarte obosiți sau stresați, cerem ajutorul familiei, prietenilor, medicului, sau altor resurse din comunitate.

De ce contează ca atașamentul dintre părinte și copil să fie puternic?

1. Bebelușii care au încredere în cei care îi îngrijesc se simt emoțional mult mai în siguranță. Ei își găsesc mult mai repede confortul când sunt supărați și vor accepta mai ușor separarea de părinți când vor mai crește. Ei sunt mai puțin predispuși să devină anxioși sau fricoși.
2. Bebelușii care au încredere în cei care îi îngrijesc tind să aibă încredere și în alte persoane, se așteaptă ca ei să fie de încredere și să răspundă nevoilor lor. Astfel, vor dezvolta în general relații sociale pozitive cu frații, colegii și profesorii lor.
3. Bebelușii care se simt în siguranță tind să devină preșcolari care vor explora mediul deoarece se așteaptă să fie sigur. Explorarea este un pas crucial în dezvoltarea creierului. În acest mod ei învață concepte, cum ar fi numărul, culoarea, forma, sunetul, mărimea, greutatea. Cu cât copiii pot explora într-un mod sigur, cu atât ei înțeleg lumea și vor fi mai pregătiți să meargă la școală când va fi momentul.

## Limbajul

Pe măsură ce cresc, bebelușii învață să comunice prin limbaj mai degrabă decât prin plâns. De la 6 luni ei încep să gângurească, emițând sunete ca „ba”, „da” sau „ma”.

Când părinții răspund prin repetarea sunetelor emise de ei, bebelușii încep să învețe limbajul narativ. Ei învață care sunete sunt importante și le exersează. În timp, acele sunete se vor transforma în cuvinte.

Când părinții încurajează încercările bebelușilor de a comunica și le răspund cu zâmbetul pe buze, aceștia învață că atunci când vorbesc, oamenii vor asculta. Aceasta este una dintre cele mai importante pietre de temelie pentru construcția relației noastre – comunicarea.

De ce este importantă comunicarea timpurie?

1. Prin acest proces, copiii vor învăța gradual cum să se exprime și vor conștientiza că noi îi ascultăm. În această etapă, părinții își pot ajuta copiii să învețe cum să își exprime emoțiile și pot arăta că respectă încercările lor de a comunica.
2. Bebelușii cărora li se răspunde la zâmbet și la gângurit într-un mod încurajator sunt mult mai motivați să își dezvolte vocabularul. Dacă cunosc mai multe cuvinte prin care să se exprime, le este mult mai ușor să își atingă obiectivele prin limbaj.

## Independența

Pe la 6 luni, bebelușii încep să se târască. Asta schimbă totul. Părinții trebuie să îi supravegheze de acum tot timpul pentru că ei nu înțeleg că se pot răni, că pot răni alte persoane sau că pot strica lucruri. Dar mișcarea este foarte importantă pentru dezvoltarea creierului și corpului lor.

În timpul acestei etape, bebelușii învață cum să-și folosească mușchii. Ei învață cum să apuce și cum să se târască și adoră să ronțăie obiecte sau doar să le bage în gură. Când fac asta, ei nu încep să devină „râi”, ci își exersează mușchii. Ei învață cum să își folosească mâinile și degetele. Exersează mestecarea pentru a putea fi capabili să mănânce mâncare solidă și pentru a putea să vorbească. Ei încep să cunoască și să distingă obiectele din jur pipăindu-le și gustându-le.

În jurul vârstei de un an, bebelușii încep să meargă. De acum sunt „copii”. Ei sunt încântați de această nouă independență. Pot merge oriunde vor și pot ajunge la lucruri la care înainte nu puteau. Ei adoră să exploreze fiecare colț, să atingă și să guste *orice!*

Pentru copil, această explorare este o călătorie de descoperire. Acesta este modul în care copiii învață despre tot ceea ce este în jurul lor și este absolut necesar pentru dezvoltarea creierului lor.

# SĂ ÎNȚELEM CUM GÂNDESC ȘI CUM SIMT COPIII

De exemplu, ei vor arunca jucării iar și iar. Nu fac asta pentru a supăra pe cineva, ci pentru a înțelege ce înseamnă “cădere”, “zgomot”, “spart”.

Ei vor băga mâna în mâncare pentru a-i descoperi textura. Vor băga jucăriile în gură pentru a le descoperi gustul. Vor scuipa mâncarea pentru a vedea cum se simte.

Niciunul dintre aceste comportamente nu e “rău”. Este modul în care copilul descoperă lumea la această vârstă. Copiii sunt exploratori. Când încercăm să îi oprim din explorare, ei se supără foarte tare. Încep să plângă și să dea din picioare pentru că noi le-am blocat modalitatea de a învăța, iar tot ceea ce își doresc este să învețe despre mediul înconjurător.

Părinții au responsabilitatea de a se asigura că explorarea copiilor se desfășoară în siguranță. Prin explorare, ei învață o mulțime de lucruri foarte repede. Ei vor dori să știe denumirea fiecărui lucru pe care îl văd. Dacă le răspundem într-un mod încurajator, ei vor învăța o mulțime de cuvinte foarte repede, îmbogățindu-și vocabularul și prinzând drag de cuvinte. Aceasta este o minunată oportunitate de a îmbogăți vocabularul copiilor, descriind obiectele din jur, citind împreună, ascultând ceea ce ei spun și răspunzându-le la întrebări.

Unul dintre cuvintele pe care copiii le învață încă de timpuriu este “nu”. Când aceștia spun “nu”, nu înseamnă că sunt sfidători și neascultători. Ei încearcă să ne spună cum se simt. Chiar dacă știi denumirile multor obiecte, ei nu știu încă denumirea emoțiilor. Deci atunci când un copil spune “nu”, poate însemna că încearcă să spună:

- ➔ “Nu îmi place asta.”
- ➔ “Nu vreau să plec.”
- ➔ “Vreau asta.”
- ➔ “Vreau să imi aleg singur hainele.”
- ➔ “Sunt frustrat.”

“Nu!” este modul în care copiii își exersează și își pun în aplicare independența. Ei nu încearcă să te supere. Ei nu te sfidează și nici nu sunt egoiști. Ei spun că vor să ia propriile lor decizii. Ei nu știu cum te simți sau care sunt nevoile tale pentru că nu sunt încă capabili să înțeleagă sentimentele altei persoane.

Copiii experimentează o mare frustrare în fiecare zi. Ei vor să fie independenți, dar nu îi putem lăsa mereu să facă ce vor. Când le spunem “nu”, de obicei încercăm să îi protejăm și să îi învățăm reguli importante. Dar ei nu înțeleg intențiile noastre și se simt frustrați când aud “nu”.

Câteodată, rezultatul este o criză de furie. Sentimentul de frustrare crește, iar copiii nu știu cum să îl gestioneze. Limbajul lor nu este suficient de dezvoltat pentru a-i ajuta să își exprime emoțiile și ei ajung să fie triști, dezamăgiți și frustrați. Ei își exprimă emoțiile prin lacrimi, țipete și prin tăvălit pe podea. Astfel de comportamente se întâmplă de obicei când copiii sunt obosiți, înfometați, însetați sau când au depășit limitele rezistenței lor.

Câteodată, părinții fac același lucru. Când nu înțelegem intențiile copiilor noștri când spun “nu”, devenim frustrați și avem și noi crize de furie – în special când suntem obosiți

Copiii mici au nevoie să exploreze. Acesta este modul în care ei învață și este absolut necesar pentru dezvoltarea creierului lor. Dar părinții trebuie să îi asigure copilului siguranță. Cea mai bună soluție este să îți reorganizezi casa:

- Pune deoparte toate obiectele cu care copilul se poate îneca.
- Pune toate obiectele ascuțite, substanțe toxice, detergenți la înălțime sau într-un dulap încuiat.
- Acoperă toate prizele.
- Închide toate cuțitele, sculele tehnice și medicamentele.
- Blochează butoanele cu care aprinzi aragazul.
- Asigură-te că obiectele grele nu pot fi dărâmate.

**CÂND UN COPIL SPUNE “NU” EL NU ESTE SFIDĂTOR SAU NEASCULTĂTOR. EL ÎNCEARCĂ SĂ SPUNĂ CUM SE SIMTE ȘI SĂ ÎȘI AFIRME INDEPENDENȚA.**

sau înfometateți. Dacă înțelegem ce se întâmplă în interiorul copilului, îi putem arăta cum să facă față sentimentului de frustrare și cum să își exprime emoțiile într-un mod sănătos.

Modul în care părinții tratează dorința de independență a copiilor stabilește modul în care îi învățăm cum să își rezolve conflictele într-un mod constructiv. Răspunsul părinților poate deopotrivă să crească sentimentul de frustrare și să agraveze conflictul sau să îi dezvolte copilului abilități care să dureze toată viața și care să ducă la consolidarea relației părinte-copil.

## CUM POT PĂRINȚII SĂ CONSTRUIASCĂ RELAȚII SĂNĂTOASE CU BEBELUȘII ȘI COPIII LOR?

Amintește-ți că structura și căldura sunt cele două lucruri importante care te vor ajuta să îți atingi obiectivele pe termen lung. Pentru a înțelege cum se pot descurca părinții cu copiii în această etapă, imaginează-ți următorul scenariu:

*Copilul tău este foarte activ. El sau ea aleargă prin casă atingând lucruri. Copilul a ajuns la niște foarfeci pe care le-a găsit pe masă. Ce ar trebui să faci?*

Gândește-te la fiecare dintre următoarele răspunsuri și decide care este cel mai bun și de ce.

1. Plesnesc copilul peste mâini pentru a-l învăța minte să nu mai atingă lucruri periculoase.
2. Cert copilul țipând la el, pentru a-l speria și a-i lua foarfecile.
3. Iau foarfecile din mâna copilului foarte ușor, spunându-i calm cum se numesc și arătându-i cum taie hârtia. Îi explic că ne putem răni, le iau și le pun într-un loc sigur, apoi îi distrag copilului atenția cu o jucărie.

**Înainte să răspunzi, gândește-te de ce a luat copilul foarfecile. Scrie aici cât mai multe motive posibile:**

---

---

---

---

---

**Acum gândește-te la obiectivele tale pe termen lung. Ce fel de relație îți dorești să ai cu copilul tău pe termen lung? Ce abilități dorești să dezvolte copilul tău? Scrie aici obiectivele tale pe termen lung:**

---

---

---

---

---

Plesnitul/lovitul copilului te va ajuta să îți atingi obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

Să cerți copilul te va ajuta să îți atingi obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

Să numești obiectul, să îi arăți ce este, să îi explici de ce ne poate răni, să îl pui într-un loc sigur și să îi distragi atenția copilului cu o jucărie te va ajuta să îți atingi obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

# SĂ ÎNȚELEM CUM GÂNDESC ȘI CUM SIMT COPIII

**Acum gândește-te care dintre cele trei răspunsuri oferă căldură copilului tău. Amintește-ți că definiția “căldurii” este securitate fizică și emoțională.**

Plesnitul/lovitul oferă căldură copilului?  Da  Nu

Cearța oferă căldură copilului?  Da  Nu

Numirea obiectului, exemplificarea întrebuițării lui, explicarea motivului pentru care ne poate răni, așezarea lui într-un loc sigur și distragerea atenției oferă căldură copilului?  Da  Nu

**Acum gândește-te care dintre cele trei răspunsuri oferă copilului structură. Amintește-ți că “structură” se referă la informația de care are nevoie copilul pentru a învăța.**

Plesnitul/lovitul oferă structură copilului?  Da  Nu

Cearța oferă structură copilului?  Da  Nu

Numirea obiectului, exemplificarea întrebuițării lui, explicarea motivului pentru care ne poate răni, așezarea lui într-un loc sigur și distragerea atenției oferă structură copilului?  Da  Nu

**Când iei în considerare obiectivele tale pe termen lung, motivele pentru care copilul atinge lucruri și importanța de a-i oferi căldură și structură, pe care dintre cele 3 răspunsuri l-ai alege?**

---

---

---

## Vârsta preșcolară (3 - 6 ani)

Dacă i-am încurajat și învățat când au fost mici, copiii vor dori să învețe din ce în ce mai mult pe măsură ce cresc. Vor pune din ce în ce mai multe întrebări și își vor îmbogăți vocabularul. Dar în timp ce vor asimila tot mai multe informații, ei vor dori să vadă cum funcționează obiectele din jur. În această etapă se dezvoltă trei mari caracteristici: 1) curiozitatea; 2) imaginația; 3) temerile.

### Curiozitatea

Această perioadă este extrem de interesantă. Copilul tău vrea să știe tot! Când copiii văd ceva nou la vârsta asta, ei vor să știe cum se numește, la ce folosește, cum funcționează, de ce se mișcă în acel fel etc... Ei pun multe, multe întrebări.

Câteodată, părinții obosec să încerce să găsească răspunsuri cât mai adecvate la întrebările copiilor. Câteodată nici ei nu știu răspunsul. Dar preșcolarii, punând întrebări, vor să ne arate că sunt dornici să învețe și să înțeleagă. Creierile lor caută informație – structură.

În această etapă, părinții pot crea copiilor lor o bază solidă pentru învățare, răspunzându-le calm și sincer la toate întrebările. Dacă noi le respectăm curiozitatea, ei vor experimenta plăcerea de a învăța. Iar acest sentiment îl vor avea până vor merge la școală. Dacă nu știm răspunsul la o întrebare, le putem arăta cum putem găsi o informație și îi putem încuraja să caute singuri.

**CÂND RESPECTĂM  
CURIOZITATEA  
PREȘCOLARILOR,  
LE ÎNCURAJĂM  
DORINȚA  
DE A ÎNVĂȚA.**

Părinții care încearcă să răspundă la întrebările copiilor lor sau să îi ajute să găsească răspunsuri, îi învață pe aceștia că:

- este în regulă să nu știm tot;
- ideile lor contează;
- există mai multe moduri prin care găsim informația;
- căutarea de răspunsuri și rezolvarea de probleme este distractivă.

Când copiii învață aceste lucruri, ei devin mai curajoși în fața provocărilor, mai perseverenți în căutarea de informații și mai motivați pentru a învăța.

### COPIII AU DREPTUL SĂ CAUTE INFORMAȚIA.

*Articolul 13, Convenția privind Drepturile Copilului*

Uneori copiii vor să învețe despre lucrurile periculoase, ca de exemplu cum se aprinde o lumânare, ce se întâmplă dacă sar cu capul înainte dintr-un copac înalt sau ce se întâmplă dacă scapă din mână farfuria dvs preferată. Pentru că nu pot fi lăsați să facă lucruri periculoase, ei încep să învețe despre reguli. Cu cât înțeleg mai bine motivele pentru care sunt impuse regulile, cu atât mai mult le vor respecta. Preșcolarii vor să știe “De ce?” – De ce zboară pasărea? De ce înoată peștele? De ce nu pot aprinde lumânarea? Când întreabă “De ce”, copilul tău nu te pune la încercare, el chiar vrea să știe răspunsul.

Când le răspundem copiilor la întrebări, îi învățăm despre respectul de sine. Când le încurajăm explorarea, îi motivăm să învețe. Când le oferim oportunități pentru rezolvarea de probleme, le arătăm că sunt competenți. Când cei mici cred că sunt capabili, ei sunt mult mai pregătiți să facă față provocărilor care vor veni în anii următori.

## Imaginația

În această etapă, copiii încep să aibă imaginație. Este o perioadă magică pentru ei. Ei se prefac că sunt tot felul de lucruri – animale, bebeluși, adulți. Când se prefac, totul pare foarte real pentru ei și devin prinși de jocul lor.

Când cei mici se joacă, nu este o pierdere de vreme. Joaca este munca lor. Ei învață lucruri foarte valoroase prin joc. Ei se pun în situațiile altor persoane și văd lucrurile prin ochii lor, dezvoltându-și capacitatea de a empatiza. Rezolvă probleme, inventează lucruri noi, își dezvoltă creierul și capacitatea de a gândi logic.

Copiii au nevoie să se joace. Este foarte important pentru dezvoltarea lor sănătoasă. Odată cu dezvoltarea imaginației, ei devin mai creativi în rezolvarea de probleme. Demontând și asamblând lucrurile, ei conștientizează că le pot înțelege. Desenând și cântând, ei devin încrezători în a se exprima prin intermediul artei. Având oportunități de a găsi argumente, ei devin mai buni în rezolvarea conflictelor.

## Temerile

Când copiii cresc și imaginația lor se dezvoltă, începe să le fie frică de lucruri care nu îi deranjau când erau mai mici. Câteodată acest lucru îi îngrijorează pe părinți. E bine de știu că temerile sunt parte din procesul de creștere. Cu cât înțeleg mai bine noțiunea de “pericol”, cu atât devin mai îngrijorați să nu fie răniți. Când li se dezvoltă imaginația, copiilor începe să le fie frică de monștri și fantome.

La această vârstă, copiii nu pot face distincția între imaginar și realitate. Ei cred că ceea ce văd – sau își imaginează – chiar există. Deci pot să le fie brusc teamă de măști, desene din cărți, personaje din desene animate sau jucării. Aceste lucruri se întâmplă pentru că ei au învățat despre pericol, dar nu au încă noțiunea despre lucrurile ireale.

JOCUL ESTE  
“MUNCA”  
PREȘCOLARULUI



# SĂ ÎNȚELEM CUM GÂNDESC ȘI CUM SIMT COPIII

## COPIII AU DREPTUL SĂ SE JOACE.

Articolul 31, Convenția privind Drepturile Copilului

În mintea preșcolarilor, totul este viu. Dacă îți pui o mască, ei vor crede că te-ai transformat într-o creatură. Dacă își imaginează că este un monstru sub pat, ei chiar vor crede că este adevărat. Dacă văd un clown, vor crede că actorul arată în realitate exact ca atunci când este machiat. Dacă văd un dinozaur într-un film,

vor crede că e real și într-o piesă de teatru. La această vârstă copiii cred că visele lor sunt reale, astfel că pot fi foarte speriați seara singuri în camerele lor.

Preșcolarii pot simți teamă când părinții îi lasă singuri. Acest lucru se întâmplă deoarece ei înțeleg pericolul, dar tot nu cred că părinții se vor întoarce întotdeauna. Copiii le este frică când sunt lăsați singuri sau cu persoane pe care nu le cunosc. Ei devin timizi în preajma străinilor pentru că acum înțeleg foarte bine diferența dintre persoanele străine și cele cunoscute.

La această vârstă, copiii refuză să stea la prieteni de familie sau la rude. Cei care până acum adorau să stea la bunici, pot dintr-odată să refuze să mai stea la ei. Când fac asta, copiii nu sunt obraznici, ei vor să preia controlul asupra propriului lor corp, doresc să decidă singuri cu cine interacționează. Dezvoltarea acestei abilități este foarte importantă. Respectându-le intimitatea, îi învățăm că ei au dreptul să aibă control asupra propriului lor corp.

În această perioadă, copiii au mare nevoie de sprijin și încurajare. Ei au nevoie să știe că noi le înțelegem și le respectăm sentimentele și că îi vom proteja. Ei încă nu pot înțelege foarte multe despre sentimentele noastre; abia încep să le înțeleagă pe ale lor. Principala responsabilitate a părinților în această perioadă este să respecte sentimentele copiilor. Îi învățăm să respecte sentimentele celor din jur, respectându-și propriile sentimente. Când au încredere că părinții le respectă sentimentele, ei se simt în siguranță. Sentimentul de siguranță și de încredere al copilului reprezintă baza pentru toate achizițiile cognitive viitoare.

Respectarea sentimentelor copiilor înseamnă să:

- ➔ îi ajutăm să spună în cuvinte ce simt;
- ➔ le spunem că și noi ne simțim uneori la fel ca ei;
- ➔ nu râdem de ei;
- ➔ nu îi pedepsim pentru că le este frică.

## CUM POT PĂRINȚII SĂ AIBĂ O RELAȚIE SĂNĂTOASĂ CU COPIII LOR PREȘCOLARI?

Trebuie să ne reamintim că cele două instrumente puternice care ne ajută să ne atingem obiectivele pe termen lung sunt căldura și structura. Pentru a înțelege cum le putem folosi în această etapă, să ne imaginăm următorul scenariu:

*Te pregătești să pleci la serviciu. Copilul tău de 4 ani se joacă liniștit cu jucăria lui preferată. Când ești gata de plecare, îi spui copilului că este timpul să plecați, dar el nu se oprește din joc. Îi spui din nou și el tot nu se oprește. Ce ar trebui să faci?*

Analizează fiecare dintre răspunsurile de mai jos și decide care este cel mai bun și de ce.

1. Îi spui că dacă nu vine imediat, tu vei pleca fără el.
2. Apuci copilul și îl împingi spre ușă.
3. Îi spui copilului unde trebuie să ajungi și de ce este nevoie să mergi acolo. Pui alarma de la ceas să sune peste 5 minute. Îi spui că tu trebuie să pleci când alarma sună și că el trebuie să se pregătească să încheie jocul. Îl reasiguri că poate să continue jocul când vă veți întoarce acasă. Îl anunți când au mai rămas 2 minute și începi să te încălți și să îmbraci sacoul.

SENTIMENTUL DE SIGURANȚĂ ȘI DE ÎNCREDERE AL COPILULUI REPREZINTĂ BAZA PENTRU TOATE ACHIZIȚIILE COGNITIVE VIITOARE.

**Înainte să răspunzi, gândește-te la motivele pentru care copilul nu vine când este chemat. Scrie aici cât mai multe posibilități:**

---

---

---

**Acum gândește-te la obiectivele tale pe termen lung. Ce fel de relație îți dorești să ai cu copilul tău pe termen lung? Ce abilități dorești să dezvolte copilul tău? Scrie aici obiectivele tale pe termen lung:**

---

---

---

Să îți sperii copilul te va ajuta să îți atingi obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

Să îți împingi copilul până la ușa te va ajuta să îți atingi obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

Să îi spui copilului unde mergi și de ce faci asta, să stabilești un termen, să îl lași să se pregătească, să îi arăți că respecti ceea ce face și să faci plecarea să fie mai distractivă te va ajuta să îți atingi obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

**Acum gândește-te care dintre cele 3 răspunsuri te ajută să îi oferi căldură copilului. Amintește-ți că definiția căldurii este siguranța fizică și emoțională.**

Dacă îl sperii, îi oferi căldură?  Da  Nu

Dacă îl împingi, îi oferi căldură?  Da  Nu

Dacă îi spui copilului unde mergi și de ce faci asta, stabilești un termen, îl lași să se pregătească, îi arăți că respecti ceea ce face și faci plecarea să fie mai distractivă, îi oferi căldură?  Da  Nu

**Acum gândește-te care dintre cele trei răspunsuri îi oferă copilului structură. Amintește-ți că structura se referă la informația de care are nevoie copilul pentru a învăța.**

Dacă îl sperii, îi oferi structură?  Da  Nu

Dacă îl împingi, îi oferi structură?  Da  Nu

Dacă îi spui copilului unde mergi și de ce faci asta, stabilești un termen, îl lași să se pregătească, îi arăți că respecti ceea ce face și faci plecarea să fie mai distractivă, îi oferi structură?  Da  Nu

**Dacă iei în considerare obiectivele tale pe termen lung, motivele pentru care preșcolarii nu vin când sunt chemați, și importanța oferirii de căldură și structură, pe care dintre cele 3 răspunsuri l-ai alege?**

---

---

## Vârsta școlară (6 – 13 ani)

Această perioadă este foarte importantă pentru viața copiilor și a părinților lor. În această perioadă cei mai mulți copii încep școala. Când copiii încep să meargă la școală, lumea lor se schimbă. Ei trebuie să învețe rapid să se descurce singuri, fără părinți, să stea împreună cu alți copii, necunoscuți și să facă față cerințelor mai multor adulți. Ei vor trebui să învețe și să respecte noi programe și rutine. Cele trei aspecte importante pentru această etapă sunt: 1) temperamentul; 2) relațiile cu ceilalți copii; 3) pubertatea.

### Temperamentul

Noile provocări care apar odată cu începerea școlii au tendința de a evidenția diferențele dintre temperamentele copiilor. Fiecare copil se naște cu un temperament. Fiecare dintre noi are un mod special în care percepe lumea din jur, un mod care este înăscut și care nu poate fi schimbat. Fiecare temperament are puncte tari și provocări. Temperamentul copilului influențează foarte mult modul în care acesta se comportă la școală.

Cele mai importante caracteristici ale temperamentului sunt: 1) nivelul de activare comportamentală; 2) ritmicitatea; 3) deschiderea spre nou; 4) adaptabilitatea; 5) gradul de distractibilitate; 6) persistența; 7) intensitatea.

**Nivelul de activare comportamentală.** Unii copii sunt *hiperactivi*, vor tot timpul să alerge, să sară sau să se cațăre. Ei stau foarte greu liniștiți, chiar și la masă. Par să fie mereu în mișcare, în vreme ce alți copii sunt *inactivi* și preferă activitățile liniștite, precum răsfoitul unei cărți, reviste sau realizarea unui puzzle. Există și copii care au un nivel de activare comportamentală undeva la mijloc între cele două extreme.

**Ritmicitatea.** Unii copii au *ritmuri predictibile*. Li se face foame la intervale regulate de timp, se trezesc, adorm și merg la baie aproximativ la aceeași oră în fiecare zi. Alți copii au *schimbări de ritm*. Este posibil să le fie foame la amiază într-o zi și să nu le fie în după-amiaza zilei următoare. Ei se pot trezi foarte devreme luni, dar să doarmă până târziu marți. Alți copii au gradul de ritmicitate undeva între cele două extreme.

**Deschiderea spre nou.** Unii copii *sunt deschiși la situații noi*. Ei zâmbesc străinilor, încearcă să se împrietenească cu grupuri noi de copii și să se joace cu ei, își fac ușor prieteni, adoră să încerce feluri noi de mâncare și să meargă în locuri noi. Alți copii *sunt reticenți la nou*. Ei se ascund sau sunt reci cu străinii, se integrează greu în grupurile noi de copii, resping felurile noi de mâncare și evită să meargă în locuri noi. Alți copii au reacții care pot oscila între cele două extreme.

**Adaptabilitatea la schimbare.** Unii copii se adaptează repede la schimbările de program, loc sau oameni. Ei pot să se obișnuiască cu o schimbare de program sau de profesor într-o zi sau două. Însă sunt și copii care se adaptează mai greu. Se poate să treacă o lună pentru a se obișnui cu o schimbare de program sau cu un profesor nou. Alți copii au gradul de adaptabilitate situat undeva între cele două extreme.

**Gradul de distractibilitate.** Atenția unor copii este ușor de distras. Se mută dintr-un loc în altul, în funcție de ceea ce văd sau de ceea ce aud în acel moment și termină foarte greu o sarcină de lucru deoarece atenția lor este mereu distrasă de alte lucruri. Dar când sunt triști sau dezamăgiți, este foarte ușor să le distragem atenția și să îi înveselim. Sunt și copii care *nu sunt ușor distractibili*. Ei pot sta liniștiți să citească mult timp, însă atunci când sunt înfomețați sau triști, este foarte greu să le distragem atenția. Alți copii au gradul de distractibilitate undeva între cele două extreme.

**Perseverența.** Unii copii sunt foarte perseverenți, nu părăsesc sarcina de lucru până când nu reușesc să o termine. Ei au un obiectiv în minte și continuă să lupte să îl atingă. Ei nu renunță în fața noilor provocări și nu este ușor să îi convingem să se oprească, dacă ei nu

doresc asta. Alți copii sunt mai puțin persistenți. Dacă cad, ei nu se mai ridică, dacă nu reușesc să facă repede un puzzle, își pierd interesul. Este foarte ușor să îi convingem pe acești copii să se oprească din ceea ce fac. Sunt și copii care au un grad de perseverență situat între cele două extreme.

**Intensitatea.** Unii copii au *reacții emoționale foarte intense* în diferite situații și evenimente. Dacă au o dificultate în a realiza puzzle-ul, încep să țipe și să arunce piesele. Ei își exprimă tristețea și furia într-un mod foarte intens, dar același lucru se întâmplă și cu sentimentul de fericire. Ei plâng tare când sunt supărați și râd cu gura până la urechi când sunt fericiți. Știm mereu care sunt sentimentele lor. Alți copii au *reacții liniștite*. Când sunt supărați, plâng liniștit, când sunt fericiți, zâmbesc fără zgomot. Este dificil să știm care sunt sentimentele acestor copii. Există și copii care au reacții emoționale situate undeva între cele două extreme.

### **De ce contează temperamentul?**

Temperamentul copiilor are o influență puternică asupra *integrării lor în mediul școlar*. Unii copii vor găsi noul mediu interesant și palpitant, se vor adapta repede la noile rutine și se vor bucura să își facă noi prieteni. Alții vor găsi noul mediu stresant, vor avea nevoie de timp să se adapteze la noile rutine și le va fi dificil să își facă prieteni noi.

Deși nu este posibil să schimbăm temperamentul unui copil – de exemplu, de a face un copil activ dintr-unul inactiv - *putem identifica punctele forte ale fiecărui copil* pentru a le încuraja. De asemenea, *putem identifica provocările fiecărui copil* și putem crea un mediu favorabil, care să îi permită fiecărui copil să reușească să facă față situațiilor cu care se confruntă.

Asemănările și deosebirile între temperamentul copilului dvs și al dvs - sau între temperamentul copilului dvs. și cel al cadrului didactic pot afecta foarte mult aceste *relații*. Gândiți-vă la un părinte care nu este foarte activ. Acestui părinte îi place să stea în casă, să citească în liniște și să asculte muzică în surdina. Ce s-ar putea întâmpla în cazul în care acest părinte are un copil cu un nivel ridicat de activare comportamentală? Ce se va întâmpla în cazul în care acest copil este ținut în casă și se așteaptă de la el să stea liniștit? Părinții care recunosc o diferență de nivel de activare comportamentală vor fi capabili să își ajusteze așteptările și să găsească modalități de a satisface nevoile copilului. Părinții care nu își dau seama că, comportamentul unui copil ar putea fi din cauza diferențelor temperamentale, vor crede că, copilul este „rău”.

Este foarte important pentru părinți să se gândească la temperamentelor lor și să ia în considerare cât de bine se potrivesc cu temperamentele copiilor lor. Acest lucru ne poate ajuta să înțelegem motivele pentru care apar multe conflicte familiale.

# SĂ ÎNȚELEM CUM GÂNDESC ȘI CUM SIMT COPIII

Pentru a înțelege temperamentul copilului dvs, temperamentul dvs și “potrivirea dintre ele”, completați chestionarul următor.

**Gândiți-vă la un copil cu care aveți des conflicte.**

**Analizați cele 7 caracteristici ale temperamentului copilului.**

## 1. Gradul de activare comportamentală

În mică măsură

 1 2 3

În mare măsură

 4

Stă așezat  
mult timp.

Mereu  
în mișcare

## 2. Ritmicitatea

În mică măsură

 1 2 3

În mare măsură

 4

Îi este foame și somn  
la ore diferite în timp.

Îi este foame și somn la  
la aceeași oră în fiecare zi.

## 3. Deschiderea la nou

În mică măsură

 1 2 3

În mare măsură

 4

Se ascunde  
de persoanele noi,  
este trist când merge în locuri noi,  
respinge lucrurile noi.

Îi place să întâlnească  
persoane noi,  
să meargă în locuri noi,  
să încerce lucruri noi.

## 4. Adaptarea la schimbare

În mică măsură

 1 2 3

În mare măsură

 4

Îi ia mult timp  
să se obișnuiască  
cu schimbările de program  
sau context.

Se obișnuiește repede  
cu schimbările de program  
sau context

## 5. Gradul de distractibilitate

În mică măsură

 1 2 3

În mare măsură

 4

Se concentrează pe  
o activitate mult timp.

Observă tot, își schimbă  
des centrul atenției.

## 6. Perseverența

În mică măsură

 1 2 3

În mare măsură

 4

Își pierde repede  
interesul pentru activități.

Rămâne prins în activități  
până le termină

## 7. Intensitatea

În mică măsură

 1 2 3

În mare măsură

 4

Nu se exteriorizează.

Are reacții intense când  
e supărat, furios sau fericit.

## Acum analizați cele 7 caracteristici ale temperamentului dvs.

### 1. Gradul de activare comportamentală

În mică măsură

 1 2 3

Îmi plac activitățile liniștite

În mare măsură

 4

Îmi place să fiu activ, să fac activități care necesită mișcare.

### 2. Ritmicitatea

În mică măsură

 1 2 3

Îmi este foame și somn la ore diferite în zile diferite

În mare măsură

 4

Îmi este foame și somn la aceleași ore în fiecare zi.

### 3. Deschiderea la nou

În mică măsură

 1 2 3

Nu mă simt confortabil în situații noi, cu oameni noi și încercând lucruri noi.

În mare măsură

 4

Ador să merg în locuri noi, să cunosc oameni noi și să încerc lucruri noi.

### 4. Adaptarea la schimbare

În mică măsură

 1 2 3

Îmi ia mult timp să mă obișnuiesc cu schimbările de program sau de context

În mare măsură

 4

Mă obișnuiesc repede cu schimbările de program sau de context.

### 5. Gradul de distractibilitate

În mică măsură

 1 2 3

Mă concentrez pe un singur lucru multă vreme.

În mare măsură

 4

Îmi fuge mereu gândul în altă parte, atenția mea este mereu distrasă.

### 6. Perseverența

În mică măsură

 1 2 3

Îmi pierd repede interesul pentru o activitate și trec la alta.

În mare măsură

 4

Nu trec la realizarea unei alte activități, până când nu o termin pe cea începută.

### 7. Intensitatea

În mică măsură

 1 2 3

Nu mă exteriorizez, deseori cei din jur îmi spun că nu știu cum mă simt

În mare măsură

 4

Când sunt trist sau vesel, cei din jur știu pentru că mi se citește pe chip.

# SĂ ÎNȚELEM CUM GÂNDESC ȘI CUM SIMT COPIII

**Analizați cu atenție cele două pagini pe care tocmai le-ati completat. Care sunt asemănările dintre temperamentul dvs și cel al copilului dvs? Dar diferențele?**

Asemănări: \_\_\_\_\_

---

---

---

Diferențe: \_\_\_\_\_

---

---

---

Cum ar putea să contribuie asemănările găsite într-un conflict dintre dvs și copilul dvs?

---

---

---

Cum ar putea să contribuie diferențele găsite într-un conflict dintre dvs și copilul dvs?

---

---

---

Cum ar putea să influențeze asemănările găsite relația dintre dvs și copilul dvs?

---

---

---

Cum ar putea să influențeze diferențele găsite relația dintre dvs și copilul dvs?

---

---

---

Asemănările dintre temperamentul dvs și cel al copilului dvs au puternice influențe în relația dvs. cu acesta. Pentru a avea o relație sănătoasă cu copilul dvs, este important să cunoașteți rolul temperamentului în comportamentul copilului și în comportamentul dvs. Înțelegerea temperamentului ne poate ajuta să înțelegem cauzele conflictelor dintre părinți și copii. De asemenea ne ajută să înțelegem de ce pedeapsa corporală nu este eficientă. Temperamentul nu poate fi schimbat, dar putem găsi moduri de rezolvare a conflictelor fără ceartă și bătaie. Putem găsi mijloace prin care să ne acceptăm și respectăm diferențele.

## Relațiile cu alți copii

În timpul anilor de școală, relațiile sociale ale copiilor devin tot mai importante. Interesul lor crescut pentru legarea de prietenii este un semn al independenței. Lumea lor se extinde. Ei învață despre cum gândesc, ce cred și cum se comportă ceilalți.

Uneori, părinții își faci griji despre toate aceste noi influențe asupra copiilor lor. Ei ar putea simți că pierd controlul asupra a ceea ce fac copiii lor, modului în care aceștia își petrec timpul și asupra contextelor la care sunt expuși. Dar aceasta este o parte necesară și importantă a dezvoltării copiilor. În această etapă, ei învață multe despre alți oameni și despre ei înșiși.

**COPIII CARE AU ABILITĂȚI DE CONȘTIENȚIZARE A PROPRIEI PERSOANE, STIMĂ DE SINE, COMPETENȚĂ ȘI ÎNCREDERE PÔT FACE FAȚĂ ACESTOR NOI PROVOCĂRI IVIDE ODATĂ CU DEZVOLTAREA RELAȚIILOR CU CEILĂLȚI COPII.**

**PRIN CONSOLIDAREA STIMEI LOR DE SINE ȘI A SENTIMENTULUI DE ÎNCREDERE ÎN DVS, PUNEȚI BAZELE DESFĂȘURĂRII ÎN BUNE CONDIȚII A TRANZIȚIEI CĂTRE INDEPENDENȚA DIN TIMPUL ADOLESCENȚEI**

În această etapă, copiii au pentru prima dată probleme complicate. Ei trebuie să învețe cum să gestioneze un conflict cu alți copii, divergențe de opinii, să fie demni, să înțeleagă loialitatea și să dea dovadă de bunătate chiar și atunci când alții nu fac asta.

Baza pentru succesul copiilor în această etapă a fost pusă de la naștere și până în prezent. Dacă și-au dezvoltat până acum abilitățile de conștientizare a propriei persoane, stima de sine, competență și încredere, ei pot face față acestor noi provocări.

- Copiii care au o părere bună despre ei înșiși, care se văd ca fiind atenți și capabili sunt mult mai predispuși să ia decizii corecte.
- Cei care au observat că părinții lor își rezolvă conflictele, supărările și problemele fără agresivitate și violență sunt mult mai predispuși să își rezolve propriile conflicte în mod pașnic.
- Cei care au învățat de la părinți să asculte, să comunice și să îi trateze pe cei din jur cu respect sunt mult mai predispuși să se poarte în acest fel cu colegii și profesorii lor.
- Cei care se simt sprijiniți și acceptați de părinții lor, sunt mult predispuși să le ceară sfaturi și ajutor.

Tot ceea ce au făcut părinții până acum pentru a construi relații sănătoase, puternice și de încredere cu copiii lor le oferă celor mici puterea de a gestiona situații dificile și de asemenea încredere pentru a cere ajutor părinților. Gestionarea relațiilor sociale este o mare provocare. Copiii vor face greșeli. Încă nu înțeleg tot ce înțeleg adulții, dar prin încercare și eroare vor învăța foarte multe despre persoanele din jur și despre ei înșiși.

Responsabilitatea majoră a părinților în această perioadă este să le ofere copiilor lor sprijin și îndrumare. Rolul lor este să le arate cum să comunice eficient, cum să dea dovadă de bunătate, cum să ofere ajutor, cum să își repare greșelile, cum să fie loiali și cum să acționeze cu integritate. Aratându-le cum să se comporte cu ceilalți, lucrăți la atingerea obiectivelor dvs. pe termen lung. Prin consolidarea stimei lor de sine și a sentimentului de încredere în dvs., puneți bazele tranziției în bune condiții către independența din timpul adolescenței.

## Pubertatea

La sfârșitul acestei etape, copiii intră la pubertate. În această perioadă au loc schimbări importante, atât fizic, cât și emoțional. Corpurile lor se schimbă, însă deși încep să arate ca adulții, tot copii rămân. Hormonii le pot schimba dispoziția emoțională. Ei vor din ce din ce mai multă independență, dar este posibil să nu aibă abilitățile necesare pentru a lua propriile lor decizii. Ei realizează că principiile și convingerile lor pot fi diferite de cele ale părinților lor. De asemenea, ei încearcă să înțeleagă cine sunt, ca indivizi.

Toate aceste modificări pot naște conflicte între părinți și copii. La fel cum au făcut atunci când au fost mici, la această vârstă copiii vor să ia propriile decizii. Dar deciziile sunt mai mari acum și au consecințe pe măsură. Deci, părinții se îngrijorează cu privire la siguranța copiilor lor, ei se tem că, copiii lor vor avea probleme sau vor face năzbâtii la școală, își fac griji că prietenii copiilor lor îi vor influența negativ.

Dacă părinții și-au încurajat copiii să decidă singuri când aceștia aveau 2, 4 sau 6 ani, oferindu-le informații într-un context sigur, este foarte probabil ca aceștia să traverseze această perioadă fără probleme. Responsabilitatea principală a părinților în această perioadă este să își protejeze copiii, respectându-le nevoia de independență.

Pentru a putea realiza acest lucru, părinții trebuie să:

- găsească moduri prin care să rămână lângă copiii lor fără a-i constrânge.
- fie dispuși să asculte, să discute și să ofere sfaturi.
- încerce să înțeleagă emoțiile din spatele comportamentelor copiilor lor.



# SĂ ÎNȚELEM CUM GÂNDESC ȘI CUM SIMT COPIII

---

- demonstreze că ei vor fi mereu acolo, pentru a le oferi copiilor ajutor.
- îi ajute să își descopere calitățile și caracteristicile speciale.
- trateze cu seriozitate temele copiilor și să îi sprijine în pregătirea lor pentru școală.
- cunoască profesorii copiilor lor.
- permită copiilor să invite acasă prieteni.
- știe unde sunt copiii lor și cu cine, dar în același timp să le respecte nevoia de intimitate.
- demonstreze că cei mici pot avea încredere în ei.
- își ajute copiii să distingă singuri ce este bine și ce este rău.
- își ajute copiii să găsească moduri eficiente prin care să reziste presiunilor grupului de prieteni.
- își ajute copiii să își dezvolte sentimentul de responsabilitate și competență.
- îi implice în luarea de decizii familiale și să le respecte punctul de vedere.
- îi încurajeze să ofere ajutor celor din jur.
- discute cu ei despre viitor și despre toate posibilitățile sale.
- îi încurajeze să aibă vise legate de modul de desfășurare al propriei vieți.
- îi ajute să găsească moduri prin care să își atingă obiectivele.

Amintiți-vă că ați construit o bază timp de câțiva ani. Toate cărămizile pe care le-ați adăugat până acum devin în prezent foarte importante.

În copilăria mică, ați construit o relație bazată pe încredere și atașament. Copiii care au învățat de mici că pot avea încredere în părinți vor ține seama de sfaturile lor când vor crește.

Tot în copilărie, ați tratat cu respect toate încercările copilului de a comunica cu dvs. Copiii care au fost tratați cu seriozitate și au fost ascultați se simt mult mai confortabil să vorbească cu părinții lor atunci când cresc.

În preșcolaritate, ați încurajat independența copilului, oferindu-i informațiile de care avea nevoie. Copiii care au fost lăsați să facă diverse lucruri singuri când erau mici sunt mult mai predispuși să aibă abilitățile necesare pentru a lua propriile decizii și pentru a-și purta singuri de grijă.

De asemenea, i-ați arătat copilului dvs cum să își rezolve problemele fără violență. Copiii care au observat moduri constructive de rezolvare a problemelor sunt mult mai predispuși să își rezolve propriile probleme într-o manieră non-violentă.

Tot în preșcolaritate, i-ați arătat copilului că îi respectați sentimentele. Copiii care au învățat că sentimentele lor contează își vor exprima în fața părinților temerile și îngrijorările.

Le-ați răspuns copiilor la toate întrebările. Copiii care au învățat că părinții lor îi vor ajuta să găsească răspunsuri vor cere informații părinților înainte să aibă probleme.

Ați respectat individualitatea copilului dvs. Copiii care au dobândit stimă de sine sunt mult mai predispuși să reziste presiunilor grupului de prieteni.

Ați construit un mediu sigur pentru copilul dvs. Copiii care se simt în siguranță vor avea mai multă încredere în ei înșiși, vor lupta pentru ei și pentru cei din jurul lor și vor face ceea ce este corect.

Relația bazată pe respect, încredere și căldură, pe care ați construit-o încă de la nașterea copilului dvs, va servi acestuia ca o ancoră în călătoria prin adolescență.

## CUM POT CONSTRUI PĂRINȚII O RELAȚIE SĂNĂTOASĂ CU COPIII LOR ÎN TIMPUL ANILOR DE ȘCOALĂ?

Amintiți-vă că cele două arme puternice care vă ajută să vă atingeți obiectivele pe termen lung sunt căldura și structura. Pentru a înțelege cum puteți oferi copilului aceste două lucruri la această vârstă, imaginați-vă scenariul următor:

*Copilul dvs merge la școală de 4 luni. Primiți o înștiințare de la școală în care sunteți anunțați că cel mic încă nu stă în bancă, vorbește mult cu ceilalți colegi și are nevoie de foarte mult timp pentru a-și termina sarcinile primite. Ce faceți?*

Gândiți-vă la fiecare dintre următoarele răspunsuri și decideți care este cel mai potrivit și de ce.

1. Îi spuneți dnei învățătoare să lovească copilul de fiecare dată când are un comportament inadecvat.
2. Îi spuneți copilului că la cel mai mic semn al unei viitoare probleme la școală, nu va mai putea să se uite la televizor pentru o săptămână.
3. Îi explicați copilului de ce are probleme cu dna învățătoare și că dvs vreți să îl ajutați să fie mai atent, făcându-l să vadă că înțelegeți că este greu uneori să fii atent. Cereți părerea copilului. Aflați dacă la școală s-a întâmplat ceva care îl supără sau care îi distrage atenția. Cereți copilului soluții pentru rezolvarea problemei și întâlniți-vă cu dna învățătoare pentru a structura un plan.

**Înainte să răspundeți, gândiți-vă la motivele pentru care copilul nu este atent la școală. Scrieți cât mai multe posibile motive:**

---

---

---

**Acum gândiți-vă la obiectivele dvs. pe termen lung. Ce fel de relație doriți să aveți cu copilul? Ce calități și abilități doriți să dezvoltați la copilul dvs.? Scrieți obiectivele dvs. pe termen lung:**

---

---

---

Dacă permiteți dnei învățătoare să lovească copilul, vă va ajuta să vă atingeți obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

Dacă îl pedepsiți să nu se mai uite la televizor, vă ajută să vă atingeți obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

Dacă îi explicați, îl înțelegeți, îi cereți părerea și vă întâlniți cu dna învățătoare pentru a găsi soluții, vă ajută să vă atingeți obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

**Acum gândiți-vă care dintre cele 3 răspunsuri vă ajută să îi oferiți căldură copilului. Amintiți-vă că definiția căldurii este siguranța fizică și emoțională.**

Dacă îi permiteți dnei învățătoare să lovească copilul, vă ajută să îi oferiți căldură?  Da  Nu

Dacă îl pedepsiți să nu se mai uite la televizor, vă ajută să îi oferiți căldură?  Da  Nu

Dacă îi explicați, îl înțelegeți, îi cereți părerea și vă întâlniți cu dna învățătoare pentru a găsi soluții, vă ajută să vă atingeți obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

# SĂ ÎNȚELEM CUM GÂNDESC ȘI CUM SIMT COPIII

**Acum gândiți-vă care dintre cele trei răspunsuri oferă copilului structură. Amintiți-vă că structura se referă la informația de care are nevoie copilul pentru a învăța.**

Dacă îi permiteți dnei învățătoare să lovească copilul, vă ajută să îi oferiți structură?  Da  Nu

Dacă îl pedepsiți să nu se mai uite la televizor, vă ajută să îi oferiți structură?  Da  Nu

Dacă îi explicați, îl înțelegeți, îi cereți părerea și vă întâlniți cu dna învățătoare pentru a găsi soluții, vă ajută să îi oferiți structură?  Da  Nu

**Dacă luați în considerare obiectivele dvs pe termen lung, motivele pentru care câteodată copiii nu sunt atenți la școală și importanța oferirii de căldură și structură, pe care dintre cele trei răspunsuri l-ați alege?**

---

---

---

## Adolescența (14 - 18 ani)

Caracteristica acestei perioade este experimentarea. De-a lungul copilăriei, copiii se străduiesc să își dezvolte independența pe care încearcă să o pună în practică în această perioadă. Experiențele din copilărie ar fi trebuit să le dezvolte competențele, încrederea și imaginea de sine care să îi ajute în adolescență și ca viitori adulți, prin posibilitatea de a practica, de a învăța din propriile greșeli și de a-și dezvolta abilități care să îi învețe cum să facă față cu bine noilor provocări.

De-a lungul anilor au învățat cum să îi respecte pe ceilalți, cum să rezolve conflictele fără violență, cum să își comunice sentimentele constructiv și cum să susțină atât propriul punct de vedere, cât și pe al altora. Acum, ei trebuie să folosească aceste abilități pe cont propriu, separându-se tot mai mult de părinții lor.

Adolescența este o perioadă foarte interesantă, copilul fiind aproape adult și capabil să comunice cu părinții despre aproape orice. Copiii din această etapă se pot gândi la propriile idei noi, dezvoltându-și sistemul de valori și traseul pe care vor să îl urmeze. Toate acestea înseamnă schimbări majore în relația copil – părinte și cu siguranță vor mai exista schimbări de-a lungul dezvoltării. Este important ca toate aceste schimbări să fie luate ca adevărate oportunități de a-i învăța pe adolescenți cum să ia decizii corecte, cum să rezolve conflicte și cum să facă față unui eșec.

Sarcina principală a adolescentului în această perioadă este de a găsi propria identitate. Sarcina principală a părintelui în această etapă de dezvoltare a copilului este de a-și îmbunătăți relația cu acesta, dezvoltându-i totodată independența.

### Identitatea

În această etapă, copiii au puterea să se manifeste așa cum doresc ei, nu cum se așteaptă părinții lor. Ei pot să se exprime printr-o schimbare bruscă în alegerile lor legate de muzică, haine, coafură, prieteni, credințe, preferințe alimentare, activități extrașcolare, interese academice sau planuri pentru viitor. Uneori părinții pot crede că ceea ce au învățat copiii lor se poate pierde, pentru că aceștia încep să aibă propriile convingeri religioase și politice, nu mai merg la slujbele religioase, își vopsesc părul în culori neobișnuite sau poartă haine bizare.

**ADOLESCENȚII SUNT CA NIȘTE OMIZI, CARE SE PREGĂTESC SĂ SE TRANSFORME ÎN FLUTURI. EI TREBUIE SĂ RENUNȚE LA VECHILE OBICEIURI, PENTRU A GĂSI CEEA CE LI SE POTRIVEȘTE**

Ceea ce se întâmplă în această perioadă este doar ceea ce a experimentat copilul în perioada preșcolară. Ce au experimentat preșcolarii tactil și gustativ, vor experimenta apoi ca adolescenți cu propria identitate. Vor încerca în diferite moduri să afle ce li se potrivește. Pentru a putea face asta, ei vor trebui să renunțe la vechile obiceiuri. Sunt ca niște omizi, care se pregătesc să se transforme în fluturi.

Este obișnuit ca adolescenții să experimenteze activități diferite de cele ale propriilor părinți. Ei ascultă genuri de muzică pe care părinții lor nu le preferă și își susțin punctele de vedere diferite față de cele ale părinților. Devenind astfel foarte diferiți față de părinții lor, vor fi mult mai capabili să afle cine/cum sunt, care este propria lor identitate.

Uneori în această perioadă, tinerii pot experimenta lucruri care pot fi dăunătoare propriei sănătăți precum: consumul de droguri și alcool, relații de cuplu și sex. Ei vor înțelege greu că acestea pot fi dăunătoare. Creierul lor nu este încă complet dezvoltat, acele părți ale creierului care ne ajută să prezicem consecințele, să planificăm și să cântărim opțiunile nu sunt încă pe deplin formate, concluzia fiind că adolescenții uneori fac lucruri riscante pentru că ei cred că lor nu li se pot întâmpla lucruri neplăcute.

În acest timp, încrederea dintre părinți și copii, consolidată în timp, devine extrem de importantă. Adolescenții au nevoie să știe că se pot întoarce la părinți fără frică, pentru informații și sfaturi. Copiii nu își doresc să fie controlați, dar ei au nevoie să știe că dumneavoastră sunteți acolo, aproape, pentru a le oferi informații clare și oneste într-un mediu sigur și structurat.

Toate aceste competențe care le sunt dezvoltate din copilăria mică, de a face alegeri independente, de comunicare, de rezolvare a conflictelor, îl ajută pe adolescent să facă față schimbărilor din această perioadă. Este important să vă amintiți că aceste competențe nu sunt încă pe deplin dezvoltate, ei vor continua să le dezvolte mulți ani de acum înainte.

Așa cum ați securizat mediul, le-ați oferit informații și i-ați sprijinit când erau mici, la fel puteți face și acum. Ei își testează aripile și cad uneori, dar cu ajutorul dvs. vor învăța să zboare.

**ADOLESCENTUL ÎȘI TESTEAZĂ ARIPILE. UNEORI SE VA PRĂBUȘI, DAR CU AJUTORUL PĂRINȚILOR VA ÎNVĂȚA SĂ ZBOARE.**

## Consolidarea relației dintre părinte și copil

Legătura părinților cu propriii copii începe înainte ca aceștia să se nască. Prin construirea încrederii și consolidarea atașamentului la vârste mici, ați modelat relația care îi va ajuta să devină adulți. Copiii sunt mult mai predispuși să treacă cu bine prin adolescență dacă relația cu părinții lor este caldă, prietenoasă și bazată pe iubire, stabilă, consecventă și predictibilă.

Adolescenții care au o relație strânsă cu părinții, sunt mult mai predispuși să:

- ➔ aibă relații pozitive cu alți adolescenți și adulți
- ➔ aibă încredere în părinți și să dorească să mențină acest sentiment;
- ➔ răspundă celorlalți cu respect și empatie;
- ➔ aibă încredere în sine și stimă de sine crescută;
- ➔ fie mai cooperanți cu ceilalți;
- ➔ fie sănătoși mental;
- ➔ asculte și să țină cont de sfaturile părinților;

Părinții pot construi o relație strânsă cu copiii lor adolescenți, interacționând cu aceștia în moduri pozitive și distractive. Când tinerii se simt bine petrecând timp cu părinții lor, sunt relaxați să discute cu aceștia sunt dornici să le asculte sfaturile, doresc să mențină o relație pozitivă cu ei, interpretează intențiile părinților ca fiind de protecție și nu de control și petrec mai mult timp cu ei.

# SĂ ÎNȚELEGEM CUM GÂNDESC ȘI CUM SIMT COPIII

**ACEASTĂ ETAPĂ  
OFERĂ PĂRINȚILOR  
O ULTIMĂ  
OPORTUNITATE  
DE A-ȘI AJUTA  
COPIII SĂ DEVINĂ  
INDEPENDENȚI,  
SĂ-ȘI DEZVOLTE  
ABILITĂȚILE DE  
A LUA DECIZII  
SINGURI, ÎNTR-UN  
MEDIU SIGUR ȘI  
SUPPORTIV.**

Încercările de a controla sau de a pedepsi adolescenții contribuie la dezvoltarea de resentimente, furie, lipsă de onestitate și rezistență. Adolescenții care văd că părinții îi controlează sau intervin în viața lor, vor adopta un comportament de evitare și sunt mult mai predispuși să devină anxioși și depresivi. Ei se vor teme să discute cu părinții lor despre ceea ce îi preocupă, vor petrece mai puțin timp cu ei și vor respinge toate sfaturile primite de la aceștia.

Această etapă oferă părinților o ultimă oportunitate de a-și ajuta copiii să devină independenți, să-și dezvolte abilitățile de a lua decizii singuri, într-un mediu sigur și suportiv. Părinții își pot ajuta adolescenții să devină independenți prin:

- Respectarea ideilor copiilor, chiar și atunci când sunt diferite de ale lor;
- Încurajarea copiilor să descopere ce calități au;
- Oferirea de iubire necondiționată;
- Purtarea de discuții de la egal la egal;
- Manifestarea de încredere în abilitățile copiilor de a lua decizii și de a face față consecințelor deciziilor luate;
- Respectarea sentimentelor copiilor;
- Spijinierea copiilor atunci când greșesc;
- Încurajarea copiilor să nu se descurajeze după ce au avut un eșec;
- Luarea în considerare a punctului de vedere al copiilor atunci când ei se simt nedreptățiți;
- Negocierea de soluții pentru rezolvarea divergențelor.

Independența adolescenților este încurajată când părinții au încredere în ei și îi respectă.

## CUM POT CONSTRUI PĂRINȚII O RELAȚIE SĂNĂTOASĂ CU COPIII LOR ADOLESCENȚI?

Amintiți-vă că structura și căldura sunt cele două lucruri importante care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele pe termen lung. Pentru a înțelege cum se pot descurca părinții cu copiii în această etapă, imaginați-vă următorul scenariu:

*I-ați spus copilului dvs. în vârstă de 17 ani să fie acasă la 10:00 seara în weekend. Este 10:30 într-o sâmbătă seara și el nu a ajuns acasă. Sunteți extrem de îngrijorat pentru că știți că merge la o petrecere cu o mașină condusă de un șofer fără experiență. De asemenea știți că acolo vor fi alți tineri pe care nu îi cunoaște și bănuți că alcoolul este permis la acea petrecere. Ce ar trebui să faceți când copilul dvs. intră pe ușă?*

Gândiți-vă la fiecare dintre următoarele răspunsuri și decideți care este cel mai bun și de ce:

1. Îl pedepsiți timp de o lună și îi spuneți că data viitoare când se mai întâmplă ceva similar îl veți încuia afară.
2. Îl plesniți peste față pentru a-i arăta că nu veți tolera acest comportament obraznic.
3. Îi spuneți copilului cât de îngrijorat ați fost. Îi explicați ce sentimente provoacă gândul că cineva drag este în pericol și ce riscuri și-a asumat. Întrebați copilul ce va face pentru a fi în siguranță și pentru a ajunge acasă la timp. Dezvoltați împreună un set de reguli pe care îl veți aplica de acum înainte. Îi spuneți copilului că veți extinde ora de venire acasă, dacă respectă regulile timp de o lună.

**Înainte să răspunzi, gândește-te la motivele pentru care copilul dvs a ajuns târziu acasă. Scrieți aici cât mai multe motive posibile:**

---

---

---

**Acum gândește-te la obiectivele dvs. pe termen lung. Ce fel de relație doriți să aveți cu copilul dvs.? Ce caracteristici doriți să dezvoltați la copilul dvs.? Scrieți aici obiectivele dvs. pe termen lung:**

---

---

---

Dacă vă pedepsiți copilul și îl amenințați, vă ajută să vă atingeți obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

Dacă plesniți/loviți copilul, vă ajută să vă atingeți obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

Dacă îi explicați copilului ce efecte are comportamentul lui asupra dvs. și cât de riscant este, dacă îl implicați în elaborarea regulilor și îi oferiți mai multă libertate dacă le respectă, vă ajută să vă atingeți obiectivele pe termen lung?  Da  Nu

**Acum gândește-te care dintre cele trei răspunsuri care oferă căldură copilului dvs. Amintiți-vă că definiția "căldurii" este securitate fizică și emoțională.**

Dacă vă pedepsiți copilul și îl amenințați, îi oferiți căldură?  Da  Nu

Dacă plesniți/loviți copilul, îi oferiți căldură?  Da  Nu

Dacă îi explicați copilului ce efecte are comportamentul lui asupra dvs. și cât de riscant este, dacă îl implicați în elaborarea regulilor și îi oferiți mai multă libertate dacă le respectă, îi oferiți căldură?  Da  Nu

**Acum gândește-te care dintre cele trei răspunsuri oferă copilului structură. Amintiți-vă că "structura" se referă la informația de care are nevoie copilul pentru a învăța.**

Dacă vă pedepsiți copilul și îl speriați, îi oferiți structură?  Da  Nu

Dacă plesniți/loviți copilul, îi oferiți structură?  Da  Nu

Dacă îi explicați copilului ce efecte are comportamentul lui asupra dvs. și cât de riscant este, dacă îl implicați în elaborarea regulilor și îi oferiți mai multă libertate dacă le respectă, îi oferiți structură?  Da  Nu

**Când luați în considerare obiectivele dvs. pe termen lung, motivele pentru care copilul nu respectă regulile impuse și importanța de a-i oferi căldură și structură, pe care dintre cele 3 răspunsuri l-ați alege?**

---

---

---

\* Aici se regăsește doar o parte din resursele disponibile. Cititorii sunt sfătuiți să evalueze valoarea științifică a resurselor și a serviciilor pe care intenționează să le acceseze și să aibă în vedere poziționarea acestora în raport cu utilizarea pedepselor fizice și emoționale.

# CONCLUZII



În cadrul proiectului „Educă, nu pedepsi!” Salvați Copiii își propune să promoveze drepturile copilului și să sprijine interzicerea pedepsei corporale în familie, instituții de educație și de protecție. Pentru a transforma acest lucru în realitate, considerăm că este foarte importantă sprijinirea părinților în eforturile lor zilnice de a-și educa copiii, de a construi relații sănătoase și pozitive cu aceștia, de a ieși în întâmpinarea nevoilor lor și a le respecta drepturile. Pentru toate aceste motive, Salvați Copiii a facilitat elaborarea acestui ghid.

Ghidul a descris principiile construirii unei relații puternice și sănătoase între părinte și copil, concentrându-se pe obiective pe termen lung, promovând căldura și structura, înțelegând felul în care copii gândesc, se simt și rezolvă problemele. Desigur, poate fi greu să gândești limpede atunci când ești pus într-o situație stresantă și frustrantă. Este nevoie de o planificare riguroasă înainte și foarte mult exercițiu pentru a dobândi abilitățile necesare pentru a rămâne calmi, focusați și eficienți.

## Puteți începe să exersați prin concentrarea asupra unei singure situații.

Când sunteți calmi, vorbiți cu copilul dumneavoastră despre această situație și ascultați-i punctul de vedere. Apoi gândiți-vă la ce v-a spus și pregătiți pentru data viitoare un răspuns care să vă ajute să vă atingeți obiectivele pe termen lung și care oferă copilului informațiile de care are nevoie pentru a înțelege. Când situația are loc din nou, respirați adânc, concentrați-vă pe obiectivele pe termen lung și repetați răspunsul. Asigurați-vă că răspundeți cu căldură, oferind copilului siguranță fizică și emoțională. Rămâneți calmi și focusați. Continuați să exersați, concentrându-vă o perioadă pe o singură situație și astfel va fi din ce în ce mai bine cu fiecare zi ce trece. Amintiți-vă că eforturile dvs. îl vor învăța pe copil cum să facă față frustrării, situațiilor conflictuale și furiei. Îi construiți astfel abilitățile de care are nevoie pentru a trăi fără violență; îi construiți respectul de sine și îi câștigați respectul.

Niciun părinte nu este perfect. Cu toții facem greșeli. În familie însă, copilul are drepturi fundamentale – de a se dezvolta ca individ, de a fi ascultat, de a fi protejat de violență în orice situație. Iar noi toți putem învăța din greșelile noastre, la fel cum fac și copiii noștri.

Prin intermediul acestui ghid Salvați Copiii speră să ofere părinților sfaturi utile și instrumente care îi vor ajuta să implementeze o abordare pozitivă a educației copiilor, care să excludă orice formă de violență.



# RESURSE PENTRU PĂRINȚI, ȘI PROFESIONIȘTI \*



**A**ceastă listă cuprinde doar câteva exemple de resurse disponibile. Nu este o listă exhaustivă. Vă recomandăm să evaluați cu atenție corectitudinea și credibilitatea fiecărei resurse și fiecărui serviciu pe care îl veți utiliza și să solicitați informații cu privire la poziția respectivilor autori/ furnizori, cu privire la pedeapsa fizică și emoțională asupra copiilor. Veți găsi mai jos o listă cu resurse ce oferă informații adiționale cu privire la tehnici de educație parentală pozitivă și eficiente. Este vorba despre cărți, broșuri, materiale video și site-uri pentru părinți, precum și manuale, instrumente și articole de specialitate pentru profesioniști.

## Publicații Save the Children

### În limba italiană

*Rapporto genitori-figli: un approccio positivo*, marzo 2012. <http://www.savethechildren.it/IT/HomePage>

### În limba lituaniană

Breidokiene, R., Ignatovic`iene, S. (2010). *Pozityvios te`vyste`si`gu`džiu, ugdymo pratybos*.

Vilnius: VšĮ Vaiku, laikinosios globos namai „Atsigre`žk`i`vaikus“ ir Lietuvos Respublikos socialinė`s apsaugos ir darbo ministerija.

<http://www.socmin.lt/index.php? 1745646277>

*1-3 metu, vaikai: mieli, tac`iau kartais sunkiai suvaldomi...* Vilnius: Bendruomeniu, kaitos centras ir Paramos vaikams centras.

[http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi\\_tevyste-1-3\\_metuvaikai.pdf](http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi_tevyste-1-3_metuvaikai.pdf)

*Taisykle`s`ir`ribos`ankstyvojo`mokyklinio`amžiaus`vaikams* Vilnius: Bendruomeniu, kaitos centras ir Paramos vaikams centras.

[http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi\\_tevyste-Taisykles\\_ribos.pdf](http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi_tevyste-Taisykles_ribos.pdf)

*Teigiamas de`mesys, gyrimas ir atlygis* Vilnius: Bendruomeniu, kaitos centras ir Paramos vaikams centras. [http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi\\_tevyste-Teigiamasdemesys\\_gyrimasatlygis.pdf](http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi_tevyste-Teigiamasdemesys_gyrimasatlygis.pdf)

*Vaikai`brendimo`metu: kalbe`jimasis, derybos ir kontrole`* Vilnius: Bendruomeniu, kaitos centras ir Paramos vaikams centras.

[http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi\\_tevysteVaikaibrendimometu.pdf](http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi_tevysteVaikaibrendimometu.pdf)

*Islaikyti`savivarda, : kaip`elgtis, kai`vaikas`veda`iš`proto* Vilnius: Bendruomeniu, kaitos centras ir Paramos vaikams centras. <http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvitevystelsaikytisavivarda.pdf>

*Dešimt`žingsniu, , kurie`pade`s`tapti`geresniais`te`vais* Vilnius: Paramos vaikams centras.

[http://www.vaikystebesmurto.lt/\\_sites/paramosvaikamscentras/media/images/Leidiniai/10\\_zingsniu1.pdf](http://www.vaikystebesmurto.lt/_sites/paramosvaikamscentras/media/images/Leidiniai/10_zingsniu1.pdf) or <http://www.pvc.lt/uploads/old/10%20ZINGSNIU.pdf>

### În limba română

(publicații realizate și distribuite gratuit) de către Salvați Copiii [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)

Organizația Salvați Copiii, *Comportamentul copilului meu. Un ghid pentru părinți;*

Organizația Salvați Copiii, *Fii acolo pentru copilul tău! Sfaturi pentru părinții copiilor cu vârste cuprinse între 2 și 7 ani;*

Organizația Salvați Copiii, *Cu părinții la școală. Ghid pentru părinți.*

### În limba spaniolă

Bavolek, S.J. *Golpes y Gritos: Cómo Evitarlos*. (VHS) <http://www.intermedia-inc.com/title.aspx?sku=GY01>  
Creciendo como padres y madres (Guide; Save the Children Spain). <http://www.savethechildren.es/docs/Ficheros/191/guia-padres-2009.pdf>

### În limba suedeză

Ekborn, I. (2008). *Barn I Föräldrars Fokus: En Utbildning För Mammor och Pappor som Befinner Sig i Familjerättsliga Konflikter* (Educational programme for parents experiencing marital conflict and family problems). Stockholm: Save the Children Sweden. <http://resourcecentre.savethechildren.se/node/2897>

### În limba franceză

Durrant, J.E. (2011). *La discipline positive: de quoi s'agit-il et comment s'y prendre*. Bangkok : Save the Children Sweden. <http://www.frp.ca/document/docWindow.cfm?fuseaction=document.viewDocument&documentid1066&documentFormatId=1817>

### În limba engleză

Durrant, J.E. (2011 ). *Positive Discipline. What It Is and How To Do It* (2<sup>nd</sup> edition). Bangkok: Save the Children Sweden. (Manual for parents of infants to adolescents).

[http://sca.savethechildren.se/South\\_East\\_Asia/Misc/Puffs/Positive-Discipline-What-it-is-and-how-to-do-it/Hardcopies available from: <http://www.frp.ca/index.cfm>](http://sca.savethechildren.se/South_East_Asia/Misc/Puffs/Positive-Discipline-What-it-is-and-how-to-do-it/Hardcopies%20available%20from%20http://www.frp.ca/index.cfm)

Durrant, J.E. (2010). *Positive Discipline in Everyday Teaching: Guidelines for Educators*. Bangkok: Save the Children Sweden. (Manual for educators of students from Kindergarten to high school).

[http://seap.savethechildren.se/Global/scs/SEAP/publication/publication.pdf/Education/Positive Discipline Everyday Teaching FINAL.pdf](http://seap.savethechildren.se/Global/scs/SEAP/publication/publication.pdf/Education/Positive%20Discipline%20Everyday%20Teaching%20FINAL.pdf)

Horno Goicoechea, P. (2008). *Non-Violent Discipline: A Guide for Training Professionals*. Bangkok: Save the Children Sweden. (Training programme)

<http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/non-violent-discipline-guide-trainingprofessionals>

*Childrearing without Violence. A Practical Guide for Families and Communities* (2008). Bangkok: Save the Children Sweden. (Guide for professionals) <http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/childrearing-without-violence-practicalguide-families-and-communities>

*A Toolkit on Positive Discipline* (with particular emphasis on South and Central Asia). Kathmandu: Save the Children Sweden.

<http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/toolkit-positive-discipline-particularemphasis-south-and-central-asia>

## Publicații ale Consiliului European

*Positive Parenting: What Is It?* (Brochure). [http://www.coe.int/t/dg3/familypolicy/enfance/parenting\\_en.asp](http://www.coe.int/t/dg3/familypolicy/enfance/parenting_en.asp)

*Parenting in Contemporary Europe: A Positive Approach*. [http://www.coe.int/t/dg3/children/publications/ParentingContemporary\\_en.asp](http://www.coe.int/t/dg3/children/publications/ParentingContemporary_en.asp)

*Views on Positive Parenting and Non-Violent Upbringing* (Summary of discussions with children and parents). [http://www.coe.int/t/dg3/children/publications/viewspositiveparenting\\_EN.asp](http://www.coe.int/t/dg3/children/publications/viewspositiveparenting_EN.asp)

\* This list provides only a sample of available resources. It is not intended to be exhaustive. Readers are advised to assess the credibility and suitability of any resource or service they are considering, and to specifically ask about its position with regard to physical and emotional punishment.

## Cărți și materiale video

- Bavolek, S.J. *Shaking, Hitting, Spanking: What To Do Instead*. (DVD/VHS). <http://www.intermediainc.com/title.aspx?sku=SH02>
- Block, N.A., & Gomez, M.Y. (2011). *This Hurts Me More Than It Hurts You: In Words and Pictures, Children Share How Spanking Hurts and What to Do Instead*.
- Christophersen, E.R., & Mortweet, S.L. (2003). *Parenting that Works: Building Skills that Last a Lifetime*. Washington, DC: APA Life Tools.
- Coloroso, B. (2002). *Kids are Worth It! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline* (3<sup>rd</sup> edition). New York: HarperCollins.
- Crary, E. (1993). *Without Spanking or Spoiling: A Practical Approach to Toddler and Preschool Guidance* (2<sup>nd</sup> edition). Seattle, WA: Parenting Press, Inc.
- Faber, A., & Mazlish, E. (1999). *How to Talk so Kids Will Listen & Listen so Kids Will Talk*. New York: Avon Books.
- Greenspan, S.I., & Salmon, J. (1995). *The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children*. Don Mills: Addison-Wesley.
- Kurcinka, M.S. (1998). *Raising Your Spirited Child: a Guide for Parents Whose Child is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, Energetic*. New York: Harper Collins.
- Leach, P. (2010). *Your Baby & Child: From Birth to Age Five* (6<sup>th</sup> edition). New York: Alfred A. Knopf.
- Nelson, J., Lott, L., & Glenn, H.S. (2007). *Positive Discipline A to Z: 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems* (3<sup>rd</sup> edition). New York: Three Rivers Press.
- Riera, M., & Di Prisco, J. (2002). *Right from Wrong: Instilling a Sense of Integrity in Your Child*. Cambridge: Perseus.
- Shore, P., Leach, P., Sears, W., & Weininger, O. (2002). *Teaching Your Child Positive Discipline*. Toronto: The Parent Kit Corporation.
- Wolf, J. (1998). *I'm Three Years Old! Everything Your Three-Year-Old Wants You to Know about Parenting*. New York: Becker & Mayer Books.

## Site-uri

- Encyclopedia on Early Childhood Development. A free on-line encyclopedia containing information for parents and professionals. [www.child-encyclopedia.com/](http://www.child-encyclopedia.com/)
- Gelb kit vaikus (Save the Children Lithuania). <http://www.gelbvaik.lt/gelbvaik/>
- Global Initiative to End All Corporal Punishment of Children. A global alliance of agencies, individuals and NGOs. Monitors the prevalence and legality of corporal punishment worldwide. [www.endcorporalpunishment.org](http://www.endcorporalpunishment.org)
- Italia Onlus (Save the Children Italy) <http://www.savethechildren.it/IT/>
- Manifesto against Violence against Children. Save the Children Romania. [http://www.salvaticopiii.ro/?id2=00060001000300000002#Protection against Violence.html](http://www.salvaticopiii.ro/?id2=00060001000300000002#Protection%20against%20Violence.html)
- Parents 2 Parents - a free on-line parenting community. <http://www.parents2parents.ca/>
- Rädda Barnen (Save the Children Sweden) [www.rb.se](http://www.rb.se)
- Salvați Copiii (Save the Children Romania) <http://www.salvaticopiii.ro/>
- Welcome to Parenting. An on-line program about becoming a parent. <http://www.welcometoparenting.com>

## Cărți și articole de specialitate

- Bussman, K.-D., Erthal, C., & Schroth, A. (2011). *Effects of Banning Corporal Punishment in Europe: A Five-Nation Comparison*. In J.E. Durrant & A.B. Smith (2011). *Global Pathways to Abolishing Corporal Punishment: Realizing Children's Rights* (pp. 299-322). New York: Routledge.
- Durrant, J.E. (2008). *Physical Punishment, Culture, and Rights: Current Issues for Professionals*. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 29 (1), 55-66.
- Durrant, J.E., & Smith, A.B. (2011). *Global Pathways to Abolishing Corporal Punishment: Realizing Children's Rights*. New York: Routledge.
- Durrant, J.E., & Ensom, R. (2012). *Physical Punishment of Children: Lessons from 20 Years of Research*. *Canadian Medical Association Journal*, on-line.
- Gershoff, E. (2002). *Corporal Punishment by Parents and Associated Child Behaviors and Experiences: A Meta-Analytic and Theoretical Review*. *Psychological Bulletin*, Vol. 128 (4), 539-579.
- Gershoff, E.T., & Bitensky, S.H. (2008). *The Case against Corporal Punishment of Children: Converging Evidence from Social Science Research and International Human Rights Law and Implications for U.S. Public Policy*. *Psychology, Public Policy, and Law*, Vol. 13 (4), 231-272.
- Janson, S., Jernbro, C., & Långberg, B. (2011). *Kroppslig Bestraffning och Annan Kränkning av Barn i Sverige - En Nationell Kartläggning 2011*. (Corporal punishment and other humiliating behavior towards children in Sweden: Results from two nationally representative studies in 2011. English summary.) Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset och författarna. [http://www.allmannabarnhuset.se/data/files/B\\_cker\\_PDF/Kroppslig\\_bestraffning.pdf](http://www.allmannabarnhuset.se/data/files/B_cker_PDF/Kroppslig_bestraffning.pdf)
- Lansford, J.E., & Deater-Deckard, K. (2012). *Childrearing Discipline and Violence in Developing Countries*. *Child Development*, 83 (1), 62-75.
- A Review of the Research on Corporal Punishment* (Primary Prevention Committee of the Health Care Coalition on Violence, Minnesota) <http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/review-research-corporal-punishment>
- Report on Physical Punishment in the United States: What Research Tells Us About Its Effects on Children* (Centre for Effective Discipline, Ohio) [http://www.phoenixchildrens.com/PDFs/principles\\_and\\_practices-of\\_effective\\_discipline.pdf](http://www.phoenixchildrens.com/PDFs/principles_and_practices-of_effective_discipline.pdf)
- Joint Statement on Physical Punishment of Children and Youth* (Children's Hospital of Eastern Ontario, Ottawa) English: <http://www.cheo.on.ca/en/physicalpunishment> French: <http://www.cheo.on.ca/fr/punitioncorporelle>









Salvați Copiii este cea mai mare organizație internațională independentă care luptă pentru binele copiilor.

Activăm în peste 120 de țări și suntem dedicați celor mai săraci și marginalizați copii.

Salvăm viețile copiilor.

Luptăm pentru drepturile lor. Îi ajutăm să își îplinească potențialul.

Pedeapsa corporală este una dintre cele mai frecvente forme de violență împotriva copiilor.

Salvați Copiii depune eforturi pentru eliminarea tuturor formelor de pedeapsă corporală sau fizică, de pedeapsă umilitoare sau degradantă asupra copiilor, în toate mediile de viață ale acestora și se asigură că drepturile acestora sunt respectate.

Cu ajutorul acestui ghid Salvați Copiii sprijină părinții în efortul de conștientizare a importanței abordării pozitive a interacțiunii cu copiii și respectării drepturilor acestora.

Salvați Copiii își propune să ofere îndrumare și suport pentru dezvoltarea abilităților de educație parentală pozitivă și afirmă toleranță zero pentru pedepsele corporale și umilitoare.

Ghidul îi va sprijini pe părinți în construirea de relații puternice, sigure și pozitive cu copiii lor și evitarea comportamentelor încărcate de furie și violență.



**Salvați Copiii**