

## GHID PENTRU PĂRINȚI

Dezvoltarea copilului este rezultatul unui ansamblu de factori: biologici, familiali, școlari, comunitari.

- Familia însă, are rolul cel mai important în dezvoltarea fizică, psihică și socială a copilului, în structurarea unei personalități armonioase a copilului și în formarea imaginii de sine și despre lume.
- Familia este cea mai în măsură să răspundă nevoilor copilului pentru că sentimentele de dragoste ale părinților, atmosfera securizantă oferită de familie, răspunde nevoilor esențiale ale copilului. Pentru a deveni un adult adaptat și echilibrat, copilul are nevoie de dragoste, condiții optime de dezvoltare fizică, sănătate, o atmosferă echilibrată, ferită de tensiuni, conflicte, bazată pe atașament și respect între membrii familiei.
- Oferind dragoste, asigurând condițiile materiale și de educare, familia participă esențial la dezvoltarea copilului

### Perioada prenatală

Respectarea unor condiții și a unui mediu de viață echilibrat permite dezvoltarea normală a copilului care trebuie completate cu comunicarea cu copilului încă din această fază.

Cum se poate comunica? Părinții pot vorbi cu copilul, îi pot cânta, îl pot alinta mângâind abdomenul mamei iar aceștia vor răspunde.

Înțelegerea rolului și responsabilităților părinților începe încă de acum și se evidențiază prin grija pe care ambii părinți o au pentru ca perioada de sarcină să decurgă bine, prin renunțări și uneori sacrificii dar cu gratificația de a avea un copil sănătos, cu șanse sigure de dezvoltare care să-i permită a deveni un adult echilibrat, adaptat și de a face față oricăror evenimente. Vorbim aici despre iubire. Ea este cea care motivează și antrenează părinții în tot demersul lor de călăuzitori ai copilului.

### Primul an de viață

Cererile și satisfacerea nevoilor copilului mic sunt extrem de solicitante și în multe situații adulții se simt depășiți, nu mai pot face față și reacționează în mod negativ.

La mame pot apare stări depresive, hipervigilență anxioasă în îngrijirea copilului, nervozitate, irascibilitate.

Tata se poate simți frustrat că toată atenția și grija este orientată numai pe îngrijirea copilului.

Ce puteți face?

- Încercați să respectați cerințele din programul copilului și să vă faceți un program confortabil și pentru dumneavoastră ca părinți pentru a putea fi bucuroși alături de copil.
- Respectați ritmurile de somn, alimentație și joc ale copilului. În acest fel, copilul se va simți bine, nu va fi agitat și nu vă va solicita suplimentar iar dumneavoastră ca părinți vă veți simți bine.
- Aveți răbdare până copilul se va adapta la un nou mediu căruia trebuie să-i facă față – zgomote, lumini, mirosuri, atingeri pe care nu le cunoaște și care îi provoacă emoții și neliniște.
- Creați un mediu plăcut, liniștitor, relaxant care îl va face să se simtă bine, securizat și care în mod sigur vă va face plăcere și dumneavoastră. Puteți să-i puneți muzică, când treceți pe lângă pătuțul lui puteți să vorbiți cu el fără a-l lua în brațe neapărat.
- Nevoile lui manifestate prin agitație sau plâns nu trebuie ignorate, iar dacă sunt prea manifeste și toleranța dumneavoastră este redusă încercați totuși să nu țipați, să nu-l bruscați pentru că acest lucru îl va agita și mai mult și poate provoca chiar hemoragie cerebrală în unele situații.
- Cereți sfatul medicului sau specialistului ori de câte ori apar probleme pe care nu le puteți rezolva singuri

### **Prima copilărie (1-3 ani perioada preșcolară)**

În această perioadă câștigarea independenței și dezvoltarea personală este deosebit de importantă. Pentru acesta copilul se opune adultului apărând ceea ce specialiștii numesc „negativismul primar”. Opoziția față de adult se manifestă în conformitate cu achizițiile și dezvoltarea specifică acestei perioade, respectiv prin plâns, țipete, aruncat pe jos. Aceste manifestări dispar către sfârșitul acestei perioade odată cu maturizarea dar și prin educație.

Cum pot gestiona părinții aceste comportamente ale copiilor pentru a obține răspunsul dorit și pentru a nu frustra copilul?

Este important ca părintele:

- Să cunoască particularitățile de vârstă
- Identifice clar comportamentul copilului și să înțeleagă nevoile specifice ale acestei perioade;
- Să ignore comportamentul necorespunzător atunci când se poate
- Să-și controleze reacțiile (pălmuirea copilului, tachinarea sau luarea în râs) și expresiile verbale de tipul „am să-mi iau alt copil” „am să te părăsesc” care au un impact extrem de dăunător asupra dezvoltării copilului având în vedere că anxietatea de separare devine evidentă în această perioadă iar stările emoționale sunt intense dar fragile și instabile.
- Să înțeleagă că ei reprezintă un model pentru copiii lor, model care va fi preluat prin imitație de către copil.
- Să-i învețe pe copii ce tip de comportament este acceptabil prin reglarea mecanismului pedeapsă-recompensă
- Să întărească comportamentul pozitiv al copilului prin laude
- Să transmitem mesaje simple, clare
- Să controleze situația, nu copilul

Ce mai puteți face?

- Fiți scurți și la obiect atunci când le cereți copiilor să facă ceva.
- Cereți-le să facă un singur lucru odată.
- Explicați-i copilului la nivelul vârstei lui ce vreți de la el.
- Fiți realiști în așteptările dvs., ținând cont de vârsta și abilitățile copilului dvs.
- Exprimați cereri care să cuprindă mai degrabă „a face” și nu „a nu face” un lucru.
- Nu amenințați cu pedepse ulterioare

### **A doua copilărie (3-7 ani – perioada preșcolară)**

În această perioadă de dezvoltare, educarea copilului este profund influențată de modul în care se realizează relaționarea cu părinții. Părinții care utilizează în procesul educațional calitățile copilului, cei care îi susțin în demersurile lor și apreciază performanțele obținute făcându-i încrezători și siguri pe ei reușesc să aibă o relație bună cu copilul lor și pot obține rezultate bune în educarea acestora.

Autoritatea excesivă, supunerea copiilor la rigori care depășesc posibilitățile vârste sau cele personale produc alterări ale comportamentului și imaginii de sine provocând neîncredere, tendințe de abandon (daca tot nu fac bine nimic mai bine nu mai fac), reacții de tip impulsiv – agresiv sau de tip apatic, total neinteresat.

În multe situații părinții se întreabă de ce nu vrea să facă ceea ce îi spun? De ce nu ascultă după ce i-am spus de o mie de ori?

În aceste situații, părinții se simt frustrați dar ar trebui să știe că:

- Copilul poate fi antrenat într-o activitate care îl captivează cu totul, în care este concentrat și interesat la maxim
- Copilului trebuie să i se explice clar ceea ce i se cere
- Negociați cu copilul și dacă este cazul, faceți un compromis;
- Utilizați un limbaj verbal și nonverbal adecvat. Exemplu: vorbiți clar și ferm, luați o mină serioasă, vorbiți copilului de la același nivel cu el, priviți-l direct în ochi, faceți un gest de afecțiune și de încurajare (îl luați după umeri, îl mângâiați pe cap)
- Ascultați cu atenție ceea ce vă răspunde copilul și luați în considerare și părerea lui.
- Oferiți copilului posibilitatea să aleagă, atunci când este posibil
- Oferiți copilului condiții adecvate pentru realizarea activităților specifice vârstei lui pentru ca el să poată duce la îndeplinire sarcina dată. Exemplu: dacă vrea să picteze, asigurați un spațiu adecvat unde dacă murdărește să nu fie pedepsit
- Încercați să cooperați cu el și explicați-i care sunt consecințele lipsei de cooperare (fără a folosi amenințări)
- Puteți folosi exemple care să-i reamintească de o situație trecută sau avertismente de tipul „Ai văzut ce s-a întâmplat atunci când nu ai ascultat ceea ce ți-am spus?”
- Susțineți-vă partenerul și cereți-i acestuia să vă susțină la rândul lui
- Încurajați și adoptați o atitudine de tipul orice problemă are o rezolvare
- Lăudați copilul și nu insistați pe greșeli. Laudele contribuie la consolidarea respectului de sine și conștiința propriei valori, folosiți laude constante pentru comportamente pozitive.

- Faceți în așa fel încât lauda să se raporteze la comportament. Oferiți laude imediat
- Lăudați cu adresă clară pentru a ajuta copilul să își înțeleagă comportamentul (nu lăsați propoziția neterminată)
- Atunci când nu sunteți mulțumit de cum s-a comportat copilul sau cum a acționat într-o situație nu fiți sarcastici și nu folosiți calificative precum: „incompetent”, „prost” etc
- Lăudați copilul ori de câte ori aveți prilejul dar mai ales atunci când mai sunt de față și alte persoane
- Copiii dificili au nevoie de mai multe laude
- Învățați copilul cum să laude la rândul lui un comportament adecvat
- Răsplătiți copilul cu o recompensă pentru faptul că s-a comportat frumos, spre ex. mergem în parc la leagăne sau mergem la film
- Nu îi oferiți copilului recompense pentru comportamente nedorite, negative, în acest fel, înlăturați pericolul unui răsfăț necondiționat.

### **A treia copilărie**

**(6/7 ani – 10/11 ani – școlarul mic)**

Stimularea, încurajarea copilului în demersurile sale este importantă încă din mica copilărie dar în special în perioada în care copilul trebuie să se adapteze la programe și solicitări pentru care nu este încă adaptat și interesat. În continuare el este atras de joc care în această perioadă capătă valențe noi. Jocul devine organizat, competitiv, are subiect și presupune asumarea și crearea de roluri. În cadrul procesului de învățământ dar și în activitatea de joc se dezvoltă sociabilitatea și interesul pentru participare și interrelaționare. Învățarea copilului să respecte reguli și programe, să-și controleze stările emoționale și exprimările verbale, să îndeplinească sarcini și activități pentru care nu este încă interesat presupune mult efort din partea părintelui.

Ce puteți face atunci când copilul nu vrea să facă lecțiile, abia se trezește dimineața și sunteți în criză de timp, când vrea să privească la televizor în loc să-și ordoneze lucrurile în camera sa?

Câteva tactici care asigură copilului echilibru și dumneavoastră confort.

1. Explicați copilului clar ce trebuie să facă, asigurați-vă că a înțeles clar ce au de făcut și ce se așteaptă de la ei;
2. Ajutați copilul să înțeleagă și să respecte regulile din casă dar și din alte medii sociale (stradă, școală, grup de prieteni)
3. Aplicați regulile în mod constant, păstrând același nivel al așteptărilor, de la o situație la alta, indiferent de distanțele de timp.
4. Concentrați-vă pe observarea lucrurilor „bune” pe care le face copilul dvs. (urmăriți copilul pentru a-l surprinde comportându-se frumos)
5. Încercați să faceți aprecieri pozitive, imediat și constant atunci când copilul a acționat adecvat aducând și altora la cunoștință acest lucru și asigurați-vă că știe clar pentru ce primește aceste aprecieri;
6. Pe cât posibil, ignorați comportamentele „urâte” și nu atrageți permanent atenția asupra acestora prin apostrofări, corectări sau pedepse;

7. Stabiliți responsabilitățile și sarcinile în funcție de vârsta și potențialul copilului; Solicitățile neadaptate la posibilitățile copilului, determină epuizare, suferință și trăirea stării de eșec;
8. Pentru atingerea performanțelor școlare copilul trebuie ajutat și nu certat, apostrofat sau privat de joc, de contactul cu alți copii pentru că va afecta imaginea de sine și încrederea în forțele proprii;
9. Folosiți metode variate pentru a întări comportamentul acceptabil, valorificați realizările lui exemplu: expuneți într-un loc vizibil lucrarea apreciată cu notă mare, diploma obținută prin participarea la o activitate sportivă sau de alt gen.
10. Respectați opțiunile copilului în situația unor alegeri și încercați să le schimbați numai dacă ele pot afecta copilul, folosind argumente clar exprimate, nu impune ca de exemplu (faci așa pentru că așa am spus eu)
11. Cunoașterea prietenilor, a preocupărilor, dorințelor și abilităților copilului vă permite să controlați situația și să organizați un program în care să vă simțiți bine cu toții, fără frustrări.
12. Oferiți explicații cu privire la faptul de ce anumite lucruri sunt de neacceptat sau de ce altcineva a suferit datorită unor comportamente neadecvate
13. Spuneți-le copiilor că îi iubiți chiar dacă acum au crescut și renunțați la vorba românească copilul trebuie iubit și sărutat doar în somn
14. Spuneți-le că o să vă fie dragi în continuare, indiferent dacă mai greșesc și numai împreună pot rezolva toate problemele;
15. Încercați să dezvoltați o serie de strategii pentru a preîntâmpina comportamente pe care nu le credeți potrivite, exemplu - distragerea copilului; scoaterea copilului din situația respectivă;

### **Pubertatea (10/11 ani – 14/15 ani)**

Toate prefacerile specifice acestei etape de dezvoltare, solicitările intelectuale și sociale la care este supus necesită un mare consum energetic și emoțional. De aceea în marea lor majoritate, puberii au un comportament în care se remarcă tulburări relaționale de tipul agitație și chiar impulsivitate, echilibru emoțional labil cu dispoziții care trec de la veselie, entuziasm la apatie, depresie, neîncredere în forțele proprii.

Pentru câștigarea independenței ei devin opozanți iar modul în care își manifestă această opoziție poate fi foarte violent uneori, alterând relațiile cu părinții sau profesorii. În acest context, părinții dar și profesorii trebuie să găsească calea educațională optimă pentru a armoniza aceste tendințe ale personalității puberului. Nu este necesar învățarea unor tehnici speciale ci doar să existe înțelegere din partea adultului pentru specificul acestei vârste, toleranță pentru reacțiile sau comportamentele neadecvate și susținere în demersurile sale de adaptare la noile cerințe intelectuale, sociale, afective.

Menținerea tensiunilor între părinte și puber, determină o accentuare a acestor comportamente iar uneori în funcție de caracteristicile de personalitate, experiențele personale de viață, pot apare forme patologice de tipul depresie, agresivitate, ticuri, abandon școlar sau comportamente antisociale.

Ce puteți face pentru a avea o relație armonioasă cu proprii copii și ai ajuta să se dezvolte echilibrat, armonios?

1. Comunicații cu copilul pe teme de interes comun pentru el și pentru dumneavoastră
1. Discutați cu copilul despre ceea ce simte el că este important în viața lui chiar în acel moment.
2. Acordați atenție și înțelegere referitor la temerile produse de propria sexualitate, care-l face să pară diferit față de alții. Sexualitatea nu trebuie să fie o temă tabu, vorbiți deschis și explicați în forma cea mai deschisă și directă cu proprii copii. Dacă nu știți cum să procedați informați-vă, apelați la specialiști pentru a vă orienta în acest demers sau orientați copilul către servicii specializate.
2. Nu ignorați universul afectiv al acestuia (neliniștile, întrebările, nesiguranța)
3. Arătați încredere în ceea ce face și țineți cont de opiniile lui
4. Realizați un control echilibrat, care nu îngreșește nevoia de cunoaștere și exprimare a copilului și care vă permite și dumneavoastră să vă simțiți bine
5. Țineți cont și de nevoile copilului atunci când impuneți reguli și norme
6. Dozați așteptările dumneavoastră referitoare la performanțele școlare în funcție de potențialul copilului
7. Ajutați copilul să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă, asigurați-l că arată bine, este capabil de performanțe, criticându-l cât mai puțin.
8. Stabiliți cu copilul dumneavoastră reguli și responsabilități în cadrul familiei

### **Adolescența (14/15 ani – 17/18 ani)**

Părinți trebuie să știe că în această etapă de dezvoltare pot apare următoarele tipuri de conduite:

1. Conduita revoltei caracterizată prin refuzul sistematic față de tot și toate, opoziție, negativist chiar agresivitate.
2. Conduita închiderii în sine, interiorizare, izolare
3. Conduita exaltării și afirmării cu adoptarea unor atitudini radicale prin care disprețuiește tot ceea ce nu concordă cu părerile lui.

Pentru a face față acestor conduite părinții trebuie în primul rând să știe că sunt frecvent întâlnite, că nu are ceva special copilul său și să găsească soluții de a le controla și adapta fără a provoca alte efecte nedorite.

Impunerea cu strictețe a unor reguli și norme (pentru că pe vremea mea nu așa se comportau copiii), neacceptarea opiniilor și dorințelor acestora, rigiditatea în limbaj și vestimentație pot crea conflicte și tensiuni, pot altera relațiile și așa destul de fragile între părinte și adolescent.

Un alt lucru extrem de important de știut de către părinți este faptul că în această perioadă se formează conștiința de sine care este puternic influențată de imaginea corporală, modul în care este apreciat, valorizat și atitudinea celor din jur față de el. Răspunsurile pozitive, susținerea și încurajarea demersurilor sale, suportul oferit în situațiile de eșec și încurajarea de a găsi soluții și de a persevera vor contribui la structurarea unei conștiințe de sine

pozitive. Adolescentul va fi încrezător, sigur pe el, echilibrat în relațiile interumane, își va proiecta viitorul în funcție de încrederea în forțele sale și în potențialul său.

Ce puteți face pentru o relație bună cu adolescentul dumneavoastră?

1. Discutați cu el despre îngrijorările lui, despre modul în care poate rezolva o problemă și despre decizii;
2. Petreceți timp împreună cu el implicându-l în activități pe care le-a acceptat
3. Acceptați participarea lui la grup și activitățile acestuia;
4. Discutați cu adolescentul despre viitor, despre așteptările dumneavoastră și aspirațiile lui;
5. Informați-vă despre posibilitățile educaționale și opționale referitoare la profesie și carieră;
6. Planificați activități culturale și de petrecere a timpului liber astfel încât să fie acceptate de el;
7. Asigurați-vă că are acces la informații despre drog, alcool, fumat, boli cu transmitere sexuală și pericolul pe care acestea le reprezintă pentru viața, sănătatea și oportunitățile în viitor.
8. Învățați adolescentul respectarea unor norme morale, sociale și de politețe

### **Ce este bine de știut de către părinți?**

1. Să cunoaștem particularitățile de vârstă ale copilului pentru a nu confunda anumite trăsături specifice unui anumit nivel de vârstă cu comportamente etichetate ca „negative”
2. Să încercăm, cunoscând aceste particularități, să fixăm în familie reguli pe care copilul în timp, le va învăța să le respecte. Deprinderea copilului cu aceste norme este o condiție pentru ca, în viitor copilul să se adapteze corespunzător în mediul social: grădiniță, școală, stradă.
3. Să comunicăm în permanență cu copiii noștri, să-i ascultăm, să-i înțelegem, să le cunoaștem problemele și nevoile. Relația dintre părinte și copil trebuie să se bazeze pe toleranță și nu pe autoritate, forță. Limitele toleranței trebuie să se situeze la nivelul la care să nu devină nocive pentru copil și să nu se transforme în nepăsare, indulgență necondiționată.
4. Să înțelegem că nu există „un copil dificil” ci părinți care nu au găsit o metodă educațională adecvată copilului. Un copil considerat ca „dificil” se va comporta ca atare deoarece îl tratăm în consecință. Dacă nu ne confruntăm cu o situație psihopatologică trebuie să căutăm sursele care provoacă aceste comportamente negative în familie, școală, grup etc.
5. Încercați să nu vă axați pe căutarea unor modalități de a pedepsi copilul în cazul unor comportamente nedorite ci de a găsi soluții pozitive pentru a încuraja un comportament adecvat. Termenul de „pedeapsă” și tot arsenalul folosit de părinți inclusiv pedeapsa fizică este depășit iar metodele educaționale care se bazează pe acest concept nu se mai folosesc.

Pentru ștergerea și diminuarea comportamentelor negative, părintele trebuie să fie consiliat de psihologi și să cunoască bazele teoretice ale unei abordări educaționale corecte.

6. Să respectăm cerințele unei vieți sănătoase, echilibrate în familie. Copilul trebuie să aibă un regim echilibrat de viață în care timpul liber, recreerea să ocupe un loc important.

7. Să recompensăm întotdeauna reușitele copilului prin atitudine noastră, prin laude, acest lucru determinând motivarea copilului, dorința lui de a repeta o experiență pozitivă.

8. Să înțelegem că ceea ce numim „comportamente nedorite sau negative” variază de la o vârstă la alta de foarte multe ori ele sunt confundate cu trăsăturile de vârstă. De exemplu: între 3-4 ani datorită dezvoltării mersului, copilul se mișcă foarte mult dar astfel el își descoperă potențialul motor, investigând mediul care-l înconjoară, mai ales când se află într-un loc nou. Părintele l-ar putea eticheta cu calificativul „neastâmpărat”, instabil. Această abordare este total eronată. Părințele care cunoaște particularitățile de vârstă ale copilului îi va satisface dorința de cunoaștere a copilului, intrând în ritmul lui, încercând să-l preocupe cu jucării, jocuri la nivelul vârstei.

9. Acordați suficientă atenție copilului dumneavoastră.

Dacă cunoașteți nevoile copilului știți că el are nevoie să i se acorde atenție, are nevoie să fie ascultat, să comunici cu el, să-l privești în ochi. Se poate întâmpla uneori ca un copil să fie nevoit să aștepte să i se acorde atenție pentru că sunt de rezolvat alte probleme sau nevoile unui alt copil sunt prioritare în acel moment. Putem să-l învățăm pe copil să aștepte dar nu trebuie să uităm sau să omitem să ne întoarcem la el, la nevoile lui.

#### ▪ În al doilea rând să încercăm să ducem o viață sănătoasă, echilibrată

Reacțiile noastre sunt influențate și de starea de sănătate, de gradul de oboseală sau stres, de evenimente conflictuale sau traumatice ca și de mulți alți factori. Același comportament al copilului provoacă în noi reacții diferite în funcție de aceste influențe. Ceea ce ni s-a părut bine azi poate fi mai puțin bine peste o săptămână când au intervenit evenimente care ne-au scăzut toleranța la stres.

Acesta este comportamentul obișnuit al multor adulți – responsabilitățile din viața de zi cu zi, grijile și schimbările din viața noastră pot determina abordări atât de diferite în relația cu copiii noștri, încât aceștia nu mai știu când fac bine și când nu.

Poate ar fi de preferat să găsiți puțin timp liber să analizați ce anume vă determină să vă simțiți stresați, mai puțin toleranți. Dacă nu reușiți singuri apăsați la specialiști care vă pot învăța cum să faceți față situației, cum să gestionați stresul și să găsiți soluții pentru depășirea momentului.

### 1. Relaxare

A învăța să te relaxezi este foarte important pentru că relaxarea permite corpului să se odihnească și să se vindece, atât fizic cât și psihic. Relaxarea este la fel de importantă pentru copii, ca și pentru adulți. Problemele apar în momentul în care mențineți starea de tensiune mult timp după ce problema care a generat-o a dispărut.

Încercați să identificați la nivel fizic și psihologic ce anume vă face să fiți tensionați.

## 2. Consiliere psihologică

Evaluarea, interpretarea simptomelor și suportul oferit de un psiholog poate reprezenta rezolvarea problemelor dumneavoastră și poate reinstala echilibrul în relațiile intrafamiliale și sociale. Nu trebuie să vă jenați în a cere sprijin pentru depășirea unor probleme și nici nu interpretați cererea de suport ca slăbiciune personală.

### *Copiii învață din ceea ce văd în jurul lor*

Dacă un copil trăiește într-un mediu plin de criticism, va învăța să condamne.

Dacă un copil trăiește într-un mediu plin de ostilitate, va învăța să se bată.

Dacă un copil trăiește într-un mediu în care este ridiculizat, va deveni timid.

Dacă un copil trăiește într-un mediu plin de toleranță, va învăța să aibă răbdare.

Dacă un copil trăiește într-un mediu în care este des încurajat, va învăța să aibă încredere în sine.

Dacă un copil trăiește într-un mediu în care primește laude, va învăța să aprecieze la rândul lui.

Dacă un copil trăiește într-un mediu de corectitudine, va învăța ce este dreptatea.

Dacă un copil trăiește într-un mediu în care i se oferă siguranță, va deveni încrezător în sine.

Dacă un copil trăiește într-un mediu în care este aprobat, va învăța să se placă pe sine.

Dacă un copil trăiește într-un mediu prietenos și tolerant, va învăța să găsească dragoste în jurul său.