



**ÎMPREUNĂ  
TOTUL ESTE MAI BINE!**



**Salvați Copiii**  
Save the Children Romania



**Petrece timp de calitate cu copilul tău!**

**Găsiți activități speciale  
pe care să le desfășurați împreună!**

**În acest fel veți fi mai aproape unul de celălalt!**

[www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)

# DE CE NE IMPLICĂM?

În România, conform statisticilor Autorității Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului și Adopție, 76.170 de copii au părinții plecați la muncă în străinătate\*, aflându-se în evidența serviciilor publice de asistență socială.

Cercetările realizate de Salvați Copiii au evidențiat impactul pe care plecarea părinților îl are asupra bunei dezvoltări a copiilor. Lipsa mamei este mai des și mai intens resimțită de cei mai mulți, deoarece mamele reușesc în general să construiască o relație apropiată și o comunicare deschisă cu copiii, dar și pentru că în lipsa lor multe din treburile gospodărești revin în grija copiilor.

Relația pe care părinții plecați o stabilesc cu copiii rămași acasă are o importanță deosebită în atitudinea și comportamentul copiilor; astfel, o relație apropiată, constantă, bazată pe încredere și sinceritate îi ajută pe copii să accepte mai ușor lipsa părinților, să fie în continuare implicați în viața socială și să aibă un comportament dezirabil social. Lipsa relației s-a dovedit însă a avea efecte de izolare, scădere a încrederii în sine,

a rezultatelor școlare, absentism și chiar abandon școlar. În lipsa unui adult cu autoritate asupra lor, care să le acorde asistență și să îi ajute la teme în perioada în care părinții sunt plecați, copiii întâmpină dificultăți școlare și, în unele cazuri, apare o scădere a interesului față de școală.

În plus, lipsa părinților sau a reprezentantului legal poate duce și la limitarea accesului copiilor la servicii de sănătate, educație și la beneficii sociale.

Începând din 2010, Salvați Copiii a inițiat un program complex de suport al copiilor cu părinții plecați la muncă în străinătate, pentru care, începând din 2019 ne bucurăm de sprijinul PEPCO România.

Pentru a reduce impactul negativ pe care plecarea la muncă în străinătate îl poate avea asupra copiilor rămași acasă, ne propunem să vă oferim sfaturi și exemple de activități și jocuri pe care să le faceți cu copiii atunci când vă întoarceți acasă sau pe care le puteți face de la distanță. Ele pot fi de ajutor tuturor părinților, pentru a-i ajuta să petreacă timp de calitate cu copiii.

\* date valabile la 31.12.2021, [copii.gov.ro](http://copii.gov.ro)



## TIMPUL DE CALITATE PETRECUT CU COPIII AJUTĂ

Timpul de calitate petrecut împreună le arată copiilor noștri că sunt importanți și, de asemenea, este benefic pentru buna lor dezvoltare. Iată 3 beneficii uimitoare pe care le putem obține „în mod magic” doar petrecând timp repetat, programat, unu la unu cu copiii.

**1. Mai puține probleme comportamentale** – dacă există timp de joacă, râs, discuții și continuitate în relații pozitive, copiii se vor simți în siguranță și încrezători.

**2. Echilibru emoțional** - Copiii au nevoie să se simtă iubiți și îngrijiți. Este necesar ca părinții să fie cu adevărat prezenți în viața copiilor lor și cel mai bun mod de a face acest lucru este să petreacă timp cu ei în mod

regulat, nu doar în anumite ocazii sau în momentele de criză. Copiii învață cum să interacționeze cu ceilalți în funcție de ceea ce văd acasă, în relație cu părinții. Maniera cea mai corectă și sănătoasă de a le arăta copiilor iubirea este să petreceți timp de calitate împreună ca o familie. Pentru părinții care muncesc în străinătate, apelurile online permanente, angrenarea în activități specifice comune, chiar de la distanță, precum și perioadele de revenire în țară pot ajuta ca părinții să fie prezenți în viața copiilor.

**3. Sănătatea fizică** - studiile au arătat că petrecerea timpului cu copiii noștri le îmbunătățește sănătatea fizică.

# CUM SĂ FIM ALĂTURI DE COPII?

## Activități și jocuri pentru menținerea unei relații echilibrate părinte-copil

### Ședința/Întâlnirea de familie

Stabiliți împreună cu copilul și cu ceilalți membri ai familiei din casă, o zi în funcție de programul pe care îl aveți și o oră la care să vă întâlniți. Dacă distanța nu vă permite, aceasta întâlnire poate avea loc foarte bine și pe aplicații online care permit contactul vizual. În cadrul întâlnirii pot fi purtate discuții despre evenimentele la care a participat fiecare membru al familiei pe parcursul săptămânii, cum s-a simțit în diverse situații, cum îl pot ajuta ceilalți membri. În general, discuțiile vor fi și despre familie și despre fiecare membru participant în parte.

**Atenție!** Este foarte important ca această întâlnire să se desfășoare cu regularitate, respectându-se orele și zilele de întâlnire. Întârzierile neașteptate sau amânările repetate pot duce la pierderea încrederii copiilor în părinți. Copiii au nevoie de rutină pentru siguranță și o mai bună organizare.

**Uitați-vă la poze de familie și povestiti despre momentele în care au fost făcute**

### Desenați arborele genealogic

Copilul va afla despre despre originile sale, despre bunicii, străbunicii și rudele lui, va putea descoperi fapte interesante despre familie și va putea transmite povestirile mai departe.

### Mergeți în vizită la rude

Astfel, copilul își poate cunoaște rudele mai bine și va fi în legătură cu istoricul său familial.

### Seară de filme în familie

Stabiliți o zi din săptămână în care să organizați seara de film. Fie că locuiți împreună cu cel mic, fie că sunteți la depărtare, puteți stabili un film, o zi și o oră când să vizionați o animație/ film. Se recomandă ulterior discuții despre film, personaje, poate chiar imaginarea altui final etc.

### Scrieți o scrisoare de mulțumire cuiva drag!

Scrisoarea poate fi adresată bunicii sau altor persoane în grija cărora au rămas copiii, cadrelor didactice, etc. Încurajați copilul să-și exprime emoțiile în scris.

## Jocurile copilăriei

### Apă, foc, furtună

Cum jucăm? Se joacă în minim 3 persoane. Când se strigă „apăăă”, toată lumea se urcă pe ceva mai înalt, astfel încât să-și ferească picioarele de inundație. Când se strigă „fooc”, toată lumea fuge în toate direcțiile, se ferește de foc, și când se strigă „furtună”, toți se întâlnesc și se ghemuiesc ținându-se de mână ca să fie mai puternici. Cel care strigă îi va lua prin surprindere pe cei care sunt foarte atenți la următoarea comandă.

### Confeționăm coliere din mărgele, figurine din plastilină

Cum jucăm? Confeționați împreună cu cel mic diverse lucruri (coliere, picturi, figurine din plastilină, pictați căni, tricouri, rame etc.) pe care să le ofere persoanelor dragi. Exersați comportamentul de a dărui/ oferi lucruri realizate de el.

### Găsește comoara/ Vânătoarea de comori

Cum jucăm? Ascundem diverse obiecte (de ex. nasturi) prin cameră sau prin casă, în cele mai amuzante și neașteptate locuri. În funcție de cât de bine le-am ascuns, reglăm timpul vânătorii (este important să stabilim o durată a căutării pe care să o cunoască toți participanții). Cine a găsit cele mai multe obiecte, câștigă. Este necesară participarea a minim 2 copii.

Scopul acestor tipuri de jocuri este destinderea în familie, dezvoltarea motricității fine și atenției copiilor, stimularea simțului artistic.







## Jocuri de casă, de drum, dar și online...

### Înainte - după / Murdar - curat

**Cum jucăm?** Activitatea se poate realiza și dacă părintele este departe. Dacă urmează a fi făcută o curățenie generală în casă, de ce să nu surprin-deți rezultatele pe camera video?

Rugați copilul să filmeze în diferite camere și să surprindă provocările în materie de curățenie. Pe măsură ce coechipierul dumneavoastră a terminat de filmat, el va trebui să vă descrie cum arată încăperile și ce ar mai fi de făcut.

Puneți temporar deoparte camera video și aranjați împreună camerele. După ce ați terminat curățenia, copilul le va filma din nou, de preferință în aceeași ordine că mai înainte. Vizionați împreună filmulețul!

### Găsește numărul/țara/ animalul etc.

**Cum jucăm?** Copilul sau dumneavoastră vă gândiți la un număr, țară sau animal. Celălalt trebuie să vină cu cât mai multe întrebări astfel încât să identifice la ce v-ați gândit.

În cazul numerelor, exemple de întrebări – Este cuprins între 10 și 100? Este mai mic de 50? Din câte cifre este alcătuit?

În cazul în care ați ales o țară, exemple de întrebări: Pe ce continent este situată? Pe ce parte a continentului? Ce climă are? Care este mâncarea specifică a țării respective? Un monument ? Un scriitor, artist? Etc.

În cazul în care alegeți un animal - ex. În ce mediu trăiește? Cu ce se hrănește? Etc.

## Jocuri legate de siguranța pe internet

### Hoțul de timp

*Scopul: conștientizarea impactului timpului excesiv petrecut pe ecrane*

**Cum jucăm?** Părintele citește următorul paragraf: „Marius este un elev de clasa a IV-a. Într-o zi, a venit de la școală și a început să joace jocuri video. După multe ore petrecute în fața calculatorului realizează că este ora 10 seara și că nu și-a făcut tema. Își propune să se apuce de teme, dar este foarte obosit și să se mai concentreze.” Pornind de la textul de mai sus, copilul este invitat să discute, să-și spună părerea și să comenteze faptele lui Marius. Părintele îl întreabă pe copil ce sfat i-ar putea oferi lui Marius pentru a evita această situație pe viitor.

### Buletin de internet

*Scopul: Să fim conștienți de comportamentul nostru, de imaginea noastră din mediul online*

**Cum jucăm?** Părintele citește următorul paragraf: „Pe grupul de whatsapp al clasei a VI-a, este distribuită fotografia unei colegi într-o ipostază penibilă. Cei mai mulți dintre colegi fac glume pe seama colegiei.” Pornind de la textul de mai sus, copilul este invitat să discute, să-și spună părerea și să comenteze faptele. Părintele îl întreabă pe copil, care ar fi reacția lui dacă ar fi pe acel grup în calitate de coleg sau profesor. Ce sfat i-ar putea oferi colegiei pentru a-i schimba starea de spirit?



## **Câteva lucruri simple pe care le poți face pentru a petrece timp de calitate cu copilul tău:**

- Conectează-te zilnic cu copilul tău – fie față în față înainte de școală sau muncă, fie printr-o poză făcută în ziua respectivă, fie printr-un apel video au printr-un mesaj!
- Exprimă-ți emoțiile pozitive față de copilul tău, spune-i cât îl iubești și-l apreciezi!
- Creați-vă mici rutine - un telefon înainte de culcare, (dacă părintele este plecat), o poveste de seară, o plimbare prin cartier etc.!
- Consolidază comportamentele pozitive ale copiilor prin transmiterea de aprecieri!
- Mâncăți în familie (dacă părintele este departe încercați să vă conectați pe aplicațiile online)! Acest lucru permite familiei să comunice.
- Rezervă timp pentru a face o activitate cu copilul tău, lasă-l să aleagă!
- Joacă-te cu copilul chiar și câteva minute!
- Spune glume și râzi cu copilul tău. Râsul este grozav pentru îmbunătățirea sănătății emoționale!
- Rezervă timp pentru a-ți asculta copilul (online sau față în față)!

## **UNDE ASIGURĂM SERVICIILE DE CONSILIERE ȘI SUPTOR?**

### **Lupeni, județul Hunedoara**

Școala nr. 1, Str. Tudor  
Vladimirescu nr. 1

Tel: 0722.718.850

E-mail: lupeni@copiisinguriacasa.ro

### **Petrila, județul Hunedoara**

Salvați Copiii Hunedoara, Str.  
8 Martie nr. 60, Petrila

Tel: 0726.892.055; 0742.103.751

E-mail: petrila@copiisinguriacasa.ro

### **Iași, județul Iași**

Centrul de Consiliere pentru  
Părinți Iași, Bvd. Chimiei nr. 35,  
Bloc F2-1, Sc. A&B, parter

Tel: 0748.076.056

E-mail: iasi@copiisinguriacasa.ro

### **Sighișoara, județul Mureș**

Școala „Zaharia Boiu”, Str.  
Crizantemelor nr. 20

Tel: 0749.158.795

E-mail: balint\_eva@yahoo.com

### **Suceava, județul Suceava**

Școala nr. 7 „Grigore Ghica Voievod”,  
Str. Epaminonda Bucevschi nr. 5

Tel: 0757.405.347

E-mail: suceava@copiisinguriacasa.ro

### **Negrești, județul Vaslui**

Liceul Tehnologic „Nicolae  
Iorga”, Str. 1 Decembrie nr. 3

Tel: 0762.678.500

E-mail: negresti@copiisinguriacasa