



CUM SĂ EDUCI COPILUL CU DRAGOSTE ȘI RESPECT?

Ghid pentru părinți

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

Chișinău, MD-2069,
str. Calea Ieșilor, 61/2
Email: office@cnpac.md
www.cnpac.md

Cum să educi copilul cu dragoste și respect?
(Ediție revizuită a ghidului *Educație fără violență*)

Autori:

Daniela Sîmboteanu
Natalia Dinu

Ilustrații de: Ruxanda Stefanov

Design și tipar: Realitatea Media

Această publicație a apărut cu suportul
Fundației OAK.

ISBN:

Ediții:

© 2019

© 2016

© 2009


OAK
FOUNDATION

In procesul de educație a copiilor, părinții își pun deseori întrebarea care ar fi cele mai bune metode de care să facă uz pentru a le forma comportamente frumoase, pozitive, acceptate de societate și avea o relație armonioasă cu copiii săi.

Provocarea cea mare este că deseori disciplinarea este confundată cu pedeapsa, astfel încât copilul este sancționat în urma comportamentului problematic. Deși tot mai mulți părinți conștientizează că pedeapsa corporală nu este o soluție pentru corectarea comportamentelor nedorite ale copilului, sunt încă părinți care consideră că bătaia este unica metodă de a-l face pe copil să se schimbe.

Părinții recurg la bătaia pentru că nu cunosc strategii eficiente care să-i ajute să comunice cu copiii într-o manieră prietenoasă și constructivă, nu-și cunosc propriii copii, nevoile acestora la diferite vârste, precum și efectele relațiilor construite cu copiii încă de mici. Necunoscându-și copilul, părintele va da greș în relații cu acesta, va avea așteptări nerealiste și în consecință va aplica metode disciplinare care nu vor duce la rezultatul dorit, iar deseori chiar va abuza copilul. În acest ghid sunt expuse câteva principii ale unei disciplinări pozitive, care le oferă copiilor: posibilitatea de a învăța comportamente noi și, în același timp, îi fac să se simtă iubiți, protejați și fericiți.

Disciplinarea pozitivă este un proces de învățare a unui comportament dorit, care cere înțelegere, efort și răbdare din partea părintelui. În acest ghid părinții se vor familiariza cu diferite stiluri de educație ale copilului și cum influențează acestea asupra comportamentului copilului. De asemenea, sunt prezentate particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor, de care părinții trebuie să se ghideze atunci când comunică cu copiii săi. Metodele de disciplinare pozitivă promovate prin acest ghid vor putea fi folosite de părinți pentru a avea succes în educația copiilor.

Părinții sunt diferiți

Ce fel de părinte sunteți și ce fel de copil aveți?

Comportamentul copilului este, ca regulă, rezultatul modului în care părintele și-a construit relația cu acesta. Iar părinții sunt diferiți, la fel cum diferiți sunt și copiii. Există mai multe tipuri de părinți, în funcție de stilul de educație pe care îl adoptă în raport cu propriii copii.

La care dintre aceste tipologii vă încadrați?

Ce descriere vi se potrivește mai bine?

Neîncrezătorul

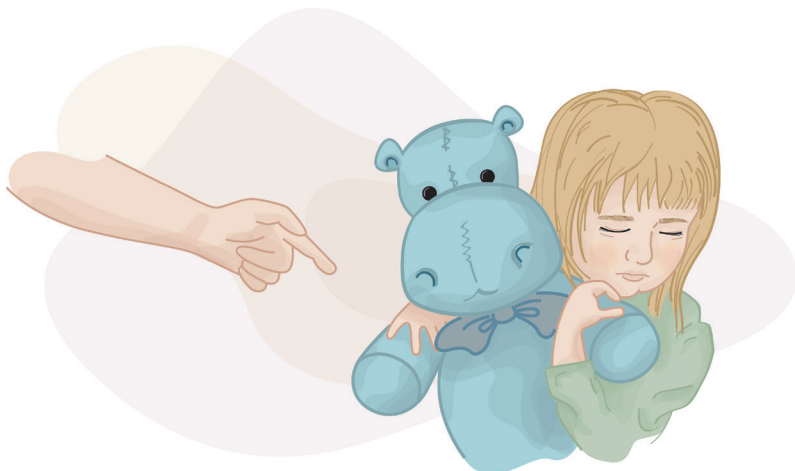
„Copilul este... un copil. El nu este în stare să ia decizii de unul singur. Este prea mic pentru aceasta. Trebuie să-l supraveghez în tot ceea ce face. Dacă sunt alături de el, atunci nu va greși niciodată”.

Indulgentul

„Copilul meu este de neprețuit și are nevoie de toată afecțiunea mea. Îl iubesc atât de mult, încât sunt gata să-i satisfac orice dorință. Nu-mi permit să-l pedepsesc pentru orice fleac”.

Perfecționistul

„Copilul meu trebuie să fie “cel mai”: cel mai deștept, cel mai educat, cel mai cuminte, cel mai ordonat etc. Copilul meu nu are timp de joacă, deoarece este foarte ocupat cu activități care îl dezvoltă cu adevărat. Sunt nevoit să-i pun și restricții, iar uneori să fiu mai dur în comunicarea cu el”.



Nepăsătorul

„Copilul meu este în stare să ia decizii de unul singur, pentru că eu sunt foarte ocupat(ă) la serviciu și acasă. În schimb, el știe: dacă greșește ceva, răsplata va fi după faptă. Nu văd nimic rău în asta – acolo unde lovește mama, crește sau, cum se mai spune, bătaia este ruptă din rai”.

Impunătorul

„Cuvântul meu este lege pentru copilul meu. Eu știu mai bine ce este benefic pentru el. Copilul nu-mi iese din cuvânt. Chiar dacă nu-i place și deseori se revoltă, nu-mi pasă, pentru că o să aprecieze ce fac eu atunci când va crește mare. Acum știu că toate greșelile lui trebuiesc pedepsite, uneori chiar și cu o bătaie – altfel nu înțelege!”.

Protectorul

„Copilul trebuie să fie independent. Totuși, de fiecare dată, discut cu el diferite situații și cum ar putea proceda copilul nimerind în ele. În familia noastră există anumite reguli pe care le respectăm cu toții. Și copilul este un membru responsabil al familiei, de aceea, în caz că greșește, își asumă consecințele. Sunt adeptul educației pozitive”.

Copiii sunt diferiți

Fiecare copil este unic, datorită mai multor factori:

- vârstei
- temperamentului
- stilului de educație adoptat de părinții săi

Cum influențează genetica comportamentul copilului?

Fiecare copil moștenește de la părinții săi un bagaj genetic unic, care constă nu doar în culoarea ochilor sau în înălțime, ci și în felul de a se comporta, de a reacționa în diverse situații.

Factorul genetic are un rol decisiv asupra comportamentului copilului, alături de educație. Temperamentul este un ansamblu de trăsături, genetic moștenite, care influențează comportamentul social și cel emoțional al persoanei.

4

Există **patru** tipuri de temperamente la copii:

Copilul senzitiv

Este un copil retras și foarte sensibil. Stabilește greu contact cu persoane noi, este timid și se adaptează greu la schimbări. Copilul senzitiv ar putea mai des ca alții copii să se plângă adulților pe diferite momente care l-au deranjat.

Copilul activ

Acest copil este energic, viguros, continuu preocupat de explorarea mediului înconjurător, rămânând activ chiar și în situații plictisitoare. El tinde să obțină rezultatul dorit. Acestor copii le place să fie în centrul atenției.

Copilul reactiv

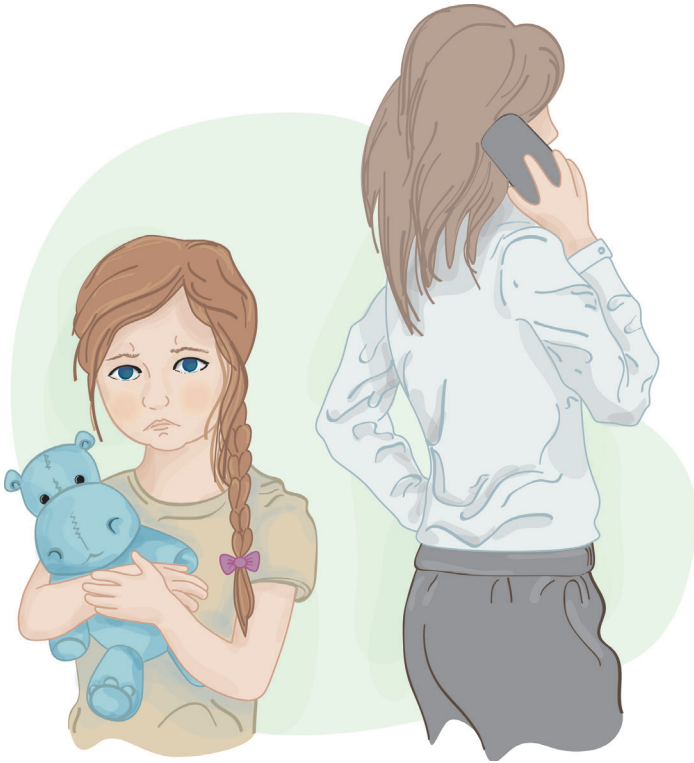
Iată copilul comunicabil, care stabilește ușor multe prietenii. El se implică în diverse activități, dar deseori nu duce la bun sfârșit cele începute. Ușor îi este distrasă atenția și, în consecință, deseori se întâmplă să uite ce a avut de făcut. Se poate revolta atunci când e implicat cu forța în activități care nu îi sunt pe plac.

Copilul receptiv

Receptivul este foarte cooperant! Acest copil îndeplinește cu plăcere tot ce-i cer adulții, însă are nevoie de mai mult timp pentru a realiza activitatea. Îi place să ducă orice lucru până la bun sfârșit și se întristează dacă este întrerupt din activitate. Este îngăduitor, liniștit, acceptă cu ușurință normele de comportament, regimul zilei, etc.

- Fiecare copil reacționează la lumea înconjurătoare în funcție de temperamentul său.
- Temperamentul nu poate fi ales și nici schimbat, ci numai modelat.
- Fiecare persoană poate învăța să controleze și să modeleze reacțiile la situațiile din viața de zi cu zi.





Cum stilul de educație al părintelui influențează comportamentul copilului?

Așa cum părinții sunt diferiți în funcție de ce stil de educație adoptă, la fel și copiii sunt diferiți în funcție de ce stil de educație se răsfrânge asupra lor.

Să vedem cum stilul de educație practicat de Dumneavoastră influențează comportamentul propriului copil.

Copilul Neîncrezătorului

Copilul unui astfel de părinte este lipsit de inițiativă, ezită să ia decizii într-un mod independent, chiar și atunci când crește mai mare. Își subapreciază capacitățile sale. Poate deveni anxios, agresiv, ostil.

Copilul Indulgentului

Cu greu acceptă limitele societății și cele ale relațiilor interumane, integrându-se greu la grădiniță, școală. Se întâmplă să aibă și manifestări agresive dacă nu i se face pe plac. Nu are posibilitatea să dezvolte o stimă de sine adecvată, nu are rezistență la frustrare, are un nivel scăzut de empatie.

Copilul Perfecționistului

Chiar dacă ajunge să aibă performanțe în mai mult domenii, copilul simte revoltă, pentru că nu-i ajunge timp de joacă și odihnă. Sau se supune și suferă, ceea ce îl poate duce la depresie.

Copilul Nepăsătorului

Este un copil timid, închis în sine și crede că părerile lui oricum nu contează. Poate fi ușor influențabil, deoarece crede că părerile celorlalți sunt mai importante decât ale lui.

Copilul Impunătorului

Acest copil este ordonat, disciplinat, respectuos și supus față de adulți, deoarece... îi este frică de ei. Este speriat de ideea ca nu cumva să facă vreo greșeală. Totodată, nu este prea sensibil la dorințele altora și nu-i iartă pe cei care greșesc. Poate deveni rebel, fiind atras cu ușurință de tot ce este interzis, din dorința de a simți gustul libertății.

Copilul Protectorului

Este un copil sigur pe sine și pe relația care o are cu părintii săi. Are dezvoltat echilibrul emoțional, libertatea în gândire și deprinderile de comunicare eficiente. Manifestă creativitate, inițiativă, autonomie personală.

Comportamentul copilului este, ca regulă, rezultatul modului în care părintele și-a construit relația cu copilul.

Care sunt nevoile copilului în funcție de vârstă?

La fiecare vârstă, copilul are nevoi specifice care, fiind satisfăcute, contribuie direct la dezvoltarea armonioasă în aspect fizic, emoțional, cognitiv și social.

Copilul de 0 - 1 an

Un bebeluș are nevoie, înainte de toate, de hrană și îngrijire bună. Însă nevoile copilului nu se limitează doar la îngrijirea corpului – mai există și sufletul de copil care are nevoie de altfel de "hrană".

Astfel, pentru o dezvoltare armonioasă, copilul are nevoie de contactul emoțional cu părinții săi (să simtă dragostea și înțelegerea lor) și de un **spațiu protector**, unde să se simtă în siguranță.

8

Recomandări pentru părinți și îngrijitori

- Oferiți-i copilului diverși stimulenți vizuali, auditivi, tactili, care să-l ajute pe copil în dezvoltarea sa – jucării sau obiecte care îi trezesc interesul, dar sunt absolut nepericuloase;
- Ajutați-l pe micuț să-și descopere propriul corp, mediul care îl înconjoară. Aveți grijă ca să îndepărtați orice pericol din preajma lui (ascundeți medicamentele, obiectele mărunte sau ascuțite, îndepărtați obiectele grele de pe mese, vasele cu apă fierbinte, acoperiți prizele, etc.)
- Comunicați cu copilul cu voce blândă, plină de dragoste

Copilul de 1 - 3 ani

În această perioadă a vieții, are loc un salt al copilului de la dependență totală față de părinte, mamă în special, către un început de independență. El se manifestă foarte activ și vrea să cunoască tot ce-l înconjoară. Se percepe deja ca o persoană separată, iar primele acte de independență le însoțește cu

expresii de genul „**Eu singur!**”, fie că e vorba de mers, mâncat sau îmbrăcat. Cu apariția vorbirii, copilul are nevoie de interacțiune și comunicare cu ceilalți copii, preponderent prin joc.

Recomandări pentru părinți și îngrijitori

- Spuneți-i „Da!” copilului când manifestă interes să facă ceva nou. Permiteți-i să cadă, să se murdărească în aventura sa de a cunoaște lumea și pe sine;
- Încurajați-l și felicitați-l pentru ceea ce i-a reușit, încurajați-l când vrea să acționeze – astfel îi dezvoltați inițiativa;
- Comunicați prin joc cu copilul, încurajați-l să discute și să se joace cu alți copii.

Copilul de 4 - 6/7 ani

Perioada preșcolară constituie, pe drept cuvânt, **“vârsta de aur”** a copilăriei. Anume la această vârstă au loc cele mai semnificative schimbări în dezvoltarea psihică și personalitatea copilului. Activitatea de bază pentru dezvoltarea copilului este jocul. Jucându-se, el învață lucruri esențiale despre lumea din jurul lui, despre relațiile dintre oameni.

În această perioadă, copilul învață să se conformeze normelor societății și să acționeze adecvat (să se salute, să aducă mulțumiri, să respecte reguli etc.). Copilul simte o mare nevoie de independență, în special în activitățile de autodeservire (alimentație, vestimentație).

Recomandări pentru părinți și îngrijitori

- Stimulați prin diverse activități dezvoltarea imaginației, memoriei, gândirii, creativității copilului, de asemenea și a deprinderilor ce țin de mișcare;
- Comportați-vă ca și un model de comportament pentru copil – el imită ce vede la adulți;
- Încurajați și apreciați reușitele copilului.

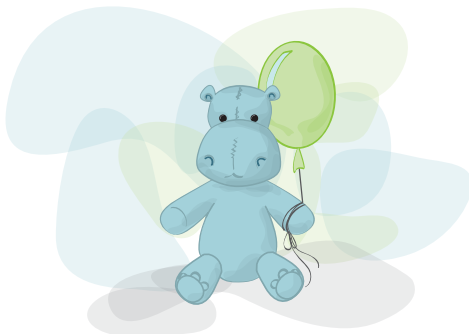
Copilul de 6/7 - 10/11 ani

Această etapă a vieții copilului a fost denumită și **”copilăria adultă”**, deoarece are loc tranziția de la copilăria preșcolară la pubertate. Este o perioadă însoțită de tensiuni, stări de conflict, conduite accentuate. Școlarul mic are foarte pronunțată dorința de a fi pe placul adulților, el este dependent de păreri-le acestora.

Solicitările din partea adulților la care el nu face față îi dau un sentiment de insecuritate. La această vârstă se formează imaginea de sine care are ca fundament atitudinile și aprecierile adulților (părinților, profesorilor). De aceea, școlarii mici au nevoie să întrețină cu adulții un “dialog” permanent, adesea de la egal la egal.

Recomandări pentru părinți și îngrijitori

- Comunicați mult cu copilul, ajutați-l să-și cultive încrederea în sine;
- Apreciați pozitiv rezultatele copilului, oricât de modeste ar fi ele;
- Fiți rezonabil în cerințe față de copil, mai ales să nu-i cereți mai mult decât îi permit capacitățile lui intelectuale;
- Renunțați să vă comportați prea autoritar cu copilul, nu-l învinuiți pentru orice faptă/gest;
- Fiți alături de copil în necesitatea lui de a-și cunoaște propriul corp, sexualitatea acestuia.



Copilul de 10/11 - 14/15 ani

Această vârstă se mai numește **pubertate**. Este un fel de prag de trecere de la copilărie spre maturitate. Este o perioadă marcată de mari modificări fizice, cea mai importantă fiind maturizarea din punct de vedere sexual, însoțită deseori de unele modificări biologice neplăcute (acnee, transpirație abundentă etc.). Respectiv, comportamentul copiilor suportă modificări esențiale. Ei sunt mai interesați de sexul opus, se distanțează de părinți, deseori manifestă agitație, izbucniri emoționale, etc.

La această vârstă, copilul are nevoie să-i fie respectată autonomia acțiunilor și a emoțiilor. Copilul în pubertate trăiește intens atât bucuriile, cât și necazurile, decepțiile, exprimându-le de cele mai multe ori verbal. Copiii devin foarte critici în gândirea sa, pun la îndoială multe lucruri. În același timp, sunt foarte sensibili la aprecierile și comportamentele din partea celorlalți. Tot în această perioadă, evoluează foarte mult nevoia de creație a copilului.

Recomandări pentru părinți și îngrijitori

- Manifestați înțelegere pentru stările emoționale ale copilului, oferiți-i sprijin când acesta trăiește intens diverse emoții, analizați împreună situații din mai multe perspective;
- Nici într-un caz nu-i dați aprecieri negative aspectului fizic al copilului;
- Acordați-i independență, susțineți nevoia de autonomie a copilului;
- Creați-i posibilități pentru exersarea abilităților sociale: încurajați-l să iasă cu prietenii, să-și invite prietenii acasă, să-și facă noi prieteni;
- Implicați copilul în luarea tuturor deciziilor care îl privesc pe el;
- Observați și accentuați aspectele pozitive în

comportamentul copilului;

- Susțineți ideile și pornirile creative ale copilului.

Copilul de 14/15 - 17/18 ani

Această vârstă este cunoscută sub denumirea de **adolescență**. Adolescentul stabilește noi relații cu semenii de ambele sexe, își organizează și devine tot mai independent emoțional față de părinți și alți adulți. Adolescenții oscilează între negarea identității de a fi copil și dorința de a se identifica cu lumea adulților. Resimte nevoia de a-i fi respectată independența emoțională, de construire a unor raporturi mature cu părinții. Adolescentul se află într-o perioadă permanentă de căutare de sine, autodescoperire, autoapreciere. Se dezvoltă intelectual și și alcătuiește un sistem de valori civice. Nevoia de originalitate este foarte mare, însoțită de dorința de a se pune în valoare și a fi recunoscuți ca personalitate.

Recomandări pentru părinți și îngrijitori

- Respectați nevoia de intimitate a copilului, acceptați nevoia lui de a fi singur, în lumea lui;
- Acceptați ca fiind firesc ca fiul/fiica să se distanțeze emoțional de Dumneavoastră;
- Evitați critica, etichetarea comportamentului ("ești rău, nepoliticos, indiferent, leneș etc."), amenințările, moralizarea, sarcasmul;
- Comunicați de la egal la egal, cu respect față de copil, nicidecum cu superioritate;
- Ajutați-l pe copil să-și stabilească scopuri pentru viitor, discutați cu el despre posibilitățile de a atinge aceste scopuri.

Ce învățăm din aceste diferențe pentru a construi o relație armonioasă cu copilul?

- Cunoscând particularitățile individuale ale copilului, adaptați propriul comportament la nevoile lui. **Fiți sprijinul lui** în dezvoltarea abilităților și competențelor.
- Fiți conștienți de faptul că **un copil învață** prin observarea și imitarea comportamentului pe care îl vede la adulți (părinți, educatori, profesori). Modul în care vă comportați este un context ideal pentru ca să obțineți același comportament la copil, să obțineți schimbarea dorită în comportamentul lui.
- Nu uitați că, în afară de **nevoile fundamentale** de supraviețuire - foame, somn, căldură, siguranță, odihnă – copilul are nevoi relaționale: nevoia de a se simți iubit, de a se exprima, de a fi ascultat, recunoscut, valorizat, etc.
- Nu este suficient să simțiți că vă iubiți copilul - copilul trebuie să perceapă această dragoste, el **să simtă că este iubit!** În caz contrar, această dragoste nu are nici o valoare. Este deosebit de important să-i fie demonstrat că este iubit, în special în primii ani de viață.
- Aceași metodă de disciplinare are efecte diferite la copii diferiți, deoarece aceștia **au nevoi diferite** în funcție de vârstă și temperament.

Care sunt cauzele comportamentului nedorit al copilului

Orice persoană, indiferent de vârstă, are un motiv în spatele acțiunilor sale. Acesta pot fi: curiozitatea, un interes ascuns, plăcerea de a experimenta. În cazul copiilor, sunt 4 motive pentru care ei au comportamente nedorite:

Dorința de a fi în centrul atenției

Dacă un copil nu primește suficientă atenție din partea părinților săi, el găsește o altă modalitate de a le atrage atenția asupra sa – neascultarea. Da, da! În mod normal, atenția și interesul părinților îi sunt absolut necesare pentru o dezvoltare armonioasă și un echilibru emoțional.

Sigur, nu este prea plăcut să fii pedepsit pentru neascultare... dar atenția multășteptată este obținută!

Lupta pentru autoexprimare

Foarte des părinții le cer, prin impunere, copiilor să facă anumite lucruri, deoarece consideră că anume așa este cel mai bine pentru ei. Sau, invers, nu le permit copiilor să-și realizeze anumite idei, dorințe, pentru că nu le consideră importante. De fapt, acești adulți uită că tendința spre libertate este una din nevoile de bază ale omului. La copii, această nevoie apare foarte devreme și se manifestă prin expresiile categorice „Eu fac singur!”, „Eu pot!”, etc. Atunci când copiilor li se interzic prea des anumite lucruri, primesc prea des refuzuri sau li se fac permanent observații și critici – ei se revoltă, se încăpățânează.

Dorința de răzbunare

Se întâmplă ca un copil să fie supărat pe părinte din diferite motive (părinții sunt mai atenți la frățiorul mai mic, sunt în divorț, se ceartă, îl critică des, a fost pedepsit pe nedrept, etc.). În adâncul sufletului, acest copil suferă.

La exterior, însă, aceasta se manifestă ca și neascultare, încăpățănare, disciplină proastă sau nereușita la școală. Semnificația acestui comportament este următoarea: „Voi m-ați făcut să mă simt rău. Atunci și vouă să vă fie rău!”

Pierderea credinței în propriul succes

Acumulând o anumită experiență de insuccese și critici în adresa sa (la școală, în comunicarea cu semenii, cu părinții, etc.), copilul poate pierde încrederea în propriile forțe. El va gândi: „Dacă oricum nu reușesc, de ce să mai încerc?”, iar comportamentul lui va exprima indiferență față de tot ce se întâmplă în jurul lui.

ATENȚIE: semnale când copilul are nevoie de ajutor

Aspirațiile copiilor sunt, în general, pozitive și firești, ele exprimă nevoia copilului de dragoste, acceptare, respect, protecție.

Copiii care nu au satisfăcute aceste nevoi, caută să le compenseze prin comportamente provocatoare, ”negative” care, de altfel, nu-i fac să se simtă mai bine, ci doar înrăutățesc relațiile cu adulții. Aceste comportamente pot fi calificate ca semnale de ajutor: „Îmi este rău! Ajutați-mă!”

În astfel de cazuri, scopul adultului este de a-l înțelege pe copil, cercetând care din cele patru motive de mai sus stau la baza neascultării lui. Numai după o înțelegere corectă a situației și stării copilului, adultul va gândi ce acțiuni să întreprindă în sprijinul/ajutorul copilului.

Care este rolul pedepsei?

Este răspândită ideea că pedeapsa este necesară pentru a provoca o emoție negativă (frică, durere, supărare) copilului, astfel încât el, copilul, să memoreze această experiență și să nu mai dorească să repete greșeala pentru care a fost pedepsit. De aceea adulții recurg deseori la bătaie.

De ce acest punct de vedere este greșit?

- Provocându-i copilului emoții negative, nu i se oferă o alternativă, ci doar i se interzice un anumit comportament, transformându-l în „fructul interzis”. Dragostea părintească se asociază, în acest caz, cu agresivitate și violență.
- Comportamentul uman nu se reduce la reflexe condiționate, respectiv, folosirea pedepsei poate înlătura comportamentul nedorit la copil, dar nu întărește automat comportamentul dorit.
- La prima vedere, părintele va avea impresia că a obținut de la copil comportamentul dorit. Mai târziu, însă, va constata că, de fapt, copilul a dezvoltat strategii de evitare a pedepsei sau, și mai grav, starea emoțională a copilului a devenit dezechilibrată: el manifestă, în diverse situații, frică, neliniște, agitație, furie, etc.
- Bătaia nu este o formă de educație, ci o formă de violență. Ea îi provoacă copilului suferință fizică și psihică. Urmările bătăii sunt cu totul altele decât cele așteptate de părinte. Aceasta influențează negativ asupra dezvoltării emoționale și cognitive a copilului.

Cum se simte un părinte care bate?

De obicei, rău. Pentru că orice părinte își dorește să fie un părinte respectat și iubit de copii. El simte o ușurare de moment atunci când își pedepsește copilul, dar reacția acestuia la bătaie îl face, totuși, să regreta că „nu s-a putut altfel”.

Care sunt urmările disciplinării negative la copii?

- Copiii se simt veșnic nemulțumiți de felul lor de a fi.
- Evită să se implice în sarcini noi, nu au încredere în ei.
- Sunt ușor de influențat de către ceilalți.
- Nu își asumă responsabilități, au un comportament pasiv.
- Sunt mai receptivi la factorii de risc (alcool/tutun/droguri).
- Au un comportament opozant, provocator.
- Au relații conflictuale în grupul de prieteni.
- Se pot izola de ceilalți, trăind un sentiment acut de singurătate

Dar dacă bătaia se repetă?

- Bătaia înspăimântă și terorizează, provoacă revoltă sau supunere oarbă, timiditate sau ură, dorință de răzbunare sau tendința de a spune minciuni, izolare sau înstrăinare.
- Copilul bătut în familie trăiește sentimente de frică puternică, și pierde controlul, se simte lipsit de siguranță. Poate fi agresiv sau poate avea impulsuri de autodistrugere (tentative de suicid). Devine inadaptabil, îi scad competențele (are performanță școlară scăzută).
- Copiii imită emoțiile prin care trec. Cei care au trecut prin emoții negative au accese de furie mult mai dese.
- Copiii bătuți în familie au puține vise frumoase legate de viitor și au așteptări mici de la ziua de mâine.



Cum să-ți educi copilul fără bătaie

Ce este educația?

- Educația are loc atunci când învățăm copilul să-și poată controla, independent, propriul comportament, să se respecte pe el însuși și pe cei din jur. Educația copilului înseamnă, în esență, instruirea lui. Pedepsind copilul pentru ceea ce nu vă place, îi arătați că Dvs. îi controlați comportamentul.
- Educația se bazează pe stabilirea unor relații bune între copil și părinte. Ea presupune și lauda copilului, aprobarea și încurajarea lui. Este mult mai ușor să influențăm un copil atunci când îl încurajăm.

- Prin educație, formăm personalitatea copilului.
- În procesul educativ, copilul nu plânge și nici nu suferă de durere și umilință. Educația nu se face prin trasul de urechi, palme date peste față, zgâlțâit puternic etc., ci prin comunicarea cu copilul.

Cum să disciplinăm pozitiv copiii?

- Putem educa un copil fără a-l bate sau a țipa la el. Pentru aceasta, vom alege metode de educație fără violență a copilului. Aceste metode au la bază **comunicarea eficientă**. Pentru un copil este firesc să greșească. Cunoștințele despre cum trebuie să ne comportăm în familie, la școală, pe stradă nu sunt înnăscute. Acestea se acumulează în anii copilăriei. De aici și expresia „cei șapte ani de-acasă”.
- Din comunicarea cu părinții, copilul învață lumea înconjurătoare în toată complexitatea ei. Pentru a nu greși, el are nevoie de multe explicații.

Cum vom opri/corecta un comportament nedorit?

Există patru pași:

1. Definiți clar comportamentul care vă deranjează. Descrieți ce s-a întâmplat, fără a da vreo apreciere.
2. Spuneți-i copilului ce consecințe va avea comportamentul său.
3. Descrieți ce așteptări aveți în privința comportamentului copilului. Fiți calm și expuneți concret cum să procedeze copilul pe viitor.
4. Stabiliți sau completați împreună cu copilul regulile și consecințele/recompensele.

Cum să disciplinăm pozitiv copiii de diferite vârste

0-2 ani:

copilul mic acționează din curiozitate

Nicușor, în vârstă de un an, a învățat să facă primii pași. Bucuros, el întinde mânuțele spre toate obiectele care i se par interesante. Aragazul de la bucătărie îl tentează foarte mult. El întinde, curios, mânuța spre aragaz. O lovitură puternică îi vine peste degetele. Mămica, alertată, l-a oprit pe copil să se atingă de un obiect periculos.

Ce a vrut mămica?

Să-l protejeze de pericol.

Și-a atins scopul?

Nu. Nicușor a simțit doar durere, el este prea mic pentru a înțelege că aragazul este un obiect periculos. Copilul a rămas speriat și uimit. Persoana pe care o iubește cel mai mult i-a provocat durere...

Curiozitatea este firească pentru această vârstă. Copiii mici descoperă lumea din jur pipăind și gustând. Ei sunt ademeniți de orice obiect ce le apare în cale și nu fac diferența dintre bine și rău. În cazul copiilor atât de mici, bătaia este absurdă. Ei nu au capacitatea de a înțelege legătura între acțiunile lor și

reacția părinților. Un copil bătut va simți doar durere, nesiguranță și spaimă.

Cum acționăm eficient?

- 1. Acționați Dvs.** Atunci când un copil mic se află în pericol, feriți-l de acest pericol. Nu-l loviți și nu strigați la el.
- 2. Excludeți forța.** Dacă bebelușul ține în mână un obiect ce prezintă pericol, nu i-l luați cu forța. Încercați să-l faceți să schimbe obiectul cu o jucărie. Dacă îl forțați, copilul nu va renunța la obiect, ci, dimpotrivă, îl va ține și mai strâns.
- 3. Explicați.** Nu-i vom spune unui copil mic: „Să nu te joci cu aragazul, pentru că e periculos!”. Este important să-i explicăm ce poate să facă și ce nu. Copilul mic încă nu are capacitatea să înțeleagă, dar va reacționa la mimică și la tonul vocii.
- 4. Atenție la camera copilului.** În spațiul rezervat pentru copil nu trebuie să existe obiecte periculoase aflate la îndemână.
- 5. Supravegheați permanent copilul.** Fără supraveghere din partea adultului, un copil mic nu se poate juca în siguranță mai mult de câteva minute.

Contează vârsta copilului atunci când alegem metodele de disciplinare!



2-5 ani: vârsta lui „NU”

Victoriaș, în vârstă de doi ani, a venit în vizită la Mihaela, care are 3 ani. În timp ce mamele discută, copiii se joacă în camera alăturată. Victoriaș i-a luat păpușa Mihaelei, iar fetița a devenit furioasă și a început să tragă de păpușă. Victoriaș nu a renunțat la jucărie. Atunci, copila l-a tras de păr. Auzind țipătul, au venit în grabă mamele. Supărată pe fetiță, mama Mihaelei i-a spus să-și ceară scuze de la Victoriaș. Pentru că fetița nu a făcut acest lucru, mama a apucat-o de umeri, a zgâlțâit-o puternic și i-a dat o palmă la funduleț.

Ce scop a urmărit mămica Mihaelei?

Ea și-a dorit ca Mihaela să înțeleagă că a greșit și să-și ceară scuze de la Victoriaș.

Lovind copilul, i-a dat o lecție de educație?

Nu, pentru că bătaia nu a ajutat-o pe Mihaela să înțeleagă de ce nu trebuie să-l tragă de păr pe colegul ei de joacă.

În jurul vârstei de doi-trei ani, începe perioada lui “Nu”, o perioadă dificilă, în care majoritatea copiilor refuză să-și asculte părinții. La explicațiile logice, ei reacționează cu încăpăținare. Ei vor să-și afirme autonomia, pentru a demonstra „cine sunt ei”. Tot atunci, apar cunoscutele crize de furie la copii, care frustrează mulți părinți.

În această etapă de dezvoltare, copiii trebuie ajutați să-și controleze reacțiile emoționale și comportamentale. Bătaia nu explică copiilor de 2-5 ani de ce trebuie să se comporte într-un fel sau altul. Fiind bătut, copilul înțelege următoarele:

„Sunt rău”, în loc de „Am făcut un lucru rău”.

Cum ne vom comporta eficient cu copilul?

- 1. Păstrați-vă calmul.** Discutați pe un ton liniștit cu copilul. Stopați cearta copiilor, prin separarea acestora. Retrăgeți-vă cu copilul.
- 2. Arătați-i înțelegere.** Jucăria este importantă pentru un copil. („Eu știu că este păpușa ta preferată, dar Victoraș a vrut doar să o privească, căci este foarte frumoasă! Păpușa e a ta și va rămâne la tine!”).
- 3. Clarificați cauzele.** Spuneți-i copilului că vreți să aflați ce s-a întâmplat. („L-ai tras de păr pe Victoraș? De ce ai procedat așa?”).
- 4. Oferiți explicații.** Trebuie să i se spună copilului ce acțiune este nepermisă - „Nu trage de păr!” -, clar și răspicat. Apoi, e bine să-i comunicați cum ar trebui să se comporte în situații similare. “Toți copiii au jucării, iar când se joacă împreună fac schimb de jucării pentru scurt timp. Poți să-i dai lui Victoraș sau altui copil jucăria să se joace un pic, iar tu poți să-i ceri în schimb altă jucărie. Când vei merge acasă, roagă-l pe celălalt copil să-ți înapoieze jucăria preferată”
- 5. Arătați-i copilului că un comportament negativ are consecințe neplăcute.** („Pentru că l-ai tras de păr pe Victoraș, va trebui să-ți ceri scuze. Pentru că l-ai tras de păr pe Victoraș,vei sta pe scăunel timp de 3 minute fără să vorbești”). Această metodă poate fi aplicată doar pentru câteva minute.
- 6. Îndrumați copilul.** După ce copilul a stat pe scăunel, continuați: “Data viitoare când o să te joci cu copiii ar fi bine să te împarți cu jucăriile. O să-ți fie interesant, pentru că o să descoperi multe jucării noi și o să ai mulți prieteni.”

Stabilește reguli clare, ținând cont de nevoile copilului și de posibilitățile lui!

5-12 ani: rezultatele nu vin imediat

Dorin, în vârstă de opt ani, privește televizorul. Tatăl l-a rugat de câteva ori să facă temele pentru acasă. Copilul a răspuns de fiecare dată: „Încă cinci minute, te rog!”. Peste o oră, tatăl este deja enervat. El deconectează televizorul și-i ordonă copilului: „Mergi imediat și pregătește temele! Ești un leneș. Numai desene animate îți sunt în cap!”. Dorin îl sfidează, conectând televizorul de la telecomandă. Tatăl, înfuriat, îl lovește puternic la ceafă.

De ce tata l-a lovit pe Dorin?

Pentru că a vrut să-l pedepsească pentru neascultare și să-i arate cine este capul familiei.

De ce a greșit părintele?

Pentru că și-a etichetat copilul, numindu-l leneș. Nu a comunicat deloc cu el, a țipat și, în acest fel, l-a umilit, fără să-i explice de ce s-a înfuriat.

Ajuns la vârsta școlară, copilul are capacitatea de a înțelege mai multe lucruri legate de propriul său comportament. De aceea este bine ca părintele să-l învețe pe copil să fie responsabil de propriile acțiuni, de propriul comportament, să respecte anumite reguli.

Rezultatele nu vor fi imediate, dar se merită efortul.

Cum ne vom comporta eficient cu copilul?

- 1. Cumpătare!** Este foarte important să vă controlați emoțiile. Dacă sunteți enervat, ieșiți din cameră, calmați-vă, iar apoi interveniți în discuție cu copilul.
- 2. Atrageți calm atenția** copilului și dați indicații clare: „Dorin, deconectează, te rog, televizorul. Știu că îți place să-l privești, dar acum e timpul să-ți faci temele”
- 3. Vorbiți-i despre consecințe.** Priviți-l în ochi. În cazul în care copilul refuză să vă asculte, aplecați-vă până la nivelul lui, și vorbiți-i calm: „Pentru că ai privit televizorul în loc să-ți faci lecțiile, nu vei putea să-l privești pe parcursul unei ore după ce vei finisa temele”
- 4. Descrieți pe pași comportamentul dorit:** „Când este timpul pentru pregătirea temelor, trebuie să te oprești din toate activitățile și să te ocupi de lecții. După ce termini temele, te poți întoarce la ocupațiile precedente”
- 5. Stabiliți regulile pentru viitor.** Este o situație care poate fi soluționată pe viitor prin stabilirea limitelor statului la televizor. Stabiliți împreună cu copilul când și cât timp va putea sta la televizor. Copilul poate alege programul TV pe care să-l vizioneze. De exemplu, să se uite la două programe cu desene animate pe zi.

Stabilește reguli clare, ținând cont de nevoile copilului și de posibilitățile lui!

12-16 ani:

adolescența cere atitudine „de la egal la egal”

Olga, în vârstă de 15 ani, trebuia să se întoarcă acasă la ora 22.00. E 23.00, iar ea nu s-a întors încă. Tatăl ei este foarte supărat. Se plimbă agitat prin casă și o învinuiește pe mama Olgăi că nu a educat-o corect. Într-un târziu, apare Olga. Tata, cu voce ridicată, o întreabă de ce a întârziat. Copila, puțin speriată, îi răspunde că s-a simțit atât de bine că nu a ținut cont de cât timp a trecut. Tatăl o lovește peste față și-i spune, strigând: „Eu îmi fac griji, iar tu te distrezi? Egoisto! O să mă bagi în mormânt!”

A procedat bine tatăl Olgăi?

Nu. Și-a umilit copilul.

Adolescenții aspiră la un alt statut decât cel de copil. Ei se simt nedreptățiți atunci când constată că cei din jurul lor nu văd că ei sunt „aproape” niște adulți. Adolescentul se împotrivește dorinței părinților de a nu întârzia, de a avea grijă deosebită pentru studii, de a nu intra în relații cu persoane rău intenționate, periculoase.

E greu de acceptat această nouă poziție a copilului, pentru că suntem responsabili pentru el. Dacă mai credeți că neascultarea poate fi pedepsită cu palma, greșiți! Rezultatul nu va fi cel scontat. Prin această metodă, îl faceți pe copil să piardă încrederea în Dumnezeuvoastră ca în cel mai apropiat om.

Adolescentul va rămâne umilit și frustrat de acțiunile părintelui.

Cum trebuia să procedați eficient?

- 1. Păstrați-vă calmul.** Dacă simțiți că începeți să vă enervați, opriți-vă și gândiți-vă, ce trebuie de făcut, pentru a vă calma. Numai după ce reușiți să vă calmați, discutați cu fiul sau fiica.
- 2. Vorbiți-i despre emoțiile Dvs,** fără a-l învinui pe copil:
„ M-am simțit foarte îngrijorată pentru tine. De fiecare dată când vii la o oră mai târzie decât am convenit, îmi fac griji mari pentru siguranța ta”
- 3. Nu săriți de la o problemă la alta.** Copilul poate încerca să devieze atenția spre alte teme, expunând observații de tipul: „Toți așa fac”, „Nu mai sunt mic/ă”, etc. Nu vă lăsați înduplecat. Fiți consecutivi și discutați despre întârziere.
- 4. Comunicați consecințele.** Acestea trebuie să depindă de cât de mult întârzie și cât de des se întâmplă aceasta: „ Pentru trei zile vei fi lipsit de dreptul de a merge seara undeva.”
„ Mâine va trebui să vii cu o oră mai devreme decât ora la care ne-am înțeles că te întorci acasă.”
- 5. Îndrumați copilul să exerseze autocontrolul.** Dacă adolescentul își exprimă agresiv opiniile, încurajați-l să se calmeze și doar atunci discutați mai departe: „ Te rog să te calmezi. Poți merge în camera ta și liniștește-te. Când te vei calma, mă voi apropia să continuăm discuția.”
- 6. Stabiliți împreună cu copilul un set de reguli** care să conțină recompense și sancțiuni: „ Putem să stabilim că atunci când te reții, să mă telefonezi pentru a discuta și decide împreună ora la care vei reveni acasă.”
„Dacă se va întâmpla să întârzii, fără a mă anunța, zilele următoare nu vei mai putea ieși la plimbare cu prietenii.”

Stabilește reguli clare, ținând cont de nevoile copilului și de posibilitățile lui!

Disciplinarea pozitivă presupune înțelegerea și respectul copilului

- Stabiliți reguli clare, ținând cont de nevoile copilului, individualitatea și vârsta acestuia
- Fiți fermi și consecvenți în ceea ce faceți sau cereți
- Faceți ceea ce îi cereți copilului. El învață prin observare și imitare
- Explicați-i copilului ce comportament doriți să-i cultivați
- Dați-i posibilitate/timp copilului să-și corecteze comportamentul
- Transmiteți mesaje simple, clare și scurte
- Utilizați un limbaj verbal și non-verbal adecvat și respectuos
- Oferiți copilului posibilitatea să aleagă, atunci când este posibil
- Încurajați copilul. Spuneți-i de fiecare dată ce a făcut bine
- Ascultați cu atenție ceea ce spune copilul, încercați să îl înțelegeți și să luați în considerație părerile lui!

Care sunt beneficiile disciplinării pozitive?

Copiii care beneficiază de un stil de disciplinare pozitivă:

- Au mai multă încredere în ei.
- Obțin performanțe academice crescute.
- Sunt complianți la reguli.
- Se implică cu interes în activități și sarcini noi.
- Relaționează pozitiv cu ceilalți
- Sunt apreciați în grupul de prieteni și la școală.
- Sunt sociabili și expresivi emoțional.

RAPORTAȚI!

Dacă bănuiți că un copil este victimă a unui abuz,
sunați la 022 75 88 06 sau scrieți un e-mail la
ajutauncopil@cnpac.md



www.cnpac.md



Centrul Național de Prevenire a
Abuzului față de Copii (CNPAC/NCCAP)