



FĂRĂ PALME ȘI ABUZ



CNPAC

CUM SĂ STABILEȘTI CU
DRAGOSTE ȘI RESPECT
LIMITELE PENTRU COPIL

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

Chișinău, MD – 2069, str. Calea Leșilor 61/2,

Tel.: +373 22 75-88-06

e-mail: office@cnpac.md

www.cnpac.md

Empowering Children Foundation

12/25 Mazowiecka, 00-048 Warszawa

e-mail: biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Coordonator ediție în română:

Daniela Simboteanu

La adaptarea broșurii au contribuit:

Tatiana Baci

Adelina Sochircă

Rodica Corețchi-Mocanu

Design: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Copyright © 2015 Arbeitskreis Neue Erziehung e.V., Berlin Germany

Copyright © 2008 Nobody's Children Foundation, Poland

Copyright © 2016 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii, Republica Moldova

Copyright © 2019 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii, Republica Moldova

Copyright © 2021 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

Publicația a fost realizată de către CNPAC în cadrul Proiectului EVA „Promovarea egalității de gen în raioanele Cahul și Ungheni”, finanțat de Uniunea Europeană și implementat de UN Women în parteneriat cu UNICEF. Părerile și opiniile exprimate aparțin autorilor și nu reflectă neapărat punctul de vedere al UN Women, al UNICEF sau al Uniunii Europene.



Acest proiect este finanțat
de Uniunea Europeană



CNPAC
CENTRUL NAȚIONAL
DE PREVENIRE A ABUZULUI
FAȚA DE COPII



Acest proiect este implementat
în parteneriat cu UNICEF



Acest proiect este co-finanțat și implementat
de UN Women

ISBN: 978-9975-80-654-1

Tiraj: 1500 ex.

FĂRĂ PALME ȘI ABUZ

CUM SĂ STABILEȘTI CU DRAGOSTE ȘI RESPECT LIMITELE PENTRU COPIL

Stas este un băiețel de patru ani care plânge în hohote. Ochii îi sunt inundați de lacrimi. Mama lui este și ea tristă, deprimată — cum și de ce a ridicat mâna la el? Îi este rușine, se simte vinovată și regretă cele întâmplate. În același timp, ea este furioasă. De ce băiețelul nu o ascultă, doar ea se implică atât de mult în educația lui și-i vrea doar binele. În această situație mama nu a știut cum să procedeze pentru ca fiul ei să fie ascultător.

Majoritatea părinților recunosc faptul că bătaia este o metodă greșită în educația copiilor. Dar și acei părinți, care încearcă să evite pedeapsa fizică, uneori, își pierd cumpătul și pălmuiesc sau „ghiontesc” copilul.

De ce se întâmplă acest lucru?

O relație apropiată, precum cea dintre un părinte și copilul său, este foarte intensă din punct de vedere emoțional. Purtarea exemplară este cea mai mare bucurie pe care i-o poate aduce copilul mamei sale. În unele cazuri, însă, comportamentul copilului îi poate provoca suferință.

În astfel de situații, părinții trăiesc emoții negative puternice.

Este foarte important ca aceste emoții să nu le domine comportamentul.

Majoritatea persoanelor sunt de acord cu faptul că până și cele mai puternice emoții nu justifică lovirea unei persoane. De exemplu, nu se admite ca șeful să-și pălmuiască subalternii.

De ce să fie permisă o asemenea abordare în relația părinte-copil?
Copiii, la fel ca și adulții, au dreptul să fie tratați cu respect!

Copiii au dreptul să fie tratați cu respect și fără violență. Nici un copil nu trebuie să fie bătut.

În Republica Moldova, copiii, la fel ca și adulții, sunt protejați prin lege de toate formele de violență.

În calitate de părinte vă asumați anumite obligații, inclusiv grija pentru dezvoltarea fizică și psihică a copilului. Uneori, comportamentul părinților este atât de violent, încât este necesară intervenția instituțiilor de protecție a copilului. În urma evaluării situației, acestea decid ce este mai bine pentru copil: să rămână în continuare cu părinții sau să fie luat din familie și plasat într-un mediu protector. În astfel de cazuri, părinții pot să ajungă și în fața instanței, fiind pedepsiți pentru **abuzul săvârșit. Abuzul față de copii este o crimă.**

Majoritatea părinților recunosc că copilul lor este o persoană independentă care dorește să fie tratată cu înțelegere și respect, chiar și atunci când copiii creează probleme sau provoacă deranj. Dacă vreți să evitați situațiile de conflict, trebuie să **vă dezvoltați capacitatea de a controla furia.** Este o condiție necesară pentru a vă proteja atât pe Dvs., cât și pe copil, chiar dacă treceți printr-un moment de „furie necontrolabilă”.

Această abilitate este utilă în viața de zi cu zi, în relațiile cu colegii de serviciu, cu partenerii de viață, dar mai ales în relația părinte-copil. Puteți învăța cum să echilibrați în mod eficient interesele diferitor persoane, inclusiv ale copiilor și cum să soluționați conflictele prin înțelegere rezonabilă, echitabilă și completă. În opinia specialiștilor, înțelegerea și respectul reciproc sunt cele mai eficiente condiții pentru stabilirea unor relații bune și de lungă durată.



Dacă doriți să îmbunătățiți metodele de educație a copiilor, trebuie să acordați o atenție deosebită soluționării problemelor zilnice (situații în care copiii nu ascultă, nu fac ceea ce le cer părinții). Pentru aceasta aveți nevoie de unele „instrumente” și abilități.

În această broșură veți găsi informații despre cum să faceți față comportamentului copilului Dvs. Veți afla, de asemenea, că atunci când nu vă descurcați, aveți posibilitate și e bine să cereți ajutor.

Cum îi învățăm pe copii?

Din bucătărie se aude zgomotul unui șuvoi puternic de apă. Părinții înțeleg că este o problemă. Intrând în bucătărie îi văd pe fiii lor, Costel (trei ani) și Mihai (patru ani și jumătate) stând pe un scaun în fața chiuvetei. Copiii sunt uzi și foarte fericiți. Ei țin sub jetul de apă un castron, apa se revarsă și curge pe podea. „Uită-te la ei, ce mizerie!” — strigă tatăl. „Nu poți să ai grijă de copii, nu știi să-i educi!”.

Mama plânge, vrea să-i dea jos de pe scaun și-i apucă atât de violent, încât Costel cade pe podeaua udă. Copiii stau nemișcați, în timp ce mama strânge apa. „Îmi fac mereu probleme... Ar putea ei, măcar o dată, să nu facă mizerie și să fie cuminți? Acum când doream și eu să mă odihnesc puțin...” — gânduri trec vârtej prin capul mamei. La un moment dat, mama observă că copiii o privesc cu groază, rușinați și speriați. Ei au fost atât de impresionați de joc, deoarece, pentru căpitani și pirați nu este nimic mai distractiv decât să te joci în apă, încât nu s-au gândit la consecințele jocului.

Mama este acum plină de compasiune și simte că durerea lor este și a ei.

Atunci când copiii nu au voie să facă ceea ce-și doresc foarte mult, în interiorul lor se dă o luptă: să asculte indicațiile mamei, oprindu-și impulsurile sau să-i ignore indicațiile și să-și continue jocul.

Acesta este un moment oportun pentru a-i învăța pe copii ce este autocontrolul.

Un copil poate învăța ce este autocontrolul dacă:

- Are sprijin din partea părinților;
- Înțelege corect nevoile și consecințele;
- Părinții își expun clar așteptările, precum și lauda sau, după caz, mustrarea atunci când apreciază comportamentul copilului.

„Am strâns toată apa din bucătărie și voi fi foarte furioasă dacă veți face acest lucru din nou, altfel inundăm vecinii. Înțeleg că vă place să vă jucați cu apa, dar vă permit acest lucru doar în cada din baie.”

Copilul înțelege mai bine mesajul atunci când părinții îi vorbesc la prima persoană despre ceea ce simt. Este recomandat să discutați despre ce s-a întâmplat și să-i spuneți că acest lucru poate avea anumite consecințe.

Lată câteva exemple utile pentru a-l ajuta pe copil să-și schimbe comportamentul „nedorit”:

Dacă strigați la copil: „Treci încoace!” și-i dați o palmă sau îl numiți „Tâmpitul!”, nu faceți decât să vă descărcați furia. Copilul se simte nevaloros, incompetent și slab. El nu învață nimic din această situație, doar își creează impresia că este un copil „rău”.

Atunci când copiii simt că dorințele lor sunt tratate cu înțelegere și respect, dar în același timp există limite pe care ei nu trebuie să le depășească, aceștia învață ceva extrem de valoros: **într-un conflict de interese, când dorințele copiilor și părinților sunt diferite, ei trebuie să caute împreună soluții care să fie acceptate de ambele părți.**

Primii de la care învață copiii sunt părinții. Ei se comportă la fel ca și aceștia, imitându-le acțiunile.

- Dacă atunci când copilul face șotii, părintele îl pedepsește spunându-i: „Ești un tâmpit!”, cu siguranță nu-l va învăța să se comporte în modul dorit.
- Dacă mama aruncă pantoful în copil pentru că acesta l-a aruncat în ea, reacția nu demonstrează altceva decât principiul „dinte pentru dinte”.
- Dacă tatăl își pedepsește prin bătaie fiica pentru că aceasta l-a lovit pe fratele său, observă, în scurt timp, că fiica continuă să-și lovească fratele și tatăl înțelege că bătaia nu are rezultatul dorit.

Încurajați-vă copilul să coopereze. Aveți încredere în el. Sunteți membrii unei echipe, nu sunteți adversari.

În cazul lui Costel și al lui Mihai, băieții care se jucau cu apa, curățenia trebuia să fie o sarcină comună pentru întreaga familie. După jocul de-a pirații, copiii trebuiau să participe la strâns apa din bucătărie. În acest fel, părinții le-ar fi oferit copiilor posibilitatea să comunice și să învețe ceva nou.

Pedeapsa formează un gol interior

Pedeapsa cu bătaia induce frică. Bineînțeles, copiii bătuți se abțin să facă ceea ce le este interzis, dar, nicidecum nu încearcă să-și schimbe comportamentul.

Un părinte care își lovește copilul sau îi spune brutal să înceteze comportamentul nedorit, nu-l învață cum ar trebui să procedeze corect. În asemenea situații, copilul capătă experiența puterii — cel mai puternic își atinge scopul prin forță. Copilul bătut se simte umilit și îi este afectată demnitatea. Sentimentul de frică îl determină să înceteze pentru un moment acțiunile, dar mai apoi copilul continuă să se comporte după cum este obișnuit. Loviturile și vânățăile dispar cu timpul, durerea fizică trece, însă durerea sufletească rămâne pe termen îndelungat. Copilul se consideră lipsit de valoare. De ce oare mama și tata îl tratează astfel?

Fiind frecvent pedepsiți, copiilor li se formează un mecanism de apărare. Ei devin indiferenți față de bătaii, lovituri și insulte, deoarece, altfel, umilința și durerea sufletească ar fi insuportabile.

Atunci când maltratarea fizică, însoțită de cuvinte umilitoare face parte din viața zilnică a copilului, acesta poate considera că violența este un comportament firesc, acceptat și e posibil să-l manifeste, în viitor, față de alte persoane, inclusiv, față de copiii săi.



Copiii doresc comunicare eficientă din partea părinților

Acesta este unul dintre cele mai importante aspecte care asigură disponibilitatea copiilor de a coopera cu părinții. Ei au nevoie ca părinții să le explice acțiunile, să le vorbească deschis despre așteptările lor și despre aprecierea comportamentului în diverse situații. Astfel, copiii vor înțelege mai bine regulile de comunicare, comportamentele acceptate și agreeate de părinți. Sentimentul de independență și înțelegerea corectă a regulilor de comportament îi face pe copii să devină mai prudenți și mult mai responsabili.

Dacă părinții strigă la copii, îi bat și-i umilesc pentru a le schimba comportamentul nedorit, aceștia au tendința, prin diverse metode, să-și ridice respectul de sine, să se simtă stăpâni pe situație. În asemenea cazuri, unii copii le răspund părinților cu aceeași monedă, lovind în „punctele lor slabe”, pe care, de altfel, le cunosc perfect: critică lucrul făcut cu mare atenție de mama, se mișcă ca un melc atunci când tata se grăbește. Prin comportamentul lor „straniu” copiii își pedepsesc părinții.

Aceste situații pot declanșa un ciclu vicios de manifestări ale copiilor — încăpățănări și hărțuieli interminabile, care devin tot mai greu de suportat. Părinții încep cu copilul o luptă care, mai devreme sau mai târziu, eșuează. În cele din urmă, la întrebarea părintelui „De câte ori trebuie să mai repet?”, fiul de șaisprezece ani ridică din umeri și spune: „De multe ori! Nu vreau să fac și gata!”. Astfel, părinții adolescentului conștientizează că deja nu mai pot influența copilul, nici prin comunicare prietenoasă, nici prin constrângere sau presiune.

Autocontrolul

Multe probleme se rezolvă ușor, fără violență, doar că necesită timp și răbdare. În cazul în care partenerii sunt foarte diferiți unii de alții — așa cum, adesea, se întâmplă în relațiile dintre copii și părinți — conflictele sunt inevitabile. Însă, cel mai important într-o asemenea situație este modalitatea în care se procedează.

În situații de conflict, copiii au nevoie de părinți care:

- sunt capabili să păstreze distanța;
- dau dovadă de competență și bunăvoință;
- nu-și pierd autocontrolul;
- nu cad pradă furiei.

Este adevărat că dorințele copiilor sunt, uneori, în contradicție cu așteptările părinților. Copiii, în dependență de

vârstă, doresc să comunice cu părinții în mod firesc, de la egal la egal. Ei au nevoie de sfaturi bune, de exemple personale pozitive, de supraveghere și nu de blamări sau amenințări.



Maria nu merge la grădiniță fără jucăria preferată — un cățeluș de pluș. În fiecare dimineață toată familia este nervoasă. Cornel, fratele Mariei, așteaptă nerăbdător, el se grăbește la școală. „Lasă jucăriile tale stupide, hai mai repede!”. Maria plânge. „Las-o în pace!” — îi zice tata, în timp ce Maria pune cu grijă jucăria în ghiozdan. „Oare ei, într-adevăr, îi face plăcere s-o aștepte toată familia?”— întrebă indignat Cornel. Tatăl este exasperat de micuța încăpățânată și neînțelegătoare, iar fratele ei mai mare este supărat pentru că nu vrea să întârzie la școală. Își pune jacheta, încalță pantofii și, deodată, Maria anunță că vrea să meargă la toaletă. Cornel răsuflă sufocat. Când Maria, în sfârșit, ajunge la ușă, gata de plecare, fratele ei o împinge ușor din spate, iar ea începe să plângă. Tatăl enervat îl lovește pe fecior peste față: „Să nu îndrăznești s-o atingi pe sora ta!”. Cornel încearcă cu orice preț să-și păstreze calmul, ca și atunci când avea opt ani, iar loviturile îi lăsau semne roșii pe obraz. El coboară pe scări, cu capul plecat. În drum spre școală nu zice niciun cuvânt. În această dimineață toți pleacă de acasă supărați: Maria nu vorbește, Cornel se simte umilit, ignorat și lipsit de valoare, iar tatăl se duce la muncă enervat. El decide că mâine va fi calm și înțelegător cu copiii săi.

Mai târziu, tatăl își dă seama că din cauza furiei a pierdut controlul și nu a fost capabil să evite cearta. În așa mod, el practic impune copiii să preia un standard de comportament autoritar și violent. Oare Maria, o fetiță de cinci ani, poate înțelege corect nevoia de punctualitate? Maria, probabil, ar fi observat că încalcă regimul de dimineață, dacă tatăl i-ar fi explicat pe înțelesul ei că întârzierea la școală implică anumite consecințe.

Această situație este stresantă pentru toată familia. În multe familii diminețile sunt dificile: mici întârzieri neprevăzute sau alte situații afectează ritmul zilnic.

Prin urmare, este nevoie să planificați activitățile matinale. Merită să vă sculați cu o jumătate de oră mai devreme pentru a evita o grabă nervoasă.

O soluție potrivită poate fi pregătirea micului dejun de cu seară. Fiecare membru al familiei trebuie să știe ce are de făcut și ce așteaptă alții de la el. Dacă Maria nu poate scăpa de codeală, cu siguranță trebuie învățată să-și pregătească lucrurile din timp. Mesajul trebuie să fie clar: „Te rog să te miști mai repede. Noi trebuie să ieșim din casă la ora stabilită. Când vei merge la școală, acest lucru va fi la fel de important și pentru tine”. Maria trebuie să știe, de asemenea, ce va pierde dacă va irosi timpul în zădar: „Din păcate, va trebui să mergi la grădiniță fără ghiozdanul cu jucării”.

Trebuie să rețineți trei aspecte importante:

- Multe conflicte pot fi evitate prin planificarea acțiunilor și prin organizarea eficientă a timpului.
- În cazul în care apare un conflict este extrem de important ca părinții să preia gestionarea acestuia, aplicând metode constructive.
- În familie e bine să fie elaborate reguli care să fie respectate de fiecare.

Cîteva reguli care fac viața mai ușoară

Indiferent dacă este vorba despre comportamentul la masă, curățenia în cameră, temele pentru acasă, mersul la culcare, utilizarea computerului sau despre obiceiuri și tradiții — normele elaborate de fiecare familie îi vor ajuta atât pe părinți, cât și pe copii.

Acestea le oferă copiilor sentimentul de stabilitate și ordine. Regulile sunt ca niște indicatoare pe care este scris: „Totul va fi bine, dacă mergi pe această cale, în această direcție”. Când copiii știu cum și unde se îndreaptă, nu este nevoie de un control permanent din partea părinților.

Copiii se simt mai siguri atunci când părinții stabilesc în mod clar limitele.

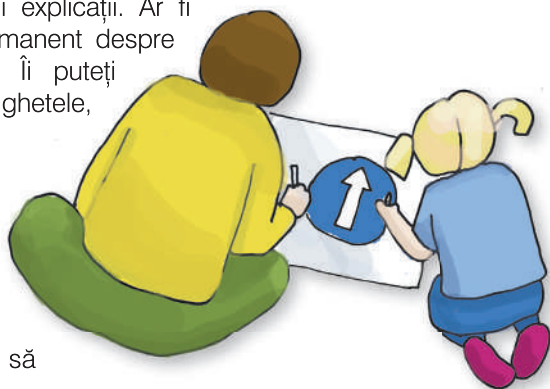
De multe ori ați observat cum adulții comentează încălcarea semnelor de circulație de către șoferi. Fiind opriți de polițiști pentru încălcarea regulii, aceștia au tendința de a se justifica inventând diverse motive pentru a nu fi amendați. La fel, puteți observa cum copilul Dvs. se confruntă, la nesfârșit, cu un prieten referitor la regulile unui joc.

În situațiile care au provocat de mai multe ori conflicte se recomandă să fie elaborate reguli clare în beneficiul ambelor părți și este important ca aceste reguli să fie respectate.

Dacă v-ați înțeles că fiica va deconecta televizorul imediat ce se termină emisiunea ei preferată, amintiți-i despre aceasta înainte de a începe emisiunea sau înainte de a conecta TV-ul. Fiți consecvent atunci când auziți rugămintea: „Te rog, încă 5 minute” sau „Vreau să văd încă o emisiune, care îmi va fi utilă mâine la școală”. Asigurați-vă că **“Nu”** înseamnă, de fapt, **“Nu”** și copilul Dvs. înțelege acest lucru perfect.

Încălțăminte trebuie îngrijită de cu seară. Acest lucru este însoțit, de obicei, de un episod infinit de sfaturi și explicații. Ar fi suficient doar să le amintiți permanent despre importanța respectării regulilor. Îi puteți spune copilului: „Tu nu ți-ai spălat ghetele, trebuie să o faci”.

Copiii pot privi TV-ul, se pot juca, dar, mai întâi de toate, trebuie să facă ce a-ți convenit — să-și îngrijească încălțăminte.



Îi spuneți permanent copilului să pună jucăriile înapoi în cutie?

Fiți ferm. Spuneți-i: „Te-ai jucat, pune-le acum într-o cutie”. Ignorați protestele copilului și dacă repetați de trei ori, iar copilul nu reacționează, trebuie să aplicați niște sancțiuni.

În grădinițele de copii această metodă se aplică frecvent: „Înainte să începem jocul următor, trebuie să facem curățenie.” Uneori, puteți proceda ca și pe terenul de fotbal, utilizând pentru atenționare cartonașul galben sau roșu. Acordul și regulile, însă, nu elimină definitiv conflictele — copiii sunt copii: dulciurile au un gust minunat și după spălătul pe dinți, iar jocul cu piure-ul de cartofi la masă este foarte distractiv.

Doar că în cazul în care sunt stabilite reguli clare, copii sunt conștienți de urmările unui astfel de comportament.



■ Întrebați-vă ce vreți să obțineți și ce este cu adevărat important pentru Dvs.

Este important ca copilul să ajungă fără întârziere la școală? Să mănânce înainte de plecare? Să-i fie verificate temele? Sau să fie curățenie în odaie?

Totuși, pentru un moment, gândiți-vă că realitatea nu este întotdeauna perfectă și nu poate fi totul la fel de important în același timp.

■ Elaborați un plan detaliat pe care să-l urmați.

Atunci când copilul nu vă ascultă, ambii trebuie să știți ce consecințe urmează. Copiii învață mai bine să-și asume responsabilitățile pentru acțiunile lor, atunci când cunosc consecințele.

De exemplu:

- Dacă îl enervezi pe fratele mai mare, el nu se va juca cu tine.
- Dacă cheltui toți banii de buzunar într-o zi, restul săptămânii vei rămâne fără bani.

Cunoașterea consecințelor generate de încălcarea regulilor ajută copiii să se orienteze mai bine în această lume și să se conformeze normelor. În cazul în care consecințele acțiunilor sunt clare și evidente, puteți decide din timp, modul în care veți proceda. Același lucru este valabil și pentru copii.

Când nervii sunt puși la încercare ...

Un conflict cu copilul se poate amplifica rapid. Dacă adulții se implică în situație prea târziu, atunci este complicat să-și păstreze calmul.

Când copilul de trei ani aude o serie sfidătoare de "NU-uri!", iar drept răspuns la acestea se aruncă pe podea într-o criză de furie incontrollabilă, trebuie doar să respectați principiul "Nu răni copilul" sau "Protejează-ți copilul".

Când simțiți că nivelul de furie începe să crească, trebuie să vă controlați la maxim emoțiile. „Nici un pas mai departe” sau „Nimic mai mult” — aceste cuvinte semnifică semnul STOP în mintea părinților, mai ales atunci când încep să-i mănânce palmele. Indiferent cum vă simțiți, copiii sunt fiindte mai slabe decât Dvs. Semnul STOP mai semnifică dreptul copiilor la educație fără violență.

Dacă simțiți, într-un moment, ca veți izbucni, încercați să rupeți cercul vicios. Ieșiți din cameră înainte de a intra în criză. În mod ideal, ar fi bine să-l puteți determina pe copil să înțeleagă că aveți nevoie de timp pentru a vă calma. Mulți părinți spun în astfel de situații: „Trebuie să mă calmez!” și ies din odaie, lăsând copilul singur (fiind convinși că acesta nu se află în pericol) sau îi spun copilului să meargă în camera lui.

Notă: În cazul unui copil care are acces de furie se recomandă părintelui să aștepte până se calmează copilul.

Strigătele părintelui nu ajută copilul să se calmeze și nici să se oprească din plâns. Dacă asemenea situații se întâmplă într-un spațiu public, găsiți un loc liniștit în care copilul ar putea să se calmeze.

Iată câteva modalități care ajută părinții să-și restabilească echilibrul emoțional:

- Respirați profund;
- Numărați până la zece sau chiar mai bine până la patruzeci;
- Beți un pahar cu apă;
- Gândiți-vă la o întâmplare frumoasă în care v-ați simțit bine sau la o persoană cu care ați putea vorbi în liniște..



După ce v-ați calmat ...

Reveniți la copil. Îmbrățișați-l și arătați-i că regretați faptul că ați fost atât de dur cu el, spuneți-i: „Îmi pare rău!”. Mai repetați încă o dată ce comportament așteptați de la el și ce nu trebuie să facă pe viitor. Amândoi vă veți simți mai bine atunci când „furtuna” a trecut.

În final, nu lăsați gravitatea conflictului să se extindă. Nu implicați alte persoane în conflict (de exemplu, celălalt părinte sau bunicii). Rezolvați chiar și cea mai mică situație de conflict. Nu amânați soluționarea acesteia, nu spuneți: „Măine îl voi învăța și voi insista să strângă jucăriile, azi le strâng eu, e mai simplu și mai repede!”.

Cea mai bună regulă este cea care pornește de la tine și pe care o respecti tu însuși.

Copiii necesită mai multă atenție și mai multă comunicare decât credem noi. Bineînțeles că această cooperare diferă în funcție de vârsta copilului. Nu-i puteți interzice unui copil mic să atingă obiectele care îi atrag privirea, indiferent dacă sunt sau nu periculoase pentru el.

Întrebați-vă câteva sfaturi utile pentru a ajuta un copil să se adapteze la situațiile de schimbare:

Sugarii și copiii mici au o foame de cunoaștere — ei doresc să exploreze și să înțeleagă mai bine lumea înconjurătoare. Ei nu știu cum să evalueze riscurile și amenințările. Prevenirea și exercitarea controlului este cea latură la care părinții trebuie să se concentreze dacă au copii de această vârstă. Nu-l puteți face pe copil să se comporte acasă într-un mod sigur, evitând contactele cu obiectele mici și ascuțite, cu prizele, dar puteți reamenaja casa în condiții de siguranță pentru copii. Pentru a educa și disciplina copilul este bine să stabiliți unele ritualuri, de exemplu, ritualuri de seară pot fi: mersul la culcare devreme, igiena personală înainte de culcare, povestea de seară sau cântecul de leagăn. Aceste obiceiuri oferă sentimentul de securitate și stabilitate emoțională necesare unui copil.

Copiii mici sunt dornici să cerceteze mediul înconjurător, ei devin exploratori curajoși, neobosiți și plini de energie. Aceste momente pot fi dificile

pentru părinți, deoarece copiii mici nu știu ce-și doresc cu adevărat, ei sunt atrași de mai multe obiecte, dar repede se pot plictisi, își distrag atenția și se îndreaptă spre alte obiecte.

Regulile de comportament pentru copii trebuie să fie clare și simple.

Explicați cu răbdare și repetați de mai multe ori dacă este nevoie.

Discutați cu copilul de la egal la egal. Mențineți contactul vizual, puneți



mâna pe umărul lui, concentrați-vă atenția asupra copilului. Este mai bine să-i spuneți cum ar trebui să se comporte, decât ce nu trebuie să facă.

Propunerea altei soluții este o modalitate predominantă și recomandabilă pentru a face față conflictelor cu copiii la această vârstă. De exemplu, dacă copilul se joacă cu mâncarea din farfurie, îi puteți propune să se joace în nisip sau cu plastilină; dacă copilul se joacă cu telefonul mobil, propuneți-i binevoitor și ferm o jucărie care emite sunete.

Nu uitați să propuneți alternative, să distrageți atenția copilului la timp, astfel încât să direcționați comportamentul acestuia fără a pierde controlul asupra lui.

Copiii preșcolari sunt foarte curioși și nu ezită să adreseze multe întrebări despre tot ce-i interesează. Ei sunt numiți la această vârstă „decluși”. Explicațiile părinților sunt foarte importante. Oferindu-i răspunsuri copilului, părintele manifestă respect pentru dorința lui de a înțelege lumea ce-l înconjoară. Prin stabilirea unor reguli clare, prin exprimarea unor așteptări pozitive și prin demonstrarea încrederii față de copil, părintele îi oferă acestuia sprijin și susținere în alegerea unui drum corect în lumea adulților.

La această vârstă, distragerea atenției nu mai este eficientă. Mesajul părintelui: „Eu știu că tu ești copil înțelegător și știi bine de ce trebuie să strângi jucăriile...” îl face pe copil să coopereze cu o mai mare dorință și, totodată, să se simtă important. Recunoașterea capacităților sale de către părinte (el deja poate singur să strângă jucăriile) îl face pe copil să se simtă independent. Dacă copilul încalcă o regulă, părintele trebuie să-i spună clar, ferm și liniștit despre acest lucru.

Rețineți că prin încercări, greșeli și succese un copil învață ușor propriile sale limite (ce este bine și ce este rău, ce se poate și ce nu se poate).

Copiii de vârstă școlară au nevoie să fie ascultați. Indulgența excesivă, criticile, generalizările, impunerea propriei autorități sau abordarea: „Eu știu mai bine!” - slăbesc dorința copilului de a-și asuma responsabilitatea și de a deveni independent. Disponibilitatea de a asculta ideile, părerile copilului și dorința sinceră de a-l înțelege (a asculta fără a-l întrerupe și a interfera cu el) creează un efect pozitiv și dorit. Când copilul se simte înțeles, el gândește independent și își asumă responsabilități.

Când vorbiți cu copilul ascultați-i părerea, vorbiți cu el și nu vorbiți doar Dvs.

- În cazul copiilor de vârstă școlară, regulile de familie trebuie stabilite de comun acord. Fiecare familie poate elabora normele și așteptările sale, de care toți membrii să țină cont.
- Oricine din familie poate sugera cum să fie soluționate divergențele, propunând o soluție care va fi acceptată de toți membrii.
- Periodic, familia se poate aduna împreună pentru a analiza dacă soluțiile funcționează și, eventual, cum pot fi îmbunătățite metodele de rezolvare a conflictelor în familie.

O astfel de “conferință familială” necesită un pic de atenție. Ar fi bine ca această întrunire să fie planificată și să se desfășoare amical. Efortul va fi răsplătit. În această relație nu există învinși, părinții, de asemenea, pot să învețe foarte multe lucruri de la copiii lor.

Regulamentul nu ar trebui să fie „bătut în cuie”. Nu sunt niște indicații, reguli irevocabile care să fie eficiente, bune, oportune, pentru totdeauna și în toate situațiile. Periodic, acestora li se pot adăuga reguli noi — cea mai bună regulă este adoptarea de noi reguli împreună cu toată familia.

Nota pozitivă

Ionel, în vârstă de 5 ani, ignoră a treia chemare la masă.

El este, în continuare, copleșit și interesat de jocul său. „Eu vorbesc cu tine ultima dată!” — strigă mama enervată. Este, oare, posibil ca băiatul să nu fi auzit tonul amenințător al mamei sale? În cele din urmă copilul vine la masă, dar permanent se plânge: „Nu-mi place varza, nu-mi plac cartofii ...”. Mama încearcă să-l convingă să mănânce: „Cel puțin gustă, pentru voi am pregătit mâncarea”. Tatăl, care este și el la masă, se gândește în mintea sa: „Of, nu, nu asta! După o zi atât de stresantă la serviciu, îmi doream o cină calmă sau cel puțin, o seară liniștită acasă”. Copilul continuă să arate mofturi: „Vreau ketchup” spune Ionel. Mama, însă, îi explică că ketchup-ul nu este sănătos pentru alimentație. Ionel refuză să mănânce: „Atunci eu nu voi mânca nimic”. Copilul a exagerat și mama simte din nou furia care, uneori, apare când Ionel are asemenea comportament.

Încercând să rezolve situația, mama nu-și poate controla emoțiile: îl hrănește forțat, strigă la el, își descarcă toată furia. Ce se întâmplă?

Ionel, ca mulți alți copii, a observat că adulții mănâncă ketchup, în timp ce lui nu i se permite. Ca să obțină ce vrea, el plânge. În acest fel, reușește să atragă atenția, ceea ce nu este ușor să obții la vârsta de cinci ani.

Deoarece mama are un serviciu nou, gândurile ei rătăcesc de multe ori departe, nefiind interesată de ceea ce se întâmplă cu feciorul ei. Ionel a descoperit că, ori de câte ori, aduce mașina la bucătărie să se joace cu mama, ea niciodată nu are timp. Copilul a înțeles că poate obține atenția mamei doar dacă devine indiferent și ignoră indicațiile ei, refuzând să mănânce ceea ce a gătit.

Apoi, mama plânge și, în așa mod, Ionel crede că devine observat, nu este ignorat.

Băiatul se gândește: „Mama mea nu vrea să stea cu mine, dar dacă am să fac șotii, ea îmi va acorda atenție”. Mama lui crede altfel: „El o face intenționat, își bate joc de mine, mă enervează și e firesc să-mi pierd controlul”.

Ionel și mama ajung într-un cerc vicios care acționează ca un mecanism. Deoarece mama băiatului îi acordă atenție doar în cazul unui comportament nedorit, Ionel, cu toate că nu o face cu rea intenție – se comportă în singurul mod care îi permite să devină observat.

Părinții, de multe ori, nu acordă atenție copiilor atunci când ei se comportă frumos și pe măsura așteptărilor. Întrebați copiii ce note au la școală, lăudați-i atunci când curăță cizmele. Încercați să fiți atenți cu ei: în fiecare zi, puteți observa ce lucru sau ce faptă bună a făcut copilul.

Este foarte important atât pentru Dvs., cât și pentru copil, cum interpretați acțiunile lui. De exemplu, dacă un copil mic, încearcă cu îndrăzneală să toarne suc în pahar și varsă sucul pe masă — aceasta înseamnă fie că învață să fie independent, fie că este neîndemânatic și nepriceput. Încurajarea îl va ajuta pe copilul Dvs. să-și formeze încrederea în sine.

Poate la următoarea cină, când Ionel, nemulțumit, va împinge mâncarea, mama nu trebuie să ignore gestul, ci să-i propună altă mâncare, de exemplu, un terci. Totodată, poate să-l întrebe ce dorește să mănânce a doua zi. Poate spaghete?



Un pic mai târziu, Ionel entuziasmat îi va povesti mamei despre toate vehiculele din cartea lui cu poze. Mama va descoperi cu uimire cât de multe cunoaște fiul ei despre ambulanță, rezervor, ambreiaj.

Deci, Ionel a vrut să obțină același lucru care îl așteaptă și mama sa — atenție.

Indiscutabil, atenția pozitivă este cel mai mare dar pe care-l puteți oferi cu ușurință copilului Dvs. Atenția nu se măsoară în timp, cel mai important este să găsiți momentul și să-i spuneți copilului: „Acum toată atenția mea îți aparține. Când sunt ocupată și am mult de lucru, nu-ți pot acorda atenție”. În această situație, acordul între părinte și copil devine o sursă de putere.

Aveți grijă de Dumneavoastră

Stările emoționale proaste, în majoritatea cazurilor, sunt cauzate de Dvs. și nu de persoanele din jur. De multe ori, când doriți să discutați sau să rezolvați o problemă cu copilul aveți deja dispoziție rea, fie ați avut o zi grea la serviciu, fie ați avut neînțelegeri cu alte persoane. Fiind prost dispus, orice acțiune sau cuvânt spus de copil ar putea produce un conflict.

Necesitatea de a vă proteja starea emoțională este esențială. Având grijă de Dvs., puteți avea grijă și de alte persoane din jur. Bunăvoința și calmul vă ajută mai ușor să depășiți divergențele.

Este foarte dificil să comunicați cu un copil atunci când sunteți îngrijorat de alte probleme, griji cotidiene sau alte preocupări. Chiar dacă vă confrunțați cu probleme materiale, probleme de sănătate sau poate aveți anumite vicii, cum ar fi alcoolul, nu trebuie să fiți neglijenți față de propria stare emoțională.

Desigur, nu veți rezolva toate problemele majore, dar cu o stare emoțională pozitivă puteți identifica domeniile în care aveți nevoie de consiliere, asistență și sprijin.

Dacă este complicat să vă controlați emoțiile în situații de stres, aveți nevoie de ajutorul unui psiholog. Un părinte care acceptă susținere pentru a-și proteja copilul de violență, de a-l educa corect și de a-l îngriji fără să-i provoace durere — merită tot respectul.

Solicitarea ajutorului nu este un semn de slăbiciune sau de eșec, dar este un pas înțelept, responsabil pentru a schimba o situație dificilă.

Mai multe informații privind educația timpurie a copiilor puteți găsi pe site-ul: www.amicel.cnpac.org.md.



OBIECTIVELE MARI SE ATING ÎNCET

■ Petreceți în fiecare zi timp cu copilul Dumneavoastră

Stabiliți un regim în care să fixați zilnic când, unde și ce activități veți realiza împreună cu copilul. În așa mod, veți avea timp suficient pentru a-i acorda atenție. Părinții și copiii trebuie să comunice și să-și împărtășească ideile, aspirațiile, deoarece familia formează un tot întreg. Timpul petrecut împreună este foarte important, nu puneți accent pe volumul de timp, ci pe calitatea relației, puneți accent pe atenție și pe plăcerea de a fi împreună cu familia. Copilul trebuie să primească un mesaj clar: „Acum eu sunt aici pentru tine și ai întreaga mea atenție!”

■ Gândeți pozitiv

Zi de zi acordați atenție lucrurilor bune din viața Dvs. Puneți accent pe partea pozitivă și dacă cineva vede un pahar pe jumătate gol, încercați să vedeți același pahar pe jumătate plin.

■ Lăudați copilul

Copilul Dvs. știe ce comportament vă place? Sau permanent este criticat? Fiți atent la purtarea exemplară a copilului și lăudați-l. Atenția acordată copilului se transformă în rezultate pozitive. Pentru un copil nu este nimic mai important decât sentimentul că este observat și acceptat. Nu sunt binevenite pentru copil nici situațiile în care totul îi este permis, acestea dezorientează copilul și nu-i oferă sentimentul de siguranță. Copilul care este capabil să depășească dorința copleșitoare de a face ceva greșit, care se comportă conform așteptărilor Dvs. merită să fie susținut și lăudat. Aceste situații, de fapt, îl schimbă și-i educă caracterul.

■ Discutați cu copilul Dumneavoastră

De multe ori credem că copilul știe exact ce vrem de la el, dar nu este adevărat. Asigurați-vă că a înțeles corect cerințele și indicațiile Dumneavoastră.

- Nu strigați la copil dintr-o altă cameră, mai bine veniți și discutați cu el față în față.
- Uitați-vă în ochii lui când îi spuneți ceea ce așteptați de la el.
- Țineți-l de mână când discutați.
- Găsiți cuvintele potrivite — mesajul trebuie să fie scurt, clar și ușor de înțeles.
- Oferiți-i ceva timp pentru a-și termina jocul.
- Atenționați copilul privind problemele care pot să apară dacă nu ascultă.
- Tratați cu seriozitate gândurile și opiniile copilului în spiritul unei echipe.

■ Fiți înțelegători

Încercați să treceți neobservate sau tratați cu umor unele gafe ale copilului. În cazul în care copilul Dvs. spune un cuvânt urât sau face un gest nu tocmai potrivit, fiți înțelegători. Se poate întâmpla oricui.

■ Răspundeți rapid și pozitiv

Dacă comportamentul copilului vă deranjează, cuvintele „Așa trebuie să faci” sună întotdeauna mai bine decât „Nu face așa”. În acest fel, încurajați încrederea copilului în propriile forțe.

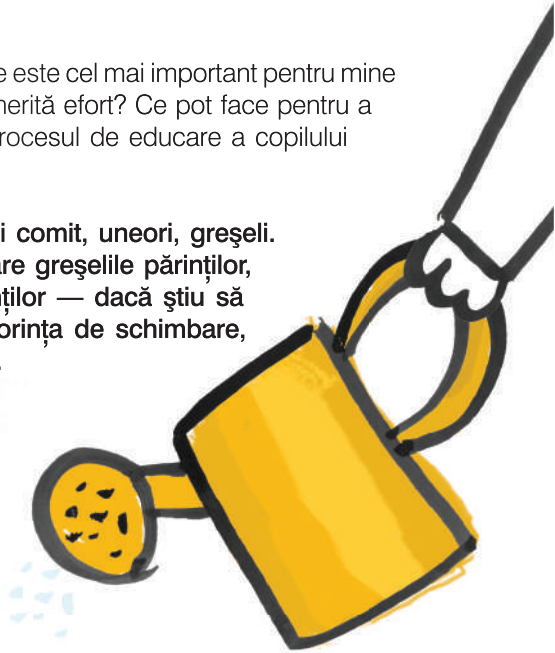
■ Soluționați conflictele

Nu pierdeți contactul cu copilul. Nu vă certați cu el. Sunteți liber de a educa comportamentul prin sprijin, încurajare, reguli clare și explicarea consecințelor.

■ Găsiți timp pentru Dumneavoastră

Într-un moment de liniște gândiți-vă: „Ce este cel mai important pentru mine în această etapă a vieții? Ce scopuri merită efort? Ce pot face pentru a le atinge? Cum pot să mă implic în procesul de educare a copilului meu?”.

Chiar și cei mai iubitori și grijulii părinți comit, uneori, greșeli. Majoritatea copiilor nu iau în considerare greșelile părinților, dar aceasta depinde de acțiunile părinților — dacă știu să ceară la timp scuze și să manifeste dorința de schimbare, acest lucru oferă copiilor putere și curaj.



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

este o organizație neguvernamentală din Republica Moldova care din anul 1997 promovează dreptul copiilor la protecție împotriva oricăror forme de abuz, îndreptându-și acțiunile spre informare, sensibilizare și motivarea societății în vederea stopării abuzului față de copii.

Misiunea CNPAC

contribuim la diminuarea incidenței și a consecințelor violenței față de copii prin activități de prevenire, pledoarie, dezvoltare de capacități și servicii specializate.

Viziunea CNPAC

o societate în care toți copiii sunt protejați de orice forme ale violenței.

Date de contact:

Chișinău, MD – 2069, str. Calea Leșilor 61/2,

Tel.: +373 22 75-88-06

e-mail: office@cnpac.md

www.cnpac.md

