

# 9 PILONI PE CARE POȚI CONSTRUI TEMELIA UNEI COPIILĂRII FERICITE!

Parentingul responsabil este un proces în care părintele promovează, susține și încurajează dezvoltarea fizică și intelectuală a copilului, de la vârstele cele mai timpurii până la maturitate.

### Copiii au nevoie de respect.

Așa cum au nevoie de respect și adulții. Copiii vor repeta lecția învățată, răspunzând părinților cu aceeași „monedă”.



### Chiar dacă e copil, el are opinia lui

despre lucruri, oameni, întâmplări. Întrebați-l ce crede. Cereți-i și ascultați-i părerea, nu vorbiți doar Dumneavoastră.



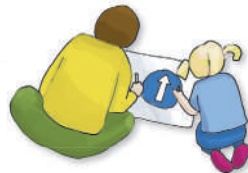
### Controlați-vă furia.

Pedepsirea copilului când sunteți furios îi formează în suflet un gol interior și îl învață să reacționeze cu furie la comportamentele Dumneavoastră.



### Recunoașteți, în discuția cu copilul, atunci când ați greșit.

Copilul învață prin imitație: la fel va face și el, mai târziu.



### Vorbiți cu copilul despre reguli și limite,

de ce este bine să țină cont de ele. Vorbind cu el, va înțelege mai clar cum funcționează lucrurile și cum se formează relațiile cu alți oameni.

### Apreciați copilul, folosind cuvinte de apreciere.

Discutați cu el și despre nereușite - astfel, el va înțelege că e firesc să și greșești.



### Creăți în familie, împreună, reguli

care să fie respectate de fiecare membru al familiei. Copiii învață, imitând comportamentul adulților.

### Înainte de a-i cere copilului un nou comportament,

explicați-i și demonstrați-i cum poate fi realizat, pas cu pas. Acordați-vă timp pentru asta.



### Găsiți un echilibru

între necesitățile Dumneavoastră, ca persoană, și nevoile copilului. Grija față de altul începe de la grija față de sine.



# CE FEL DE PĂRINTE SUNT EU?

Misiunea de părinte nu este deloc ușoară!

Autoevaluați-vă:

În ce măsură sunt adevărate pentru Dumneavoastră afirmațiile de mai jos?

În dreptul fiecărei afirmații, hașurați pe linia cu valori de la 1 la 5 până în dreptul valorii pe care "simțiți" că vi se potrivește.

De exemplu: 

1. Îi spun copilului că îi iubesc și că am încredere în el.
2. Vorbesc cu copilul meu despre îngrijorările lui.
3. Când sunt furios(oasă), îmi stăpânesc emoția, respir adânc pentru a mă liniști, apoi discut cu copilul meu.
4. Îi cer scuze copilului atunci când am greșit. Îl mulțumesc de fiecare dată când mă ajută.
5. Discut cu copilul meu regulile și limitele pe care să le respectăm împreună. Țin cont de vârsta și nevoile lui.
6. Apreciez copilul meu pentru fiecare reușită, mare sau mică, pentru care a depus efort.
7. Respect regulile pe care le-am stabilit împreună cu copilul meu. Sunt consecvent(ă) în acțiunile și solicitările mele față de el.
8. Îi explic copilului meu, calm și respectuos, consecințele faptelor lui atunci când a greșit. Îi ofer timp și sprijin ca să-și corecteze greșeala.
9. Dedic zilnic timp, cât de puțin, pentru activități care îmi aduc bucurie și echilibru.
10. Apelez la ajutorul specialiștilor dacă simt că nu fac față provocărilor cu care se confruntă un părinte.

În cazul în care provocările în educația copilului sunt dificile și nu le faceți față, noi suntem alături, la distanța de un click. Accesați [www.cnpac.md](http://www.cnpac.md) pentru a participa la programele de educație parentală organizate de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC).

Programul de educație „**Fără palme și abuz. Cum să stabilești cu dragoste și respect limitele pentru copil**” oferă părinților posibilitatea de a studia un set de reguli care pot fi aplicate în viața de zi cu zi în relația copil-adult.



Acest proiect este finanțat de Uniunea Europeană



Conținut elaborat cu suportul Fundației OAK



Acest proiect este implementat în parteneriat cu UNICEF



Acest proiect este finanțat și implementat de UN Women