

Idei prin care te poți apropia mai mult de copilul tău și poți petrece mai mult timp cu el:

**Joacă-te cu copilul.** Mulți părinți cad în capcana rutinei cotidiene și nu mai reușesc să audă nevoia copilului de a se juca împreună cu ei. Totuși, dacă lași lucrurile să curgă și trăiești momentul jocului împreună cu copilul, te vei simți împlinit, iar copilul va fi foarte mulțumit și receptiv.

**Citiți cărți împreună în fiecare zi.** Pe lângă faptul că lectura cărților reprezintă un timp petrecut împreună, în acest fel copilul va prinde drag de carte și își va dezvolta plăcerea interioară de a citi.

**Creează amintiri frumoase.** Cel mai probabil, copiii nu vor ține minte absolut tot ce le spui sau ce faci împreună cu ei, însă anumite momente speciale vor rămâne în memoria lor pentru totdeauna. Este vorba, în special, de ritualurile de familie precum ritualul de dinainte de culcare sau un obicei de sărbători sau din fiecare sfârșit de săptămână.

**Fii un model pentru copilul tău.** Copiii învață în cea mai mare măsură privindu-i pe părinții lor. Astfel, trebuie să ai comportamentul pe care dorești să-l vezi la copilul tău.

**Spune întotdeauna adevărul.** Dacă vrei ca micuțul să nu te mintă, nici tu nu ar trebui să faci acest lucru.

**Cere-ți iertare de la copil atunci când greșești.** Chiar dacă s-ar putea să fie nevoie să lupți cu propriile tale convingeri sau cu orgoliul tău, aceasta este singura modalitate în care copilul învață când este cazul să-și ceară scuze și cum trebuie să o facă.

**Respectă-ți copilul** ca pe o persoană demnă de încredere și capabilă să găsească propriile soluții.

**Ajută-l să fie recunoscător.** Poți stabili un obicei ca, în fiecare seară, la cină, fiecare membru al familiei să spună lucrurile care i s-au întâmplat pe parcursul zilei și pentru care este recunoscător. Dar, înainte de toate, fii tu însuși recunoscător pentru ceea ce ai.

**Ajută-l să-și accepte emoțiile.** Frustrările și emoțiile negative nemanifestate în exterior ajung să-i macine sufletește pe copii, riscând să-i afecteze inclusiv la maturitate. Astfel, atunci când un copil plânge, nu-l ajută cu nimic să-i spui să înceteze că nu s-a întâmplat nimic grav, căci pentru el lucrurile par destul de grave. În schimb, copilul se simte acceptat, își manifestă trăirile negative și își revine mult mai repede dacă ne arătăm empatia, dacă suntem lângă el și îi spunem că îl înțelegem.



**“Un drum în viață: Bucșani - între București și Europa!  
Servicii sociale pentru copii și tineri din mediul rural din județul Giurgiu”  
Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 – 2014, în cadrul Fondului ONG în România**

## EDUCAȚIE PARENTALĂ







### Educația parentală

Pedeapsa corporală este una dintre cele mai frecvente forme de violență împotriva copiilor. Peste 40 de state din întreaga lume încă autorizează utilizarea bătăii în sistemul juridic. Doar 32 de state au interzis total pedeapsa corporală împotriva copiilor, în familie și instituții; dintre acestea, 23 sunt state europene. Aceasta înseamnă că 95,5% dintre copiii din întreaga lume trăiesc în țări în care nu există nicio lege care să interzică utilizarea pedepsei corporale în familie.

Pedeapsa corporală sau fizică presupune orice vătămare a corpului copilului, indiferent de gradul de severitate. Include lovirea copilului cu mâna sau cu un obiect (cum ar fi un baston, curea, pantof, etc.), bruscarea copilului, ciupirea sau tragerea de păr; forțarea copilului să stea în poziții incomode, umilitoare sau să facă exerciții fizice excesive; producerea de arsuri sau cicatrici pe corpul copilului. Umilirea sau tratamentul degradant, care ia diverse forme, cum ar fi abuzul emoțional, abuzul verbal, ridiculizarea, izolarea, retragerea afecțiunii sau ignorarea copilului.

Nu numai adulții au drepturi – copiii au de asemenea drepturi. Dar, deoarece aceștia sunt mici și depind de noi, adulții nu îi consideră ființe umane cu drepturi depline. Drepturile prevăzute în Declarația Universală a Drepturilor Omului nu au fost aplicate în mod egal pentru copii și adulți de-a lungul anilor. Această situație a condus la elaborarea unui nou tratat privind drepturile omului, axat în mod special pe copii - Convenția privind Drepturile Copilului.

Cei mai mulți părinți speră că cei mici vor învăța cele mai importante lecții din pedeapsă. Pedepsele fizice și umilitoare slăbesc legăturile de atașament între părinți și copii. Când părinții îi rănesc fizic sau emoțional, copiii învață că nu pot avea încredere în părinții lor pentru a fi protejați. Construirea unei relații de încredere puternică este temelia pentru o educație eficientă și pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului. O legătură slabă între părinți și copii poate duce la dificultăți emoționale și comportamentale. Pedepsele fizice și umilitoare afectează dezvoltarea emoțională a copiilor. Copiii au nevoie să știe că sunt valoroși. Pedepsele fizice și umilitoare pot fi simțite de către copii ca o respingere din partea persoanelor de care au cea mai mare nevoie pe lume. Această experiență poate avea efecte negative pe termen lung pentru construirea sentimentului de valoare personală.

Unii părinți au impresia că dacă nu lovesc sau dacă nu țipă, își vor pierde autoritatea sau vor deveni permisivi. Alți părinți doresc să se oprească din lovit și din țipat dar nu știu ce să facă când sunt frustrați și stresați. Cei mai mulți dintre noi devenim părinți cu puține cunoștințe despre dezvoltarea copiilor și acționăm în acord cu instinctele și intuiția noastră sau cu experiențele din copilărie.



### Ce înseamnă un părinte autoritar?

În primul rând, un părinte autoritar se poziționează deasupra copilului, considerându-l incapabil să acționeze singur, fără indicațiile sale și fără controlul său. Atunci când se lovește de refuzul copilului, părintele autoritar tinde să facă apel la forța verbală sau chiar fizică pentru a-l obliga pe copil să acționeze conform propriei imagini despre viață. Pentru a-l putea controla mai bine pe copil, un părinte autoritar face, de regulă, apel la sistemul de pedepse și recompense. Având percepția că între părinte și copil are loc o luptă din care cineva va ieși învingător, părintele autoritar face apel la forță și la control pentru a câștiga această luptă.

Disciplina dură, regulile pentru orice fleac, nu rezolvă problemele, ci le adâncesc. Într-adevăr, este cea mai ușoară alternativă pentru părinte pentru moment – nu necesită efort, răbdare, implicare, dorința de a găsi o rezolvare. Privind, însă, în perspectivă, observăm că, de fapt, părintele a generat o problemă pe care foarte greu o va rezolva peste ani. Atunci, copilul său nu îi va fi partener de dialog, nu va exista o comunicare. Iar părintele va primi același tratament pe care l-a oferit: va fi ignorat, repezit, tratat cu superficialitate.

Potrivit specialiștilor din domeniu, parentingul autoritar are niște limite majore. Părinții își pierd, până la urmă puterea, undeva în anii adolescenței. Puterea părintelui, manifestată în acest mod, poate avea o multitudine de efecte negative în viața copilului, printre care: rezistență, revoltă, resentimente, furie, agresivitate, minciună, neasumare, vrea să iasă mereu învingător, supunerea, obediența, lingușirea celor puternici, rigiditatea, lipsa de creativitate, retragerea, evadarea etc.

### Ce înseamnă un părinte cu autoritate?

Un părinte care are autoritate reală în fața copilului îl consideră o persoană încă de când este foarte mic. Astfel, un părinte cu autoritate își respecta copilul și consideră că nevoile sale sunt la fel de importante ca propriile sale nevoi. Îi acceptă sentimentele și îl ajută să-și exprime emoțiile. Copilul știe că îi poate împărtăși orice informație părintelui, iar acesta nu îl va judeca sau critica, ci îl va înțelege și îl va ajuta. Un părinte care are autoritate va crea contextul ca cel mic să-și dezvolte independența și creativitatea, având încredere în evoluția și în capacitățile și calitățile copilului. Având în vedere nevoia copilului de stabilitate și rutină, regulile sunt și ele respectate. Acest părinte are o relație sinceră cu copilul, petrece timp de calitate cu el și comunică mult. Pentru că nu privește relația cu copilul ca pe o luptă, părintele cu autoritate caută soluții creative pentru a gestiona situațiile tensionate care apar. Pentru aceasta, el are răbdare și îl implică pe copil în procesul de luare a deciziilor care îl privesc.

