



PROGRAM DE FORMARE PENTRU PĂRINȚI

Cum să fim părinți mai buni pentru copiii noștri

PROGRAM DE FORMARE PENTRU PĂRINȚI

Cum să fim părinți mai buni pentru copiii noștri

CHIȘINĂU, 2025



Acest program a fost elaborat în cadrul proiectului Caritas Moldova - "SMART: Consolidarea metodelor de instruire pentru îmbunătățirea calității asistenței oferite copiilor și familiilor acestora", proiect dezvoltat și implementat cu suportul partenerilor din Germania - Kindernothilfe.

Caritas Moldova este o organizație non-profit dedicată asistenței sociale și ajutorului umanitar în Republica Moldova, lansată încă în 1995 și a cărei misiuni constă în exercitarea carității creștine în sprijinul celor mai nevoiași, pentru promovarea echității sociale și apărarea demnității umane. Caritas Moldova aspiră la crearea unei comunități bazate pe solidaritate, având în centrul preocupărilor noastre promovarea demnității umane, binelui comun, adevărului și libertății.

Kindernothilfe (KNH) este o organizație creștină internațională pentru drepturile copilului, fondată în Germania în 1959. De la începutul activității, organizația s-a dedicat sprijinului copiilor defavorizați și apărării drepturilor acestora la nivel global. Scopurile KNH se concentrează pe educație, protecția împotriva violenței și exploatarei economice, precum și pe promovarea participării copiilor în comunitățile lor.

♥ "Dragi părinți, educatori și specialiști în domeniul educației, Într-o lume aflată într-o continuă transformare, în care provocările familiale și sociale devin din ce în ce mai complexe, rolul părinților și al educatorilor este mai important ca niciodată. Acest program de instruire vine în sprijinul celor care își doresc să înțeleagă mai profund relația părinte-copil și să construiască un mediu armonios, bazat pe respect, empatie și susținere reciprocă. Programul îmbină cunoștințele teoretice cu practica și reflecția personală, oferindu-le participanților instrumentele necesare pentru a naviga cu încredere și echilibru în rolul de părinte sau educator. Vă mulțumim pentru implicarea și deschiderea de a învăța și de a evolua împreună. Sperăm ca această experiență să fie una valoroasă, care să contribuie la crearea unui viitor mai bun pentru copiii noștri."

Ana-Maria Vlasă

Manager de Proiect, Fundația de Binefacere "Caritas Moldova"

♥ "Kindernothilfe sprijină cu bucurie acest proiect destinat consolidării capacităților celor care îngrijesc și lucrează cu copiii refugiați și vulnerabili. Împreună cu Caritas Moldova, ne dedicăm bunăstării și succesului fiecărui copil.

Lucrul cu copiii refugiați implică provocări specifice și necesită sprijin specializat pentru a răspunde nevoilor lor, generate de conflict, strămutare și pierdere. Acest program de formare promovează îngrijirea informată pe traumă, competența culturală și înțelegerea cadrului legal și de protecție, oferind îngrijitorilor instrumentele necesare pentru a crea medii sigure și prietenoase. Investind în protecția copilului, sănătatea mentală și o abordare pozitivă a disciplinei, contribuim la un viitor mai bun pentru toți copiii."

Echipa Kindernothilfe

Ghidul a fost examinat și aprobat în cadrul ședinței Consiliului Științifico-Didactic, Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică din 16 septembrie 2025.

Cuprins

Descrierea programului	7
Preliminarii	7
Cadrul Conceptual al Programului	7
Scopul Programului	8
Obiective	8
Grupul-țintă	8
Finalități ale studiului	9
Modulul 1. Fundamentele parentingului conștient	13
Tema 1. Parentingul conștient	15
Tema 2. Construirea unei imagini clare despre rolul de părinte	20
Tema 3. Recunoașterea tiparelor de comportament moștenite	25
Tema 4. Stiluri de atașament și impactul lor asupra educației copilului	32
Tema 5. Explorarea emoțiilor proprii	38
Tema 6. Recunoașterea și gestionarea stresului parental	44
Modulul 2. Dezvoltarea copilului și stiluri de comunicare	50
Tema 1. Creșterea rezilienței personale și gestionarea eficientă a resurselor	51
Tema 2. Autocunoaștere și echilibrul familial	58
Tema 3. Relațiile dintre părinți și impactul lor asupra dezvoltării copiilor	62
Tema 4. Ascultarea activă și autocontrolul	66
Tema 5. Gestionarea conflictelor	71
Tema 6. Comunicarea Nonviolentă	79
Modulul 3. Parenting pentru viitor - gestionarea provocărilor moderne	85
Tema 1. Legătura dintre nevoi și comportamente la copii	86
Tema 2. Modelarea comportamentului copilului – ABC-ul comportamentului	91

Tema 3. Strategii de disciplinare pozitivă	96
Tema 4: Diversitate și incluziune: explorarea propriilor judecăți	101
Tema 5: Impactul tehnologiei asupra părinților și copiilor	105
Tema 6. Educație pentru siguranță	110
Materiale de suport	114

DESCRIEREA PROGRAMULUI

PRELIMINARII

Parentingul este o experiență dinamică, definită de învățare continuă, adaptabilitate și conștientizare profundă. Nu există rețete universale, ci doar căi care necesită empatie, flexibilitate și o dedicare constantă către dezvoltarea personală. Într-un context contemporan marcat de provocări precum influența tehnologiei, diversitatea culturală și presiunile sociale, părinții sunt invitați să adopte strategii fundamentate pe cercetare, care să sprijine relații sănătoase și echilibrate cu copiii lor.

Acest program de training este dedicat părinților interesați să își descopere ro-

lul într-o manieră mai profundă, să își îmbunătățească metodele de comunicare și să gestioneze cu succes dificultățile actuale. Structurat în trei module desfășurate pe parcursul a 36 de ore, cursul îmbină cunoștințele teoretice cu exercițiile practice și autocunoașterea, oferind un spațiu propice pentru transformare personală și familială. Participanții vor avea ocazia să își consolideze valorile, să își dezvolte reziliența emoțională și să îmbunătățească calitatea relației cu copiii lor.

Zinaida SOROCEANU
Autor, expert în educație

CADRUL CONCEPTUAL AL PROGRAMULUI

Acest program se bazează pe teorii și principii validate științific, care subliniază importanța unei relații armonioase între părinte și copil. Inspirat de educația pozitivă, care promovează încurajarea comportamentelor dezirabile în locul pedepselor, și de principiile rezilienței, programul oferă părinților instrumentele necesare pentru a-și păstra echilibrul emoțional în fața provocărilor cotidiene.

Autocunoașterea constituie o dimensiune centrală a programului, facilitând explorarea tiparelor comportamentale moștenite și înțelegerea impactului acestora asupra relației

cu copilul. Prin exerciții practice, participanții vor putea să identifice și să ajusteze acele mecanisme care influențează negativ relația părinte-copil.

Prin alternarea între teorie și aplicații practice, cursul creează un spațiu sigur pentru învățare activă. Participanții vor beneficia de discuții de grup, simulări și exerciții aplicative, care le vor permite să înțeleagă și să implementeze în mod concret principiile discutate. Astfel, cadrul conceptual susține o dezvoltare integrată, combinând introspecția cu soluțiile pragmatice.



SCOPUL PROGRAMULUI

Scopul principal al acestui program este să sprijine părinții în dezvoltarea unor relații sănătoase, bazate pe respect reciproc, empatie și înțelegere. Programul oferă cunoștințe esențiale și instrumente practice care ajută la înțelegerea mai profundă a nevoilor emoționale și comportamentale ale copiilor, în timp ce susține consolidarea competențelor de comunicare și reziliență ale părinților.

Programul își propune să transforme dificultățile întâmpinate în viața de zi cu zi în oportunități de creștere personală și familială. De asemenea, urmărește să sprijine părinții în crearea unui mediu familial echilibrat, în care copiii să se dezvolte într-un cli-

mat de siguranță, încredere și sprijin.

Prin tehnici de comunicare nonviolentă, educație emoțională și stabilirea unor limite sănătoase, programul își propune să ajute părinții să facă față cerințelor actuale fără a-și compromite echilibrul personal. În acest fel, părinții devin nu doar ghizi pentru copiii lor, ci și modele autentice de echilibru și maturitate.

Astfel, programul devine un sprijin esențial pentru părinți în procesul de transformare personală și familială, oferindu-le resurse pentru a deveni mai conștienți, echilibrați și eficienți în rolul lor.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea unei relații părinte-copil bazate pe empatie și încredere, prin explorarea nevoilor emoționale și comportamentale ale copilului.
- Consolidarea competențelor de comunicare prin tehnici de ascultare activă și dialog nonviolent.
- Îmbunătățirea rezilienței emoționale a părinților, pentru a face față provocărilor moderne fără a-și pierde echilibrul.
- Crearea unui mediu familial armonios, care să sprijine dezvoltarea sănătoasă a copilului.
- Facilitarea autocunoașterii părinților, prin introspecție și analiză a tiparelor comportamentale moștenite.



GRUPUL ȚINTĂ

- ⊙ Părinți, educatori sau persoane interesate de dezvoltarea personală și relația părinte-copil.
- ⊙ Părinți interesați în educația copiilor și cadre didactice interesate.

FINALITĂȚI ALE STUDIULUI

- ✓ **Autocunoaștere și dezvoltare personală:** Programul urmărește să-i ajute pe părinți să înțeleagă mai bine propriile tipare de comportament și influența acestora asupra relației cu copilul. Prin evaluare personală și exerciții practice, părinții își pot consolida valorile și echilibrul emoțional.
- ✓ **Comunicare eficientă:** Accentul este pus pe dezvoltarea abilităților de comunicare activă și nonviolentă, care să permită exprimarea nevoilor și gestionarea conflictelor într-un mod sănătos.
- ✓ **Stabilirea relațiilor sănătoase:** Programul oferă strategii pentru construirea unor legături părinte-copil bazate pe empatie, atașament securizant și respect reciproc, promovând o educație pozitivă.
- ✓ **Discipline pozitivă:** În cadrul formării părinții vor fi instruiți pentru a avea alternative pedepselor, procesul de educare este centrat pe nevoile copiilor.
- ✓ **Abordarea provocărilor moderne:** Este oferit un cadru de înțelegere a impactului tehnologiei, diversității și altor factori contemporani asupra dinamicii familiale, ajutând părinții să răspundă acestor provocări cu flexibilitate și deschidere.
- ✓ **Creșterea rezilienței:** Programul sprijină părinții să gestioneze stresul parental și să își mențină echilibrul în fața dificultăților, consolidându-și capacitatea de adaptare și reziliența emoțională.
- ✓ **Educație emoțională:** Se promovează înțelegerea nevoilor emoționale ale copilului și ale părintelui, contribuind la dezvoltarea unei relații autentice și a unui climat familial armonios.



➤ **Teorie combinată cu practică:** Fiecare sesiune va include atât teorie, cât și exerciții practice pentru aplicarea imediată a cunoștințelor. Se va pune accent pe studii de caz, discuții de grup și role-play pentru a asigura o învățare activă.

➤ **Exerciții de autocunoaștere:** Participanții vor fi încurajați să reflecteze asupra propriei experiențe și să își identifice punctele forte și ariile de îmbunătățire prin metode de introspecție și feedback.

➤ **Împărtășirea experiențelor:** Vor fi organizate sesiuni interactive unde părinții vor putea împărtăși exemple din viața lor personală, facilitând învățarea reciprocă.



Programul poate fi găsit pe adresa:

Fundația de Caritate "Caritas Moldova"

Str. Gheorghe Asachi 30/1, MD-2028, Chișinău, R. Moldova

tel./ fax: (+373 22) 29 31 49, 078800210

e-mail: secretariat@caritas.md | www.caritas.md



www.caritas.md

Resurse de timp

Durata totală: 36 ore de studiu, 18 sesiuni, a câte 2 ore fiecare.

Forme și modalități de evaluare

Evaluare continuă: Participanții vor fi evaluați pe parcursul programului prin observarea participării active, a realizării exercițiilor și a discuțiilor de grup.

Autoevaluare: Fiecare participant va completa un chestionar de autoevaluare la începutul și la sfârșitul programului pentru a măsura progresul în dezvoltarea personală și în aplicarea noilor strategii de parenting.

Evaluare finală: La finalul programului, fiecare participant va crea un plan personalizat de parenting, care va fi evaluat de formatori. Acesta va reflecta modul în care cunoștințele și aptitudinile dobândite au fost integrate în viața de zi cu zi.

Feedback colectiv: Va fi organizat un sondaj de satisfacție la finalul programului, pentru a evalua eficiența sesiunilor și a metodelor utilizate, și pentru a obține sugestii de îmbunătățire pentru programele viitoare.

Echipa de formare

Cerințele minime față de facilitatori:

- Diplomă de studii profesionale în pedagogie sau psihopedagogie;
- Abilități de comunicare și facilitare;
- Experiență în domeniul de referință minim 2 ani.

Cerințe care vor prezenta un avantaj:

- Experiență în educația non-formală și cea andragogică, preferențial confirmată prin certificate corespunzătoare;
- Participarea la programul Formare de Formatori;
- Cunoașterea ambelor limbi: română și rusă.

Programul este accesibil, deci poate fi livrat de oricare pedagog/psiholog interesat care are în atribuții lucru și educația părinților.

Modulul	Subiect	Nr. de ore		
		Teoria	Practica	Total
Modulul 1. Fundamentele parentingului conștient	Parentingul conștient	6	6	12
	Construirea unei imagini clare despre rolul de părinte			
	Recunoașterea tiparelor de comportament moștenite			
	Stiluri de atașament și impactul lor asupra relației cu copilul			
	Explorarea emoțiilor proprii			
	Recunoașterea și gestionarea stresului parental			
Modulul 2. Dezvoltarea copilului și stiluri de comunicare	Creșterea rezilienței și gestionarea eficientă a resurselor	6	6	12
	Autocunoașterea și echilibrul familial			
	Relațiile dintre părinți și impactul lor asupra dezvoltării copiilor			
	Ascultarea activă și autocontrolul			
	Gestionarea conflictelor: ce reflectă acestea pentru tine			
	Comunicarea Nonviolentă și exprimarea nevoilor			
Modulul 3. Parenting pentru viitor - gestionarea provocărilor moderne	Legătura între nevoi și comportamente	6	6	12
	Modelarea comportamentului copilului - ABC-ul comportamentului.			
	Strategii de disciplinare pozitivă			
	Diversitate și incluziune: explorarea propriilor prejudecăți.			
	Impactul tehnologiilor asupra părinților și copiilor			
	Educație pentru siguranță			
Total ore		36 ore		

CURRICULUM
PROGRAM DE FORMARE PENTRU PĂRINȚI

Cum să fim părinți mai buni pentru copiii noștri

UNITĂȚI DE CONȚINUT



Modulul 1.

Fundamentele parentingului conștient

■ **Durață:** 6 ședințe x 2 ore, fiecare

■ Scop:

Să sprijinim părinții în dezvoltarea unei perspective conștiente asupra rolului parental, prin explorarea propriei identități, recunoașterea tiparelor de comportament moștenite și înțelegerea impactului stilurilor de atașament asupra relației părinte-copil.

■ Obiective:

- Creșterea autocunoașterii: participanții vor înțelege cum propria personalitate, emoții și tipare comportamentale moștenite influențează relația cu copilul.
- Clarificarea rolului de părinte: construirea unei imagini clare și realiste despre ce înseamnă a fi un părinte conștient și responsabil.
- Explorarea stilurilor de atașament: identificarea stilurilor de atașament și înțelegerea efectelor acestora asupra relației parentale.
- Recunoașterea tiparelor de comportament moștenite
- Explorarea emoțiilor proprii
- Recunoașterea și gestionarea stresului parental

■ Materiale necesare:

- Laptop, proiector și ecran pentru prezentări
- Clipuri video demonstrative, prezentări PowerPoint
- Flipchart, markere colorate, foi de hârtie, pixuri

- Caiete de lucru personalizate pentru participanți
- Fișe de autoevaluare și studii de caz
- Jocuri și scenarii pentru simulări practice
- Elemente pentru exerciții practice

■ Metode:

- Prezentări teoretice: Expunerea conceptelor - cheie pentru fiecare sesiune.
- Exerciții de introspecție.
- Studii de caz.
- Jocuri de rol.
- Discuții de grup.
- Schimb de experiențe și idei între participanți.
- Planificare personalizată.
- Crearea unor planuri individuale pentru aplicarea celor învățate.
- Feedback și reflecție.
- Evaluarea progresului la finalul fiecărei sesiuni și stabilirea pașilor următori.

■ Materiale de suport:

- Fișe de lucru și Materiale teoretice.
- **Bibliografie recomandată:** Cărți și articole pentru aprofundarea subiectelor abordate.
- **Resurse online:** Link-uri către articole, videoclipuri și instrumente interactive.
- **Checklist personal:** Pentru monitorizarea progresului individual pe durata modului.



■ Rezultate așteptate:

- ☑ Părinții vor deveni mai conștienți de influența propriei personalități asupra relației cu copilul.
- ☑ Vor dezvolta o viziune clară și realistă asupra rolului parental.
- ☑ Vor dobândi abilități pentru a recunoaște și gestiona emoțiile, atât ale lor, cât și ale copiilor.
- ☑ Vor înțelege și vor putea aplica principii pentru crearea unui atașament securizant.
- ☑ Vor avea un plan personalizat pentru îmbunătățirea continuă a abilităților de parenting.





Tema 1: Parentingul conștient

■ Scop:

Să sprijine părinții în adoptarea unui stil parental conștient, bazat pe comunicare empatică și autocunoaștere, pentru a construi relații sănătoase cu copiii lor.

■ Obiective:

- Să crească conștientizarea importanței atitudinii proactive în parenting;
- Să încurajeze reflecția asupra propriului tipar parental și a influențelor acestuia.

■ Durată: 2 ore

■ Materiale necesare:

- Prezentare PowerPoint despre stilurile parentale și impactul lor.
- Fișe de lucru: Material 1.1. și Material 1.2.
- Flipchart pentru notițe și activități de grup.
- Foi și pixuri pentru exercițiile practice.

■ Materiale de suport:

- Material 1.1. și Material 1.2.

■ Metode:

- Prezentare teoretică interactivă.
- Exerciții practice și schimb de experiențe.
- Activități interactive: introspecție, discuții de grup, studii de caz simulări de situații.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere

Activitate:

- Întrebarea reflecție „Care este cel mai important lucru pe care l-ai învățat de la părinții tăi?”
(Răspunsurile pot fi împărtășite pe un panou virtual sau flipchart).



Conținut teoretic:

- Introducere în parenting conștient: diferențele dintre parentingul reactiv și cel proactiv. (Material 1.1.);
- Tiparele parentale și consecințele lor;
- Celor patru tipare parentale (autoritar, permisiv, democratic, neglijent). (Material 2.2.);
- Diferențelor și consecințelor asupra dezvoltării copilului.



Partea practică

Activitate:

- Participanții răspund la întrebarea: „Ce tipar parental am preluat de la părinții mei?”
- Discuții în grup mic despre influențele acestui tipar asupra propriilor relații cu copiii.

Activitate:

- Participanții completează un exercițiu de introspecție: "Ce tipar parental ai preluat de la părinții tăi?"
- Discuții de grup: Cum influențează acest tipar relația cu copilul tău?



Studiu de caz:

- Participanții analizează exemple din fiecare tipar parental și identifică consecințele potențiale.
- Feedback în plen: Ce strategie ar fi mai potrivită în cazul fiecărui exemplu?

15 minute de descoperiri:

- Care este cel mai valoros lucru pe care l-am învățat astăzi?
- Cu ce idei, intenții plec de la această sesiune?
- Ce intenționez să aplic imediat?

Participanții notează o acțiune concretă pe care o vor implementa acasă pentru a practica parentingul conștient.



Sugestii pentru evaluare:

Răspunsurile la întrebările deschise și discuțiile de grup pot reflecta nivelul de înțelegere al conceptelor discutate.



Filmuleț sugerat pentru vizualizare:

<https://www.youtube.com/watch?v=WIPV1iwzrzg>

REFLECȚIE:

"Nu neapărat trebuie să fim ca toți cei din jur, important cum să ne optimizăm ca să facem lucrurile eficient și plăcut și cu impact."



MATERIALE DE STUDIU:

Material 1.1. Diferența dintre parentingul reactiv și proactiv

⇒ pag. 17

Material 1.2. Subiect: Tiparele parentale

⇒ pag. 18

MATERIAL 1.1. DIFERENȚA DINTRE PARENTINGUL REACTIV ȘI PROACTIV



Ce înseamnă să fii un părinte conștient? Pentru a explica diferența dintre parentingul reactiv și proactiv, poți folosi următoarele puncte:

Parenting reactiv:

- Se concentrează pe răspunsuri la comportamente sau situații imediat ce apar.
- Este adesea impulsiv și influențat de emoțiile momentului (frustrare, furie, anxietate).
- Abordarea este mai degrabă corectivă decât preventivă.

★ **Exemplu:** Un copil refuză să-și facă temele, iar părintele răspunde imediat cu mustrări sau pedepse, fără a analiza cauzele problemei.

Parenting proactiv:

- Se bazează pe prevenție și pe dezvoltarea unor strategii pe termen lung pentru a evita situațiile problematice.
- Este intenționat și planificat, ghidat de valori și obiective educaționale clare.
- Implică construirea unui mediu de învățare pozitiv și dezvoltarea unor relații solide cu copilul.

★ **Exemplu:** Părintele stabilește de la început reguli clare pentru timpul dedicat temelor și oferă sprijin constant, prevenind conflictele ulterioare.

Metaforă utilă pentru explicare:

Gândește-te la parenting ca la grădinărit:

- ★ Un părinte reactiv este cel care smulge buruienile doar când ele devin vizibile.
- ★ Un părinte proactiv plantează, udă și îngrijește solul astfel încât buruienile să aibă mai puține șanse să apară.





Tiparele parentale sunt stiluri de educație și relaționare adoptate de părinți în interacțiunile lor cu copiii. Acestea influențează semnificativ dezvoltarea emoțională, socială și comportamentală a copiilor. Principalele tipare parentale, conform cercetărilor psihologice, sunt:

Parenting autoritar

Caracteristici:

- Părintele impune reguli stricte și așteaptă conformitate fără a explica motivele.
- Comunicarea este unidirecțională (părinte > copil).
- Adesea folosește pedepse pentru a corecta comportamentul.

Consecințe:

- Copiii pot deveni supuși, temători sau rebeli.
- Dezvoltarea autonomiei și a stimei de sine este afectată.

✧ **Exemplu:** „Faci ce spun eu pentru că așa am hotărât!”

Parenting permisiv

Caracteristici:

- Părintele este cald și afectuos, dar oferă puține limite sau reguli.
- Copiii sunt încurajați să-și urmeze propriile dorințe, fără consecințe clare.
- Deseori, părintele evită confruntările.

Consecințe:

- Copiii pot dezvolta lipsă de autocontrol și dificultăți în respectarea regulilor.
- Pot avea probleme în relațiile sociale sau în respectarea autorității.

✧ **Exemplu:** „Faci ce vrei tu, doar să fii fericit.”

Parenting neglijent

Caracteristici:

Părintele este detașat sau absent emoțional.

- Oferă puțin sprijin sau ghidare.
- Nevoile emoționale și fizice ale copilului sunt deseori neglijate.

Consecințe:

- Copiii pot dezvolta probleme emoționale, stima de sine scăzută și dificultăți în relații.
- Pot manifesta comportamente de risc.

✧ **Exemplu:** „Nu mă interesează, descurcă-te singur.”

Parenting democratic

Caracteristici:

- Părintele combină fermitatea cu afecțiunea.
- Regulile sunt clare, dar explicate și flexibile, adaptate situației.
- Comunicarea este bidirecțională, iar copilul este implicat în luarea deciziilor.

Consecințe:

- Copiii dezvoltă autonomie, responsabilitate și încredere în sine.
- Se adaptează bine social și respectă limitele.

★ **Exemplu:** „Înțeleg că îți este greu, dar regula este să terminăm temele înainte de joacă. Cum te pot ajuta?”





Tema 2: **Construirea unei imagini clare despre rolul de părinte**

■ Scop:

Să sprijinim părinții în clarificarea propriilor valori și principii, înțelegerea așteptărilor și dezvoltarea unui plan pentru asumarea unui rol parental conștient și responsabil.

■ Obiective:

- Înțelegerea conceptului de părinte conștient și responsabil.
- Explorarea valorilor și principiilor care ghidează rolul parental.
- Identificarea diferențelor dintre așteptările sociale și nevoile reale ale copilului.
- Crearea unui plan personalizat pentru asumarea și îmbunătățirea rolului de părinte.

■ Durată: 2 ore

■ Materiale necesare:

- Prezentare PowerPoint cu exemple și vizualuri.
- Fișe de lucru.
- Flipchart și markere pentru dezbateri.
- Hârtie și pixuri pentru exerciții individuale.
- Aplicații interactive: Mentimeter pentru sondaje și reflecții.

■ Materiale de suport:

- Rolurile și responsabilitățile parentale (Material 2.1.).
- Checklist pentru crearea unui plan personalizat. (Material 2.2.)

■ Metode:

- Explicații teoretice.
- Reflectare personală ghidată.
- Exerciții practice individuale și de grup.
- Dezbateri interactive.

PLANUL ACTIVITĂȚII:



Introducere:

- **Activitate:** Întrebarea de reflecție: „Ce înseamnă pentru voi să fiți un părinte bun?” (Răspunsurile pot fi împărtășite pe un panou virtual sau flipchart).



Conținut teoretic:

- Definirea rolului de părinte: De la îngrijitor la ghid emoțional și social.
- Valori și principii personale: Importanța lor în educația copilului.
- Presiuni externe vs. nevoile copilului: Analiza așteptărilor sociale și identificarea nevoilor reale.
- Părintele ca model: Cum influențează comportamentul parental dezvoltarea copilului.

- ★ **Exemplu:** Analizarea unei situații comune în parenting, cum ar fi gestionarea unui conflict privind timpul petrecut pe dispozitive electronice.



Partea practică:

Exercițiul "Presiuni Externe vs. Nevoile Copilului".

Părinții enumeră presiunile externe asupra părinților în educația copiilor. Răspunsurile trebuie notate pe flipchart sau tabla interactivă.

De ex. presiuni externe:

- **Așteptări culturale:** „Copilul meu trebuie să fie cel mai bun la școală.”
- **Comparații sociale:** „De ce copilul meu nu face ce fac ceilalți?”
- **Stereotipuri de parenting:** „Un părinte bun nu spune 'nu' niciodată.” etc.

Care este nevoia copilului în raport cu ceea ce se cere de la el? Cum, în viziunea lor, trebuia să procedeze niște părinți ideali pentru a clarifica asta?

Exercițiul "Valori":

Părinții elaborează o listă de valori generale dezirabile. Exersați folosind fișa Material 2.2.



Obiectiv: Conștientizarea valorilor fundamentale în parenting și corelarea lor cu deciziile și acțiunile proprii.



Reflecții:

- Valorile și principiile personale ale părinților modelează direct comportamentul copilului.
- Coerența între valori și acțiuni: Copiii observă inconsecvențele. Dacă înveți copilul despre respect, dar manifesti des lipsă de respect, mesajul devine confuz.
- Influența în luarea deciziilor: Deciziile bazate pe valori oferă copilului un exemplu solid de integritate.



Studiu de caz și dezbateri:

- *Situație propusă:* (de ex. un copil refuză să respecte regulile casei).
- Participanții discută în grupuri cum ar aborda situația fără a compromite valorile lor.
- Role-play: Se simulează conversații posibile, punând accent pe empatie și respect.

Exemplu practic: Gestionarea situațiilor dificile

- Gestionarea timpului petrecut pe dispozitive electronice:

Abordare tipică:

Interdicția totală fără explicații („Nu mai sta pe telefon!”). Aceasta poate genera frustrare și rebeliune.

Abordare constructivă:

- Explică raționamentul: „Petrecerea unui timp îndelungat pe telefon poate afecta sănătatea și somnul.”
- Implică copilul în soluție: „Cât timp crezi că ar fi rezonabil să petreci pe telefon zilnic?”
- Fii un exemplu: Limitează propriul timp pe dispozitive în prezența copilului.

15 minute de descoperiri:

- Care este cel mai valoros lucru pe care l-am învățat astăzi?
- Cu ce idei, intenții plec de la această sesiune?
- Ce intenționez să aplic imediat?

Participanții notează o acțiune concretă pe care o vor implementa acasă pentru a practica parentingul conștient.



Sugestii pentru predare/învățare:

- Implicați participanții în discuții pentru a crea un sentiment de comunitate.
- Utilizați exemple concrete pentru a face teoria relevantă și aplicabilă.
- Încurajați reflecția personală și feedback-ul reciproc.



Sugestii pentru evaluare:

Jurnal personalizat în care participanții notează idei și planuri.



Filmuleț sugerat pentru vizualizare

<https://www.youtube.com/watch?v=4iZ0UDBmYWQ>

REFLECȚIE:

Acțiunile copiilor nu neapărat sunt destructive, chiar dacă inițial așa par.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 2.1. Rolurile unui părinte și importanța acestuia în dezvoltarea copilului

⇒ pag. 23

Material 2.2. Checklist pentru crearea unui plan personalizat

⇒ pag. 24

MATERIAL 2.1. ROLURILE UNUI PĂRINTE ȘI IMPORTANȚA ACESTUIA ÎN DEZVOLTAREA COPILULUI



Un părinte este nu doar o sursă de îngrijire, ci și un pilon în construirea viitorului copilului. Prin implicare activă, sprijin emoțional și un exemplu pozitiv, părintele ajută copilul să-și dezvolte potențialul maxim și să devină un adult responsabil și echilibrat. Iată principalele roluri pe care le poate avea:

1. Suport emoțional:

- Ajută copilul să înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile.
- Creează un mediu sigur pentru exprimarea sentimentelor.
- Oferă sprijin și încurajare în momente dificile.

2. Model de comportament:

- Copiii învață observând. Părintele poate fi un exemplu de respect, responsabilitate, empatie și integritate.
- Comportamentul zilnic al părintelui influențează atitudinile și valorile copilului.

3. Ghid al învățării:

- Stimularea curiozității prin conversații, lecturi sau activități creative.
- Implicarea activă în procesul educațional, sprijinind temele și proiectele școlare.
- Oferirea unui mediu care încurajează învățarea, cum ar fi un spațiu liniștit și organizat.

4. Lider în formarea valorilor și principiilor:

- Transmite copilului valori importante, cum ar fi respectul, onestitatea și responsabilitatea.
- Oferă direcție morală și sprijin în luarea deciziilor dificile.

5. Facilitator al independenței:

- Încurajează copilul să-și asume responsabilități potrivite vârstei.
- Îl ajută să dezvolte abilități de luare a deciziilor și rezolvare a problemelor.

6. Mediator al relațiilor sociale:

- Îl ajută pe copil să învețe să comunice eficient și să-și construiască relații sănătoase.
- Sprijină dezvoltarea empatiei și înțelegerii celorlalți.

7 Protector și furnizor de siguranță:

- Asigură un mediu sigur fizic și emoțional.
- Protejează copilul de influențe negative și îi oferă îndrumare în gestionarea conflictelor sau a situațiilor riscante.

MATERIAL 2.2. CHECKLIST PENTRU CREAREA UNUI PLAN PERSONALIZAT

Răspunde la întrebările de mai jos. Lucrează cu fiecare calitate pe care vrei să o dezvolti aparte.

➤ **Ce calitate vreau să dezvolt la copilul meu?**

➤ **Ce deciziile și acțiuni zilnice deja realizez pentru asta? Ele contribuie la transmiterea acestor valori?**

➤ **Ce nu trebuie să fac ca să realizez asta?**

➤ **Ce trebuie să fac ca să realizez asta?**



Tema 3: **Recunoașterea tiparelor de comportament moștenite**

■ **Scop:**

Explorarea tiparelor comportamentale moștenite și a impactului acestora asupra relației părinte-copil, cu accent pe conștientizare și schimbare.

■ **Obiective:**

- Creșterea conștientizării asupra tiparelor comportamentale moștenite din familie.
- Identificarea influenței acestor tipare asupra relației părinte-copil.
- Dezvoltarea de strategii pentru păstrarea tiparelor pozitive și modificarea celor negative.
- Încurajarea reflecției personale asupra impactului tiparelor asupra educației copilului.

■ **Durata:** 2 ore

■ **Materiale:**

- Prezentare cu exemple și concepte cheie.
- Fișe pentru exerciții.
- Hârtie și pixuri pentru notițe personale.
- Flipchart și markere pentru discuții.
- **Aplicații interactive:** Mentimeter (pentru sondaje interactive).

■ **Materiale de suport:**

- Material 3.1., Material 3.2., Material 3.3.

■ **Metode:**

- Prezentare teoretică interactivă.
- Explicații teoretice.
- Exerciții de reflecție individuală.
- Lucru în grupuri mici.
- Dezbateri și discuții.

PLANUL ACTIVITĂȚII:



Introducere:

- Întrebare de reflecție: „Care sunt lucrurile pe care le faceți exact ca părinții voștri?”



Filmuleț sugerat pentru vizualizare:

www.youtube.com/watch?v=Zh3Yz3PiXZw&si=NrYwuqu1U3M4PmYB



Conținut teoretic:

- *Definiție:* Ce sunt tiparele de comportament moștenite?
- *Mecanism:* Cum se transmit valorile, obiceiurile și reacțiile din generație în generație.
- *Impact:* Cum influențează tiparele moștenite comportamentul parental (pozitive vs. negative).
- *Schimbare:* Procesul de conștientizare și ajustare a tiparelor dăunătoare.



Partea practică:

Activitate: „Arborele comportamentelor”:

- Participanții creează un arbore genealogic simplu, identificând comportamente și valori moștenite.
- *Analiză:* Care sunt tiparele pozitive și care necesită schimbare?

Activitate: „Transformarea tiparelor”:

- Participanții selectează un tipar negativ și creează un plan de modificare, cu pași concreți. Studiați fișa Material 4.2. și enumerați măsurile echilibrate.

15 minute de descoperiri:

- Care este cel mai valoros lucru pe care l-am învățat astăzi?
- Cu ce idei, intenții plec de la această sesiune?
- Ce intenționez să aplic imediat?

Participanții notează o acțiune concretă pe care o vor implementa acasă pentru a practica parentingul conștient.



Sugestii pentru predare/învățare:

- Includeți exemple relevante și accesibile pentru participanți
- Încurajați reflecția și împărtășirea deschisă a experiențelor.
- Facilitați discuții în grupuri mici pentru a crea un mediu de încredere.



Sugestii pentru evaluare:

- Feedback la finalul sesiunii despre ce au descoperit și ce pași concreți intenționează să facă.
- Realizarea unei liste de schimbări planificate, colectate anonim.



Sugestii pentru lucru individual:

- Continuarea „Arborelui comportamentelor” acasă pentru identificarea unor tipare suplimentare.
- Practicarea exercițiului „Transformarea tiparelor” pentru alte exemple din viața de zi cu zi.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 3.1. Tiparele comportamentale moștenite

⇒ pag. 27

**Material 3.2. Mini ghid pentru ajustarea tiparelor
comportamentale negative**

⇒ pag. 29

Material 3.3. Trăsăturile Big Five

⇒ pag. 30



Ce sunt tiparele comportamentale moștenite?

Tiparele comportamentale moștenite sunt modele de gândire, reacții emoționale și comportamente transmise dintr-o generație în alta. Acestea se formează în cadrul familiei prin:

- ⊙ **Observație:** Copiii imită comportamentele părinților și ale altor membri ai familiei.
- ⊙ **Experiențe trăite:** Modul în care părinții răspund la evenimente influențează direct percepțiile copilului despre lume.
- ⊙ **Norme și reguli familiale:** Obiceiurile și valorile transmise devin puncte de referință pentru generațiile viitoare.
 - ✧ **Exemplu:** O familie care pune accent pe respect și empatie poate dezvolta copii care prioritizează relațiile sănătoase, în timp ce o familie care comunică prin critică poate perpetua insecuritatea emoțională.

Se transmite prin:

1. Prin comportamente repetitive: Părinții își exprimă valorile prin decizii zilnice, iar copiii le internalizează.
 - ✧ **Exemplu:** Un părinte care prioritizează timpul în familie transmite importanța relațiilor apropiate.
2. Prin comunicare directă: Învățăături sau reguli enunțate clar: „În familia noastră, ne respectăm unii pe alții.”
3. Prin dinamica emoțională: Reacțiile părinților la stres sau succes devin modele pentru gestionarea propriilor emoții de către copii.

Acestea pot fi pozitive (constructive) sau negative (distructive), influențând relațiile și dezvoltarea personală.

Tipare comportamentale pozitive:

1. **Comunicarea asertivă:** Exprimarea clară și respectuoasă a opiniilor și nevoilor, fără a leza drepturile celorlalți.
 - ✧ **Exemplu:** Să spui „Simt că avem nevoie să discutăm mai des despre cum ne simțim” într-un conflict.
2. **Empatia:** Capacitatea de a înțelege și de a răspunde la emoțiile altora.
 - ✧ **Exemplu:** Ascultarea activă și oferirea de sprijin emoțional.
3. **Autodisciplina:** Gestionarea eficientă a timpului și resurselor pentru atingerea obiectivelor.
 - ✧ **Exemplu:** Menținerea unei rutine sănătoase de lucru sau de exerciții fizice.
4. **Rezolvarea constructivă a conflictelor:** Abordarea problemelor prin negociere și compromis.
 - ✧ **Exemplu:** Găsirea unei soluții care să satisfacă ambele părți într-un dezacord.
5. **Recunoștința:** Manifestarea mulțumirii pentru lucrurile mici și mari din viață.
 - ✧ **Exemplu:** Aprecierea și exprimarea mulțumirii față de cineva care te ajută.

Tipare comportamentale negative:

1. **Evitarea conflictelor:** Ignorarea sau suprimarea problemelor, ceea ce poate duce la acumularea tensiunilor.
✧ **Exemplu:** A nu discuta nemulțumirile într-o relație de teamă să nu creezi tensiuni.
2. **Critică excesivă:** Tendința de a sublinia constant greșelile altora.
✧ **Exemplu:** Corectarea continuă a unui coleg fără a recunoaște realizările acestuia.
3. **Procrastinarea:** Amânarea constantă a sarcinilor importante.
✧ **Exemplu:** Lăsarea pregătirii pentru un examen pe ultima zi.
4. **Manipularea:** Influențarea comportamentului altora în moduri care le ignoră sau le încalcă autonomia.
✧ **Exemplu:** Folosirea vinovăției pentru a obține ce dorești.
5. **Pasiv - agresivitatea**
6. **Exprimarea indirectă a nemulțumirii prin comportamente negative.**
✧ **Exemplu:** Întârzierea deliberată la întâlniri pentru a pedepsi pe cineva.

De ce contează tiparele comportamentale?

- Tiparele pozitive consolidează relațiile, dezvoltă încrederea în sine și facilitează succesul personal și profesional.
- Tiparele negative pot duce la conflicte, eșecuri personale și deteriorarea relațiilor.
- Identificarea și modificarea tiparelor comportamentale sunt esențiale pentru creșterea personală și pentru a crea un mediu sănătos în relațiile de familie sau la locul de muncă.



■ **Identificarea tiparelor dăunătoare:**

Reflectează asupra propriului comportament și asupra impactului acestuia asupra copilului tău.

Întrebări utile aici: „De ce reacționez astfel?”, „Această atitudine ajută copilul să crească sau îl limitează?”

■ **Urmărește dinamica:**

Care este perspectiva dacă lucrurile continuă neschimbat?

Nu poți primi lucruri diferite făcând același lucru. Fii deschis să înveți noi moduri de a reacționa.

■ **Adoptă comportamente alternative:**

Înlocuiește criticile cu încurajări.

✧ **Exemplu:** În loc de „De ce nu faci nimic bine?”, încearcă „Cum te pot ajuta să îți îmbunătățești rezultatele?”

■ **Crează obiceiuri sănătoase:**

Stabilește noi tradiții care reflectă valorile pozitive pe care vrei să le transmiți.

✧ **Exemplu:** Introdu conversații periodice despre sentimente sau experiențe.

■ **Solicitarea ajutorului profesional:**

Dacă tiparele dăunătoare sunt adânc înrădăcinate, poți solicita consultație la un specialist calificat în domeniu.

REFLECȚIE:

Ceea ce moștenim nu determină cine suntem; ceea ce alegem să transmitem ne definește cu adevărat.





Trăsăturile Big Five influențează semnificativ relația părinte-copil prin modul în care părinții gestionează interacțiunile, conflictele și sprijinul emoțional. Iată cum fiecare trăsătură poate modela această dinamică:

Deschiderea către experiențe (Openness to Experience)

Părinți cu un nivel ridicat:

- Promovează creativitatea și curiozitatea copilului.
- Sunt deschiși la idei noi și flexibili în stilul de parenting.
- Încurajează activități variate (artă, muzică, explorare).

Părinți cu un nivel scăzut:

- Preferă structura și tradiția, ceea ce poate limita explorarea copilului.
- Pot fi mai reticenți în fața schimbărilor sau ideilor noi.

Conștiinciozitatea (Conscientiousness)

Părinți cu un nivel ridicat:

- Sunt organizați, planifică activități educative și stabilesc rutine sănătoase.
- Asigură disciplină și un mediu stabil pentru copil.
- Pot fi uneori prea stricți sau perfecționiști.

Părinți cu un nivel scăzut:

- Pot fi mai spontani, dar și mai dezorganizați.
- Lipsa de structură poate crea un mediu imprevizibil

Extraversia (Extraversion)

Părinți extraverți:

- Sunt activi, energici și implicați în viața socială a copilului.
- Încurajează interacțiunile sociale și participarea la activități de grup.
- Pot avea dificultăți în a respecta nevoia copilului de liniște (dacă copilul este introvertit).

Părinți introverți:

- Sunt mai liniștiți și preferă activitățile intime, în cerc restrâns.
- Pot oferi un mediu calm, dar pot evita expunerea copilului la interacțiuni sociale variate.

Agreabilitatea (Agreeableness)

Părinți agreabili:

- Sunt calzi, empatici și încurajează o relație bazată pe respect și afecțiune.
- Rezolvă conflictele în mod cooperant și promovează armonia.

Părinți mai puțin agreabili:

- Pot fi mai critici, competitivi sau autoritari.
- Conflictele pot fi mai frecvente, iar copilul poate resimți lipsa de sprijin emoțional.

Neuroticismul (Neuroticism) (Predispunere spre reacții emoționale intense)

Părinți cu un nivel ridicat:

- Pot fi copleșiți de anxietate sau stres, ceea ce afectează stabilitatea emoțională a copilului.
- Copiii pot deveni hiper-vigilenți sau nesiguri din cauza emoțiilor fluctuante ale părinților.

Părinți cu un nivel scăzut:

- Sunt calmi, rezilienți și oferă un sentiment de siguranță emoțională copilului.
- Pot gestiona mai bine provocările parenting-ului.



Concluzii:

Combinția acestor trăsături determină stilul de parenting, influențând:

› **Comunicarea:** Deschiderea și agreabilitatea ajută la stabilirea unei relații apropiate.

› **Stabilitatea emoțională:** Nivelul de neuroticism afectează capacitatea de a gestiona stresul.

› **Structura și organizarea:** Conștiinciozitatea dictează rutina și disciplina oferită copilului.

› **Un echilibru** între aceste trăsături este ideal pentru a crea un mediu sănătos și armonios pentru dezvoltarea copilului.



Tema 4:

Stiluri de atașament și impactul lor asupra educației copilului

■ Scop:

Sprijinirea părinților în înțelegerea și aplicarea conceptelor legate de atașament pentru a construi relații sănătoase și securizante cu copiii lor, favorizând dezvoltarea emoțională pozitivă.

■ Obiective:

- Să definim conceptul de atașament și să identificăm cele patru stiluri principale: sigur, anxios, evitant, dezorganizat.
- Să explicăm impactul stilurilor de atașament asupra comportamentului copilului și relației părinte-copil.
- Să oferim părinților instrumente pentru a-și identifica propriul stil de atașament.
- Să propunem strategii concrete pentru promovarea unui atașament sigur.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale necesare:

- Prezentare teoretică interactivă.
- Broșuri și fișe de lucru.
- Flipchart și markere.
- Chestionar de evaluare a stilului de atașament.

- **Instrumente interactive:** Mentimeter (pentru sondaje și întrebări).

■ Materiale de suport:

- Material 4.1., Material 4.2.

■ Metode:

- Expunere teoretică.
- Autoevaluare și lucru individual.
- Discuții în grupuri mici și brainstorming.
- Studii de caz și reflecție practică.

PLANUL ACTIVITĂȚII:



Introducere:

- **Întrebare interactivă:** „Cum ați descrie impactul relației emoționale părinte-copil asupra comportamentului acestuia?”



Filmuleț sugerat spre vizionare:

<https://youtu.be/Cc0fS3fwL8E?si=5iUjG3wzVX5-7Hvd>



Conținut teoretic

- Ce este atașamentul și de ce este esențial în dezvoltarea copilului;
- Cele patru stiluri de atașament: sigur, anxios, evitant, dezorganizat;
- Impactul stilurilor de atașament asupra comportamentelor (ex.: anxietate, încredere în sine, dificultăți relaționale).



Partea practică:

Exercițiul: „Identificarea stilului propriu de atașament”:

- Părinții completează un chestionar simplu despre comportamentele lor.
- Discuție ghidată despre legătura dintre stilul identificat și relația cu copilul.

Exercițiul : „Scenarii de atașament”:

- Se prezintă diverse scenarii (ex.: un copil anxios care refuză să meargă la grădiniță).
- Grupurile identifică stilul de atașament implicat și discută strategii adecvate.

Exercițiul: „Promovarea atașamentului sigur”:

- Brainstorming de metode practice pentru consolidarea unui atașament sigur (ex.: validarea emoțiilor copilului, crearea unui mediu predictibil).
- Crearea unui plan personalizat pentru îmbunătățirea relației părinte-copil

15 minute de descoperiri:

- Care este cel mai valoros lucru pe care l-am învățat astăzi?
- Cu ce idei, intenții plec de la această sesiune?
- Ce intenționez să aplic imediat?

Participanții notează o acțiune concretă pe care o vor implementa acasă pentru a practica parentingul conștient.



Sugestii pentru predare / învățare:

- Alternați între teorie și practică pentru a menține angajamentul participanților.
- Încurajați reflecția personală și schimbul de experiențe în grup.
- Folosiți exemple concrete pentru a face conceptele mai ușor de înțeles.



Sugestii pentru evaluare:

- Reflecții scrise despre ceea ce au învățat participanții.



Sugestii pentru lucru individual:

- Continuarea autoevaluării stilului de atașament.
- Practicarea strategiilor identificate în situații reale.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 4.1. Ce este atașamentul?

⇒ pag. 34

Material 4.2. Chestionar simplu pentru identificarea stilului de atașament

⇒ pag. 36



Atașamentul este legătura emoțională profundă și durabilă care se formează între copil și figura de îngrijire (de obicei un părinte). Această legătură influențează dezvoltarea emoțională, comportamentală și socială a copilului și rămâne importantă de-a lungul vieții.

Atașamentul poate fi clasificat în patru tipuri principale, identificate inițial de psihologii Mary Ainsworth și John Bowlby.

Relația de atașament este analizată din prisma următorilor indicatori:

- Prezența constantă a părintelui și răspunsul sensibil la nevoile copilului.
- Afecțiunea, încurajarea și empatia sunt prezente.
- Este construit un mediu previzibil și sigur.

1. Atașament securizant:

- **Caracteristici:** Copilul se simte în siguranță și încrezător că nevoile sale vor fi satisfăcute de figura de îngrijire. Este deschis să exploreze mediul în prezența părintelui și caută confort la nevoie.
- **Impact:** Promovează încrederea în sine, capacitatea de a forma relații sănătoase și reziliența emoțională.

2. Atașament anxios ambivalent:

- **Caracteristici:** Copilul este nesigur dacă părintele îi va răspunde nevoilor. Este adesea agitat, lipicios și greu de consolat.
- **Impact:** Poate duce la anxietate, dificultăți în relații și nevoie constantă de aprobare.

3. Atașament evitant:

- **Caracteristici:** Copilul pare independent, dar evită să ceară ajutor sau confort, fiindcă a învățat că părintele nu este întotdeauna disponibil emoțional.
- **Impact:** Se poate manifesta prin dificultăți de exprimare a emoțiilor și tendință de a evita intimitatea în relații.

4. Atașament dezorganizat:

- **Caracteristici:** Copilul prezintă comportamente contradictorii (se apropie, dar apoi evită părintele) din cauza unei relații marcate de abuz, neglijență sau instabilitate.
- **Impact:** Este asociat cu dificultăți semnificative în dezvoltarea emoțională, probleme de comportament și tulburări de atașament.

Efectele asupra dezvoltării copilului:

Dezvoltarea emoțională:

- Atașamentul securizant favorizează încrederea de a explora și exprima emoțiile.
- Atașamentele nesecurizate cresc riscul de anxietate, depresie și instabilitate emoțională.

Abilitățile sociale:

- Un copil cu un atașament securizant are mai multe șanse să dezvolte relații sănătoase și să empatizeze cu ceilalți.
- Atașamentele nesecurizate pot duce la dificultăți în formarea relațiilor și la izolare socială.

Rezistența la stres:

- Copiii cu un atașament securizant învață să facă față stresului mai bine, deoarece au încredere că vor fi sprijiniți în momente dificile.

Capacitatea de învățare:

- Un mediu sigur și sprijinitor susține explorarea și curiozitatea, fundamentale pentru învățare.





Un parenting conștient de tipul de atașament poate corecta sau ameliora efectele negative ale unor experiențe timpurii, susținând o dezvoltare sănătoasă.

Răspunde sincer la următoarele întrebări, alegând varianta care se potrivește cel mai bine cu modul în care te simți sau acționezi de obicei. Notează răspunsurile și la final vei vedea interpretarea.

1. Cum te simți în relațiile apropiate?

- a. Ți este ușor să te conectezi emoțional.
- b. Ți este teamă că ceilalți ar putea să te respingă.
- c. Preferi să păstrezi o anumită distanță emoțională.
- d. Te simți confuz(ă) și ai dificultăți în a înțelege ce vrei.

2. Cum reacționezi când cineva apropiat îți ignoră nevoile?

- a. Ți exprimi deschis nevoile și cauți o soluție.
- b. Devii anxios(ă) și îți faci griji că vei pierde relația.
- c. Te retragi și încerci să fii mai independent(ă).
- d. Ai reacții contradictorii – uneori apropiere, alteori respingere.

3. Cât de confortabil ești cu exprimarea vulnerabilităților?

- a. Te simți confortabil să fii vulnerabil(ă) și să ceri sprijin.
- b. Ești anxios(ă) când îți expui vulnerabilitățile.
- c. Eviți să arăți vulnerabilitate pentru a nu părea slab(ă).
- d. Ești nesigur(ă) și te simți vulnerabil(ă) într-un mod confuz.

4. Cum reacționezi la conflictele din relații?

- a. Încerci să rezolvi conflictul prin dialog și empatie.
- b. Devii copleșit(ă) de emoții și cauți reasigurări constante.
- c. Evită confruntările și preferi să te retragi.
- d. Reacționezi cu comportamente haotice – fie furie, fie retragere.

5. Cum percepi relațiile de lungă durată?

- a. Sunt o sursă de stabilitate și sprijin.
- b. Ți este teamă că vor lua sfârșit brusc.
- c. Prefer să eviți angajamentele prea serioase.
- d. Relațiile sunt imprevizibile și stresante.



Interpretare:

› **Majoritatea răspunsurilor „a”:** Atașament securizant – Ești confortabil(ă) cu intimitatea și ai o bază emoțională sănătoasă.

› **Majoritatea răspunsurilor „b”:** Atașament anxios - ambivalent – Ai tendința de a te simți nesigur(ă) și cauți constant validare.

› **Majoritatea răspunsurilor „c”:** Atașament evitant – Preferi independența emoțională și eviți apropierea excesivă.

› **Majoritatea răspunsurilor „d”:** Atașament dezorganizat – Prezinți conflicte interne și comportamente contradictorii în relații.

Acest chestionar este un instrument simplu și nu substituie o evaluare profesională. Dacă vrei să explorezi mai mult stilul tău de atașament, discută cu un psiholog sau un specialist în dezvoltare personală.





Tema 5: Explorarea emoțiilor proprii

■ Scop:

Să sprijinim părinții în identificarea, înțelegerea și gestionarea emoțiilor proprii, îmbunătățind astfel relația cu copilul și promovând un model parental bazat pe inteligență emoțională.

■ Obiective:

- Creșterea conștientizării emoțiilor proprii și a influenței lor asupra relației părinte-copil.
- Dezvoltarea abilităților de identificare, acceptare și gestionare a emoțiilor.
- Aplicarea principiilor inteligenței emoționale pentru modelarea comportamentelor pozitive.

■ Durată: 2 ore

■ Materiale necesare:

- Prezentare teoretică interactivă.
- Fișe de lucru.
- Flipchart și markere.
- Hârtie și pixuri pentru „Jurnalul emoțiilor.”

■ Materiale suport:

- Material 5.1., Material 5.2., Material 5.3.

■ Metode:

- Prezentare teoretică și discuții interactive.
- Exerciții de grup pentru identificarea și gestionarea emoțiilor.
- Simulări practice și studii de caz.

PLANUL ACTIVITĂȚII:



Introducere:

- **Întrebare deschisă:** „Ce înseamnă pentru voi explorarea emoțiilor proprii?”. Folosește Material 1.1.
(Răspunsurile pot fi împărtășite pe un panou virtual sau flipchart).



Conținut teoretic:

- Prezentare (Material 5.2., Material 5.3.):
- Ce sunt emoțiile? Definiție și clasificare (emoții primare și secundare).
- Rolul emoțiilor în viața personală și parentală.
- Inteligența emoțională în parenting. Definiție și importanță.
- **Componente:** conștientizarea emoțiilor, gestionarea emoțiilor, cum ne exprimăm emoțiile, factori care influențează exprimarea emoțiilor (culturale, sociale, personale), empatia și relațiile sănătoase, relația emoții - comportamente: cum emoțiile părinților influențează comportamentele copiilor.



Partea practică:

Exercițiul „Jurnalul emoțiilor”:

- Participanții notează: Emoțiile resimțite în diferite situații de parenting. Declanșatorii emoționali principali.
- **Discuție de grup:** Ce emoții sunt cel mai des întâlnite și de ce?

Studiu de caz și role-play:

- Se prezintă o situație obișnuită (ex. copilul refuză să-și facă temele sau să mănânce).
- Participanții lucrează în grupuri mici pentru a: Identifica emoțiile implicate (părinte și copil) și a propune strategii de gestionare a emoțiilor și soluții constructive.

Simulare practică

- Participanții lucrează în perechi, unde unul joacă rolul copilului, iar celălalt aplică tehnici de inteligență emoțională.
- **Feedback și ajustare:** Cum se poate îmbunătăți abordarea?

15 minute de descoperiri:

- Care este cel mai valoros lucru pe care l-am învățat astăzi?
- Cu ce idei, intenții plec de la această sesiune?
- Ce intenționez să aplic imediat?

Participanții notează o acțiune concretă pe care o vor implementa acasă pentru a practica parentingul conștient.



Sugestii pentru predare/învățare:

- Pentru a facilita asimilarea informației este important după fiecare parte teoretică să exersați utilizând unitățile enumerate în partea practică.
- Este important să creați un mediu sigur pentru discuții deschise și reflecție.
- Neapărat folosiți exemple reale.



Filmuțel sugerat pentru vizionare:

<https://www.youtube.com/watch?v=efGqe1j3RNk>

REFLECȚIE:

Cât este de important să creăm momente de calitate împreună.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 5.1. Chestionar reflecție:

Ce cred eu despre emoții și sentimente

⇒ pag. 40

Material 5.2. Ce sunt emoțiile?

⇒ pag. 41

Material 5.3. Inteligența emoțională în parenting

⇒ pag. 42

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos:

1. Ați dori să nu aveți deloc emoții?
2. Au existat momente în viața dvs. când emoțiile v-au încurcat?
3. Au existat momente în viața dvs., în care emoțiile altora v-au încurcat?
4. Au existat momente când alți oameni nu au înțeles sentimentele dvs.?
5. S-a întâmplat vreodată că nu ați înțeles sentimentele altora?
6. Sunteți de acord că unele emoții ar trebui ascunse, suprimate, ținute în interior, și în niciun caz exprimate?

Reflecție:

- Cum ați răspuns la întrebări? De ce?





Emoțiile sunt reacții complexe la evenimente interne sau externe, care implică procese psihologice, fiziologice și comportamentale. Ele ne ajută să interpretăm și să răspundem la mediul din jurul nostru. De exemplu, emoțiile preponderent negative ne spun că persoana în cauză nu prea este satisfăcută de modul și gradul în care se descurcă cu sarcinile și scopurile pe care le are în față și viceversa, o persoană care are emoții preponderent pozitive - îți rezolvă cu succes problemele curente și scopurile pe care și le pune în față.

Clasificarea emoțiilor

1. **Emoții de bază (primare)** – Sunt universale și instinctive. Exemple: Bucurie, tristețe, frică, furie, dezgust, surpriză
2. **Emoții complexe (secundare)** – Rezultă din combinații de emoții primare și implică context social. Exemple: vinovăție, mândrie, rușine, recunoștință
3. **Emoții pozitive și negative:**
 - Pozitive: bucurie, interes, entuziasm.
 - Negative: tristețe, furie, frică, ură.
4. **Emoții proactive/propasive:**
 - Care impun acțiune: entuziasm, furie, frică.
 - Care impun pasivitate: tristețe, lene, apatie.

Rolul emoțiilor:

În viața personală:

- **Autoreglare:** Ne ajută să gestionăm stresul și să luăm decizii. De exemplu, frica ne protejează de pericole.
- **Conectare socială:** Emoțiile facilitează relațiile cu ceilalți, deoarece ne ajută să empatizăm și să comunicăm.
- **Motivație:** Ne îndeamnă să acționăm, cum ar fi dorința de a reuși sau de a evita suferința.

În viața parentală:

- **Reglarea emoțională a copilului:** Părinții sunt modele pentru copii în gestionarea emoțiilor. Calmarea unui copil speriat îl învață siguranța emoțională.
- **Dezvoltare sănătoasă:** Expunerea la o gamă sănătoasă de emoții îi ajută pe copii să înțeleagă și să accepte propriile sentimente.
- **Conexiune afectivă:** Reacțiile empatice ale părinților întăresc legătura emoțională, esențială pentru încrederea copilului.



Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a conștientiza, înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, dar și de a recunoaște și răspunde emoțiilor celor din jur, într-un mod sănătos. În parenting, IE este cheia construirii unei relații autentice, bazate pe încredere și respect, cu copiii noștri.

De ce este importantă inteligența emoțională în parenting?

- *Modelează comportamentul copiilor:* Copiii învață să-și gestioneze emoțiile prin observație. Un părinte cu IE ridicată oferă un exemplu pozitiv.
- *Contribuie la dezvoltarea lor emoțională:* Copiii sprijiniți emoțional devin mai rezilienți, empatici și siguri pe ei.
- *Îmbunătățește comunicarea:* O înțelegere profundă a emoțiilor elimină barierele în comunicare.
- *Previne conflictele:* Gestionarea propriilor emoții reduce reacțiile impulsive și ajută la rezolvarea conflictelor.

Cum dezvoltăm inteligența emoțională?

1. *Conștientizează propriile emoții.* Identifică ce simți și exprimă-ți emoțiile într-un mod adecvat.
2. *Acceptă emoțiile.* Înțelege că toate emoțiile sunt naturale. Furia, frustrarea sau tristețea pot fi gestionate, nu negate.
3. *Aplică tehnici de calmare.* Dacă vezi că te depășesc emoțiile, ia o pauză, încearcă să te detașezi de la situație.
4. *Gestionează stresul.* Identifică factorii declanșatori și creează rutine pentru a evita suprasolicizarea. Gestionarea propriilor emoții negative previne transmiterea stresului către copii.

Cum ne exprimăm emoțiile?

- *Prin cuvinte.* Exprimarea verbală directă: „Sunt fericit”, „Mă simt supărat”. Formularea sentimentelor în fraze clare ajută la clarificarea stării emoționale.
- *Prin comportamente.* Zâmbetul, lacrimile sau tonul vocii sunt semnale non-verbale ale emoțiilor noastre.
- *Prin reacții fiziologice.* Emoțiile se manifestă și prin schimbări fizice: ritmul cardiac crescut, transpirație, încordare musculară.

Ce factori influențează exprimarea emoțiilor?

1. *Factori culturali.* Fiecare cultură are norme diferite privind exprimarea emoțiilor. De exemplu, în unele culturi, exprimarea furiei este mai acceptată decât în altele.
2. *Factori sociali.* Mediul în care trăim și relațiile sociale ne modelează modul de a ne exprima emoțiile. De exemplu, un părinte poate reprimă emoțiile negative în public pentru a menține o imagine calmă.

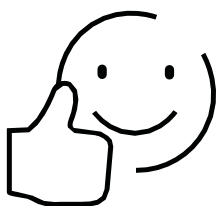
3. *Factori personali.* Experiențele de viață, personalitatea și stilul de atașament influențează intensitatea și modul în care ne exprimăm emoțiile.

Cum să dezvoltăm o relație emoțională sănătoasă cu copiii?

- *Conectează-te emoțional.* Fii disponibil mai ales în momentele dificile. Totodată, fii prezent și în momentele cu trăiri pozitive. Creează momente de calitate împreună.
- *Tratează-l cu respect.* Oferă explicații pentru limite și reguli. Copiii răspund mai bine când înțeleg „de ce”.
- *Fii calm și echilibrat.* Abordează conflictele cu un ton calm și deschis. Găsiți împreună soluții: „Cum crezi că am putea rezolva această problemă?”
- *Creează un mediu sigur.* Încurajează copiii să-și exprime liber emoțiile, fără teamă de a fi judecați.

Cum să manifesti empatie?

1. *Ascultă activ.* Fii prezent în conversații, fără a judeca sau întrerupe. Arată că înțelegi emoțiile copilului prin fraze de genul: „Înțeleg că ești supărat pentru că...”.
2. *Pune-te în locul copilului.* Întreabă-te: „Cum s-ar simți el în această situație?”.
3. *Acceptă emoțiile copilului.* Evită să minimizezi sentimentele copilului („Nu-i nimic grav!”). În schimb, validează-le: „E normal să te simți așa.”.
4. *Dezvoltă o atitudine proactivă.* Ajută-l să vadă soluțiile. (“Hai să vedem ce putem face...”)



Beneficii pe termen lung ale IE în parenting:

- ☑ Copii mai fericiți și mai echilibrați emoțional.
- ☑ Relații bazate pe respect și încredere reciprocă.
- ☑ Creșterea stimei de sine și a capacității de adaptare a copiilor.

*„Nu există părinți perfecți,
doar părinți care se străduiesc să devină mai buni în fiecare zi.”*





Tema 6: Recunoașterea și gestionarea stresului parental

■ Scop:

Să creștem conștientizarea factorilor care provoacă stres în rolul de părinte și să învățăm strategii practice pentru gestionarea eficientă a acestuia, îmbunătățind relația cu copilul și echilibrul personal.

■ Obiective:

- Să identificăm cauzele și semnele stresului parental.
- Să înțelegem impactul stresului asupra relației părinte-copil și asupra sănătății personale.
- Să aplicăm tehnici de reducere a stresului, precum mindfulness și respirația conștientă.
- Să dezvoltăm un plan individual de gestionare a stresului.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare cu informații și exemple.
- Fișe de autoevaluare a surselor de stres.
- Ghiduri pentru tehnici de mindfulness și respirație.
- Jurnal de stres.

■ Metode:

- Prezentare teoretică interactivă.
- Exerciții individuale de introspecție.
- Practici ghidate de mindfulness și respirație.
- Discuții de grup și schimb de experiențe.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere:

- Ce este stresul și cum afectează corpul și mintea.
- **Discuție:** „Ce mă stresează cel mai mult ca părinte?”



Conținut teoretic:

- Cauzele stresului parental: perfecționismul și așteptările sociale.
- Gestionarea problemelor copilului și presiunile de zi cu zi.
- Cum influențează stresul comportamentul părintelui și relația cu copilul.
- Semnele stresului: fizice, emoționale.
- Studiu de caz: Cum poate stresul să escaladeze în conflicte cu copilul.
- Tehnici de gestionare a stresului.



Partea practică:

Autoevaluare: Identificarea surselor de stres:

- Fiecare participant completează o fișă de introspecție pentru a identifica situațiile și factorii care generează stres.

- Discuție de grup: Ce strategii au fost eficiente până acum pentru a reduce stresul?

Practica mindfulness și respirația conștientă:

- Exercițiu ghidat de mindfulness: Focalizarea pe momentul prezent și eliberarea tensiunilor.

Tehnici de respirație pentru calmare:

- Respirația „4-7-8” (inspiri 4 secunde, ții 7 secunde, expiri 8 secunde).
- Respirația diafragmatică pentru relaxare.

Plan personalizat de gestionare a stresului:

- Fiecare participant creează un plan personalizat care include:
- Identificarea principalelor surse de stres.
- Creează o listă de tehnici aplicabile în viața de zi cu zi (mindfulness, sport, hobby-uri).
- Pași practici pentru crearea unui echilibru între responsabilități și relaxare.
- Discuție finală despre cum să mențină consecvența în aplicarea acestor strategii.



Materiale de suport:

- Ghid pentru tehnici de mindfulness și respirație.
- Fișe de autoevaluare a stresului.
- Exemple de planuri personalizate pentru reducerea stresului.
- Recomandări pentru lecturi și resurse suplimentare (ex.: aplicații pentru mindfulness).



MATERIALE DE STUDIU:

Materia 6.1. Ce este stresul?

⇒ pag. 46

Material 6.2. Stresul parental: Definiție și cauze

⇒ pag. 47

Material 6.3. Strategii de coping pentru gestionarea stresului parental

⇒ pag. 49



Stresul este răspunsul fizic, mental și emoțional al organismului la o situație percepută ca fiind dificilă, amenințătoare sau copleșitoare. Este o reacție naturală care ne ajută să facem față provocărilor, dar care, atunci când devine cronic, poate avea efecte negative asupra sănătății și bunăstării.

Cum afectează stresul mintea și corpul?

Efecte asupra corpului:

1. Activarea sistemului nervos simpatic:

- Creșterea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale.
- Eliberarea hormonilor de stres (cortizol, adrenalină).

2. Imunitate slăbită:

- Stresul cronic poate crește susceptibilitatea la boli.

3. Probleme fizice:

- Dureri musculare, migrene, tulburări gastrointestinale.
- Tulburări de somn și oboseală cronică.

Efecte asupra minții:

1. Tulburări cognitive:

- Dificultăți de concentrare, memorie afectată și luare deciziilor mai greoaie.

2. Emoții negative:

- Creșterea iritabilității, anxietății și tristeții.

3. Comportamente nesănătoase:

- Tendința de a consuma alcool, tutun sau alimente nesănătoase ca mecanism de coping.





Stresul parental apare atunci când părinții percep cerințele de a îngriji, educa și proteja copiii ca fiind mai mari decât resursele de care dispun (timp, energie, sprijin). Stresul, deși natural, poate avea efecte negative asupra părinților și relațiilor cu copiii lor atunci când nu este gestionat corect. Identificarea cauzelor, recunoașterea semnelor și implementarea strategiilor de coping sunt esențiale pentru a asigura un mediu familial sănătos și echilibrat. Părinții care își gestionează eficient stresul oferă un model de adaptabilitate și reziliență copiilor lor.

Cauze frecvente ale stresului parental:

1. Cerințe multiple și lipsa timpului

- Echilibrarea muncii, responsabilităților casnice și îngrijirii copilului poate genera epuizare.

2. Așteptări nerealiste

- Părinții pot simți presiunea de a fi „perfecti” sau de a respecta standarde sociale nerealiste.

3. Comportamentele dificile ale copiilor

- Probleme precum tantrumurile, neascultarea sau dificultățile de învățare pot intensifica stresul.

4. Factori financiari

- Instabilitatea economică și cheltuielile legate de creșterea copiilor reprezintă o sursă comună de îngrijorare.

5. Izolarea socială

- Lipsa unui sistem de sprijin (familie, prieteni) face ca părinții să se simtă singuri în gestionarea responsabilităților.

6. Probleme de sănătate

- Sănătatea precară a părinților sau a copilului poate crește semnificativ nivelul de stres.

7. Schimbări majore în viață

- Divorțul, pierderea locului de muncă sau mutările pot accentua stresul parental.

Impactul stresului parental asupra familiei:

1. Asupra părinților:

- Poate duce la epuizare emoțională și fizică.
- Crește riscul apariției anxietății și depresiei.

2. Asupra copilului:

- Tensiunea din familie poate influența comportamentul copilului.
- Crește riscul dezvoltării problemelor emoționale sau de comportament.



Cum se poate gestiona stresul parental?

Pentru a reduce impactul stresului, părinții pot:

1. *Solicita sprijin social:* Discuțiile cu prietenii, familia sau grupurile de părinți pot oferi perspective și suport.
2. *Stabiliți limite clare:* Nu trebuie să faci totul perfect sau să rezolvi toate problemele singuri.
3. *Practica autoîngrijirea:* Somnul, alimentația echilibrată și exercițiile fizice sunt esențiale pentru menținerea energiei și a sănătății mentale.
4. *Învață tehnici de gestionare a stresului:* Respirația profundă sau alte practici mindfulness pot ajuta la reducerea anxietății.
5. *Consulta specialiști:* Consilierea poate fi extrem de utilă în situațiile de stres cronic.



1. Coping centrat pe problemă:

- *Organizarea timpului*: Crearea unei rutine zilnice care să includă timp pentru relaxare.
- *Căutarea sprijinului*: Discutarea provocărilor cu partenerul, prietenii sau un specialist.
- *Delegarea sarcinilor*: Implicarea membrilor familiei sau a altor persoane de încredere în activitățile zilnice.

2. Coping centrat pe emoții:

- *Conștientizarea emoțiilor*: Acceptarea faptului că este normal să te simți copleșit uneori.
- *Tehnici de relaxare*: Practicarea respirației adânci, meditației sau yoga.
- *Pauze conștiente*: Timp scurt pentru sine, fără vinovăție.

3. Strategii adaptative:

- *Autoreflexia*: Întrebări precum „Ce pot controla acum?” sau „Ce pot face diferit data viitoare?”
- *Focusul pe pozitiv*: Identificarea și aprecierea momentelor mici, dar plăcute din zi.
- *Crearea unei rețele de sprijin*: Participarea la grupuri de părinți sau sesiuni de parenting.

4. Evitarea strategiilor disfuncționale:

- *Ignorarea emoțiilor* sau a problemelor.
- *Exprimarea frustrării* prin ton ridicat sau comportamente agresive.
- *Retragerea socială* sau apelul la soluții pe termen scurt (ex. consum excesiv de alcool).



Autocontrolul este esențial în reducerea stresului parental:

› **Gestionarea reacțiilor**: Înlocuirea răspunsurilor automate (ex. țipatul) cu reacții conștiente (ex. discutarea calmă).

› **Tehnici practice**: Pauza conștientă (numără până la 10), reflecția asupra emoțiilor resimțite și practicarea respirației adânci.

Exemplu practic:

Situație: Copilul refuză să-și facă temele.

Reacție automată: Ridicarea tonului sau impunerea pedepsei.

Strategie de coping: Ia o pauză, analizează situația, discută calm și oferă sprijin copilului pentru a înțelege cauza problemei.

Modulul 2.

Dezvoltarea copilului și stiluri de comunicare

■ **Durată:** 6 sedințe x 2 ore fiecare

■ Scop:

Să sprijinim părinții în dezvoltarea abilităților de comunicare eficiente și înțelegerea impactului acestora asupra dezvoltării copilului, prin aprofundarea relației părinte-copil și gestionarea emoțiilor și conflictelor.

■ Obiective:

- Creșterea conștientizării asupra influenței personalității părintelui asupra copilului.
- Conștientizarea importanței unui mediu familial armonios și impactul lui asupra dezvoltării copilului
- Dezvoltarea abilităților de ascultare activă și autocontrol.
- Învățarea tehnicilor de gestionare a conflictelor bazate.
- Exersarea comunicării nonviolente pentru relații sănătoase.

■ Materiale necesare:

- Laptop, proiector și ecran pentru prezentări
- Clipuri video demonstrative, Prezentări PowerPoint
- Flipchart, markere colorate, foi de hârtie, pixuri
- Caiete de lucru personalizate pentru participanți

- Fișe de autoevaluare și studii de caz
- Jocuri și scenarii pentru simulări practice

■ Elemente pentru exerciții practice

■ Metode:

- Prezentări teoretice: Expunerea conceptelor-cheie pentru fiecare sesiune.
- Exerciții de introspecție.
- Studii de caz.
- Jocuri de rol.
- Discuții de grup.
- Schimb de experiențe și idei între participanți.
- Planificare personalizată.
- Crearea unor planuri individuale pentru aplicarea celor învățate.
- Feedback și reflecție.
- Evaluarea progresului la finalul fiecărei sesiuni și stabilirea pașilor următori.

Materiale de suport:

- Fișe de lucru și Materiale teoretice.

Bibliografie recomandată: Cărți și articole pentru aprofundarea subiectelor abordate.

Resurse online: Linkuri către articole, video-clipuri și instrumente interactive.

Checklist personal: Pentru monitorizarea progresului individual pe durata modulului.

■ Rezultate așteptate:

- ☒ Părinții mai conștiincioși își vor utiliza resursele proprii;
- ☒ Vor putea mai ușor construi un mediu familial echilibrat;
- ☒ Vor eficientiza relațiile cât în mediul familial, atât și în afara lui;
- ☒ Vor putea gestiona conflicte folosind o comunicare nonviolentă;
- ☒ Vor dezvolta autocontrolul și ascultarea activă.



Tema 1. Creșterea rezilienței personale și gestionarea eficientă a resurselor

■ Scop:

Să înțelegem conceptul de reziliență și rolul său în parenting, dezvoltând abilități practice pentru a face față provocărilor zilnice și pentru a menține echilibrul emoțional.

■ Obiective:

- Să definim și să înțelegem conceptul de reziliență și importanța sa în viața personală și familială.
- Să identificăm factorii care contribuie la creșterea rezilienței personale.
- Să aplicăm strategii practice pentru dezvoltarea flexibilității cognitive și a autoreglării emoționale.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare despre reziliență și rolul acesteia în parenting.

- Fișe pentru identificarea resurselor personale de reziliență.
- Exemple de studii de caz din viața de zi cu zi a părinților.
- Ghiduri pentru exerciții de mindfulness și tehnici de relaxare.

■ Materiale de suport:

- Ghid practic pentru dezvoltarea rezilienței.
- Recomandări pentru tehnici suplimentare de mindfulness și relaxare.
- Resurse suplimentare: cărți, aplicații și podcasturi despre reziliență.

■ Metode:

- Prezentare teoretică interactivă.
- Exerciții individuale de introspecție.
- Analiză de studii de caz în grup.
- Practică ghidată de mindfulness pentru întărirea rezilienței.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere

- **Întrebare pentru reflecție:** "Care este cea mai dificilă situație prin care ai trecut legată de copiii tăi? Ce te-a ajutat să faci față provocărilor?"



Partea teoretică:

- *Definiție și rolul rezilienței în parenting:* Capacitatea de a face față provocărilor și de a reveni la echilibru după dificultăți.
- *Factorii care contribuie la reziliență:* flexibilitatea cognitivă, capacitatea de a schimba perspectiva și de a găsi soluții noi, suportul social.
- *Autoreglarea emoțională:* Gestionarea eficientă a emoțiilor dificile.
- Capacitatea de a răspunde calm și constructiv în situații tensionate.
- *Importanța adaptării la schimbări și provocări:* Cum să facem față incertitudinii și situațiilor neprevăzute.



Partea practică:

Exercițiu de identificare a resurselor:

- Participanții completează o fișă de introspecție pentru a descoperi sursele personale de reziliență: Ex.: puncte forte, persoane de suport, activități care aduc liniște și energie.
- Discuție de grup: „Ce mă ajută să rămân puternic(ă) în fața provocărilor?”



Studiu de caz:

- Analiza unor situații stresante din viața de părinte:
 - ★ **Exemplu:** copilul refuză să meargă la școală sau apar conflicte constante în familie.
- Participanții identifică soluții reziliente pentru aceste situații, utilizând factorii discutați.



Tehnică de relaxare:

- Exercițiu ghidat de mindfulness:
- Concentrarea pe respirație și pe momentul prezent pentru eliberarea tensiunii.
- Practicarea tehnicii „Scanarea corpului”

15 minute de descoperiri:

- Care este cel mai valoros lucru pe care l-am învățat astăzi?
- Cu ce idei, intenții plec de la această sesiune?
- Ce intenționez să aplic imediat?

Participanții notează o acțiune concretă pe care o vor implementa acasă pentru a practica parentingul conștient.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 1.1. Reziliența Parentală

⇒ pag. 53

Material 1.2. Ghid Practic pentru Dezvoltarea Rezilienței Parentale

⇒ pag. 54

Material 1.3. Practicarea scanării corpului

⇒ pag. 56



Reziliența reprezintă capacitatea de a face față provocărilor și de a reveni la echilibru după dificultăți. În parenting, aceasta este esențială pentru a gestiona situațiile complexe și a menține o relație sănătoasă cu copiii.

Rolul rezilienței în parenting:

- Oferă părinților puterea de a depăși momentele dificile.
- Contribuie la crearea unui mediu sigur și stabil pentru copii.
- Sprijină părinții în dezvoltarea de soluții eficiente la probleme neașteptate.

Factori care contribuie la reziliență:

1. *Flexibilitatea cognitivă.* Abilitatea de a schimba perspectiva și de a găsi soluții creative. Exemplu: transformarea unui conflict cu copilul într-o oportunitate de învățare.
2. *Suportul social.* Conexiunile pozitive cu alți părinți, prieteni sau membri ai familiei sunt esențiale. Comunicarea deschisă și cererea de ajutor reduc stresul parental.
3. *Autoreglarea emoțională.* Gestionarea emoțiilor dificile, cum ar fi frustrarea sau oboseala, permite părinților să rămână calmi și să ia decizii constructive.

Recomandări pentru părinți

1. **Construiește o rețea de suport** – cere ajutor atunci când ai nevoie.
2. **Fă-ți timp pentru autoreflexie** – identifică ce funcționează pentru tine în gestionarea provocărilor.
3. Îmbunătățește-ți abilitatea de a-ți regla emoțiile prin tehnici precum respirația profundă sau meditația.
4. **Rămâi deschis la învățare** – fiecare situație este o oportunitate de creștere pentru tine și copilul tău.

3 modalități prin care poți antrena reziliența în parenting:

1. **Practica STOP.** Pune pe stop ceea ce faci. Respiră adânc și observă ce te înconjoară. După ce-ți revii nițel, decide cum vrei să procedezi.
2. **Învăță să compartimentezi.** Împarte problemele mari în părți mai mici ușor de gestionat.
3. **Pune-ți întrebări cheie:**
 - E stresul cu care mă confrunt un tigru adevărat sau unul de hârtie?
 - Cum mă voi simți mâine în legătură cu această problemă? Dar săptămâna viitoare? Dar anul viitor?



Parentingul vine cu multe provocări, dar dezvoltarea rezilienței poate ajuta părinții să le gestioneze cu calm, răbdare și încredere. Reziliența parentală nu este o abilitate înăscută, ci una care poate fi învățată și exersată. Acest ghid practic oferă strategii și exerciții simple pentru a sprijini părinții în dezvoltarea acestei calități esențiale.

1. Cultivarea flexibilității cognitive. Flexibilitatea cognitivă înseamnă să vezi problemele din perspective diferite și să găsești soluții creative.

Exerciții practice:

- *Reîncadrarea pozitivă:* În fiecare seară, identifică o situație dificilă din ziua respectivă și găsește un aspect pozitiv al acesteia.
 - ✦ **Exemplu:** Dacă copilul tău a fost agitat, privește momentul ca o oportunitate de a-i învăța cum să își exprime emoțiile.
- *Întrebări ajutătoare:* Când te confrunți cu o provocare, întreabă-te: „Ce pot învăța din această situație?” sau „Care ar fi un alt mod de a aborda problema?”

2. Dezvoltarea autoreglării emoționale. Capacitatea de a-ți gestiona emoțiile în momente dificile pentru a rămâne calm și concentrat.

Strategii:

- *Respirația controlată:* În situații tensionate, inspiră adânc numărând până la 4, ține-ți respirația 4 secunde, apoi expiră numărând până la 6. Repetă de 3-5 ori.
- *Pauza conștientă:* Atunci când simți că ești pe punctul de a reacționa impulsiv, fă o pauză de 10 secunde înainte de a răspunde.

Exercițiu zilnic:

- Petrece 5 minute dimineața reflectând la cum te simți și la ce emoții ai putea întâmpina în timpul zilei. Pregătește un plan pentru a le gestiona constructiv.

3. Construirea unei rețele de suport social. Relațiile pozitive cu alți părinți, prieteni sau familie oferă sprijin emoțional și soluții practice la provocările din parenting.

Pași concreți:

- *Implicare în comunitate:* Participă la grupuri locale de părinți sau la evenimente dedicate familiei.
- *Cere ajutor:* Nu ezita să te bazezi pe alți adulți din viața copilului tău, cum ar fi partenerul, bunicii sau prietenii apropiați.

Exercițiu:

- Fă o listă cu persoanele din cercul tău de suport. Alege o persoană cu care să te întâlnești săptămânal pentru a discuta și a împărtăși experiențe.

4. Dezvoltarea adaptabilității. Adaptabilitatea te ajută să faci față schimbărilor și să găsești soluții chiar și în situații imprevizibile.

Exerciții practice:

- *Jurnalul provocărilor:* Notează zilnic o provocare pe care ai întâmpinat-o și cum ai răspuns. Identifică ce ai putea face diferit data viitoare.
- *Planificare flexibilă:* Creează o rutină zilnică, dar lasă spațiu pentru ajustări în funcție de neprevăzut.

✿ **Exemplu:** Dacă copilul are o criză emoțională, reorganizează prioritățile și acordă-i atenția necesară.

5. Promovarea bunăstării personale. Un părinte care are grijă de propriile nevoi poate avea mai multă energie și răbdare pentru copil.

Recomandări:

- *Somn de calitate:* Asigură-te că dormi cel puțin 7-8 ore pe noapte.
- *Activitate fizică:* Integrează 20-30 de minute de mișcare zilnică pentru reducerea stresului.
- *Timp pentru tine:* Dedică zilnic 15-20 de minute unei activități care îți aduce bucurie, cum ar fi cititul, meditația sau o plimbare.

6. Aplicarea rezilienței în situații practice

Provocare: Copilul are o criză de furie. Ce poți face?

- Rămâi calm prin respirație controlată.
- Pune-te în locul copilului și încearcă să înțelegi ce îl frustrează.
- Ghidează-l spre o soluție: „Văd că ești supărat. Ce putem face ca să te simți mai bine?”

Provocare: Rutina zilnică este întreruptă de un eveniment neașteptat. Ce poți face?

- Prioritizează activitățile esențiale.
- Explică situația copilului și implică-l în găsirea unei soluții.



Dezvoltarea rezilienței parentale este un proces continuu. Prin exersarea flexibilității cognitive, autoreglării emoționale, adaptabilității și prin crearea unei rețele de suport, părinții pot naviga mai ușor provocările zilnice. Adoptând aceste strategii, vei contribui nu doar la bunăstarea ta, ci și la dezvoltarea emoțională și psihologică a copilului tău.

*„Reziliența nu este despre a evita furtunile,
ci despre a învăța să dansezi în ploaie.”*



O scanare a corpului este o tehnică de relaxare care combină concentrarea respirației și vizualizarea cu relaxarea progresivă a mușchilor. Această tehnică te ajută să fii mai în armonie cu corpul tău și să fii mai conștient de legătura dintre mintea și corpul tău.

Aproape toată lumea poartă o tensiune non necesară în mușchii proprii. Dar locul în care fiecare din noi o resimte variază. O femeie poate avea gâtul și umerii încordați, în timp ce soțul ei simte un inel de fier care îi strânge fruntea. O scanarea a corpului te poate ajuta să localizezi – și să eliberezi – tensiunea din corpul tău.

Realizarea unei scanări a corpului este destul de simplă. Concentrează-te pe câte o parte a corpului tău pe rând. Pe măsură ce faci acest lucru, imaginează-ți acel mușchi în mintea ta. Imaginează-ți că este deschis, cald și relaxat. Simte cum se topește orice tensiune.

Ca ghid, folosește acești pași, care sunt adaptați din cartea *Mind Your Heart* a Dr. Herbert Benson și Aggie Casey:

- Alege un loc confortabil pentru a sta jos sau a te întinde, închizând ochii. Începe cu două minute de concentrare a respirației. Inspiră încet, adânc, permițând stomacului tău să se ridice pe măsură ce inhalezi și să se lase pe măsură ce expiri.
- În continuare, concentrează-te asupra degetului mare de la piciorul drept. Imaginează-ți atomii din degetul tău mare și concentrează-te asupra spațiului dintre atomi. Imaginează-ți că degetul tău se simte deschis, cald și relaxat.
- Acum, concentrează-te la fiecare din celelalte degete de la piciorul tău drept, vizualizându-le unul câte unul. Observă din nou senzațiile din degetele tale și imaginează-ți-le deschise, calde și relaxate.
- Transferă acum încet concentrarea asupra piciorului tău, mișcându-se mintal de la talpa piciorului tău la planta piciorului, apoi la partea de sus a piciorului.
- Acum urcă de-a lungul piciorului drept, întorcându-ți atenția la gleznă, gambă, genunchi, coapsă și sold. Nu te grăbi, lucrează încet prin fiecare zonă. Pentru fiecare parte a corpului, imaginează-ți atomii și spațiul dintre atomi. Imaginează-ți fiecare mușchi simțindu-se deschis, cald și relaxat.
- Permite piciorului drept să se relaxeze, lăsându-se sprijinit în podea.
- Acum repeta acești pași, concentrându-te pe talpă și piciorul stâng.
- Apoi, devino conștient de spatele tău. Îl resimți încordat sau tensionat? Fii atent la fiecare vertebră și la spațiul care o înconjoară. Lasă fiecare vertebră să se simtă ușoară și spațioasă. Înaintează încet în sus pe spate, relaxând fiecare mușchi de acolo.
- Treptat, continuă cu abdomenul și pieptul tău. Imaginează-ți organele tale și spațiile dintre ele. Permite abdomenului tău să se simtă ușor și deschis.
- Devino conștient de degetul mare de la mâna dreaptă și apoi de restul degetelor. Imaginează-ți fiecare deget, unul câte unul, apoi continuă încet către mâna și brațul tău: relaxează-ți palma, încheietura, antebrațul, cotul, brațul superior și umărul.
- Simte cum se relaxează brațul tău drept și cum este cald, spațios și ușor.
- Fă același lucru pentru mâna și brațul stâng.
- Gândește-te la gâtul și maxilarul tău.

Cască. Permite fiecărei părți a feței tale să se relaxeze, trecând prin maxilar, ochi și frunte. Mută-ți atenția asupra părții de sus și din spate a capului tău.

- Lasă-ți tot corpul să se scufunde în scaun sau pe pat. Te simți ușor și relaxat? Concentrează-te asupra respirației tale. Imaginează-ți că respiri în calm și pace. Pe măsură ce expiri, imaginează-ți că orice tensiune rămasă este eliminată din corpul tău.

- Dacă orice parte a corpului tău este încă tensionată, concentrează-te asupra acelei zone, eliberând tensiunea din acel punct pe măsură ce expiri.
- Stai așezat sau întinde-te în liniște timp de câteva minute, observând cât de ușor și spațios se simte corpul tău. Apoi deschide ochii încet. Ia-ți puțin timp pentru a te întinde, dacă vrei.





Tema 2. Autocunoaștere și echilibrul familial

■ Scop:

Să înțelegem importanța autocunoașterii în rolul de părinte și să dezvoltăm strategii pentru a crea un echilibru între viața personală, profesională și familială, contribuind la armonia relațiilor de familie.

■ Obiective:

- Să identificăm valorile, nevoile și prioritățile personale și familiale.
- Să învățăm să stabilim limite sănătoase în relațiile din familie
- Să aplicăm tehnici practice pentru gestionarea timpului și energiei în familie.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare despre autocunoaștere și echilibrul familial.
- Fișe pentru analiza valorilor și priorităților personale.
- Exemple de planuri de gestionare a timpului și energiei.
- Studii de caz despre conflictele familiale legate de priorități.

■ Materiale de suport: Material 2.1.

■ Metode:

- Prezentare teoretică interactivă.
- Exerciții individuale de introspecție.
- Discuții de grup și schimb de experiențe.
- Analiza studiilor de caz.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere

- **Întrebare reflecție:** "Cât de mult ne influențează deciziile plăcerile noastre proprii?"



Partea teoretică:

Autocunoașterea:

- Identificarea valorilor personale: Ce este important pentru mine în rolul de părinte?
- Analiza nevoilor și priorităților personale și familiale: Cum îmi influențează deciziile?
- Impactul autocunoașterii asupra relațiilor familiale:
- Cum nevoile neexprimate sau prioritățile conflictuale pot duce la tensiuni.

Crearea unui mediu familial armonios:

- *Stabilirea limitelor sănătoase:* Cum pot contribui granițele clare la o mai bună cooperare?
- *Rolul comunicării eficiente:* Ex.: Discuțiile regulate pentru alinierea priorităților familiale.
- Importanța colaborării între membrii familiei pentru echilibrul general.



Partea practică:

Exercițiu de introspecție:

- Participanții completează o diagramă a priorităților personale și familiale: Ce valori îmi influențează deciziile? Cum îmi împart timpul și energia între viața personală, profesională și familială?
- Discuție de grup: „Care sunt cele mai mari provocări în echilibrarea acestor priorități?”

Plan de echilibru: Participanții creează un plan personalizat de gestionare a timpului și energiei:

- Identificarea activităților prioritare și a celor care pot fi delegate sau reduse.
- Stabilirea unor rutine zilnice și săptămânale pentru menținerea echilibrului.
- Feedback și ajustări pe baza exemplurilor din grup.



Studiu de caz:

- Rezolvarea unor conflicte familiale legate de priorități diferite: Ex.: Cum să gestionăm timpul pentru activitățile copilului fără a neglija nevoile personale.
- Propunerea unor soluții practice și incluzive.



Materiale de suport:

- Fișe și ghiduri pentru identificarea valorilor și priorităților.
- Exemple de rutine pentru echilibrul personal și familial.
- Recomandări pentru lecturi și resurse suplimentare despre gestionarea echilibrului în familie.



MATERIAL DE STUDIU:

Material 2.1. Cum poate un părinte să identifice valorile personale și să creeze un mediu armonios în familie

⇒ pag. 60

MATERIAL 2.1. CUM POATE UN PĂRINTE SĂ IDENTIFICE VALORILE PERSONALE ȘI SĂ CREEZE UN MEDIU ARMONIOS ÎN FAMILIE



Identificarea valorilor personale

Valorile personale sunt principiile fundamentale care ghidează alegerile și comportamentele noastre. Ca părinte, aceste valori influențează modul în care ne educăm copiii și cum gestionăm relațiile familiale.

Pași pentru identificarea valorilor personale:

1. *Reflecție asupra experiențelor personale:* Gândiți-vă la momente din viață care v-au adus satisfacție, mândrie sau recunoștință. Ce principii erau implicate?

★ **Exemplu:** „Apreciez onestitatea pentru că am văzut cât de mult consolidează relațiile.”

2. *Întrebări ghidate:*

- Ce îmi doresc să transmit copilului meu?
- Ce apreciez cel mai mult la cei din jur?
- Ce îmi provoacă disconfort sau mă deranjează? Acest lucru poate reflecta valori opuse.

3. *Analiza valorilor centrale:* Alegeți 3-5 valori care contează cel mai mult pentru dvs.

★ **Exemplu:** respect, empatie, responsabilitate).

4. *Integrarea valorilor în familie:* Gândiți-vă cum puteți exprima aceste valori în relația cu copilul.

★ **Exemplu:** Dacă „respectul” este o valoare importantă, modelați comportamentul respectuos în interacțiuni.

Ce sunt limitele sănătoase?

Limitele în familie sunt reguli sau orientări care definesc comportamentele acceptabile și clarifică așteptările. Sunt esențiale pentru a oferi copiilor un mediu stabil, sigur și predictibil.

Cum să stabiliți limite eficiente?

1. **Claritate și consecvență:** Explicați clar regula și motivul din spatele acesteia.

★ **Exemplu:** „După ora 20:00 nu mai folosim telefoanele, pentru a ne pregăti de somn.”

2. **Implicarea copiilor:** Încurajați copiii să participe la stabilirea regulilor. Aceasta crește responsabilitatea lor față de respectarea limitelor.

3. **Adaptabilitate:** Limitele trebuie să fie flexibile în funcție de vârsta și nevoile copilului.

★ **Exemplu:** Un adolescent poate avea mai multă libertate decât un copil mic, dar în limite rezonabile.

4. **Consecințe clare:** Stabiliți consecințe logice pentru încălcarea limitelor, fără a recurge la pedepse exagerate.

★ **Exemplu:** Dacă nu strâng jucăriile, timpul de joacă se va reduce data viitoare.

Reguli de bază pentru stabilirea limitelor:

- ☑ Regula trebuie să fie simplă și ușor de înțeles.
- ☑ Asigurați-vă că este aplicabilă pentru întreaga familie.
- ☑ Focalizați-vă pe comportamente specifice, nu pe critici personale.

Modelul „Piramidei Priorităților Familiale”

1. Baza: Nevoile fundamentale (siguranță, sănătate, stabilitate): Acestea trebuie să fie mereu satisfăcute, indiferent de situație.

✧ **Exemplu:** Asigurarea unui mediu fizic sigur și a rutinei zilnice.

2. Nivelul intermediar: Relațiile emoționale: Întărirea conexiunii prin comunicare și timp petrecut împreună.

✧ **Exemplu:** Planificarea activităților comune, cum ar fi o cină în familie.

3. Vârful: Dorințe și interese personale: Încurajarea fiecărui membru al familiei să-și urmeze pasiunile.

✧ **Exemplu:** Un copil poate învăța un instrument, iar părintele își dedică timp unui hobby.

Instrument practic: Metoda ABC pentru prioritzare

A. *Activități esențiale - Cele mai importante și urgente*

✧ **Exemplu:** pregătirea pentru școală.

B. *Activități importante, dar nu urgente*

✧ **Exemplu:** planificarea unei excursii de familie.

C. *Activități mai puțin relevante - Pot fi amânate sau delegate*

✧ **Exemplu:** reorganizarea dulapurilor.

Exemplu practic:

1. **Valori personale:** Onestitate, respect, responsabilitate.

2. **Limită stabilită:** Regula: „Fiecare membru își exprimă nevoile fără a întrerupe sau critica pe ceilalți.”

3. **Prioritizare:**

- Nevoia copilului de a avea sprijin la teme (A).
- Planificarea unei activități comune pentru weekend (B).
- Reorganizarea cărților din bibliotecă (C).





Tema 3. Relațiile dintre părinți și impactul lor asupra dezvoltării copiilor

■ Scop:

Sprijinirea părinților în înțelegerea dinamicii relațiilor dintre parteneri și a impactului acestora asupra dezvoltării emoționale, cognitive și comportamentale a copiilor, oferindu-le instrumente practice pentru gestionarea armonioasă a relațiilor familiale.

■ Obiective:

- Să explorăm influența pozitivă și negativă a relațiilor dintre părinți asupra copiilor.
- Să identificăm modele de comunicare parentală eficiente și barierele care afectează relațiile familiale.
- Să învățăm strategii pentru gestionarea conflictelor în relația de cuplu fără a afecta negativ copilul.
- Să oferim metode practice pentru a promova un mediu familial sănătos și securizant

■ Durata: 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare cu diagrame.
- Fișe de lucru pentru autoevaluare.
- Flipchart pentru brainstorming.

■ Instrumente interactive:

- Mentimeter (pentru sondaje și întrebări)
- Padlet/Miro pentru reflecții.

■ Materiale de suport:

- Ghiduri despre comunicare parentală,
- Videoclipuri despre gestionarea conflictelor.

■ Metode:

- Expunere teoretică cu exemple practice.
- Autoevaluare individuală și reflecție.
- Activități interactive: brainstorming, jocuri de rol, discuții de grup.
- Studii de caz și scenarii bazate pe situații reale.

PLANUL ACTIVITĂȚII



Introducere:

- **Întrebare interactivă:** „Cum credeți că relația dintre părinți influențează comportamentul și starea emoțională a copilului?”



Filmuleț sugerat spre vizionare (opțional):

https://youtu.be/fUR5ks-t9TI?si=_K2UTuwCxB7IE5PM



Conținut teoretic:

- Impactul relațiilor dintre părinți asupra copilului: Cum conflictele deschise sau tensiunile subtile afectează copilul (ex. anxietate, probleme de comportament).

- Beneficiile unei relații armonioase între părinți (creșterea încrederii în sine, stabilitate emoțională).

Modele de comunicare parentală:

- Comunicarea asertivă vs. comunicarea pasivă/agresivă.
- Bariere în comunicare: critici, reproșuri, lipsa empatiei;

Gestionarea conflictelor:

- Strategii pentru a discuta calm problemele fără a escalada tensiunea.
- Cum să protejezi copilul de conflictele dintre părinți.



Partea practică:

Exercițiul 1: Autoevaluare – Cum comunicăm în relația noastră?

- Participanții completează un chestionar despre stilul lor de comunicare și abordarea conflictelor.
- Discuție ghidată despre cum acest stil influențează copilul.

Exercițiul 2: Joc de rol – „Cum gestionăm conflictele?”

- Părinții sunt împărțiți în grupuri mici și li se oferă scenarii ipotetice (ex. dezacord legat de disciplina copilului).
- Fiecare grup propune o soluție constructivă și o prezintă.

Exercițiul 3: Crearea unui plan de comunicare eficientă:

- Brainstorming pentru identificarea metodelor de îmbunătățire a relației dintre părinți (ex. programarea unor momente de conectare, clarificarea rolurilor).
- Participanții își creează un plan personalizat pentru gestionarea armonioasă a relației de cuplu.

15 minute de reflecție

- **Activitate de încheiere: Întrebare reflecție:** „Ce acțiuni concrete veți implementa acasă pentru a îmbunătăți relația cu partenerul și a crea un mediu sigur pentru copil?”
- Feedback de la participanți despre ceea ce au învățat și cum vor aplica aceste idei în viața de zi cu zi.



Sugestii pentru evaluare:

- Reflecții scrise despre ceea ce au învățat participanții.
- Evaluarea progresului în îmbunătățirea comunicării după câteva săptămâni (chestionar de follow-up).



Sugestii pentru lucru individual:

- Practicarea comunicării asertive în situații dificile.
- Implementarea strategiilor de gestionare a conflictelor în relația de cuplu.



MATERIAL DE STUDIU:

Material 3.1. Relațiile dintre părinți și impactul lor asupra dezvoltării copiilor

⇒ pag. 64

MATERIAL 3.1. RELAȚIILE DINTRE PĂRINȚI ȘI IMPACTUL LOR ASUPRA DEZVOLTĂRII COPIILOR

1. Importanța relației dintre părinți în viața copilului

Copiii învață primele lecții despre relații și comunicare observându-și părinții. Relația dintre parteneri influențează profund:

- **Dezvoltarea emoțională:** Copiii simt siguranță și echilibru emoțional atunci când părinții se respectă și colaborează. În schimb, conflictele frecvente pot cauza anxietate, nesiguranță și stres.
- **Comportamentul social:** Un mediu familial sănătos încurajează copiii să dezvolte relații pozitive. Într-un context conflictual, copiii pot imita agresivitatea sau izolare socială.
- **Încrederea în sine:** O relație armonioasă între părinți oferă copilului un sentiment de stabilitate, sprijinind construirea încrederii în sine.

2. Modele de comunicare parentală

Felul în care părinții comunică între ei influențează modul în care copilul își va exprima emoțiile și va interacționa cu ceilalți.

- **Comunicarea asertivă:** caracterizată prin respect reciproc, exprimarea clară a nevoilor și dorințelor fără a critica sau judeca. Exemplu: „Simt că avem nevoie să discutăm despre responsabilitățile casnice. Cum putem împărți sarcinile mai echitabil?”
- **Comunicarea pasivă:** evitarea exprimării sentimentelor sau dorințelor de teamă să nu creze conflicte. Impact negativ: Copilul poate învăța să evite confruntările sau să-și suprima emoțiile.
- **Comunicarea agresivă:** Critici, reproșuri, ridicarea tonului. Impact negativ: Copilul poate dezvolta comportamente similare sau poate deveni anxios și retras.

3. Cum afectează conflictele dintre părinți copilul?

Copiii sunt extrem de sensibili la tensiunile dintre părinți, chiar și atunci când conflictele nu sunt evidente.

- **Conflictele deschise (vizibile):** Pot cauza frică, stres sau comportamente defensive la copil. Exemple de impact: probleme de somn, iritabilitate, dificultăți de concentrare.
- **Conflictele subtile (tăcerea, tensiunea):** Pot duce la nesiguranță și la sentimentul că ceva nu este în regulă.

Cum să protejăm copilul în timpul conflictelor:

- Evitați să discutați sau să vă certați în fața copilului.
- Asigurați-l că nu este vina lui.
- După un conflict, arătați că lucrați împreună pentru a găsi soluții.

4. Strategii pentru gestionarea armonioasă a relațiilor dintre părinți

Crearea unui mediu pozitiv:

- Apreciați eforturile și realizările partenerului.
- Exprimarea frecventă a recunoștinței consolidează relația.

Ascultarea activă:

- Oferiți partenerului atenție deplină. Nu întrerupeți. Reflecțați la ceea ce spune.

✧ **Exemplu:** „Înțeleg că te simți copleșit/ă. Cum pot ajuta?”

Rezolvarea conflictelor într-un mod sănătos:

- Respectați punctul de vedere al partenerului, chiar dacă nu sunteți de acord.
- Concentrați-vă pe soluții, nu pe reproșuri.

✧ **Exemplu:** „Cum putem evita să ne certăm pentru aceeași problemă în viitor?”

Petrecerea timpului de calitate împreună:

- Planificați activități comune care să întărească relația.

✧ **Exemplu:** o cină liniștită, o plimbare, un hobby comun.

Cum să mențineți o relație sănătoasă în beneficiul copilului?

- *Lucrați împreună ca echipă:* Împărțiți responsabilitățile în mod echitabil, astfel încât fiecare părinte să se simtă valorizat.
- *Mențineți un mediu previzibil:* Copiii au nevoie de stabilitate. Evitați schimbările bruște și discutați împreună planurile familiale.
- *Fiți un model pentru copil:* Modul în care vă tratați partenerul devine un exemplu pentru copil despre relațiile sănătoase.

Sfaturi practice pentru părinți:

- *Practicați recunoștința zilnică:* În fiecare zi, spuneți partenerului un lucru pentru care îi sunteți recunoscător.
- *Stabiliți un „timp de conectare”:* Rezervați cel puțin 15 minute zilnic pentru a discuta fără distrageri.
- *Evaluați-vă relația regulat:* Întrebați-vă reciproc ce a funcționat bine și ce puteți îmbunătăți.

5. Gânduri de reținut:

- Relația dintre părinți este fundația pe care copilul își construiește propria încredere, stabilitate și capacitate de a construi relații.
- Nu există părinți perfecți, dar există părinți care încearcă continuu să fie mai buni.

Resurse recomandate:

- **Cartea:** „Parenting conștient” de Daniel Siegel și Mary Hartzell.
- **Videoclip:** <https://www.youtube.com/watch?v=xNTvoxILuyI>
- **Ghiduri online** despre gestionarea conflictelor în cuplu.





Tema 4. **Ascultarea activă și autocontrolul**

■ Scop:

Să dezvoltăm abilitățile de ascultare activă și autocontrol, care contribuie la o relație sănătoasă și armonioasă între părinte și copil.

■ Obiective:

- Să înțelegem principiile și beneficiile ascultării active în relația cu copilul.
- Să identificăm și să depășim barierele care împiedică o comunicare eficientă.
- Să conștientizăm rolul autocontrolului în reglarea emoțională și impactul acestuia asupra relației cu copilul.
- Să exersăm tehnici practice pentru îmbunătățirea ascultării și a autocontrolului.

■ **Durată:** 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare PowerPoint cu explicații și exemple.
- Fișe de lucru: situații pentru exersarea ascultării active.
- Materiale pentru jocurile de rol (scenarii tipărite).
- Flipchart și markere.
- Ghid pentru tehnici de autocontrol.

■ Metode:

- Prezentare teoretică interactivă.
- Jocuri de rol.
- Exerciții individuale de introspecție.
- Tehnici practice de reglare emoțională.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere:

- Prezentarea subiectului și obiectivelor.
- **Discuție deschisă:** „Ce înseamnă să asculți cu adevărat?”



Partea teoretică

Prezentare: Ascultarea activă (Material 2.1.)

- *Elemente esențiale:* prezența mentală, reformularea, empatia.
- *Beneficii:* consolidarea relației părinte-copil, reducerea tensiunilor și evitarea conflictelor.
- *Bariere în ascultare:* întreruperea, criticarea, minimalizarea emoțiilor copilului.
- *Exemple de formulări care promovează ascultarea activă*
 - ✧ **Exemplu:** „Te aud spunând că...”, „Pare că te simți...”.

Prezentare: Autocontrolul (Material 2.2.)

- Rolul autocontrolului în reglarea emoțiilor și în gestionarea reacțiilor automate.
- Diferența dintre reacțiile automate:



★ **Exemplu:** ridicarea tonului

- și cele conștiente:

★ **Exemplu:** reformulare calmă.

- Strategii practice pentru autocontrol: tehnici de respirație, pauza conștientă, reflecția asupra emoțiilor proprii.

Partea practică:

Joc de rol: Dialoguri părinte-copil:

- Participanții lucrează în perechi, jucând pe rând rolul părintelui și al copilului.
- Exersează tehnici de ascultare activă, precum reformularea și empatia.
- Discuție de grup: Ce a funcționat bine? Ce poate fi îmbunătățit?
- **Exercițiu individual:** „Cum reacționez în situații dificile?”:
- Fiecare participant reflectează asupra propriilor reacții emoționale în situații tensionate.
- Identifică declanșatorii emoționali și explorează modalități de a reacționa mai conștient.

Fișa de practică: Ascultarea activă în diferite situații (Material 2.3.):

- Participant primesc o fișă cu scenarii comune (ex.: copilul refuză să-și strângă jucăriile).
- Exersează identificarea tehnicilor de ascultare activă potrivite pentru fiecare scenariu.



Material de suport:

- Fișe cu exemple de formulări pentru ascultare activă.
- Ghid pentru identificarea și gestionarea barierelor de comunicare.
- Plan personalizat pentru exersarea autocontrolului în viața de zi cu zi.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 4.1. Ascultarea Activă în Relația Părinte-Copil

⇒ pag. 68

Material 4.2. Autocontrolul în Relația Părinte-Copil

⇒ pag. 69

Material 4.3. Fișa de practică: Ascultarea activă în diferite situații

⇒ pag. 70



Ascultarea activă este o tehnică esențială de comunicare care implică prezența totală și autentică a părintelui în interacțiunile cu copilul. Aceasta presupune nu doar auzirea cuvintelor copilului, ci și înțelegerea emoțiilor și a mesajelor non-verbale.

Ascultarea activă de ajută la:

- Consolidarea relației cu copilul tău.
- Copilul se simte înțeles, valorizat și sprijinit.
- Crește încrederea reciprocă.
- Reducerea tensiunii atunci când copilul se simte frustrat și îl ajută să-și regleze emoțiile.
- Evitarea conflictelor. Copilul devine mai dispus să coopereze atunci când se simte ascultat.

Elementele esențiale ale ascultării active:

1. Prezența mentală:

- Fii complet concentrat asupra copilului.
- Evită distragerile (telefonul, televizorul, alte activități).
- Arată interes prin contact vizual și limbaj corporal deschis.

2. Reformularea:

- Repetă sau rezumă ceea ce spune copilul pentru a clarifica și valida mesajul.
 - ★ **Exemplu:** „Dacă înțeleg bine, te simți trist pentru că prietenul tău nu a vrut să se joace cu tine.”

3. Empatia:

- Pune-te în locul copilului și încearcă să înțelegi perspectiva lui.
- Exprimă sprijin și încurajare.

Bariere în ascultare:

1. **Întreruperea:** Tăierea firului narativ al copilului sau schimbarea subiectului.
2. **Criticarea:** Judecarea sau etichetarea copilului pentru ceea ce spune.

★ **Exemplu:** „Nu ar trebui să te simți așa.”

3. **Minimalizarea emoțiilor:** Negarea sau diminuarea sentimentelor copilului.

★ **Exemplu:** „Nu e mare lucru.”

Exemple de formulări care promovează ascultarea activă:

- „Te aud spunând că...” „Pare că te simți...”
- „Înțeleg că ești supărat pentru că...”
- „Mi se pare că îți dorești să...”
- „Ce pot face ca să te ajut?”

Cum să exersezi ascultarea activă:

1. Creează momente speciale în fiecare zi pentru a vorbi cu copilul fără grabă.
2. Folosește un ton cald și calm.
3. Încurajează copilul să continue: „Spune-mi mai multe despre asta.”
4. Oferă feedback pozitiv: „Îmi place că împărtășești asta cu mine.”



Ce este autocontrolul?

Autocontrolul reprezintă capacitatea de a-ți regla emoțiile, comportamentele și reacțiile în situații dificile. Este o abilitate esențială pentru părinți, deoarece influențează modul în care reacționează în fața provocărilor și creează un model pozitiv pentru copii.

Autocontrol te ajută la:

1. Reglarea emoțiilor:

- Ajută părinții să gestioneze stresul, furia sau frustrarea.
- Oferă un exemplu copilului despre cum să își controleze propriile emoții.

2. Gestionarea reacțiilor automate:

- Împiedică reacțiile impulsive care pot deteriora relația cu copilul.
- Promovează răspunsuri conștiente, gândite și empatic.

3. Construirea unei relații bazate pe respect și empatie.

4. Învățarea copilului să își regleze propriile emoții prin puterea exemplului.

5. Reducerea frecvenței conflictelor și a tensiunilor familiale.

Diferența dintre reacțiile automate și cele conștiente:

Reacțiile automate:

- Se declanșează rapid, fără reflecție.
 - ★ **Exemplu:** Ridicarea tonului sau folosirea cuvintelor dure în timpul unui conflict.

Reacțiile conștiente:

- Necesită un moment de pauză și analiză.
 - ★ **Exemplu:** Reformularea calmă a unui mesaj pentru a rezolva problema fără tensiuni.

Strategii practice pentru dezvoltarea autocontrolului:

1. *Tehnici de respirație:* Respiră adânc timp de 4 secunde, ține aerul pentru 4 secunde, expiră lent timp de 6 secunde. Ajută la calmarea sistemului nervos și la clarificarea gândurilor.
2. *Pauza conștientă:* Înainte de a răspunde, ia câteva secunde pentru a analiza situația. Întreabă-te: „Ce mesaj vreau să transmit cu adevărat?”
3. *Reflecția asupra emoțiilor proprii:* Identifică emoția pe care o simți și sursa ei. Exemplu: „Sunt furios pentru că mă simt ignorat, dar nu vreau să transmit asta copilului printr-o reacție negativă.”
4. *Reamintirea scopului pe termen lung:* Amintește-ți că relația cu copilul este mai importantă decât câștigarea unui conflict pe termen scurt. Ex.: În loc să strigi, gândește-te cum să îi arăți copilului soluții constructive.

Exemple practice pentru autocontrol:

- *În loc să ridici tonul:* „Hai să discutăm mai târziu când amândoi suntem mai calmi.”
- *Dacă te simți iritat:* Ia o pauză și spune: „Am nevoie de un moment ca să gândesc înainte să răspund.”
- *Într-un conflict intens:* Folosește tehnica respirației și reformulează: „Înțeleg că ești supărat. Hai să găsim împreună o soluție.”

MATERIAL 4.3. FIȘA DE PRACTICĂ: ASCULTAREA ACTIVĂ ÎN DIFERITE SITUAȚII:

1. Copilul refuză să-și strângă jucăriile;
2. E supărat că trebuie să spele vasele;
3. A avut o situație neplăcută la școală;
4. S-a certat cu fratele/sora de la o jucărie;
5. Nu i s-a făcut dreptate la școală;
6. Vrea înghețată dar are angină;
7. I s-a stricat jucăria preferată;
8. Cineva i-a murdărit haina;
9. Și-a pierdut telefonul;
10. Cineva l-a numit;
11. A primit o notă nu prea bună la școală;
12. A fost prins cu o minciună;
13. A mâncat singur ciocolata și nu s-a împărțit chiar dacă trebuia;
14. Cineva a primit un cadou mai bun decât el/ea;
15. Urmează să urce pe scenă, dar are frică de scenă.





Tema 5. Gestionarea conflictelor

■ Scop:

Să conștientizăm cum conflictele din relația părinte-copil reflectă emoțiile și valorile proprii și să învățăm strategii constructive de gestionare a acestora.

Obiective:

- Să înțelegem natura conflictelor și cum acestea pot dezvălui nevoi nesatisfăcute sau valori importante.
- Să identificăm tipurile de conflicte care apar în relația cu copilul și să învățăm să le gestionăm eficient.
- Să practicăm tehnici de transformare a conflictelor în oportunități de dialog și colaborare.
- Să creăm un plan personal pentru gestionarea sănătoasă a situațiilor tensionate.

■ **Durată:** 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare cu explicații teoretice și exemple.
- Fișe cu material teoretic.
- Studii de caz tipărite.
- Fișe pentru analiza conflictelor și exerciții individuale.
- Flipchart și markere.
- Ghid pentru abordări constructive în conflicte.

■ Materiale de suport:

- Material 3.1., Material 3.2., Material 3.3.

■ Metode:

- Prezentare interactivă a teoriei.
- Studii de caz și analize de grup.
- Jocuri de rol pentru exersarea strategiilor constructive.
- Exerciții individuale de introspecție.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere:

- **Discuție interactivă:** „Cum percepem conflictele? Putem interacționa fără a intra în conflicte”



Filmuleț spre vizionare:

<https://www.youtube.com/watch?v=JAdTjHsOid0>



Conținut teoretic:

- Ce sunt conflictele? Definiție și caracteristici.
- Cum reflectă conflictele nevoi nesatisfăcute, valori sau priorități.
- Tipuri de conflicte în relația părinte-copil: de interese, de valori, emoțional.
- Strategii constructive de gestionare a conflictelor. Abordări clasice: evitarea, competiția, compromisul, acomodarea și colaborarea.

- Focus pe colaborare și empatie: Cum să înțelegem perspectiva copilului și să transformăm conflictele în dialoguri constructive.



Partea practică:

Studiu de caz: Analiza unui conflict tipic părinte-copil:

- Se prezintă un scenariu comun (ex.: copilul refuză să-și facă temele).
- Participanții lucrează în grupuri pentru a identifica:
- Emoțiile implicate (la părinte și la copil). Nevoile nesatisfăcute care generează conflictul.
- Posibile soluții constructive.
- Discuție în plen despre perspectivele diferite.

Joc de rol: Exersarea unei abordări constructive într-un conflict ipotetic:

- Participanții lucrează în perechi, simulând un conflict părinte-copil.
- Aplică tehnicile de colaborare și empatie pentru a rezolva conflictul.
- Feedback din partea grupului: Ce a funcționat și ce poate fi îmbunătățit?

Exercițiu individual: Jurnalul conflictelor:

- Fiecare participant notează în jurnalul personal:
- Un conflict recent cu copilul.
- Emoțiile resimțite și valorile implicate.
- Ce ar fi putut face diferit pentru a gestiona mai bine situația.

Discuție finală: Cum putem folosi conflictele ca oportunități de creștere personală și familială?

15 minute de reflecții



MATERIALE DE STUDIU:

Material 5.1. Ce este un conflict?

⇒ pag. 73

Material 5.2. Conflictele părinte-copil

⇒ pag. 75

Material 5.3. Abordarea clasică a conflictului:

Ce trebuie să știe părinții

⇒ pag. 77



Un conflict reprezintă o situație în care două sau mai multe părți (persoane, grupuri, organizații) au interese, nevoi, valori sau scopuri incompatibile și se află într-o stare de opoziție, dezacord sau tensiune. Conflictele sunt o parte naturală a interacțiunilor umane și pot apărea în orice context – personal, profesional, social sau internațional. Conflictele sunt inevitabile, dar nu neapărat negative. Gestionate corespunzător, ele pot duce la creștere personală, clarificarea problemelor și îmbunătățirea relațiilor. Identificarea caracteristicilor și a cauzelor este primul pas către o soluționare eficientă.

Cauzele conflictului

1. *Interdependența părților:* Conflictele apar doar între părți care au o anumită relație sau interacțiune. De exemplu, într-o echipă, membrii depind unii de alții pentru a atinge un obiectiv comun.
2. *Percepția diferențelor:* Conflictul este perceput ca atare de cel puțin una dintre părți, chiar dacă diferențele sunt reale sau doar presupuse. Acest element subiectiv poate amplifica tensiunile.
3. *Incompatibilitatea scopurilor:* Apar când părțile urmăresc scopuri care nu pot fi realizate simultan (de exemplu, resurse limitate).
4. *Emoționalitatea:* Conflictele sunt adesea însoțite de emoții intense, precum frustrarea, furia sau frica, care pot influența soluționarea acestora.
5. *Dinamică:* Conflictele sunt procese în continuă schimbare, pot escalada sau se pot rezolva în funcție de modul în care sunt gestionate.
6. *Aspectele multiple:* Pot implica dimensiuni diferite – cognitive (percepții și gânduri), emoționale (sentimente) și comportamentale (acțiuni).
7. *Rezultate duale:* Pot avea rezultate constructive (inovație, rezolvarea problemelor, apropierea părților) sau distructive (rupturi în relații, stres, scăderea performanței).
8. *Comunicare ineficientă sau lipsa acesteia.*

Tipuri de conflicte

9. *Interne (intrapsihice):* Apar în interiorul unei persoane, când există o dilemă între nevoi, dorințe sau valori.
✶ **Exemplu:** Alegerea între carieră și viața personală.
10. *Interpersonale:* Apar între două persoane din cauza diferențelor de opinie, stiluri de comunicare sau obiective.
11. *Intragrup:* Apar în interiorul unui grup sau echipe, din cauza rolurilor, resurselor sau obiectivelor diferite.
12. *Intergrup:* Apar între grupuri sau organizații care concurează pentru resurse sau influență.

Strategii constructive pentru abordarea conflictelor

Strategiile constructive de abordare a conflictelor au ca scop soluționarea problemelor, menținerea relațiilor pozitive și promovarea cooperării. Aceste strategii presupun empatie, comunicare deschisă și orientare către soluții benefice pentru toate părțile implicate. Un conflict

gestionat constructiv poate întări relațiile, îmbunătăți comunicarea și duce la soluții creative. Alegerea strategiei potrivite depinde de natura conflictului, relația dintre părți și context. Cultivarea unui stil de comunicare bazat pe respect și cooperare este cheia pentru soluționarea durabilă a conflictelor.

1. Comunicare eficientă

- Ascultare activă: Oferă atenție deplină celuilalt, fără a întrerupe, și confirmă înțelegerea mesajului prin parafrizare.
- Exprimare clară și asertivă: Utilizează un limbaj clar și respectuos pentru a-ți exprima punctul de vedere, evitând atacurile personale.
- Focalizare pe problemă, nu pe persoană: Critica trebuie să vizeze situația, nu caracterul interlocutorului.

2. Empatie și înțelegerea perspectivelor

- Pune-te în locul celeilalte persoane pentru a înțelege nevoile, temerile și motivele sale.
- Validează emoțiile celuilalt, arătând că le recunoști și le respecti.

3. Colaborare (Win-Win)

- Lucrează împreună pentru a găsi o soluție care să satisfacă interesele ambelor părți.
- Identifică scopuri comune care să unifice eforturile părților.

4. Mediere

- Apelează la o persoană neutră (un mediator) care să faciliteze discuția și să ajute la identificarea unei soluții imparțiale.
- Medierea este utilă mai ales în conflictele complexe sau escaladate.

5. Găsirea unui compromis

- Ambele părți fac concesii pentru a ajunge la o soluție care, deși poate nu este ideală pentru fiecare, este acceptabilă.
- Funcționează bine în situațiile în care timpul este limitat sau conflictul are o intensitate medie.

6. Managementul emoțiilor

- Recunoaște-ți propriile emoții și încearcă să le gestionezi înainte de a continua discuția.
- Încurajează calmul și evită reacțiile impulsive.

7. Focus pe soluții, nu pe acuzații

- Concentrează discuția pe identificarea cauzelor conflictului și a soluțiilor posibile, evitând să învinovățești.
- Întreabă: „Cum putem rezolva această problemă împreună?”

8. Stabilirea unor reguli clare

- Dacă conflictul apare într-un mediu organizațional sau într-o echipă, stabiliți reguli de bază pentru interacțiuni (respect, punctualitate, claritate).
- Regulile ajută la prevenirea escaladării conflictelor viitoare.

9. Abordare graduală

- Dacă problema este complexă, împarte conflictul în părți mai mici și rezolvă-le pe rând.
- Uneori, progresul parțial poate reduce tensiunea și facilita o soluționare completă.

10. Reevaluare și adaptare

- Analizează periodic situația pentru a vedea dacă strategia aleasă funcționează.
- Fii deschis să ajustezi abordarea dacă aceasta nu duce la rezultate.



Abordarea conflictelor în relația părinte-copil este o parte inevitabilă a dinamicii familiale, deoarece părinții și copiii pot avea interese, perspective și nevoi diferite. Gestionarea conflictelor în mod constructiv este esențială pentru a întări relația și pentru a promova dezvoltarea sănătoasă a copilului. Conflictele părinte-copil nu sunt doar inevitabile, ci și o oportunitate valoroasă de învățare și consolidare a relației. Atitudinea părinților, empatia și deschiderea către soluții contribuie la crearea unui mediu familial sănătos, în care copilul se simte respectat și sprijinit.

Cauza conflictelor părinți-copii:

1. *Diferențe de perspectivă:* Părinții au tendința de a prioritiza responsabilitățile, regulile și siguranța, în timp ce copiii pot pune accent pe autonomie și explorare.
2. *Emoționalitate intensă:* Copiii și adolescenții pot reacționa emoțional din cauza dezvoltării lor cognitive și emoționale incomplete.
3. *Dezechilibru de putere:* Părinții au autoritatea, ceea ce poate face ca discuțiile să pară mai puțin echitabile pentru copil.
4. *Rolul învățării:* Gestionarea conflictelor oferă ocazia de a învăța abilități precum rezolvarea problemelor, empatia și autoreglarea emoțională.

Strategii constructive de gestionare a conflictelor părinte-copil:

1. *Ascultare activă și validarea emoțiilor.* Fii atent la ceea ce spune copilul, fără a-l întrerupe sau judeca. Validarea emoțiilor (ex.: „Înțeleg că ești supărat pentru că...”) ajută copilul să se simtă auzit și respectat.
2. *Exprimare asertivă.* Evită tonul agresiv sau critic. Explică regulile sau așteptările folosind „mesaje eu” (ex.: „Mă îngrijorează siguranța ta când nu îmi spui unde mergi”). Clarifică motivele din spatele cerințelor, ceea ce ajută copilul să le înțeleagă mai bine.
3. *Colaborare și implicare.* Implică copilul în găsirea soluțiilor la conflicte, astfel încât să se simtă responsabil și respectat. Întreabă: „Cum crezi că putem rezolva această problemă împreună?”
4. *Stabilirea limitelor clare.* Explică limitele și consecințele în mod calm și constant. Regulile clare reduc confuzia și potențialele conflicte.
5. *Controlul propriilor emoții.* Rămâi calm, chiar dacă copilul este emoțional. Reacțiile impulsive pot escalada conflictul. Oferă-ți timp pentru a te liniști dacă te simți frustrat.
 ☆ **Exemplu:** „Vorbim despre asta după ce ne calmăm amândoi”.
6. *Adaptarea la vârsta copilului.* Copii mici: Explică simplu, oferă alternative și distrage atenția în momentele tensionate. Adolescenți: Ascultă-le punctul de vedere, oferă mai multă autonomie, dar menține limite rezonabile.
7. *Modelarea comportamentului.* Copiii învață observându-și părinții. Demonstrează cum să rezolvi conflictele calm și respectuos.
 ☆ **Exemplu:** Dacă greșești, cere scuze, arătând astfel că și părinții sunt dispuși să recunoască greșelile.
8. *Concentrarea pe soluții, nu pe vină.* Evită reproșurile sau acuzațiile. Găsiți împreună soluții care să răspundă nevoilor ambelor părți.

- ★ **Exemplu:** Dacă un adolescent întârzie acasă, puteți stabili împreună o soluție de compromis pentru a preveni situațiile similare.

9. *Folosirea umorului.* Uneori, un strop de umor poate diminua tensiunea și poate deschide calea pentru o discuție relaxată.
10. *Reevaluarea și reflectarea după conflict.* După ce conflictul a fost rezolvat, discută cu copilul despre ce ați învățat amândoi.

- ★ **Exemplu:** „Data viitoare cum crezi că am putea să evităm această situație?”

Beneficii ale gestionării constructive a conflictelor:

- ☑ Dezvoltarea abilităților emoționale: Copiii învață cum să-și exprime emoțiile și să gestioneze dezacordurile.
- ☑ Întărirea relației: Conflictele rezolvate constructiv creează încredere și respect reciproc.
- ☑ Pregătirea pentru viață: Copiii dezvoltă abilități importante pentru relațiile viitoare (comunicare, negociere, rezolvarea problemelor).





Conflictele fac parte din viața oricărei familii, iar modul în care sunt gestionate influențează semnificativ relația dintre părinte și copil. Înțelegerea diferitelor stiluri de abordare a conflictului poate ajuta părinții să adopte strategii mai eficiente și să creeze un mediu armonios acasă.

Cele cinci abordări clasice ale conflictului

1. Evitarea: ignorarea conflictului sau amânarea unei discuții până când situația devine critică. Când este utilă:

- Când problema este minoră și nu merită escaladată.
- Când emoțiile sunt prea intense, iar o pauză este necesară.

Riscuri:

- Problemele rămân nerezolvate și pot reapărea mai intens.
- Copilul poate învăța să evite și el conflictele, fără a le rezolva.

2. Competiția: o abordare în care unul dintre părți dorește să „câștige” cu orice preț.

Când este utilă:

- În situații de urgență, unde este necesară luarea unei decizii rapide.
- Când valorile sau siguranța sunt în joc.

Riscuri:

- Poate genera resentimente sau tensiuni.
- Copilul poate percepe conflictul ca pe o luptă de putere.

3. Compromisul: ambele părți renunță la o parte din cerințele lor pentru a ajunge la un acord.

Când este util:

- Când problema nu are o soluție ideală pentru ambele părți.
- Când timpul este limitat și o decizie trebuie luată rapid.

Riscuri:

- Soluția poate să nu fie complet satisfăcătoare pentru niciuna dintre părți.
- Copilul poate învăța că este nevoie să renunțe mereu la ceva pentru a rezolva conflictele.

4. Acomodarea: una dintre părți cedează pentru a evita tensiunile sau a menține pacea.

Când este utilă:

- Când menținerea relației este mai importantă decât problema în sine.
- Când cealaltă parte are o nevoie mai urgentă sau importantă.

Riscuri:

- Părintele poate deveni frustrat pe termen lung dacă cedează mereu.
- Copilul poate percepe această abordare ca o oportunitate de a manipula situațiile.

5. Colaborarea: ambele părți lucrează împreună pentru a găsi o soluție care să le satisfacă pe deplin nevoile.

Când este utilă:

- În conflictele complexe care necesită o înțelegere profundă a perspectivelor.

- În dezvoltarea relației părinte-copil pe termen lung.

Beneficii:

- Creează o atmosferă de respect și încredere.
- Învăță copilul cum să rezolve problemele în mod constructiv.

Cum să aplici aceste abordări în relația cu copilul:

1. *Recunoaște stilul predominant:* Observă care este reacția ta automată în fața conflictelor (ex.: eviți, cedezi sau încerci să câștigi?).
2. *Alege strategia potrivită:* Analizează situația: Este o problemă urgentă sau ceva care necesită o discuție amplă? De exemplu: Într-un conflict legat de teme, colaborarea poate funcționa mai bine decât competiția.
3. *Exersează colaborarea:* Încurajează copilul să-și exprime nevoile și sentimentele. Găsiți împreună o soluție care să fie echitabilă.
4. *Fii un model:* Copiii învață prin observație. Dacă tu gestionezi conflictul cu respect și calm, ei vor adopta acest comportament.

Exemplu practic:

Situație: Copilul refuză să-și facă temele.

Abordări posibile:

- *Evitarea:* „Facem altceva acum, discutăm mai târziu.” (Problema rămâne nerezolvată.)
- *Competiția:* „Trebuie să faci temele acum, fără discuții!” (Poate genera frustrare și rezistență.)
- *Compromisul:* „Fă jumătate acum și jumătate mai târziu.” (Soluție de moment, dar nu optimă.)
- *Acomodarea:* „Bine, nu le mai face acum, dar trebuie să le faci mâine.” (Poate transmite mesajul că nu sunt importante.)
- *Colaborarea:* „Hai să vedem ce te oprește să faci temele. Cum putem rezolva împreună această situație?” (Abordare constructivă, care îl implică pe copil în găsirea soluției.)

Adoptarea abordării corecte în gestionarea conflictelor este cheia pentru construirea unei relații sănătoase cu copilul tău. Încearcă să folosești colaborarea ca strategie principală și fii flexibil atunci când situația o cere.





Tema 6. Comunicarea Nonviolentă

■ Scop:

Să dezvoltăm abilități de comunicare care să promoveze empatia, respectul și înțelegerea în relația părinte-copil, folosind modelul Comunicării Nonviolente (CNV) al lui Marshall Rosenberg.

■ Obiective:

- Să învățăm cele patru etape ale Comunicării Nonviolente și aplicarea lor în situații cotidiene.
- Să recunoaștem și să evităm limbajul critic și judecățile care pot deteriora relația cu copilul.
- Să folosim limbajul pozitiv și empatia pentru a construi o comunicare sănătoasă.
- Să exersăm tehnici de reformulare a mesajelor pentru a rezolva conflictele fără tensiuni.

■ **Durata:** 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare cu explicații teoretice și exemple.
- Fișe de lucru pentru reformularea mesajelor.
- Studii de caz cu situații comune.
- Flipchart și markere pentru brainstorming.
- Ghid al Comunicării Nonviolente (rezumatul celor patru etape).

Materiale suport: Material 4.1.

- Ghid al Comunicării Nonviolente (cu exemple și fraze ajutătoare).
- Fișe de lucru pentru identificarea emoțiilor și nevoilor.
- Liste de fraze pozitive pentru cereri clare și respectuoase.
- Resurse suplimentare pentru aprofundarea Comunicării Nonviolente.

■ Metode:

- Prezentare teoretică interactivă, exerciții individuale și de grup, jocuri de rol pentru simularea comunicării nonviolente, feedback și discuții deschise.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere:

- Prezentarea conceptului de Comunicare Nonviolentă (CNV) și a beneficiilor acestuia.
- **Discuție:** „Cum folosim limbajul în relația cu copilul – criticăm sau încurajăm?”



Conținut teoretic:

- Cele patru etape ale CNV
- Exemple de mesaje distructive și transformarea lor în mesaje constructive.
- Importanța empatiei și a limbajului pozitiv în relația părinte-copil.
- Bariere în comunicare: critica, judecățile și comparațiile.
- Soluții pentru a elimina barierele din dialogul cu copilul.



Partea practică:

Exercițiu de reformulare:

- Participanții primesc fraze critice:
 - ★ **Exemplu:** „Ești leneș, nu-ți faci temele niciodată”.
- Fiecare reformulează fraza folosind cele patru etape ale CNV (observare, emoție, nevoie, cerere).
- Discuție în grup despre schimbările produse de limbajul nonviolent.

Simulare: Situații concrete din viața de zi cu zi:

Participanții lucrează în perechi sau grupuri mici pentru a aborda scenarii precum:

Copilul refuză să colaboreze.

Copilul ridică tonul sau devine defensiv.

Disputa privind timpul petrecut în fața ecranelor.

- Exersarea celor patru etape ale CNV în fiecare scenariu.
- Feedback din partea grupului asupra abordării.



Feedback și reflecție:

- Discuție de grup despre beneficiile și dificultățile întâlnite în aplicarea Comunicării Nonviolente.
- Participanții împărtășesc concluziile și strategiile pe care le consideră utile pentru a îmbunătăți comunicarea cu copilul.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 6.1. Comunicarea Non-Violentă (CNV):

Concept și Aplicare în Relația Părinte-Copil

⇒ pag. 81

Material 6.2. Stilurile de comunicare

⇒ pag. 83

MATERIAL 6.1. COMUNICAREA NON-VIOLENTĂ (CNV): CONCEPT ȘI APLICARE ÎN RELAȚIA PĂRINTE-COPIL



CNV, dezvoltată de psihologul Marshall Rosenberg, este un model de comunicare care promovează empatia, respectul reciproc și înțelegerea. CNV are la bază recunoașterea nevoilor fiecărei persoane și exprimarea acestora într-un mod clar, respectuos și fără a recurge la judecăți sau critici.

Principiile de bază ale Comunicării Non-Violente

1. *Observare fără judecată.* Separarea faptelor de opinii sau interpretări subiective.
★ **Exemplu:** În loc de „Ești leneș, nu-ți faci temele!”, spune: „Am observat că nu ți-ai făcut temele de două zile.”
2. *Recunoașterea sentimentelor.* Identificarea emoțiilor proprii și ale copilului.
★ **Exemplu:** „Simt îngrijorare când văd că nu ai terminat tema”.
3. *Exprimarea într-un mod constructiv a nevoilor proprii care stau la baza emoțiilor (siguranță, autonomie, conexiune, respect).*
★ **Exemplu:** „Am nevoie să știu că te pregătești pentru școală”.
4. *Formularea unei cereri clare și pozitive.* Exprimarea dorinței fără impunere sau manipulare.
★ **Exemplu:** „Te rog să-mi spui cum te pot ajuta să-ți termini tema”.

Beneficiile Comunicării Non-Violente în Relația Părinte-Copil

1. Creșterea conectării emoționale

- CNV promovează empatia și înțelegerea, întărind legătura dintre părinte și copil.
- Copilul se simte valorizat și înțeles, ceea ce îi crește încrederea în părinți.

2. Reducerea tensiunilor și conflictelor

- Prin evitarea criticii și a limbajului agresiv, CNV ajută la dezamorsarea situațiilor tensionate.
- Copilul răspunde mai bine cererilor formulate cu respect decât comenzilor sau reproșurilor.

3. Dezvoltarea abilităților emoționale la copil

- Copilul învață să-și recunoască și să își exprime emoțiile și nevoile.
- Acest lucru contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale și a empatiei.

4. Creșterea încrederii și autonomiei copilului

- Copilul se simte încurajat să își exprime punctul de vedere, contribuind la formarea unei identități sănătoase.
- Dialogul deschis promovează autonomia și responsabilitatea.

5. Rezolvarea problemelor în mod colaborativ

- CNV încurajează cooperarea și găsirea soluțiilor care să răspundă nevoilor ambelor părți.
Ex.: În loc să impui o regulă, colaborați pentru a stabili împreună o soluție acceptabilă.

6. Crearea unui mediu familial pozitiv

- CNV elimină tonul autoritar sau critic, reducând frustrarea și ostilitatea.
- Relația devine mai armonioasă, bazată pe respect reciproc.

Exemple de Aplicare a CNV în Relația Părinte-Copil

1. Situație: Copilul nu își strânge jucăriile.

Reacție clasică: „Ești dezordonat! De ce nu poți fi ca sora ta?”

CNV:

Observare: „Am observat că jucăriile sunt încă pe podea.”

Sentiment: „Mă simt frustrat pentru că e greu să menținem ordinea.”

Necesitate: „Am nevoie de un spațiu ordonat pentru toți.”

Cerere: „Te rog să îți strângi jucăriile acum.”

2. Situație: Adolescentul întârzie acasă.

Reacție clasică: „Nu mă ascuți niciodată! Nu îți pasă de reguli!”

CNV:

Observare: „Ai ajuns acasă mai târziu decât am stabilit.”

Sentiment: „Sunt îngrijorat când nu ajungi la timp.”

Necesitate: „Am nevoie să știu că ești în siguranță.”

Cerere: „Te rog să mă anunți dacă vei întârzia.”





Ce sunt stilurile de comunicare?

Stilurile de comunicare sunt modalități prin care exprimăm gânduri, emoții și nevoi în relațiile cu ceilalți. În relația părinte-copil, acestea influențează cooperarea, respectul reciproc și dezvoltarea emoțională a copilului.

1. Stilul asertiv

Caracteristici:

- Exprimarea clară și directă a nevoilor, fără a răni sentimentele celuilalt.
- Respect atât pentru sine, cât și pentru copil.
- Ton calm, limbaj clar și gesturi deschise.

✧ **Exemplu:** „Înțeleg că vrei să te mai joci, dar este timpul să strângem jucăriile. După ce terminăm, ne putem uita la o poveste împreună.”

Impact asupra copilului:

- Dezvoltarea încrederii în sine.
- Învățarea respectului reciproc și a responsabilității.

2. Stilul agresiv

Caracteristici:

- Exprimarea nevoilor prin ton ridicat, critici sau amenințări.
- Lipsa respectului pentru sentimentele copilului.
- Gesturi amenințătoare sau intimidante.

✧ **Exemplu:** „Strânge jucăriile acum, altfel le arunc pe toate!”

Impact asupra copilului:

- Sentimente de frică sau resentimente.
- Dificultăți în exprimarea emoțiilor sau în respectarea regulilor.

3. Stilul manipulator

Caracteristici:

- Folosirea subtilă a vinovăției, reproșurilor sau șantajului emoțional.
- Mesaje indirecte și ambigue.
- Evitarea confruntărilor directe.

✧ **Exemplu:** „Dacă nu strângi jucăriile, voi fi foarte trist și dezamăgit de tine.”

Impact asupra copilului:

- Confuzie emoțională.
- Sentiment de vinovăție și scăderea încrederii în sine.

4. Stilul non-asertiv (pasiv)

Caracteristici:

- Evitarea exprimării nevoilor sau dorințelor.

- Dorința de a evita conflictele cu orice preț.
- Ton ezitant, lipsă de fermitate.

✳ **Exemplu:** „Ai putea, te rog, să strângi jucăriile? Dar doar dacă vrei...”

Impact asupra copilului:

- Lipsa clarității și a structurii.
- Dificultăți în respectarea limitelor și a regulilor.

Cum să adopți un stil asertiv?

1. Exprimați nevoile clar: Folosiți fraze precum „Eu simt că...” sau „Am nevoie de...”.
2. Respectați copilul: Validați emoțiile copilului înainte de a seta limite.
3. Fii ferm, dar calm: Stabiliți limite clare fără a recurge la critici sau amenințări.
4. Utilizați limbaj pozitiv: Înlocuiți „Nu face asta!” cu „Hai să încercăm asta împreună.”

Exercițiu pentru părinți:

- Reflectați asupra stilului vostru de comunicare. Întrebați-vă:
- Când folosesc un stil asertiv?
- Cum pot înlocui răspunsurile agresive, manipulative sau pasive cu unele asertive?



Modulul 3.

Parenting pentru viitor - gestionarea provocărilor moderne

■ **Durată:** 6 ședințe x 2 ore fiecare

■ **Scop:**

Să sprijine părinții în dezvoltarea unor abilități de autocunoaștere, gestionare emoțională și relaționare incluzivă, astfel încât să creeze un mediu familial echilibrat, pregătit să facă față provocărilor unei societăți în continuă schimbare.

■ **Obiective:**

- Echilibru familial: Părinții vor învăța să-și stabilească priorități clare și să creeze un mediu familial armonios.
- Înțelegerea legăturii între nevoi și comportament și îl vor putea modela.
- Vor cunoaște și aplica strategii de disciplinare pozitivă.
- Conștientizarea impactului tehnologiei: Părinții vor învăța să gestioneze influența tehnologiei asupra lor și asupra copiilor lor, stabilind limite sănătoase.
- Promovarea diversității și incluziunii: Participanții vor analiza propriile prejudecăți și vor învăța să încurajeze o atitudine deschisă și incluzivă în familie.

■ **Materiale necesare:**

- Laptop, proiector și ecran pentru prezentări
- Clipuri video demonstrative, Prezentări PowerPoint

- Flipchart, markere colorate, foi de hârtie, pixuri
- Caiete de lucru personalizate pentru participanți
- Fișe de autoevaluare și studii de caz
- Jocuri și scenarii pentru simulări practice
- Elemente pentru exerciții practice

■ **Metode:**

- Prezentări teoretice: Expunerea conceptelor-cheie pentru fiecare sesiune.
- Exerciții de introspecție.
- Studii de caz, jocuri de rol.
- Discuții de grup.
- Schimb de experiențe și idei între participanți.
- Planificare personalizată.
- Crearea unor planuri individuale pentru aplicarea celor învățate.
- Feedback și reflecție.
- Evaluarea progresului la finalul fiecărei sesiuni și stabilirea pașilor următori.

■ **Materiale de suport:**

- Fișe de lucru și Materiale teoretice.
- **Bibliografie recomandată:** Cărți și articole pentru aprofundarea subiectelor abordate.
- **Resurse online:** Linkuri către articole, videoclipuri și instrumente interactive.
- **Checklist personal:** Pentru monitorizarea progresului individual pe durata modulului.

■ **Rezultate așteptate:**

- ☒ Părinții vor aborda mai conștient comportamentul copiilor;
- ☒ Vor putea gestiona eficient un comportament defectuos;
- ☒ Vor putea disciplina pozitiv;
- ☒ Vor avea o atitudine mai tolerantă față de diversitate;
- ☒ Vor putea identifica pericolele și riscurile la care sunt supuși copiii;
- ☒ Vor rezolva problema dependenței de gadgeturi.



Tema 1. Legătura dintre nevoi și comportamente la copii

■ Scop:

Ajutarea părinților să înțeleagă cum nevoile nesatisfăcute ale copiilor se manifestă prin comportamente și cum pot răspunde adecvat pentru a crea un mediu securizant și conectat emoțional.

■ Obiective:

- Să identificăm principalele nevoi ale copiilor (ex.: securitate, autonomie, apartenență, recunoaștere).
- Să explicăm cum comportamentele copiilor reflectă nevoi nesatisfăcute.
- Să oferim părinților instrumente practice pentru a interpreta și răspunde comportamentelor copiilor.
- Să dezvoltăm strategii de prevenire a comportamentelor problematice prin satisfacerea nevoilor fundamentale.

■ **Durata:** 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare
- Fișe de lucru cu exemple de comportamente și nevoi asociate
- Flipchart și markere.

■ Instrumente interactive:

- Mentimeter pentru sondaje și reflecții.

■ Materiale de suport:

- Ghiduri cu exemple practice de conectare.
- **Video sugerat:** <https://www.youtube.com/watch?v=JvLFif7aXmk>

■ Metode:

- Expunere teoretică.
- Discuții în grupuri mici.
- Studii de caz și exerciții practice.
- Brainstorming pentru identificarea soluțiilor.

PLANUL ACTIVITĂȚII



Introducere:

- **Întrebare interactivă:** „Care sunt cele mai frecvente comportamente provocatoare ale copiilor dvs. și ce credeți că le determină?”
- Crearea unei hărți mentale cu răspunsurile participanților.



Conținut teoretic:

- Ce sunt nevoile copiilor: Nevoia de securitate, nevoia de apartenență, nevoia de autonomie, nevoia de recunoaștere.
- Comportamentele ca mesaje:
 - ★ **Exemplu:** Furie sau opoziționism → Nevoia de autonomie sau conectare.
 - ★ **Exemplu:** Refuzul de a coopera → Nevoia de recunoaștere sau siguranță.
- Cum interpretăm comportamentele:
- Observare și ascultare activă.

- Punerea întrebărilor deschise.
- Evitarea interpretărilor pripite.



Partea practică:

Exercițiul 1: „Ce spune copilul meu?”:

- Participanții analizează comportamente comune (ex.: crize de furie, retragere emoțională).
- Identifică nevoile nesatisfăcute și propun soluții pentru fiecare situație.

Exercițiul 2: „Plan de acțiune pentru conectare”:

- Fiecare părinte notează o situație dificilă din viața lor de zi cu zi.
- Participanții creează un plan personalizat pentru a răspunde nevoii copilului în acea situație.

Exercițiul 3: „Validarea emoțiilor”:

- Practică în grup: Formulări care validează emoțiile copilului (ex.: „Înțeleg că ești trist pentru că...”).
- Discuție ghidată despre impactul acestor metode asupra relației părinte-copil.

15 minute de reflecție:

- Ce am învățat astăzi despre legătura dintre nevoile și comportamentele copilului meu?
- Ce strategii vreau să aplic imediat în relația cu copilul meu?



Sugestii pentru predare / învățare:

Alternați între teorie și practică pentru a menține angajamentul participanților. Încurajați reflecția personală și schimbul de experiențe. Oferiți exemple concrete și ușor de aplicat.



Sugestii pentru evaluare:

- Participanții scriu un rezumat al strategiei pe care o vor implementa acasă.



Sugestii pentru lucru individual:

- Observarea comportamentelor copilului în următoarea săptămână.
- Practicarea validării emoțiilor și conectării în momentele tensionate.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 1.1. Legătura dintre nevoi și comportamente la copii

⇒ pag. 88

Material 1.2. Exerciții pentru Material 1.2. Exerciții pentru părinți

⇒ pag. 90



Copiii își exprimă nevoile prin comportamentele lor. Înțelegerea acestor comportamente ca semnale ale unor nevoi nesatisfăcute este esențială pentru a dezvolta relații sănătoase și pentru a sprijini creșterea emoțională și socială.

Ce sunt nevoile copiilor?

Nevoile copiilor sunt cerințe fundamentale pentru dezvoltarea lor fizică, emoțională și socială. Dacă acestea nu sunt îndeplinite, copilul își exprimă disconfortul prin diverse comportamente.

Principalele nevoi:

- *Nevoia de securitate*: Sentimentul de protecție, stabilitate și predictibilitate.
★ **Exemplu**: Un mediu stabil, rutine clare.
- *Nevoia de apartenență*: Dorința de conectare, iubire și acceptare.
★ **Exemplu**: Afecțiunea necondiționată din partea părinților.
- *Nevoia de autonomie*: Libertatea de a lua decizii și de a explora.
★ **Exemplu**: Posibilitatea de a alege între opțiuni (jucării, haine).
- *Nevoia de recunoaștere*: Validarea emoțiilor, eforturilor și realizărilor.

Exemplu: Aprecieră sinceră pentru reușite.

Cum se reflectă nevoile nesatisfăcute în comportamente?

Atunci când nevoile copiilor nu sunt îndeplinite, aceștia manifestă comportamente care pot fi interpretate ca „problemă”.

Exemple de comportamente și nevoi nesatisfăcute:

- **Comportament**: Crize de furie → **Nevoie**: Autonomie sau conectare.
- **Comportament**: Retrageră emoțională → **Nevoie**: Apartenență sau securitate.
- **Comportament**: Refuzul de a coopera → **Nevoie**: Recunoaștere sau încredere.

Cheia este să interpretăm comportamentele ca un mesaj:

- Ce încearcă copilul să comunice prin acest comportament?
- Cum pot răspunde pentru a satisface nevoia din spatele comportamentului?

Strategii pentru identificarea nevoilor și răspunsuri adecvate

1. *Observare și ascultare activă*: Fii prezent, urmărește semnalele non-verbale și ascultă fără să întrerupi. Ex.: Dacă un copil este furios, observă situația și întreabă: „Ce te face să te simți așa?”
2. *Validarea emoțiilor*: Arată copilului că îi înțelegi emoțiile. Formulări utile: „Văd că ești supărat, pentru că nu ai primit jucăria dorită.”
3. *Oferirea unei alegeri*: Ajută copilul să se simtă responsabil. Ex.: „Ai vrea să te îmbraci înainte de micul dejun sau după?”
4. *Crearea unui mediu predictibil*: Rutinele reduc anxietatea și cresc sentimentul de securitate.
5. *Sprijinirea explorării*: Încurajează inițiativa copilului, oferindu-i libertatea de a lua decizii sigure.

Beneficiile abordării bazate pe nevoi ●●●

- Reducerea conflictelor și comportamentelor problematice.
- Dezvoltarea unei relații apropiate și sănătoase părinte-copil.
- Sprijinirea dezvoltării emoționale și sociale.
- Creșterea încrederii în sine a copilului.



Identificarea nevoilor:

- Analizați un comportament recent al copilului care v-a deranjat.
- Întrebare: „Ce nevoie încearcă să exprime copilul meu?”

Plan de răspuns:

- Formulați un răspuns concret care satisface acea nevoie.
 - ✶ **Exemplu:** „Văd că ești trist pentru că nu te-ai jucat suficient. După cină, să construim împreună puzzle-ul preferat.”

Validarea emoțiilor:

- Exersați răspunsuri care arată empatie și înțelegere.

Reflecție finală

- Ce am învățat astăzi despre legătura dintre nevoi și comportamente?
- Cum pot aplica aceste strategii în viața de zi cu zi?
- Care este primul pas pe care îl voi face pentru a răspunde mai bine nevoilor copilului meu?

CONCLUZIE:

Înțelegerea comportamentelor copiilor prin prisma nevoilor lor este o abordare pozitivă care sprijină atât părinții, cât și copiii în crearea unei relații bazate pe empatie, respect și conectare emoțională.





Tema 2. Modelarea comportamentului copilului – ABC-ul comportamentului

■ Scop:

Să sprijinim părinții în înțelegerea și aplicarea modelului ABC al comportamentului pentru a identifica factorii care determină comportamentele copiilor și a folosi consecințele pentru a promova schimbări pozitive.

■ Obiective:

- Să explicăm conceptul de ABC al comportamentului: Antecedent, Comportament, Consecință.
- Să învățăm părinții să identifice și să analizeze factorii care influențează comportamentele copilului.
- Să oferim instrumente practice pentru schimbarea comportamentelor prin modificarea antecedentelor și consecințelor.
- Să sprijinim părinții în aplicarea teoriei prin exemple practice și planuri personalizate.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale necesare:

- Prezentare PowerPoint cu explicații și exemple.
- Fișe de lucru: Material 2.1. (ABC-ul comportamentului), Material 2.2. (planuri de schimbare) și Material 2.3. (modelarea comportamentului).
- Flipchart și markere.
- Hârtie și pixuri pentru notițe.
- Aplicații interactive: Mentimeter pentru sondaje și feedback.

■ Metode:

- Expunere teoretică și discuții interactive.
- Studii de caz și analiză în grup.
- Simulări practice și crearea de planuri personalizate.

PLANUL ACTIVITĂȚII:



Introducere:

- **Întrebare deschisă:** „Ce comportamente ale copiilor vă provoacă cel mai mult și de ce?”
- Prezentarea scopului și obiectivelor sesiunii.



Conținut teoretic:

- Prezentarea ABC-ului comportamentului: Antecedent: Declanșatorul comportamentului. Comportament: Acțiunea observabilă. Consecință: Ce urmează și cum afectează comportamentul viitor.
- Exemple din viața de zi cu zi (Material 2.1.).
- Impactul modificării antecedentelor și consecințelor asupra comportamentului.



Partea practică:

Exercițiul „Analiza ABC”:

- Participanții completează o fișă ABC pentru un scenariu
 - ★ **Exemplu:** „Copilul refuză să mănânce legume”.
- Discuție de grup: Cum poate fi influențat comportamentul prin schimbarea antecedentelor și consecințelor?

Studiu de caz în grupuri mici:

- Se analizează scenarii reale și se propun soluții concrete (Material 2.2.).

Simulare practică „Plan de schimbare”:

- Fiecare participant alege un comportament specific din experiența proprie și creează un plan ABC pentru a-l modela.
- Feedback de la grup și facilitator.

Încheiere:

- Reflecție: „Ce am învățat astăzi și cum voi aplica ABC-ul acasă?”
- Participanții notează o acțiune concretă pe care o vor implementa.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 2.1. ABC-ul comportamentului

⇒ pag. 93

Material 2.2. Planuri de schimbare

⇒ pag. 94

Material 2.3. Modelarea comportamentului dorit

⇒ pag. 95



ABC-ul comportamentului reprezintă o metodă practică utilizată pentru a analiza și modifica comportamentele copiilor, bazată pe trei componente:

1. **Antecedentele:** Factorii sau evenimentele care declanșează un comportament. Pot include: tonul vocii părintelui, momentul zilei, prezența altor persoane sau o anumită situație.
★ **Exemple:** „Am spus copilului să-și facă ordine în cameră” sau „Copilul a văzut jucăriile fratelui său.”
2. **Comportamentul:** Răspunsul observabil al copilului în urma antecedentului. Trebuie descris clar și specific, fără interpretări emoționale.
★ **Exemple:** „Copilul a țipat și a refuzat să strângă jucăriile” sau „A luat jucăria fratelui fără să ceară voie.”
3. **Consecințele:** Ce se întâmplă după comportament și modul în care răspund părinții sau alte persoane implicate. Consecințele pot întări sau diminua probabilitatea de repetare a comportamentului.
★ **Exemple:** „Părintele a strâns singur jucăriile” sau „Copilul a fost lăudat pentru că a cerut voie să ia jucăria.”

Cum se completează fișa:

- Identificați comportamentul pe care doriți să-l analizați.
- Notați antecedentele (declanșatorii), comportamentul specific și consecințele.
- Gândiți-vă la posibile modificări ale antecedentelor și consecințelor pentru a încuraja un comportament pozitiv.

Instrucțiuni: Completați următoarea schemă pentru a analiza comportamentul copilului dvs. în situații specifice. Identificați declanșatorii (Antecedente), comportamentul propriu-zis și consecințele acestuia.

- ★ **Exemplu completat:** Situația: Copilul refuză să strângă jucăriile.
- **Antecedent:** Părintele i-a cerut copilului să strângă jucăriile înainte de cină.
 - **Comportament:** Copilul a ignorat cererea și s-a apucat să deseneze.
 - **Consecință:** Părintele a strâns singur jucăriile și a criticat copilul.



Pașii planificării schimbării comportamentului

1. *Identificarea comportamentului țintă:* Alegeți un comportament pe care doriți să îl încurajați sau să îl diminuați. Comportamentul trebuie să fie observabil și specific.
2. *Analiza situației:* Observați când și unde apare comportamentul. Identificați declanșatorii (antecedentele) și consecințele asociate.
3. *Stabilirea unui obiectiv clar:* Formulați o descriere a comportamentului dorit.
 - ★ **Exemplu:** „Copilul își va strânge jucăriile fără a fi necesar să i se amintească de mai multe ori.”
4. *Schimbarea antecedentelor:* Adaptați mediul sau modul de comunicare pentru a reduce riscul apariției comportamentului problematic.
 - ★ **Exemplu:** „Oferirea de alegeri” sau „Crearea unei rutine clare.”
5. *Schimbarea consecințelor:* Stabiliți consecințe logice, pozitive pentru comportamentele dorite și consecințe naturale pentru cele nedorite.
 - ★ **Exemplu:** „Laudă pentru strângerea jucăriilor” sau „Lipsa accesului la ele dacă nu sunt strânse.”
6. *Implementarea planului:* Lucrați consecvent pentru a aplica planul stabilit.
7. *Evaluare și ajustare:* Monitorizați progresul copilului și ajustați planul dacă este necesar.

Cum se completează fișa:

- Notați comportamentul țintă, analiza situației actuale și obiectivul.
- Propuneți schimbări la nivel de antecedente și consecințe.
- Stabiliți pașii necesari pentru implementare.

Instrucțiuni: Utilizați fișa pentru a planifica schimbarea unui comportament problematic. Completați fiecare secțiune și discutați soluțiile propuse.



– Copiii învață cel mai mult din comportamentul adulților din jurul lor.

Dacă îți dorești ca un copil să fie respectuos, empatic și calm, este esențial să îi arăți aceste comportamente prin propriile tale acțiuni.

- ✧ **Exemplu:** Dacă copilul este frustrat, în loc să ridici vocea, încearcă să rămâi calm și să îi spui: „Îmi dau seama că ești supărat. Haide să discutăm despre asta.”

– Lauda și recunoașterea meritelor

Important să observi lucrurile bune care se întâmplă. Le poți încuraja oferind laude și recunoaștere. Întărirea pozitivă nu neapărat trebuie să însemne recompense materiale, ci un simplu cuvânt de încurajare, o îmbrățișare sau recunoașterea efortului pe care l-a făcut copilul.

- ✧ **Exemplu:** „Ai făcut o treabă grozavă strângând jucăriile. Sunt mândru de tine pentru că ai ascultat și ai ajutat.”

– Distragerea atenției

Atunci când copilul manifestă un comportament nepotrivit, încearcă să redirecționezi atenția către o activitate mai constructivă. Această tehnică funcționează bine, mai ales la copiii mici care au o capacitate limitată de concentrare.

- ✧ **Exemplu:** Dacă copilul lovește un alt copil, poți interveni spunând: „Îmi dau seama că ești supărat. Hai să facem un desen”

– Oferirea de opțiuni

Opțiunile îi permit copilului să se simtă în control și să își dezvolte abilitatea de a lua decizii. Acest lucru reduce conflictele și îl învață să-și asume responsabilitatea pentru alegerile făcute.

- ✧ **Exemplu:** „Ai de ales: poți strânge jucăriile acum sau după ce terminăm de citit. Ce preferi să faci mai întâi?”

– Crearea unui mediu de învățare

Pedeapsa nu învață copilul să facă alegeri mai bune. Creează un mediu care îi permite copilului să învețe din greșeli. Discută cu copilul despre ce a făcut greșit și cum poate să gestioneze situația diferit data viitoare.

- ✧ **Exemplu:** „Știi că ai fost nervos și de aceea ai strigat. Ce altceva ai fi putut face în loc să ridici vocea?”

– Răbdarea și empatia

Disciplinarea pozitivă necesită răbdare și empatie. Este esențial să înțelegi că un comportament nepotrivit este adesea rezultatul unei nevoi neîndeplinite sau al unei frustrări. Ajută copilul să își exprime emoțiile într-un mod sănătos și fii acolo pentru a-l ghida.

– Rutine și structură

Rutinele ajută la stabilirea unor așteptări clare și la reducerea comportamentelor necorespunzătoare. Copiii care știu ce urmează să se întâmple și ce se așteaptă de la ei sunt mai puțin predispuși să se comporte inadecvat.

- ✧ **Exemplu:** Stabilirea unei rutine clare pentru culcare, cu un set de activități previzibile, cum ar fi cititul unei povești, ajută copilul să știe la ce să se aștepte și să colaboreze mai bine.



Tema 3. Strategii de disciplinare pozitivă

■ Scop:

Să sprijinim părinții în aplicarea disciplinării pozitive pentru a stabili limite clare, a dezvolta empatia și a promova comportamente responsabile și cooperante la copii.

■ Obiective:

- Să explicăm principiile disciplinării pozitive și diferențele față de disciplinarea tradițională.
- Să oferim strategii concrete pentru gestionarea comportamentelor dificile.
- Să dezvoltăm abilități de stabilire a limitelor clare și respectuoase.
- Să încurajăm crearea unui mediu predictibil și empatic pentru copil.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale necesare:

- Prezentare PowerPoint cu exemple și studii de caz.
- Fișe de lucru: Material 3.1. (strategii de disciplinare) și Material 3.2. (crearea regulilor).
- Flipchart și markere.
- Hârtie și pixuri.
- Aplicații interactive: Padlet pentru brainstorming.

■ Metode

- Prezentare teoretică și discuții interactive.
- Exerciții de grup pentru elaborarea de soluții.
- Simulări practice și planificare.

PLANUL ACTIVITĂȚII:



Introducere:

- **Întrebare deschisă:** „Ce metode folosiți pentru a disciplina copiii?”
- Prezentarea scopului și obiectivelor sesiunii.



Conținut teoretic:

- Ce este disciplinarea pozitivă și de ce este importantă?
- **Principii:** empatie, fermitate, colaborare.
- **Strategii concrete:** Redirecționarea comportamentului. Validarea emoțiilor copilului. Stabilirea limitelor clare.
- Exemplificări prin studii de caz (Material 3.1.).



Partea practică:

Exercițiul „Scenarii și soluții”:

- Participanții analizează scenarii și propun soluții bazate pe disciplinarea pozitivă.

Simularea „Time-in vs. Time-out”:

- Se discută și aplică tehnici de conectare în loc de izolare.

Crearea unui set de reguli de familie:

- Fiecare participant elaborează un set de reguli împreună cu colegii din grup.
- Feedback și discuții despre implicarea copiilor în stabilirea regulilor (Material 3.2.).

Încheiere:

- Întrebări ghidate: „Ce strategie veți încerca acasă?”
- Participanții notează o acțiune concretă pe care o vor implementa.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 3.1: Strategii de disciplinare

⇒ **pag. 98**

Material 3.2. Ghid pentru crearea regulilor eficiente

⇒ **pag. 99**

Material 3.3. 7 reguli pentru a stimula comportamentul pozitiv

⇒ **pag. 101**

Principiile disciplinării pozitive

1. *Redirecționarea:* În loc să spunei „Nu fă asta!”, oferiți copilului o alternativă pozitivă.
✧ **Exemplu:** „În loc să alergi în casă, hai să jucăm un joc pe covor.”
2. *Validarea emoțiilor:* Ajutați copilul să înțeleagă și să exprime emoțiile fără să devină agresiv sau provocator.
✧ **Exemplu:** „Înțeleg că ești supărat pentru că nu ai primit jucăria dorită.”
3. *Stabilirea limitelor clare:* Comunicați regulile într-un mod simplu, pozitiv și consecvent.
✧ **Exemplu:** „După ce terminăm cina, putem lua desert.”
4. *Oferirea de alegeri:* Permiteți copilului să simtă că are un anumit control asupra situației.
✧ **Exemplu:** „Vrei să strângi blocurile sau păpușile mai întâi?”

Cum se completează fișa:

Scrieți o situație problematică și comportamentul copilului.

Aplicați strategiile menționate și notați soluțiile identificate.

Instrucțiuni: Alegeți situații din viața de zi cu zi și aplicați strategii de disciplinare pozitivă din lista de mai jos. Completați fișa împreună cu grupul.

Exemplu completat:

Situația: Copilul țipă pentru că nu primește desert.

Strategie: Validarea emoțiilor („Înțeleg că ești supărat pentru că nu ai primit desert acum.”) și oferirea de alegeri („Poți să alegi între iaurt sau un fruct pentru desert.”).



1. *Regulile trebuie să fie clare și simple:* Folosiți un limbaj potrivit vârstei copilului.
★ **Exemplu:** „Strângem jucăriile după ce terminăm joaca.”
2. *Explicați importanța regulilor:* Ajutați copilul să înțeleagă de ce regulile sunt utile.
★ **Exemplu:** „Dacă strângem jucăriile, avem mai mult spațiu să ne jucăm mâine.”
3. *Stabiliți consecințe logice:* Consecințele trebuie să fie naturale și să se aplice imediat.
★ **Exemplu:** „Dacă nu strângi jucăriile, ele vor fi puse într-o cutie până data viitoare.”
4. *Fiți consecvenți:* Respectați regulile stabilite și aplicați consecințele de fiecare dată.

Cum se completează fișa:

- Scrieți regula și explicația sa.
- Stabiliți consecințe pozitive pentru respectarea regulii și negative pentru nerespectare.

Instrucțiuni: Lucrați împreună cu copilul pentru a stabili reguli clare și consecințe. Completați tabelul următor pentru a crea un set de reguli eficiente pentru familie.

Sugestii:

- Folosiți un limbaj simplu și pozitiv.
- Implicați copilul în crearea regulilor pentru a le înțelege și respecta.



1. Folosiți un limbaj al respectului („mulțumesc”, „iartă-mă”).
2. Tratați copilul ca pe o persoană valoroasă.
3. Încurajați-l să ia anumite decizii, nu i le impuneți fără să îl ajutați să înțeleagă motivul pentru care acestea sunt importante.
4. Comunicați cu răbdare. Uneori, copiii au nevoie de explicații și de exerciții repetate pentru a însuși comportamentele pozitive.
5. Manifestați corectitudine. Copiii trebuie să cunoască regulile, dar aplicarea lor să fie constantă și corectă, după cum au fost stabilite.
6. Exprimați-vă sincer emoțiile și cu onestitate. Astfel copilul își va dezvolta empatia și va înțelege că puteți avea uneori și emoții pozitive, dar și negative. Minciuna, adevărul spus pe jumătate și decepțiile îl fac pe copil să fie confuz.
7. Fiți realist. Nu-i cereți copilului schimbarea rapidă a comportamentului, dacă acesta a fost format deja de mult timp, având în vedere vârsta și puterea lui de înțelegere.

Însă, dacă comportamentele nedorite apar prea des, în număr prea mare sau la un moment nepotrivit, atunci:

1. Alcătuiți o listă cu toate comportamentele pe care le considerați problematice;
2. Stabiliți o ierarhie a lor: de la cel mai important, până la cel mai puțin important comportament;
3. Alegeți apoi primul sau cel mult primele două comportamente. Celelalte comportamente incluse în listă pot fi ignorate temporar, până când se obține un rezultat în cazul comportamentului ales.
4. Elaborați-vă un plan cu acțiunile și cuvintele prin care o să ajutați copilul să-și diminueze din comportamentul negativ.



În copilărie se pune fundamentul încrederii și a comunicării pozitive. Acordați timp și efort acestui proces dinamic de relaționare cu copilul, iar roadele frumoase ale acestei comunicări o să vă ajute în viitor la toate etapele de dezvoltare a copilului Dvs.





Tema 4: Diversitate și incluziune: explorarea propriilor judecăți

■ Scop:

Să conștientizăm existența prejudecăților și a stereotipurilor în parenting și să învățăm strategii pentru a promova acceptarea, empatia și respectul pentru diversitate în familie.

■ Obiective:

- Să identificăm și să înțelegem influența prejudecăților și stereotipurilor în deciziile parentale.
- Să învățăm să promovăm atitudini deschise și incluzive în relația cu copilul.
- Să aplicăm strategii practice pentru a modela empatia și respectul pentru diversitate în familie.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale:

- Presentare despre prejudecăți, stereotipuri și parenting incluziv.
- Fișe pentru identificarea prejudecăților inconștiente.
- Studii de caz despre influența prejudecăților asupra deciziilor parentale.
- Exemple de comportamente incluzive pentru familie.

■ Metode:

- Presentare teoretică interactivă.
- Exerciții individuale de introspecție.
- Analiză de studii de caz.
- Jocuri de grup pentru exersarea comportamentelor incluzive.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere:



- **Vizionați filmulețul:** <https://www.youtube.com/watch?v=Lw1Pm2EyUbE>
sau https://youtu.be/NSN_ClxmB5I?si=zXDxEw_8zlfyrSw



Partea teoretică:

- **Prejudecăți și stereotipuri:** Cum apar pre-judecățile și cum influențează parentingul: Factori care contribuie la formarea stereotipurilor (cultură, educație, media).
- **Impactul prejudecăților asupra copilului:** Cum influențează percepția copilului asupra diversității și comportamentul său în relațiile cu ceilalți.
- Ce presupune parentingul incluziv:
- Încurajarea empatiei, acceptării și respectului pentru diversitate:
- Cum să răspundem întrebărilor copilului despre diferențele dintre oameni.
- Modelarea atitudinilor deschise și incluzive:
- Puterea exemplului personal în promovarea respectului și acceptării.



Partea practică:

Exercițiu de conștientizare:

- Participanții completează fișe pentru identificarea prejudecăților și stereotipurilor inconștiente.
- Discuție de grup: „Cum influențează preju-decățile mele interacțiunile cu copilul meu?”

Studiu de caz:

- Analiza unei situații concrete în care preju-decățile au influențat deciziile parentale:
 - ★ **Exemplu:** Alegerea activităților sau a prietenilor copilului bazată pe stereotipuri.
- Identificarea unor soluții incluzive pentru aceste situații.

Joc de grup:

- Participanții exersează comportamente incluzive în situații familiale simulate: Ex.: Cum să abordăm o discuție despre diferențele culturale sau sociale într-un mod empatic.
- Feedback și reflecție asupra modului în care comportamentele incluzive pot îmbunătăți relațiile familiale.



Materiale de suport:

- Ghiduri pentru identificarea și combaterea stereotipurilor în familie.
- Fișe pentru introspecție și exerciții de conștientizare.
- Resurse suplimentare: cărți și materiale video despre diversitate și incluziune.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 4.1. Prejudecăți și stereotipuri în parenting

⇒ pag. 103

Material 4.2. Ce presupune parenting-ul incluziv?

⇒ pag. 104

Ce sunt prejudecățile și stereotipurile?

Definiții:

- *Prejudecata*: O atitudine sau opinie preconcepută despre o persoană sau un grup, care nu se bazează pe fapte sau experiențe reale. De exemplu, a considera că băieții sunt mai buni la matematică decât fetele.
- *Stereotipul*: O generalizare simplistă și adesea eronată despre un grup de persoane.
 - ✧ **Exemplu:** „Toți copiii hiperactivi sunt neascultători.”

Diferența dintre prejudecată și stereotip:

- Prejudecățile sunt emoționale.
 - ✧ **Exemplu:** neplăcerea față de un grup.
- Stereotipurile sunt cognitive.
 - ✧ **Exemplu:** clasificări mentale rigide.

Cum apar prejudecățile și stereotipurile?

Factori care contribuie la formarea lor:

- *Cultura*: Normele și valorile culturale pot influența cum vedem lumea. Exemplu: preferința pentru anumite profesii (ex.: medic, avocat) ca semn de succes.
- *Educația*: Modelele învățate din familie, școală sau comunitate. Exemplu: expresii precum „Băieții nu plâng” sau „Fetele trebuie să fie cuminți.”
- *Media*: Filmele, reclamele și știrile pot întări stereotipuri prin reprezentări simplificate sau negative ale anumitor grupuri.
- *Experiențele personale*: Evenimentele din viața noastră influențează felul în care percepem oamenii din alte grupuri.

Impactul prejudecăților asupra copilului

1. *Influența asupra percepției diversității*: Copiii învață din comportamentul părinților să accepte sau să respingă diferențele. Dacă un copil vede părintele respingând un grup (ex.: persoane dintr-o anumită etnie), este mai probabil să dezvolte aceleași atitudini.
2. *Impactul asupra relației copilului cu ceilalți*: Prejudecățile pot limita deschiderea copilului față de diversitate. Pot duce la excluderea copiilor diferiți și la dificultăți în construirea relațiilor sănătoase.



Definiție: Un stil de parenting care promovează empatia, acceptarea și respectul pentru diversitate.

Componente:

- *Încurajarea empatiei:* Ajutarea copilului să se pună în locul altora.
 - ★ **Exemplu:** „Cum crezi că s-ar simți colegul tău dacă ar fi ignorat?”
- *Respectul pentru diversitate:* Subiecte precum diferențele de cultură, religie, gen sau dizabilități trebuie discutate deschis.
- *Promovarea acceptării:* Învățarea copilului că diferențele nu sunt negative, ci o parte firească a vieții.
- *Puterea exemplului:* Copiii imită comportamentele părinților, deci exemplul personal este esențial.
 - ★ **Exemplu:** dacă părintele salută și vorbește respectuos cu toți oamenii, copilul va face la fel.

Cum răspundem întrebărilor copilului despre diferențe?

Curiozitatea copiilor este naturală: Copiii pot pune întrebări aparent directe sau incomode.

- ★ **Exemplu:** „De ce colegul meu are pielea mai închisă?”
- Este important să răspundem calm, fără a transmite prejudecăți.
- Răspunsuri bazate pe fapte: Explicați diferențele într-un mod accesibil și neutru.
 - ★ **Exemplu:** „Oamenii au pielea diferită datorită locului în care strămoșii lor au trăit”.
- Evitați răspunsurile defensive sau evazive: Acestea pot întări ideea că există ceva „greșit” în a discuta despre diferențe.

Modelarea atitudinilor deschise și incluzive

- Discutați despre diversitate: Cărțile, filmele și poveștile care includ personaje diverse pot ajuta copilul să înțeleagă lumea mai bine.
- Exersați empatia: Întrebați copilul cum crede că se simt alții în diferite situații.
- Subtilitatea în limbaj: Fiți atenți la expresiile utilizate acasă.
 - ★ **Exemplu:** evitați generalizările negative.

Rolul exemplului personal în promovarea respectului și acceptării

- Coerența între cuvinte și fapte: Dacă părintele vorbește despre acceptare, dar acționează discriminatoriu, copilul va copia faptele, nu vorbele.
- Reacțiile părinților în situații publice:
 - ★ **Exemplu:** Dacă un copil face o observație nepotrivită despre o persoană diferită, răspundeți cu calm și explicați ulterior acasă.



Tema 5: Impactul tehnologiei asupra părinților și copiilor

■ Scop:

Să înțelegem impactul tehnologiei asupra relațiilor familiale și să dezvoltăm strategii pentru utilizarea conștientă a acesteia, promovând un echilibru sănătos între timpul petrecut online și offline.

■ Obiective:

- Să identificăm beneficiile și riscurile utilizării tehnologiei în viața de familie.
- Să conștientizăm influența utilizării excesive a tehnologiei asupra dezvoltării copilului și asupra relației părinte-copil.
- Să dezvoltăm reguli clare și eficiente pentru gestionarea timpului digital în familie.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale:

- Prezentare PowerPoint despre impactul tehnologiei asupra relațiilor familiale.
- Fișe de autoevaluare a obiceiurilor digitale.
- Exemple de planuri digitale familiale.
- Flipchart sau tablă pentru brainstorming.

■ Metode:

- Prezentare teoretică interactivă.
- Exerciții individuale de introspecție.
- Jocuri de rol pentru simularea situațiilor familiale.
- Activitate practică: crearea unui plan digital familial personalizat.

PLANUL ACTIVITĂȚILOR:



Introducere:



Vizionați filmulețul https://youtu.be/V1jfFuduZXo?si=Ej0Lm2Wo_9a2w9Op
sau <https://www.youtube.com/watch?v=rW2g5cwrxrQ>



Partea teoretică:

Prezentare:

- Tehnologia în viața de familie. Beneficii și riscuri ale utilizării tehnologiei:
- Acces la informație și oportunități educative.
- Riscuri: dependență, izolarea socială, afectarea somnului.

Influența asupra copilului:

- Dezvoltare cognitivă, emoțională și socială.
- Cum utilizarea părinților afectează atenția și relația cu copilul (ex.: phubbing).

Managementul timpului digital:

- Setarea limitelor sănătoase pentru întreaga familie.
- Conceptul de screen time:
- Recomandările specialiștilor pentru copii de diferite vârste.
- Instrumente pentru monitorizarea timpului petrecut pe dispozitive.



Partea practică:

Autoevaluare:

- Participanții completează fișe de intro-specție pentru a analiza propriile obiceiuri digitale:
- Cât timp petrec pe dispozitive?
- Cum influențează acest lucru relațiile cu familia?
- Discuție de grup: „Care sunt cele mai mari provocări legate de tehnologie în familia mea?”

Joc de rol:

- Simulări de negociere a timpului petrecut pe dispozitive:
- Situații posibile: un copil care refuză să lase tableta pentru a lua masa în familie.
- Roluri: părinte, copil, observator.
- Discuție despre soluțiile eficiente identificate în timpul jocului.

Crearea unui plan digital familial:

- Participanții stabilesc reguli clare pentru utilizarea tehnologiei, cum ar fi:
- Timp zilnic alocat dispozitivelor pentru fiecare membru al familiei.
- Zone „libere de tehnologie” în casă (de exemplu, masa de prânz).
- Activități offline alternative (jocuri, hobby-uri, sport).
- Discuție finală: „Cum ne putem susține reciproc pentru a respecta regulile stabilite?”



Materiale de suport:

- Ghiduri cu recomandări despre screen time.
- Fișe de autoevaluare a obiceiurilor digitale.
- Șabloane pentru planuri digitale familiale.
- Resurse suplimentare: aplicații pentru gestionarea timpului petrecut online.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 5.1. Importanța gestionării screen time-ului la copii

⇒ pag. 107

Material 5.2. Ce este phubbing-ul?

⇒ pag. 108

1. Impact asupra dezvoltării:

- La vârste mici (0-5 ani), expunerea excesivă la ecrane poate afecta dezvoltarea limbajului, atenției și abilităților motorii.
- La școlari, screen time-ul necontrolat poate reduce interesul pentru activități creative sau fizice.

2. Influența asupra relațiilor familiale:

- Prea mult timp petrecut în fața ecranelor poate limita interacțiunile dintre părinți și copii, afectând conexiunea emoțională.
- Modelele parentale joacă un rol esențial – copiii sunt influențați de comportamentul părinților față de tehnologie.

3. Educația copiilor despre echilibru:

- Ecranele pot fi folosite pentru învățare (cursuri online, aplicații educaționale) dacă sunt integrate responsabil în rutina copilului.
- Este esențial să li se explice copiilor diferența între utilizarea productivă și cea recreativă.

Recomandări pentru părinți

1. Stabilirea limitelor:

- Sub 2 ani: Evitarea completă a screen time-ului, cu excepția apelurilor video.
- 2-5 ani: Maxim 1 oră pe zi, cu conținut de calitate.
- 6-12 ani: Monitorizarea timpului și a conținutului; încurajarea pauzelor regulate.
- Adolescenți: Colaborare cu copiii pentru a stabili limite sănătoase, inclusiv zone fără ecrane (mesele, dormitorul).

2. Implicarea activă a părinților:

- Urmăriți împreună conținutul pentru a discuta subiectele prezentate.
- Încurajați utilizarea aplicațiilor care promovează creativitatea sau învățarea.

3. Crearea de rutine echilibrate:

- Introduceți timp pentru activități offline: jocuri, citit, sport.
- Exclueți utilizarea ecranelor cu cel puțin 1 oră înainte de culcare pentru a proteja somnul.

4. Rolul de model:

- Părinții ar trebui să-și monitorizeze propriul comportament digital pentru a oferi un exemplu pozitiv.

Beneficii ale gestionării corecte:

Îmbunătățirea comunicării și relațiilor familiale.

Suținerea sănătății mentale și fizice.

Creșterea interesului copiilor pentru activități variate și dezvoltarea unor abilități importante (creativitate, răbdare, interacțiuni sociale).

Echilibrul dintre tehnologie și viața reală este cheia unei dezvoltări sănătoase și a unor relații armonioase în familie.



Phubbing este un termen care combină cuvintele „phone” (telefon) și „snubbing” (ignorare) și descrie comportamentul de a ignora persoanele din jur, acordând atenție telefonului mobil sau altor dispozitive electronice. Acest fenomen este tot mai frecvent în societatea contemporană, unde tehnologia este omniprezentă, și poate avea efecte negative asupra relațiilor interpersonale.

Caracteristici:

1. *Prioritizarea dispozitivului:* Persoana acordă mai multă atenție telefonului decât interacțiunii directe cu cei din jur.
2. *Izolarea socială:* Apare atunci când utilizarea telefonului interferează cu relațiile față în față.
3. *Comportament automat:* Adesea, verificarea telefonului devine un reflex, fără a fi necesară o notificare reală.

Cauze ale phubbing-ului

1. *Dependența de tehnologie:* Atracția față de notificări, social media sau mesaje.
- Frica de a pierde informații (FOMO): Dorința constantă de a fi conectat și la curent cu evenimintele.
- Lipsa abilităților sociale: Unele persoane folosesc dispozitivul pentru a evita interacțiunile dificile.

Efectele phubbing-ului

Asupra relațiilor personale:

- *Slăbirea conexiunilor emoționale:* Ceilalți se pot simți neglijăți sau respinși.
- *Scăderea satisfacției relaționale:* În cupluri sau în familie, phubbing-ul poate duce la conflicte sau sentimente de singurătate.

Asupra sănătății mintale:

- *Creșterea stresului și anxietății:* Persoanele ignorate pot resimți nesiguranță sau lipsă de valoare.
- *Dependența reciprocă:* Utilizatorii de telefoane devin mai dependenți de dispozitive pentru a evita situațiile tensionate create de phubbing.

Phubbing în relația părinte-copii

Impact asupra copiilor:

- Copiii ai căror părinți îi ignoră pentru a verifica telefonul pot resimți lipsă de atenție, ceea ce afectează atașamentul și stima de sine.
- Comportamentul părintelui devine un model care poate fi imitat de copil.

Efecte asupra părinților:

- Pierderea unor momente importante de conexiune cu copilul.
- Creșterea sentimentului de vinovăție sau eșec parental.

Cum se poate preveni phubbing-ul?

1. Stabilirea de limite clare

- Crearea unor „zone fără tehnologie” (ex.: timpul mesei, înainte de culcare).

2. Conștientizarea comportamentului

- Monitorizarea timpului petrecut pe dispozitive și identificarea momentelor în care phubbing-ul apare.

3. Prioritizarea conexiunii umane

- Concentrarea pe dialogul față în față și pe ascultarea activă.

4. Educația tehnologică

- Discutarea despre impactul tehnologiei asupra relațiilor, mai ales în familie.

Phubbing-ul este un fenomen modern care poate deteriora relațiile interpersonale, inclusiv cele dintre părinți și copii. Conștientizarea acestui comportament și implementarea unor strategii pentru a limita utilizarea excesivă a dispozitivelor digitale pot contribui la construirea unor relații mai sănătoase și mai echilibrate.





Tema 6. Educație pentru siguranță

■ Scop:

Să sprijinim părinții în dezvoltarea unor strategii pentru a proteja copiii de riscurile asociate bullying-ului, violenței și pericolelor din mediul fizic și online, promovând în același timp un climat familial sigur și de încredere.

■ Obiective:

- Să explicăm conceptul de siguranță și importanța educației pentru siguranță în viața copilului.
- Să identificăm tipurile de riscuri la care pot fi expuși copiii: bullying, violență domestică, pericole online, siguranța pe stradă.
- Să oferim strategii concrete pentru prevenirea și gestionarea situațiilor de risc.
- Să învățăm părinții să comunice deschis cu copiii lor despre siguranță și să creeze un mediu familial bazat pe încredere.
- Să dezvoltăm abilități practice pentru recunoașterea semnelor de bullying și violență și intervenția corespunzătoare.

■ Durata: 2 ore

■ Materiale necesare:

- Prezentare PowerPoint cu informații și studii de caz.
- Fișe de lucru: Material 6.1. („Prevenirea bullying-ului”) și Material 6.2. („Siguranța în mediul online”).
- Flipchart și markere.
- Hârtie și pixuri.
- Video educativ scurt despre siguranță, de exemplu, despre semnele bullying-ului.

■ Metode:

- Prezentare teoretică și discuții interactive.
- Exerciții de grup pentru analizarea situațiilor de risc.
- Simulări practice pentru gestionarea bullying-ului și altor situații de violență.
- Crearea unui plan de siguranță personalizat pentru fiecare familie.

PLANUL ACTIVITĂȚII



Introducere:

- **Întrebare deschisă:** „Ce înseamnă pentru voi siguranța copilului?”
- Prezentarea scopului și obiectivelor sesiunii.



Conținut teoretic:

- Ce înseamnă educația pentru siguranță?
- Siguranța fizică, emoțională și online: concepte cheie.
- Importanța prevenirii și educației în creșterea unui copil rezilient.
- Riscuri frecvente la care sunt expuși copiii.
- Rolul părintelui în educația pentru siguranță.
- Strategii pentru prevenirea și gestionarea situațiilor de risc.



Partea practică:

Exercițiul „Analiza situațiilor de risc”

- Participanții primesc studii de caz

★ **Exemplu:** copil hărțuit la școală, copil expus la hărțuire online.

- **În grupuri mici, analizează:**

Care sunt riscurile?

Ce semne observăm?

Cum ar trebui să intervină părintele?

Simularea „Cum reacționăm la bullying?”

- Participanții joacă roluri: copil, părinte, profesor.
- Se exersează strategii pentru comunicare și intervenție.

Crearea unui plan de siguranță familial:

- Participanții elaborează un set de reguli adaptate nevoilor familiei lor (Material 6.1.).
- Se discută despre implicarea copilului în stabilirea regulilor.

Încheiere:

Întrebări ghidate:

- „Ce ați descoperit despre siguranța copilului vostru?”
- „Ce strategii veți aplica imediat acasă?”

Participanții notează o acțiune concretă pentru a îmbunătăți siguranța copilului lor.



MATERIALE DE STUDIU:

Material 6.1. Prevenirea bullying-ului

⇒ pag. 112

Material 6.2. Siguranța în mediul online

⇒ pag. 113



Ce este bullying-ul?

Definiție: Bullying-ul este un comportament intenționat, repetat, menit să provoace rău fizic, emoțional sau social unei alte persoane.

Forme de bullying:

1. *Fizic*: lovituri, împingeri, deteriorarea bunurilor personale.
2. *Verbal*: insulte, porecle, umiliri.
3. *Social*: excluderea din grup, răspândirea zvonurilor, manipulare socială.
4. *Online (cyberbullying)*: mesaje agresive, distribuirea de imagini personale fără permisiune, hărțuirea pe rețelele sociale.

Semnele unui copil afectat de bullying:

- Reticență de a merge la școală sau de a participa la activități sociale.
- Schimbări în comportament: anxietate, iritabilitate, izolare, scăderea stimei de sine.
- Semne fizice: vânătăi, haine deteriorate, pierderea lucrurilor personale.

Rolul părintelui:

- Comunicare deschisă: Întrebați copilul despre relațiile cu colegii.
- Observați semnele comportamentale și emoționale.
- Învățați copilul să recunoască și să raporteze bullying-ul.

Exercițiul practic:

Fișa de lucru – Identificarea bullying-ului și acțiunilor preventive

INSTRUCȚIUNI:

1. Citiți exemplele de situații de mai jos.

- Copilul nu vrea să meargă la un profesor anume la școală, Acest profesor permanent se leagă doar de el și îi rata caietele la toată clasa când ce nu-i reușește.
- Copilul se plânge că tot se ferește de el și nimeni nu vrea să comunice cu el.
- Copilul se ascunde când se schimbă, umblă doar cu mâneca lungă și scuză dureri în zona genitală. Evită să rămână în preajma fratelui mai mare.

2. Identificați forma de bullying.

3. **Propuneți o strategie** pe care un părinte ar putea să o folosească pentru a preveni sau gestiona situația.

Discuție de grup: Care dintre strategiile propuse vi se par cele mai eficiente? De ce?

Pericolele din mediul online pentru copii:

- *Hărțuirea cibernetică*: Comentarii agresive, excludere din grupuri, intimidare online.
- *Expunerea la conținut nepotrivit*: Scene de violență, conținut pornografic, limbaj explicit, imagini inadecvate.
- *Contactul cu străini*: Tentative de manipulare, furt de date personale.

Rolul părintelui:

- *Educația preventivă*: Explicați copilului cum să recunoască riscurile online.
- *Stabilirea regulilor*: Limitați timpul petrecut online și verificați tipul de conținut accesat.
- *Utilizarea tehnologiei în mod responsabil*: Activează filtre de control parental, educați despre confidențialitatea datelor.

Exercițiul practic:

Fișa de lucru – Reguli de siguranță online

INSTRUCȚIUNI

1. Alcătuiți o listă cu reguli clare de siguranță pentru utilizarea internetului acasă.
2. Discuțăm în grup cum putem implementa aceste reguli împreună cu copiii.

Discuție în grup:

Cum implicăm copiii în stabilirea acestor reguli?

Ce strategii folosim pentru a asigura respectarea regulilor?



CURRICULUM
PROGRAM DE FORMARE PENTRU PĂRINȚI

Materiale de suport



Chestionar preformare

Vă mulțumim că sunteți cu noi în acest program de formare pentru părinți. Vă rugăm să completați acest formular. Avem nevoie de această informație pentru a vă fi în mai mare parte de folos, dar și pentru a evalua ulterior, cât de bine ne-a reușit împreună să realizăm ce ne-am propus.

➤ **Nume, prenume:**

➤ **Câți copii și vârsta lor:**

➤ **Ați mai participat la activități despre educația copiilor? Cum a fost?**

➤ **Cum ați ajuns la acest program?**

➤ **Care ar fi cele 5 momente care vă dau de cap în procesul de educare a copiilor dvs.?**

➤ **Care ar fi cele 5 momente care ați vrea să le îmbunătățiți în educația copiilor dvs.?**

➤ **Ce așteptări aveți de la acest program?**

➤ **Care este disponibilitatea dvs. de a frecventa acest program? Indicați ziua săptămânii și ora cele mai potrivite pentru dvs..**

Vă mulțumim pentru completare!

Lista regulilor desfășurării cursului

1. **Respectăm și asigurăm confidențialitate.** Tot ceea ce se spune în acest grup nu se comunică în afara grupului.
2. **Ne ascultăm cu atenție reciproc, suntem diferiți dar părerea fiecărui participant contează!**
3. **Nu întrerupem.** Regula unui singur microfon: vorbește moderatorul sau cel care a fost invitat de moderator să vorbească.
4. **Nu comentăm, evaluăm fără să ni se ceară acest lucru ceea ce ne comunică participanții, vorbim despre noi și despre chestiile noastre.**
5. **Nu dăm recomandări, expunem doar părerile proprii într-o formă prietenoasă.**
6. **Când ceva nu este clar, neapărat dăm întrebări.** Moderatorul este aici pentru a vă răspunde sau pentru a vă direcționa spre sursa potrivită de informație unde veți găsi răspuns.
7. **Închidem telefoanele.** Pentru o bună desfășurare a activităților e nevoie să fiți concentrați pe activitățile propuse.
8. **Participăm activ.** Implicarea dvs. e vitală. Nu poți schimba ceva fără a te implica. O poziție pasivă, doar de spectator nu aduce impactul pe care ni-l dorim.

**Discutați în grup și completați această listă cu regulile care vă vor ajuta să faceți activitățile mai ușor și mai plăcut*



Chestionar simplu pentru identificarea schimbărilor în relația cu copilul

Acest chestionar este conceput pentru a evalua relația dintre părinte și copil în timp și pentru a identifica schimbările în comunicare, conectare emoțională și comportament. Răspunde sincer la fiecare întrebare, alegând varianta care descrie cel mai bine situația actuală.

1. Cum descrii timpul petrecut cu copilul tău?

- a. Petrecem mult timp de calitate împreună.
- b. Uneori este greu să găsim timp pentru activități comune.
- c. Rareori petrecem timp împreună, mai ales din cauza programului.

2. Cum reacționează copilul tău când îi oferi atenție?

- a. Este entuziasmat și răspunde pozitiv.
- b. Reacționează bine, dar uneori pare distant.
- c. Pare să evite contactul sau să fie dezinteresat.

3. Cum comunică cu copilul în momentele dificile?

- a. Avem discuții deschise și găsim soluții împreună.
- b. Încerc să comunic, dar uneori copilul evită dialogul.
- c. Comunicarea este dificilă, și adesea evităm să discutăm problemele.

4. Cum îți arată copilul afecțiunea?

- a. Este afectuos și își exprimă deschis sentimentele.
- b. Își arată afecțiunea, dar este mai reținut.
- c. Este foarte distant sau evită să arate afecțiune.

5. Cum gestionezi conflictele cu copilul?

- a. Încerc să ascult și să găsesc soluții calme.
- b. Uneori mă enervez, dar încerc să mă controlez.
- c. Conflictele devin frecvent intense și greu de rezolvat.

6. Cum percepi schimbările în comportamentul copilului?

- a. Sunt puține schimbări, și toate par normale pentru vârsta sa.
- b. Observ câteva schimbări, dar nu sunt sigur cum să le interpretez.
- c. Schimbările sunt frecvente și uneori îngrijorătoare.

7. Cum te simți în legătură cu relația ta cu copilul?

- a. Simt că avem o relație strânsă și sănătoasă.
- b. Relația este bună, dar mai este loc de îmbunătățire.
- c. Simt că relația noastră s-a distanțat în ultima vreme.

Interpretare:

➤ **Majoritatea răspunsurilor „a”:** Relația cu copilul este sănătoasă și stabilă, dar merită să continui să acorzi atenție.

➤ **Majoritatea răspunsurilor „b”:** Relația este funcțională, dar există semne de îmbunătățire necesare. Explorează metode de conectare emoțională mai profundă.

➤ **Majoritatea răspunsurilor „c”:** Relația poate avea nevoie de ajustări semnificative. Ia în considerare să discuți cu un specialist în parenting sau psihologie.

Acest chestionar poate fi utilizat periodic pentru a monitoriza relația și a identifica schimbările pe termen lung. Dacă răspunsurile sugerează dificultăți persistente, intervențiile timpurii pot face o diferență semnificativă.

Priorități pentru viitor

- **Despre diferențe si acceptare**

<https://www.youtube.com/watch?v=920PLE0QiqU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lw1Pm2EyUbE>

- **Despre insistenta si suport**

<https://www.youtube.com/watch?v=yYcpRSQ-irs>

- **The birds:**

<https://youtu.be/nYTrIcn4rjg?si=ghYBCgI94QfcMcrX>

- **Despre acceptare**

https://youtu.be/NSN_ClxmB5I?si=zXDxEw_8zlifyrSw

<https://youtu.be/pf-QDclY1xA?si=rrY7mrlPXCcQ4evg>

- **Umbrela**

<https://youtu.be/BI1FOKpFY2Q?si=VLHni81P0ZPw1hof>

- **Napo, despre un nepot si un bunel**

<https://youtu.be/-p1P4fdhaF8?si=H5RJa8qS1OuVzJlc>

- **De ce important sa cream amintiri frumoase copiilor**

<https://youtu.be/efGqe1j3RNk?si=wwUhbBtDqH3CkC1w>

- **Validation**

<https://youtu.be/Cbk980jV7Ao?si=35b63MoCsNCqPUc0>

- **Despre conflictele**

https://youtu.be/38y_1EWIE9I?si=EeKQTdXGm5YyR_hF

- **Fii cine ești**

https://youtu.be/5oGyBXv6_eg?si=CENZbv7DybZPUTAe

- **Despre un băiat fără un picior, despre înțelegere**

<https://youtu.be/3XA0bB79oGc?si=7-sFZJyiBQUpalOM>

- **Despre insistență**

<https://youtu.be/JutrLer3k-A?si=MxsC2kCOHoPXtkOy>



▪ **Despre copiii deosebiți și loialitatea**

<https://youtu.be/PfyJQEIsMt0?si=mMCoYtqcVqGpPSEy>

▪ **Încrederea în copii**

<https://youtu.be/jfqj7Qs-9Is?si=ENfKuUHWApVYzWGD>

<https://youtu.be/vbuq7w3ZDUQ?si=g1QoC6S1H0VRFvU0>

▪ **Sa ai Încredere în copilul tău**

https://youtu.be/07d2dXHYb94?si=aT_DgfVsMJelZ207

▪ **Realitatea copiilor**

https://youtu.be/U9Uh_H5mCbQ?si=nDZ1VJhZawbjocIH

▪ **Fii insistent si mergi spre visul tău.**

Niciodată nu ești prea bătrân pentru asta

<https://youtu.be/5L4DQfVIcdg?si=84dZbc-XTS37colG>

▪ **Alege-l pe cel loial ție**

https://youtu.be/D_Rx4qZ8QRc?si=e4ZfdHx0zUoTT2Aj

▪ **Fa bine**

<https://youtu.be/WN18kGdPHzk?si=LbwaZGqnjF4E-IzR>

<https://youtu.be/K9vFWA1rnWc?si=vTrsYbH5OB38ddSH>

▪ **Ai curaj sa fii diferit**

https://youtu.be/PDHIyrfMI_U?si=eq6zUrdGBvtcvti

https://youtu.be/kQjtK32mGJQ?si=83_R0LPj3xbJXh-V

▪ **Despre mame**

<https://www.youtube.com/watch?v=6t5MtY94Iz4>

▪ **Despre un nor care face copiii nu prea cumiști**

<https://www.youtube.com/watch?v=R9oy81eji48>

▪ **Despre un copil neastâmpărat**

<https://www.youtube.com/watch?v=fGfrz9lqo2k>



▪ **Despre gadgeturi**

<https://www.youtube.com/watch?v=rW2g5cwxrqQ>

<https://youtu.be/ioaY1z2trx4?si=a5QQmnKIUioQ8oLy>

https://youtu.be/V1jfFuduZxo?si=Ej0Lm2Wo_9a2w9Op

▪ **Despre tați**

https://youtu.be/fUR5ks-t9TI?si=_K2UTuwCxB7IE5PM

▪ **Acceptare de sine**

<https://youtu.be/V6ui161NyTg?si=uzBGKXG9KyD7NQk->

▪ **Podcast despre patenting**

https://youtu.be/Ecjrwap8gNQ?si=en1wr64f2sXGV_kM



