



PROGRAMUL DE COOPERARE ELVEȚIANO-ROMÂN
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME



Schimbări mici, diferențe MARI!

- Ghid de disciplinare pozitivă -

www.oscis.ro

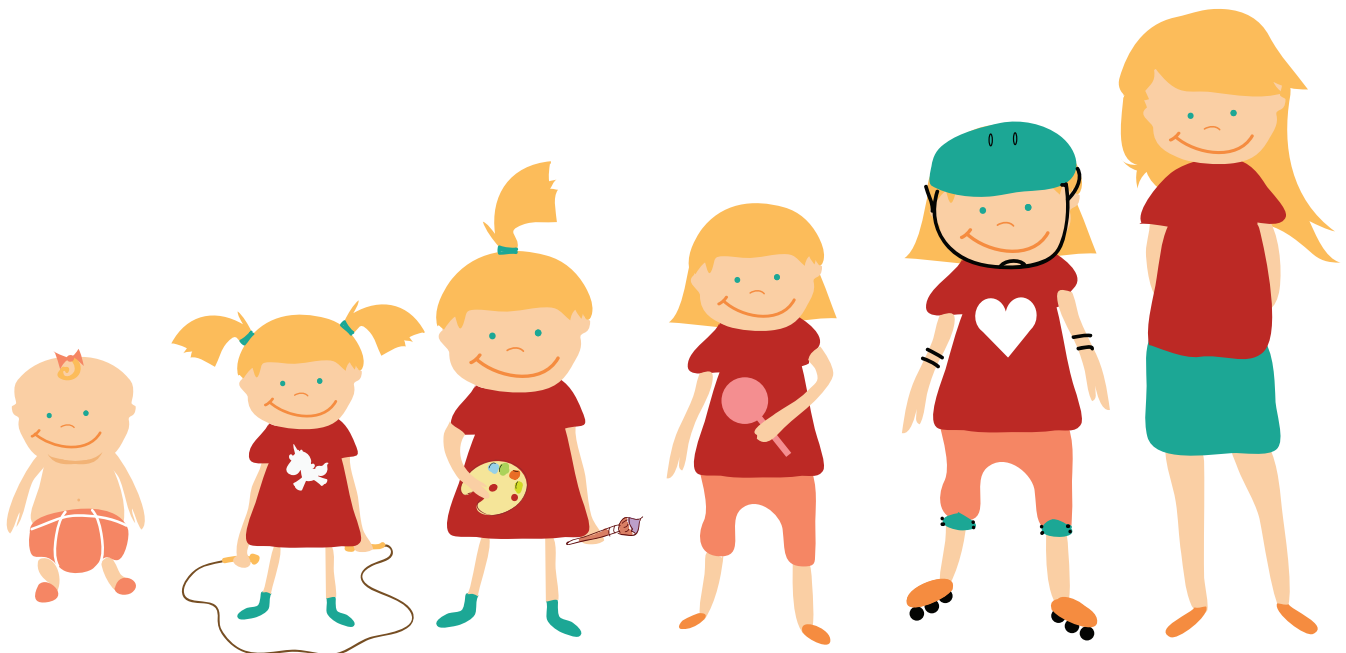


Salvați Copiii

Save the Children Romania

Filia Iași

Centrul Județean de Resurse
și Asistență Educațională Iași



Schimbări mici, diferențe MARI!

- Ghid de disciplinare pozitivă-

Asociația Salvați Copiii Iași

Iași, 2013

Expertiză și coordonare:

Prof. Maricica MANOLE

Psih. Corina MIGHIU

Autori:

Florin BOTOȘINEANU

Laura CHIRIAC

Mihaela DIMITRIU

Nelu IVĂNUȘCĂ

Corina MIGHIU

Anca PORAICU

Tehnoredactare și informații tehnice:

Angela DUMA

Irina HAZINCOP

Design, ilustrații:

Adrian MIRONESCU

Cosmin SANDU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Asociația Salvați Copiii Iași

Schimbări mici, diferențe MARI!
- Ghid de disciplinare pozitivă -

Iași, decembrie 2013

ISBN

Cuprins

4 De ce este nevoie să disciplinăm copiii? Ce este disciplinarea pozitivă? Diferența între pedeapsă și consecință

- Ce faci când îți disciplinezi copilul pozitiv?
- Cinci aspecte cheie ale metodelor de disciplină pozitivă care te vor ajuta
- Diferența dintre pedeapsă și consecință



9 Prima copilărie: de la unu la trei ani

- Rolul atașamentului în dezvoltarea copilului
- Rolul jocului în dezvoltarea copilului



16 A doua copilărie: de la trei la șase ani



19 A treia copilărie: de la șase la doisprezece ani



22 Pubertatea și adolescența (14 - 24/25 ani)

29 Provocările rolului de părinte

- De ce se comportă copilul meu așa?
- Gândesc- Simt-Acționez
- "Manifestări de temperament" în public



40 În încheiere despre... disciplinarea copiilor mici

- Metode prin care se poate încuraja participarea copilului la viața familiei

42 ANEXĂ: Jocuri și activități distractive pentru copii de diferite vârste



50 Bibliografie recomandată



De ce este nevoie să disciplinăm copiii?

“Nu vreau să îmi transform copilul într-un robot, să facă doar ce îi spun eu. Vreau să îl las să crească liber, să facă ce vrea!”

Acestea pot fi gândurile unui părinte când aude cuvântul **disciplină**.

14 ani / Ce este disciplina pozitivă?

Dezvoltă abilitățile de viață ale copiilor, le arată cum să se comporte adecvat și îi ajută să facă față provocărilor vieții.

12 ani /

Oferă soluții cu efect pe termen lung și contribuie la dezvoltarea abilității copilului de a se auto-disciplina.

6 ani /

Se referă la a-i dezvolta competențe copilului tău și de a-i crește încrederea că va face față situațiilor provocatoare din viață.

3 ani /

Presupune comunicarea clară a așteptărilor tale ca părinte, a regulilor, a ceea ce se întâmplă dacă le respectă sau le încalcă și a limitelor.

1 an /

Se referă la construirea unei relații între tine și copilul tău, bazată pe respect reciproc, dragoste și încredere.



Înseamnă să îți înveți copilul să fie politicos, non-violent, atent la ce simte celălalt, să se respecte pe sine și pe ceilalți.

Învață copiii și le ghidează comportamentele, în timp ce le respectă drepturile la o dezvoltare sănătoasă, la protecție împotriva violenței.

Disciplina pozitivă **nu înseamnă...**

... libertatea absolută a copilului, în care acesta face orice își dorește, fără reguli, limite sau așteptări;

... reacții pe termen scurt cu obiective de moment;

... violență, pedepsire, umilire a copilului.

Ce faci când îți disciplinezi copilul pozitiv?

- **Îți manifesti necondiționat dragostea față de copil, fiind atent la ceea ce face copilul.**

Sanctionează comportamentul nedorit, nu copilul! Nu pune semnul egal între copil și comportamentul nedorit pe care îl manifestă!

Așa nu: De ce l-ai lovit pe colegul tău? Ești cel mai rău copil și mă faci de rușine!

Așa da: Înțeleg că ești furios! Nu sunt de acord să lovești un alt copil atunci când te superi! Hai să vedem, cum altfel putem proceda?

- **Încurajezi comportamentele dorite!**

Acordă atenție copilului atunci când manifestă

comportamente dorite. **Laudă-l!** Atenția acordată copiilor în momentul în care ei se comportă așa cum ne dorim îi poate feri de “a se da în spectacol”, doar pentru a ne capta atenția.

Așa nu: Vai, ai șters praful cu eșarfa mea! Nu ești în stare să faci nimic așa cum trebuie!

Așa da: Sunt mândră de tine că ai vrut să faci curățenie singură, fără ca eu să te rog! Bravo! Aceasta însă, este eșarfa mea și nu o folosim la șters praful! Hai să îți arăt cu ce ștergem de obicei praful, iar data viitoare vei ști!

- **Aplici consecințele care decurg în mod firesc în urma comportamentelor nedorite, nemaifiind necesară intervenția prin pedeapsă.**

Existența unor consecințe în urma comportamentelor nedorite îl învață pe copil să devină independent, să ia decizii și să își asume responsabilitatea pentru deciziile luate.

Așa nu: Nici de această dată nu ți-ai făcut curat în cameră! Toate hainele sunt împrăștiate... tot eu trebuie să le strâng!

Așa da: Am observat că nu ți-ai strâns hainele din cameră așa cum am discutat. Din păcate, nu vei mai putea urmări meciul pentru că te vei ocupa cu aranjarea hainelor din cameră.

- **Îi dezvolți copilului abilități, încurajându-l să se exprime, să descopere și să exploreze, luând măsuri de precauție care nu îl îngrădesc.**

Cu siguranță îți dorești un copil care să devină un adult independent, curajos, gata să rezolve și să facă față situațiilor din viață. Este util ca cei mici să învețe să facă lucrurile care le vor folosi pentru viitor, în funcție de consecințele directe, nu să vă asculte

orbește doar pentru că sunteți mai mari, pentru că îi șantajați emoțional sau îi amenințați.

Să vedem un exemplu...

- Copilul se pregătește să vină la masă.
- Părintele îi spune să se spele mai întâi pe mâini.
- Copilul refuză.
- Părintele îi explică ce se poate întâmpla dacă mănâncă cu mâinile murdare.

Identifică doar lucrurile **cu adevărat periculoase pentru a proteja copilul, lăsându-l pe el, între timp, să exploreze.** Îl poți asigura de sprijinul tău prin încurajări și ascultându-l atunci când vrea să îți vorbească.

Așa nu: Nu, nu te las să te joci în fața blocului cu copiii! Dacă te lovești sau, mai rău, pleci din față și nu mai știi nimic de tine! Dacă te rătăcești? E periculos!

Așa da: Poți ieși afară, să te joci în fața blocului, însă stabilim ca regulă să stai doar în fața blocului. Pentru alte aspecte care intervin, vii și discutăm. Cere ajutorul atunci când ai nevoie. Eu voi fi în casă.

• **Stabilește reguli pentru toată familia.**

Ar fi recomandat ca regulile să fie...

- » stabilite de întreaga familie, ascultând părerile tuturor membrilor;
- » clare;
- » specifice;
- » formulate pozitiv - ceea ce înseamnă să spună copilului ce să facă, nu ce să nu facă;
- » să fie ușor de pus în practică;
- » să fie urmate de întreaga familie;

- » puține la număr;
- » realiste;
- » vizibile pentru întreaga familie.

Așa nu: Regula spune că masa trebuie să fie servită în bucătărie! Eu mă grăbesc la serviciu, așa că mănânc un sandwich în timp ce mai pregătesc prin casă câte ceva, dar copilul trebuie să respecte regula!

Așa da: Regula este valabilă pentru întreaga familie. Eu, ca părinte, sunt un model pentru copil. Dacă nu voi respecta regula, el va avea tendința să nu o facă, la rândul lui. Așa că toți membrii familiei iau masa în bucătărie.

Cinci aspecte cheie ale metodelor de disciplină pozitivă care te vor ajuta

1. Asigură-le copiilor un mediu sigur și interesant.

- Ferește-i de zonele periculoase din casă și din jur (mai ales în cazul celor mai mici -prizele, obiectele ascuțite, aragazul sau soba cu vasele de gătit, medicamentele, otrava sau obiectele de sticlă).
- Supraveghează-i atent (tu sau o altă persoană de încredere) pentru a ști mereu unde se află, cu cine este și ce face.
- Oferă-le un mediu plin de activități interesante pentru a-și descoperi și dezvolta limbajul, gândirea, atenția și independența (desenul, dansul, gătitul, construitul, discuțiile și jocurile).

2. Asigură-le copiilor un mediu pozitiv pentru învățare.

- Fii atent la nevoia lui de a vorbi cu tine (oprește-te din ce faci și ascultă-l); ajută-l dacă are nevoie de ajutor.

- Acordă-i *timp de calitate* făcând lucruri care îi plac și vă plac.

Timp de calitate = a fi disponibil pentru copilul tău atunci când el îți solicită acest lucru; atunci când copilul vine la tine și îți cere atenție, lasă ceea ce faci pentru câteva minute și răspunde-i.

- Încurajează-l să încerce lucruri noi și laudă-l.
- Acordă-i atenție pentru comportamentele care îți plac; există mari șanse ca el să le repete.
- Laudă pașii făcuți, progresul, nu te centra doar pe rezultat; oferă-i șansa să mai exerseze, să mai încerce până ajunge la rezultatul dorit.

3. Aplică constant și imediat consecința în cazul comportamentului nedorit, respectând integritatea copilului.

- Șansele ca un comportament nedorit să se repete, scad dacă acționezi imediat și la fel, de fiecare dată când apare acel comportament.

Când doi frați se ceartă din cauza unui joc, îi rogi să înceteze și să găsească o soluție; dacă nu fac acest lucru și continuă cearta, le iei jocul pentru o perioadă de timp.

4. Fii realist cu ceea ce aștepti de la copil, dar și de la tine.

- Copilul tău are propriul ritm de dezvoltare și modul său de învățare.
- Nici copiii și nici părinții nu pot fi perfecți; greșeala este o oportunitate de învățare.
- Așteptările prea mari, atât pentru părinte, cât și

pentru copil, conduc la stări de nemulțumire și dezamăgire.

5. Ai grijă de tine ca părinte.

- Dacă îți îndeplinești propriile nevoi (ex. odihna, activitățile care îți plac, întâlnirile cu prietenii) cresc șansele să fii mai calm și mai răbdător în relația cu copilul.
- Reprezinți un model pentru copilul tău! Ai grijă de tine, ca el să știe cum să aibă grijă de el!

Diferența între pedeapsă și consecință

PEDEAPSA este un comportament care umilește, aplicată de către cel puternic celui slab.

Atunci când cineva pedepsește...

- vrea să îi arate celui pedepsit că îl consideră **vinovat**;
Sentimentul de vină influențează imaginea de sine a copilului, părerea despre propria persoană.
- poate răspunde propriei emoții și nu nevoii reale a copilului sau comportamentului acestuia.

De multe ori părintele este atât de furios când aplică pedeapsa, încât aceasta este o descărcare a stării sale emoționale.

Copilul a spart cana, părintele țipă la el, îi dă o palmă la fund pentru că... este speriat. De fapt părintele răspunde propriei sale emoții.

Ce poți face?

În astfel de momente, întreabă-te: **”Ce învață copilul meu în această situație?”**

... **să țipe** atunci când ceva nu îi place;

... **să caute** un vinovat;

... **să gestioneze greșit emoția trăită**, neavând abilități de a o recunoaște corect și a o exprima adecvat.

Țipetele, pâlmuirea, împingerile și lovirile sunt pedepse care-l rănesc pe copilul tău! Pedepsindu-l pe copilul tău nu vei conduce decât la sentimente de furie și neajutorare din partea lui.

CONSECINȚA... este rezultatul unui anumit comportament.

- îl ajută pe copilul tău să învețe să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament și să învețe auto-controlul;

- câteodată aceasta se întâmplă în mod natural;

”Dacă nu-ți mănânci cina, vei rămâne flămând.”

- uneori este necesar ca tu, în calitate de părinte, să evidențiezi o consecință, ajutându-l astfel pe copilul tău să înțeleagă că purtarea lui cauzează o problemă;

”Dacă vei mai merge neglijent cu bicicleta pe stradă, nu vei mai avea acces la bicicletă timp de o zi. Vei avea șansa să practici regulile de bună siguranță mâine.”

- te poate ajuta să-l înveți pe copilul tău comportamentul pe care-l dorești;

- poate fi, de asemenea, o șansă pentru tine să-ți lași copilul să știe că îl iubești chiar și atunci când nu-i aprobi comportamentul.

Atunci când aplicăm CONSECINȚE...

Copilul are ocazia de a-și asuma responsabilitatea faptelor sale; își asumă responsabilitatea propriului comportament și a consecințelor acestora.

Conduce la construirea autorității și respectului față de părinte.

Copilul va comunica mai bine cu părintele.

Relația copil-părinte va fi consolidată.

Copilul își va asuma același model de disciplinare responsabilă când va deveni părinte.

Atunci când PEDEPSIM...

Deseori părintele se simte vinovat.

Copilul va transfera responsabilitatea consecințelor asupra părintelui.

Accentuează polii forță - supunere.

Copilul va fi mai puțin comunicativ cu părintele.

Copilul își va pierde încrederea în părinte.

Copilul își va asuma același model bazat pe pedepse de disciplinare când va deveni părinte.

Prima copilărie: de la unu la trei ani

Ce putem observa la copil, în general, în această perioadă:

este în faza de dobândire a echilibrului în mers; în această situație dependența față de adult rămâne încă mare

începe să sesizeze regulile, interdicțiile, orarul și stilul de viață al familiei, modul de organizare și funcționalitatea ei

imită citirea ziarului etc., imitația având un rol important în învățare

trăiește foarte multe experiențe noi și trece prin transformări multiple

are nevoie de încurajări pentru a efectua cât mai multe mișcări și deplasări; reușitele contribuie la consolidarea încrederii în sine și dezvoltă tot mai mult autonomia personală

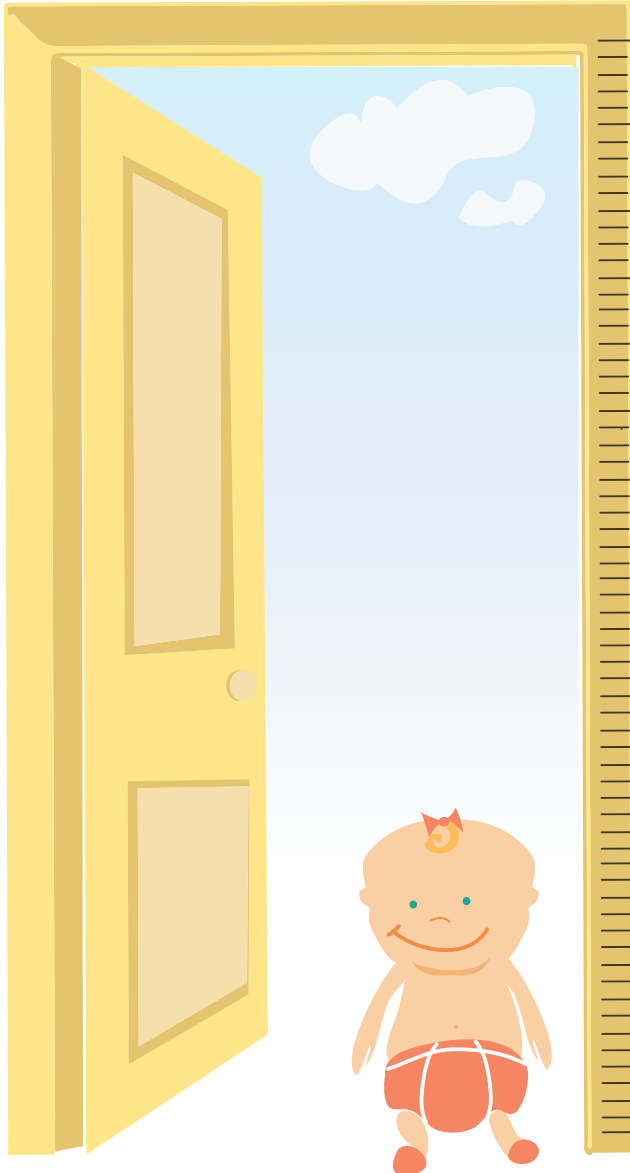
descoperă potențialitatea mare a mâinii și importanța mișcării pentru cunoașterea celor din jur

la 3 ani poate turna apa dintr-o cană în alta, poate tăia hârtie cu foarfecele, poate da cu piciorul într-o minge, poate merge pe tricicletă

1-3
ani

este relativ adaptat la mediul său de viață, dar are dificultăți când este vorba de mediul social

poate să facă mici construcții din cuburi, însiră mărgelile mari, răsfoiește paginile unei cărți colorate, colorează suprafața unei foi de hârtie, știe să utilizeze mânerul ușii, butoanele aparatului de radio etc.



Având în vedere întreaga dezvoltare a primei copilării, se pot desprinde 3 subperioade:

Prima perioadă (12-18 luni)

- are loc consolidarea mersului și, concomitent, o mai bună percepere a mediului înconjurător;
- copilul este atras de tot ceea ce vede și este stimulat de cerințele externe, fapt ce îl determină să investigheze toate colțurile casei;
- la 18 luni, bebelușul are un repertoriu de circa 50 cuvinte pe care le poate articula, poate combina două cuvinte în propoziții simple, situație cunoscută sub denumirea "limbaj telegrafic" și poate articula cuvinte compuse din mai mult de două silabe.

A doua perioadă (18-28 luni)... copilul:

- începe să vorbească din ce în ce mai mult;
- se adaptează mai eficient la diferite situații de viață;
- se deplasează cu un scop destul de clar;
- pronunță corect sunetele și le diferențiază.

... după vârsta de 1 an:

- copilul construiește propoziții simple de 2-3 cuvinte;
- folosește propriul nume când se referă la sine, după modelul luat de-a gata de la ceilalți (vorbește despre sine la persoana a treia);
- începe să denumească activități ca gătitul, scrisul, desenatul, mâncatul, jocul.

... la vârsta de 2 ani:

- repertoriul propriu este mai mare de 50 cuvinte;
- crește semnificativ frecvența utilizării propozițiilor din două cuvinte;
- copilul manifestă un interes evident pentru comunicarea verbală.

În a treia perioadă (după 2 ani și jumătate) copilul...

- devine sensibil față de cei din jur, inclusiv față de partenerul de joacă;
- trage concluzii ferme, bazate doar pe un singur eveniment sau pe dovezi insuficiente;
- începe să pună întrebări, fiind curios cu privire la orice.

Dragi părinți, vă propunem să stăm de vorbă cu copiii voștri! Haideți să vedem cum vorbește, gândește și care sunt emoțiile copilului în perioada 1-3 ani!

Hmmm... tot ce mă înconjoară are nume, iar eu tocmai am descoperit asta!

Eu înțeleg destul de multe cuvinte... încă de la un an! Și pot rosti relativ corect și inteligibil cuvinte din viața de zi cu zi! Îmi doresc și mă chinui să mă fac înțeles!

**Am început să vorbesc!
Ce vă spun eu, dragi părinți?**



Să știți că am început din ce în ce mai des să vorbesc în propoziții și simt că parcă are sens ceea ce vă spun!

Am început chiar să vă pot spune ce îmi doresc, ce vreau, când am probleme, cum mă simt!

*Îmi plac poveștile... mai ales că am început să înțeleg puțin de ce se întâmplă unele lucruri. Și cel mai mult îmi plac poveștile care se termină frumos...
Aaa... și să știți că pot povesti și altora poveștea pe care mi-o spuneți voi!*

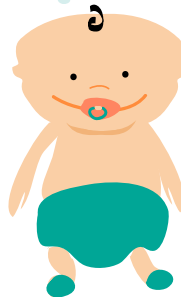
*Cel mai repede recunosc culorile vii și chiar știu să le denumesc!
Și, recunosc: sunt foarte curios!
Toată ziua vă întreb: "ce este asta?"*

*Hmmm... mâncarea este sărată!
Era mai bună cea de ieri!
Uite că încep să spun ce simt (acru, dulce, amar, sărat) și chiar cu termeni de evaluare (bun, rău, frumos, urât)...*

Sunt foarte curios, atent și interesat de tot ceea ce se întâmplă în jurul meu!
De aceea, vă întreb mereu "de ce?", "cum?"...
Și să știți că sunt precum un mic "burețel"... absorb toate informațiile mai ales atunci când le văd, le ating, mă joc cu ele sau le aud!

Cel mai bine învăț dacă fac ceva... să vă explic: dacă vreau jucăria de pe covor... trag covorul la mine! Sunt destul de șmecher, nu?

Mi se pare mie sau chiar ne înțelegem mai bine? Cred că da, pentru că eu înțeleg mai bine ce îmi cereți și ce înseamnă cuvintele pe care mi le spuneți!



**Vreți să știți și ce gândesc?
... Sunteți cam curioși! Nu credeți?
Hai, totuși, să vă spun
ce se întâmplă.**

Să știți că eu mă joc uneori când mă prefac că dorm... De fapt, la vârsta asta, cam așa mă joc... mă prefac că dorm, că hrănesc păpușa cu un băț în loc de linguriță.
Și încă ceva... chiar dacă ai ascuns cana în dulap, iar eu nu o mai văd, știu că este acolo!

Este adevărat! Mă cam obosește lumea din jur pentru că este foarte complicată!
Dar am găsit o soluție care să mă ajute: am început să pun într-un sertar toate lucrurile care seamănă... adică, să îți explic: acum știu că dacă pe cutie scrie animal, acolo găsesc și elefantul și găina și șopărlă! Și am multe sertare din acestea!

Și încă ceva!... am aflat că în cutia mea sunt și sertare... am numele mare pe cutie care se numește supraordonat (de exemplu: animale), un sertar chiar sub numele mare care se numește subordonat (exemplu: rasa) și în ultimul sertar sunt cuvintele cele mai ușoare, de bază (câine, găină).
Sunt isteț, nu?

**Vai! Și câte mai simt!!
... este vremea EMOȚIILOR!**

Să știți că sunt foarte fericit dacă mă simt confortabil! Și ajung să mă simt confortabil când mă hrăniți, îmi oferiți căldură, mă protejați și mă iubiți!



Poate că nu știu exact ce simt eu exact, însă știu exact ce îmi doresc! Am o regulă și o respect: legea "celei mai mari tentații"!

Pe la 2-3 ani încep să știu diferite cuvinte despre emoțiile mele, dar și despre emoțiile celor din jurul meu!

Încă de la un an și jumătate nu mai rezist să stau fără mama! Vreau să fiu doar în preajma ei!

Să știți că încă de la 18 luni eu îmi dau seama repede cum vă simțiți pentru că intuiesc repede starea voastră de dispoziție!

Recunosc că sunt cam gelos! Mai ales dacă alți copii primesc atenție și nu eu! Și cel mai tare sunt gelos când cineva se bagă între mine și mama mea!

Încep să recunosc destul de repede emoțiile de bază (bucurie, tristețe, furie, frică). Nu îmi place să recunosc, dar voi încerca destul de timpuriu să manipulez emoțiile celor din jur.

Am și o perioadă mai dificilă... recunosc! Și are și un nume: negativism primar! Hmm... sună cam complicat... Să vă explic! O să vină o perioadă, cam pe la doi ani și jumătate, când nu prea o să vă puteți înțelege cu mine. O să fiu cam impulsiv, instabil și neînțelegător, uneori chiar o să par ostil față de voi... voi plânge, voi țipa, voi refuza să îmi dați anumite lucruri și cine mai știe ce voi face...

Să nu spuneți că nu v-am avertizat! Încercați să aveți răbdare cu mine! Nici eu nu știu ce se întâmplă cu mine!

Și mai sunt multe transformări! Vă încurajăm să le descoperiți alături de copiii voștri și să parcurgeți împreună fiecare etapă!

Vă încurajăm și să exersați și să discutați cu copilul despre emoții în vederea dezvoltării competenței emoționale a acestuia. Competența emoțională este strâns legată de competența socială pentru că abilitatea de a face față emoțiilor proprii și ale celorlalți, este centrală pentru interacțiunile sociale, lucru evident în grupul de copiii.

Competența emoțională cuprinde:

- recunoașterea propriilor emoții și a emoțiilor celor din jur;
- abilitatea de a utiliza vocabularul emoțiilor;
- gestionarea tuturor emoțiilor, chiar dacă unele produc stări neplăcute.

Sentimentele de teamă

O atenție deosebită trebuie acordată trăirii sentimentului de anxietate.

În copilăria timpurie există **două tipuri de anxietate**

- cea față de persoane și situații străine și
- cea de separație.

Treptat se constituie și cel **de-al treilea tip de anxietate:**

- cea morală, ca teamă de pedeapsă și trăire a sentimentului de vinovăție.

Ce poți face?

- Spune-i copilului că îl înțelegi și că frica este o emoție pe care o simțim cu toții;
- Discută cu cel mic ce simte, de ce anume îi este frică și găsiți împreună soluții.

Toate emoțiile trebuie acceptate și trăite! Nu încurajați copiii să "aleagă" între emoții, mai ales atunci când nu vă simțiți confortabil la gândul că ei experimentează o emoție mai puțin plăcută. Este o situație de învățare, iar copiii au nevoie să experimenteze și să identifice cele mai bune soluții de exprimare a emoțiilor pentru a putea face față cu succes situațiilor din viața de zi cu zi.

Modul în care copiii învață să recunoască și să gestioneze propriile emoții este imitându-vă reacțiile!

Ce poți face?

- Exprimă verbal toate emoțiile trăite (furie, tristețe, frică, fericire etc.);

Copilul are nevoie să înțeleagă că...

- » toate emoțiile sunt firești, trebuie trăite și acceptate;
 - » el nu este un copil rău dacă simte emoții precum furie, tristețe etc.
 - » este acceptată orice fel de emoție, nu însă și orice comportament prin care este exprimată.
- Explică evenimentul asociat emoției;
 - Povestește copilului cum te simți, ce crezi, uitați-vă împreună în oglindă pentru a vedea care este expresia facială corespunzătoare emoției trăite;
 - Prezintă-i alternativele de comportament.

Sunt furios, pentru că am avut o problemă la serviciu. Simt cum îmi bate inima tare și parcă iau foc. Mă duc în baie să mă spăl pe față și să mă liniștesc.

Copiii învață despre emoții mai ales în cadrul relațiilor și discuțiilor cu părinții. Conversațiile cu părinții îndeplinesc o serie de funcții:

- le permit copiilor să își înfrunte propriile emoții;
- ajută la explicarea comportamentelor altor oameni;
- permit înțelegerea mai multor emoții;
- oferă copiilor posibilitate de a împărtăși experiențele emoționale cu alții și de a le încorpora în relație.



Rolul atașamentului în dezvoltarea copilului

Atașamentul poate fi definit ca relația emoțională, de lungă durată, cu un anumit individ.

Relația de atașament construită în primii ani de viață va constitui baza dezvoltării socio-emoționale a copilului în anii ce urmează.

- Prima relație pe care o formează copilul cu persoanele importante din viața lui (de obicei cu mama) are o semnificație particulară, fiind modelul relațiilor viitoare și al teoriilor despre lume.
- Modul în care tu reacționezi, ca părinte, influențează felul în care copilul tău se va raporta la ceilalți și la mediul înconjurător.

A nu se confunda atașamentul cu un sentiment durabil de afecțiune, "agățarea de copil sau mamă".

Atașamentul este mai mult decât atât. Relația de atașament presupune:

- crearea unui mediu sigur și previzibil pentru copil (părintele este întodeauna lângă copilul său atunci când acesta are nevoie de el, îi îndeplinește nevoile);
- stabilirea limitelor (părintele îi supraveghează comportamentul și nu îi permite să manifeste comportamente nedorite);
- consecvență din partea părinților (acționează la fel în situații similare).

O relație puternică, bazată pe dragoste și încredere cu părintele, îl va ajuta pe copil să aibă încredere în a iniția și susține relațiile la vârsta adultă.

Dacă relația cu părintele a fost inconstantă și imprevizibilă, mai târziu, copilul devenit adult poate construi același tip de relație cu partenerul sau copilul său.

Funcția biologică a atașamentului este **supraviețuirea**, iar funcția psihologică este **dobândirea securității**.

Rolul jocului în dezvoltarea copilului

Pentru copilul tău jocul are un rol extrem de important... Joacă-te împreună cu el!

Jocul începe cu mult înainte de vârsta jucăriilor: sugarul se joacă pipăind cearceaful, observându-și mâinile, făcând vocalize.

Ce poți face?

Încurajează-ți copilul atunci când se joacă! Este o recompensă care stimulează continuarea jocului. Treptat, copilul devine tot mai conștient de faptul că activitatea cu obiectele este dependentă de dorințele și voința sa.

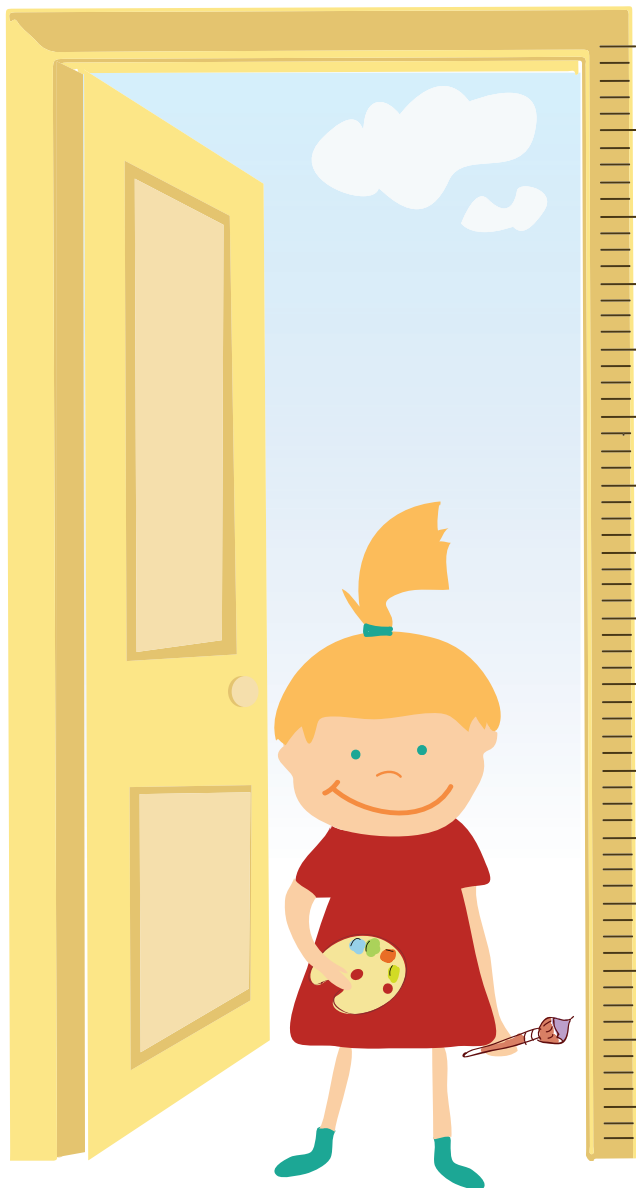
Jocul...

- este o activitate indispensabilă dezvoltării copilului;
- este terenul de manifestare și testare al potențialului său de dezvoltare;
- el realizează că este subiect al activității și poate efectua o multitudine de acțiuni;
- în perioada primei copilării se dezvoltă jocul de manipulare sub influența trebuinței interne de a acționa;
- ocupă o bună parte a zilei: jocul se realizează

- spontan, produce satisfacții și plăcere copilului;
- în joc pătrund treptat evenimentele vieții și decupaje situaționale;
- între unu și trei ani jocul se încarcă cu o amplă simbolică care se complică treptat; în joc copilul poate deveni avion, mașină, tren dar și pisică, iepuraș, mama etc.; totuși este încă dominant jocul cu obiecte, iar acțiunea are un caracter difuz;
- concomitent, jocul cu adultul se dezvoltă în trei direcții:
 - » jocul de mișcare și energizare (joc zgomotos, trânta, ridicare și aruncare în sus);
 - » jocul verbal în care domină interogații continue, complexe;
 - » jocul didactic în care adultul îndrumă copilul treptat și pe înțelesul său.
- la doi ani, copilul se joacă cam 90% din timp;
- la 2 ani și jumătate copilul preferă jucăriile cu roți (pe care le poate mișca, transporta cu ușurință), jucăriile mecanice, combinele, jucăriile muzicale, păpuși, mingi, animale, marionete etc.;
- jocul copiilor mici este întâi solitar, simplu și spontan; treptat, se decentrează de pe obiect mutându-se pe subiectele acțiunilor umane;
- spre vârsta de trei ani se poate vorbi de un debut al jocurilor colective, cu roluri; astfel, condiția mentală a jocului se amplifică; prin aceste tipuri de joc (de-a familia, de-a doctorul etc.) se instituie nemijlocit relații cu alți copii; în acest context, simbolistica ludică este relativ coerentă și acțiunea tinde să cuprindă sporadic mai multe personaje;
- cu cât jocul este mai complex, cu atât apar mai pregnant conduite și atitudini noi (atracție, simpatie, atenție afectivă);
- datorită dezvoltării limbajului, obiectele încep să aibă funcționalități diverse (ex. bățul poate fi sabie, cal, chitară), iar activitățile ludice capătă aspecte sociale (jocul de-a bucătăria, de-a magazinul); în bună măsură comportamentul copiilor în joc este influențat de familie; structura și stilul de viață al familiei, obiceiurile și nivelul de cultură sunt elemente care se oglindesc în formele activității ludice.



A doua copilărie: de la trei la șase ani



Această etapă a dezvoltării copilului se caracterizează printr-o dezvoltare complexă și interesantă, cu influențe majore asupra evoluției ulterioare a copilului.

Expresia *"cei 7 ani de acasă"* pe care o persoană *"îi are sau nu îi are"* reflectă importanța constituirii bazelor activității psihice și conturarea trăsăturilor de personalitate care își vor pune amprenta asupra comportamentelor viitoare.

La 3 ani copilul tău începe grădinița...

Copilul poate să se separe de mamă pentru a se integra în colectivitate, totuși această despărțire poate crea, de multe ori, dificultăți!

Ce poți face? Pregătește-ți din timp copilul pentru acest moment: vizitați grădinița, faceți cunoștință cu educatoarea, desenați grădinița și jucați-vă pe această temă.

3-6
ani

La grădiniță începe ...

- să asculte de o autoritate (educatoarea);
- să întârzie satisfacerea dorințelor sale;
- să își controleze impulsivitatea;
- să manifeste nevoia de a se adapta la o situație relațională nouă, deosebit de complexă; aceasta impune un efort considerabil pentru a depăși dificultăți care nu trebuie minimalizate.

Să ne întoarcem la vechiul nostru obicei: să stăm de vorbă cu copilul și să vedem ce face acum, că a mai crescut puțin!

Acum, drept să vă spun, sunt foarte concentrat pe mine... Mă interesează să mă simt bine, să fac ce îmi place, imediat! Nu prea am răbdare și nu prea înțeleg ce este asta cu împărțitul?!? Am auzit că se numește egocentrism...

Pot să vă spun că în această perioadă înțeleg mult mai repede și învăț multe lucruri dacă văd cu ochii mei despre ce se discută. Din câte am înțeles... pentru că m-am interesat... sunt în stadiul preoperațional al gândirii! Ce ziceți de asta?



Recunosc că reușesc să mă concentrez doar pe un singur domeniu și să văd lucrurile doar într-un sens... Dar o să cresc și o să se mai schimbe lucrurile...

Dragi părinți, multe lucruri s-au schimbat în câțiva ani! Haideti să vă povestesc cum și la ce mă mai gândesc!

Să știți că am început să fac observații asupra lucrurilor care mă înconjoară și chiar îmi dau seama că există niște legături logice a relațiilor dintre: mărime (lung, lat, înalt), cantitate (mai mult, puțin, deloc), succesiune și simultaneitate (acum, după aceea, întâi, după, deodată), comparație (la fel, tot atât)... Vedeți cat de multe lucruri știu acum?

Recunosc, sunt în continuare extrem de curios de tot ceea ce mă înconjoară. Sunt ca un mic explorator! Îmi place să explorez interiorul și exteriorul locuinței, al grădinitei, al străzii, al magazinului, al mobilierului și să identific locul diferitelor obiecte. Sunt foarte atent la fiecare membru al familiei... îl urmăresc să văd ce face, cum face, cu ce se ocupă...

Nu prea pronunț eu bine cuvintele, recunosc, însă așa e la această vârstă! Dar să știți că nu mă ajutați cu nimic dacă exagerați cu corectările! S-ar putea să nu mai vreau să încerc și să nu mai am încredere în mine!

E adevărat, mă ajută să mă îndrumați, însă încurajați-mă și lăudați-mă atunci când reușesc! Aveți răbdare cu mine!

Revin în scurt timp cu noi informații!

Și câte vă mai povestesc...



Deja când am cinci ani știu să vorbesc în propoziții! Și de cele mai multe ori sunt corecte! Și tot învăț noi și noi cuvinte!

Să știți că de când vorbim unii cu ceilalți, am început să învăț din ce în ce mai repede noi cuvinte! Continuați să vorbiți cu mine! Așa învăț!

M-am consultat cu specialiștii și am aflat!! O să încep să pronunț cuvintele din ce în ce mai bine! Dacă la 2 ani articulam corect doar 30 % dintre cuvinte, la 6 ani articulez corect aproape 89%, cele mai mari progrese înregistrându-se în al treilea și al patrulea an de viață. Vedeți că v-ați speriat degeabă?



Dragi părinți, pe lângă jocurile care le dezvoltă copiilor multe abilități, puteți să realizați și exerciții, activități, menite să le dezvolte celor mici, abilități de autonomie personală.

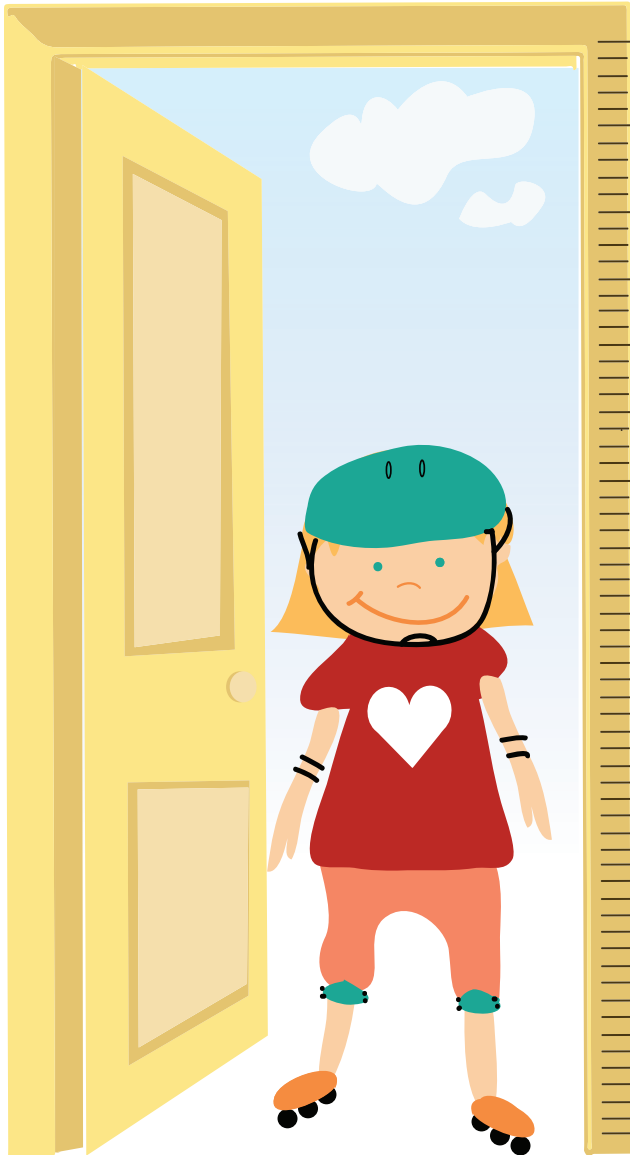
Până la sfârșitul perioadei preșcolare, copilul se poate adapta eficient prin dezvoltarea și consolidarea mai multor abilități de autonomie personală, printre care:

- igiena alimentară;
- spălarea mâinilor;
- pieptănarea părului;
- spălarea dinților;
- îmbrăcarea și încălțarea fără ajutor etc.

Ce poți face?... pentru a crea și consolida aceste abilități:

- implică copilul în activități casnice și în rutine de igienă, alimentare, adaptate vârstei și posibilităților sale;
- încurajează-l să realizeze de unul singur anumite sarcini; inițial, pentru creșterea încrederii în propria persoană, îndrumă-l spre sarcini ușoare, care să îi asigure reușita;
- încurajează-l să încerce să rezolve sarcini nefamiliare.

A treia copilărie: de la șase la doisprezece ani



Debutul școlărității

Când copilul tău merge la școală...

- **învățarea** devine tipul fundamental de activitate a copilului

acest lucru înseamnă că...



... activitatea școlară va solicita intens intelectul, având loc un proces gradat de achiziții de cunoștințe și abilități

în consecință...



... la nivel cognitiv se vor organiza și dezvolta noi strategii de învățare, se vor forma deprinderi noi cum sunt scris-cititul și calculul.

6-12
ani

Bine de știut!

Chiar dacă a fost pregătit pentru acest moment prin frecventarea grădiniței, primii 4 ani de școală modifică regimul, tensiunea și planul evenimentelor dominante în viața copilului. Abilități necesare pentru o bună adaptare școlară a copilului:

- concentrarea atenției pe o perioadă de cel puțin 30 de minute, pe aceeași temă;
- respectarea unui orar mai riguros;
- respectarea regulilor stabilite în clasă;
- așteptarea rândului.

În lumea copilului nu mai sunt doar părinții, copilul având nevoie de sprijin pentru a se adapta la un mediu complex.

Toate aceste schimbări și evenimente pot fi, uneori, obositoare pentru copil și pot sta în spatele unor comportamente nedorite...

Ce poți face? Ai răbdare și fii alături de copil în astfel de momente! Încearcă să te pui în locul lui!

Uite, dacă vrei să înțelegi provocările cu care se confruntă copilul tău, poți rezolva testul de mai jos!

Citește cu atenție și alege varianta care ți-ar plăcea cel mai mult! Imaginează-ți că înveți o limbă străină.

Vei învăța mai bine dacă profesorul tău:

îți spune ce ai făcut bine și te încurajează?

îți spune doar ce ai făcut rău?

Vei învăța mai bine dacă vei simți:

că profesorul te sprijină și are răbdare cu tine?

că profesorul își pierde răbdarea în orice clipă și te va lovi dacă faci o greșală?

Vei învăța mai bine dacă vei gândi că:

profesorul tău va sta cu tine și te va sprijini indiferent de câte greșeli vei face?

profesorul va ieși ca o furtună din camera, furios că ai făcut greșeli?

Vrei să plăci unui profesor care:

este calm și înțelegător?

tipă, te face să te simți prost și te critică?

Vrei să înveți altă limbă dacă profesorul tău:

îți spune cât de capabil ești?

îți spune cât de slab ești?

Care sunt variantele pe care le-ai ales mai des? Ce părere ai?

Dacă relația dintre copil și părinte este puternică, dacă acel copil se simte acceptat și încurajat, el va fi mai receptiv la ce îi cere părintele și va face mult mai ușor acțiunea cerută. Răspunsurile la "Cine sunt eu?" și "Ce pot să fac?" vin, în primii ani, de la părinte.

Învățătorul sau învățătoarea...

- începe să joace un rol de prim ordin în viața copilului;
- pentru copil, el este reprezentantul mării societăți și, în același timp, veghează la exercitarea regulilor societății și școlii;
- el este și cel care antrenează energia psihică, modelează activitatea intelectuală a copilului și organizează viața școlară, impune modele de a gândi și acționa, oferă recompensă.

Copilul...

- își dorește foarte mult să fie acceptat și valorizat de colectivul clasei; este posibil ca unele dintre comportamentele sale, care pot părea fără înțeles pentru tine să fie orientate către câștigarea unui anumit statut și integrarea în unul din grupurile dorite.

Într-o clasă pot fi mai multe grupuri cu valori diferite: grupul "tocilarilor", grupul "popularilor", grupul celor care ascultă un anumit tip de muzică, grupul sportivilor etc.

Ce poți face?

- » reamintește-i să respecte valorile personale și “filtrele” formate acasă;
- » fii ghidul lui în această călătorie cu prietenii!
- are tendința de a-și crea o lume imaginară, în care îmbină atât elementele reale, cât și cele imaginare (o familie mai interesantă, uneori chiar își creează un frate geamăn, o filiație specială sau eroică); apare astfel posibilitatea ca el să povestească întâmplări care nu s-au întâmplat de fapt;
- nu mai acceptă necondiționat tot ceea ce i se impune sau interzice și cere explicații, fiind capabil să accepte că unele dintre dorințele sale vor fi satisfăcute “mai târziu”, “cu condiția ca”...

Vârsta de intrare în grădiniță (trei-patru ani), la școală (șase-șapte ani) și liceu (paisprezece-cincisprezece ani) nu sunt fixate în mod arbitrar, ele corespund nivelurilor de **maturizare psihologică a copilului**. Activitatea școlară reprezintă una dintre **situațiile în care este testat nivelul de dezvoltare al copilului**, atât din punct de vedere cognitiv (se constată eșecuri școlare chiar în ciuda unei inteligențe normale), cât și relațional și afectiv, punând în evidență probleme psihologice nesensizate până atunci.

Ce poți face?

- **Ai așteptări realiste față de copil, dar și față de tine!**
 - » Copilul nu poate să exceleze în toate domeniile!
 - » Și el are zile în care nu se simte foarte bine sau nu are chef, așa cum pătim și noi, nu este un robot!
 - » Fii atent la toate abilitățile (sociale și emoționale) de care are nevoie copilul pentru a se integra și a obține rezultatele dorite!
 - » Performanțele școlare ale copilului nu te conturează ca părinte.

- În discuțiile cu copilul, **abordează și alte subiecte**, în afara evenimentelor legate de școală (lecții, note, comportament etc.). Și celelalte situații fac parte din viața copilului, reprezentând oportunități de dezvoltare! Astfel, copilul se va simți valorizat și va comunica cu o mai mare ușurință!
- **Ascultă-i grijile și frământările!** Odată cu școala o altfel de lume se deschide în fața copilului! Are nevoie să știe că ești alături de el indiferent de rezultatul final!
- **Încurajează-i** orice efort și încercare de rezolvare a diferitelor situații, nu vă centrați doar pe finalitatea acestora! De multe ori exercițiul și experiența rezolvării sunt mai importante decât rezultatul final.



Pubertatea și adolescența (14 - 24/ 25 ani)



Literatura de specialitate caracterizează această perioadă ca fiind vârsta la care se produce, atât o **creștere spectaculoasă, cât și o maturizare evidentă**. În această perioadă există două revoluții:

- fiziologică (de creștere);
- hormonală (care se instalează îndată ce se temperează creșterea).

Cu excepția primului an de viață, în nicio altă etapă de viață nu se petrec schimbări atât de rapide și semnificative în corpul uman ca în adolescență. Primele semne de schimbare în aspectul fizic diferă de la copil la copil și pot apărea la vârste diferite. Aceste schimbări sunt ceea ce numim “pubertate” și pot debuta chiar de la 8-9 ani; în mod obișnuit însă, ele apar între 11 și 15 ani.

Pubertatea și adolescența...

Dragi părinți, poate că, încetul cu încetul, se simte perioada ușor “tulbure” din viața voastră, dar mai ales, din viața copilului. Ați auzit, poate, atât de multe despre ce va urma, simțiți că parcă începeți să pierdeți controlul... Opriti-vă gândurile care fug în toate direcțiile și vă sperie, stați puțin și respirați adânc! Nu este totul pierdut și nici atât de “negru”, așa cum poate credeți. Este doar o etapă de vârstă în care copilul va avea cea mai mare nevoie de dumneavoastră! Sunteți puțin speriați de ceea ce urmează, de propriile gânduri... dar el oare cum se simte? Încercați să vă puneți în locul copilului... în jurul și în interiorul lui a început o furtună pe care el nu o poate controla și care schimbă tot ce

știa el până acum! Este mai speriat decât oricine și nu știe încotro să o apuce...

Prin tot ceea ce face încearcă să își găsească un loc, o identitate... dar nu este deloc ușor să faci acest lucru când toate parcă se învârt în jurul tău, când ai de-a face cu alți copii care sunt în aceeași furtună și când nu reușești deloc să vorbești aceeași limbă cu părinții tăi...

Dacă până acum ați construit o relație puternică cu copilul dumneavoastră, bazată pe încredere, respect reciproc, comunicare, exprimare a afecțiunii, aveți încredere în el și în dumneavoastră! Aveți răbdare, fiți alături de copil, dar oferiți-i și încrederea necesară pentru a se dezvolta armonios, alături de alți copii și tineri.

Cresc și iar cresc... parcă nu mă mai opresc! Mai întâi în înălțime, apoi în greutate. Din câte am mai observat și am mai citit, la fete se vede mai repede (aproximativ către 10 ani și jumătate) decât la băieți (12-13 ani).

Dragi părinți, sunt tot eu... cel mic care vă vorbea și vă anunța ce se întâmplă cu el... Am mai crescut și aș vrea să vă spun, în continuare, ce mi se întâmplă mie la pubertate...

Sunt tot mai puternic! Mănânc bine, deși recunosc că din când în când sunt cam mofturos la mâncare! Adorm destul de repede și dorm foarte bine!



Un subiect destul de delicat, pe care noi nu îl prea abordăm în discuții... deși cred că ar trebui! Am nevoie de ghidare... pentru că maturitatea sexuală demarează vertiginos, atât la fete, cât și la băieți și se produce o erôtizare a tuturor simțurilor...

Mda... cu hainele sunt ceva dificultăți... Nici eu nu știu bine cum să mă îmbrac... contează mult și cum se îmbracă cei din grupul meu... pentru că știți bine cât de mult a început să conteze pentru mine grupul de prieteni! ... Nu mă pricep chiar bine, nu îmi iese mereu, dar încerc și eu să îmi găsesc stilul, și prin urmare, experimentez! Dacă mă criticați tot timpul, este posibil să mă îndepărtez și să ne certăm destul de des! Aveți răbdare cu mine și atenționați-mă când exagerez!

Am observat că încep să vorbesc mai ușor despre ceea ce simt și devin tot mai sensibil. Și pentru că am început să fiu mai interesat de atât de multe lucruri (filme, teatru, calculator, internet, reviste etc.), începe să se dezvolte tot mai mult spiritul de observație.

Mă simt foarte bine în grupul meu de prieteni de același sex... Aici mi-am găsit prietenii adevărați, mă simt în siguranță și parcă am forță alături de ei! Și acum, recunosc față de voi... eu mă prefac că sunt indiferent și distant față de sexul opus, însă de fapt "tatonez terenul"...

Sunt vulcanic, debordant, și emotivitatea oscilează între extreme. Toată gama de stări afective este prezentă: anxietatea, teama, timiditatea. Nu reacționez bine la stres, nu tolerez bine astfel de situații și reacționez recalcitrant.

Am înțeles că, după ce trece perioada de pubertate, la băieți apare o agresivitate de coloratură sexuală, materializată în comportament și limbaj, iar la fete se schițează primele iubiri, corelate cu tăceri și priviri prelungi, iubiri romantice care adeseori rămân neimplinite.

Vă întrebați și cum gândesc?...

Da... se întâmplă multe și acolo!

Nici eu nu mai înțeleg...

Din câte am înțeles, în perioada asta coexistă două stadii de evoluție a intelectului: stadiul operațiilor concrete (7-12 ani) și stadiul operațiilor formale, care debutează după vârsta de 11-12 ani și continuă dincolo de această vârstă.

Am înțeles că este specifică memoria voluntară, logică și mai ales cea de scurtă durată deși funcționează și cea de lungă durată și că specifice sunt trebuințele de securitate precum și cele de dragoste și de afiliere la grup.



Încep să am judecăți și raționamente tot mai complexe, inclusiv de probabilitate și încep să se structureze și un stil de gândire... adică încep să am un stil personal prin care acționez intelectual asupra unui aspect sau altul din realitate. Încep să fiu din ce în ce mai curios intelectual și pentru că eu contest aproape orice, se structurează și caracterul critic al gândirii.

În ceea ce privește **operativitatea gândirii**, ea este de două feluri:

- **nespecifică** (în sensul că regula gândirii se aplică în orice situație)
- **specifică** (regula gândirii este valabilă doar la unele probleme).

În această perioadă este prezentă îndeosebi **operativitatea nespecifică** (abstractizare, sinteză, generalizare, analiză, comparație etc.) dar se schițează și **operativitatea specifică** (capacitatea de a utiliza algoritmi).

Adolescența, altă perioadă plină de provocări...

Dragi părinți, știu că acum, deja nu prea mai vorbim unii cu ceilalți! Indiferent de ceea ce fac, vreau să țineti minte că vă iubesc și că nici mie nu îmi este ușor! Am, însă, nevoie de independență, încredere și îmi doresc să înțelegeți că devin, pe zi ce trece... un adult! Nu asta vă doreați și voi?

Ritmul de creștere se temperează treptat, dar continuă lent până la 25 de ani.

În această perioadă...

Sunt foarte interesat să am spațiul meu, pe care să îl amenajez așa cum vreau. Deja se văd îmbunătățiri în ceea ce privește vestimentația. Gustul vestimentar se rafinează.

Ritmul somnului este deseori perturbat, datorită obiceiului de a învăța noaptea.



Viața afectivă se nuancează, emotivitatea devine mai echilibrată. Pe fondul deschiderii față de bine și frumos apar sentimente superioare intelectuale, estetice, morale.

Pentru că sunt atât de multe schimbări în plan hormonal, apetitul este instabil.

Față de sexul opus apare o deschidere particulară și cred că această vârstă este cea a celor mai frenetice iubiri. După 18 ani apar deseori primele cupluri maritale.

Maturizarea sexuală se desăvârșește și, de regulă, se organizează conduita sexuală. Erotizarea senzorială continuă și apare în plus o intelectualizare a acestei dimensiuni.

Încep să mă înțeleg din ce în ce mai bine cu voi. Simt cum armonia se restabilește.

Recunosc că interesul pentru activitatea școlară este fluctuant, nu de puține ori am perioade când școala mi se pare anostă, devitalizantă și, în compensație, devin mult mai interesat de activitatea culturală.

*Gata... s-a oprit și s-a clarificat!
Specific pentru această perioadă
este stadiul operațiilor formale.*

*Încep să gândesc logic, causal.
Simt cum gândirea mea
"evadează" din perimetrul lui "aici
și acum". Abordez problemele
complexe, ipotetice și abstracte.
Imi place să filosofez, ceea ce va
contribui la apariția primei mele
concepții despre lume și viață.*

*Sunt în continuare, foarte curios
despre lumea care mă înconjoară,
descopăr noi și noi pasiuni!*

**Și sunt schimbări
și în gândire...**



*Sunt interesat să cunosc, să mă
dezvolt, mă interesează latura
estetică și, cu cât trece timpul,
încep să mă concentrez foarte
mult asupra aspectelor ce țin de
autorealizare.*

*Și memoria... în adolescența
prelungită sunt stimulate atât
memoria de lungă cât și cea de
scurtă durată. Adolescența se
caracterizează și prin memoria
logică.*

*Am început să dobândesc câteva
abilități noi: distincția dintre real
și posibil, utilizarea de simboluri
secundare, coordonarea unor
variabile multiple.*

Și pentru că această perioadă este atât de complexă și vulcanică, sunt și multe nevoi ale adolescentului extrem de importante... Ar fi recomandat ca acestea să fie îndeplinite...

- adolescenții au nevoie de părinții lor pentru a învăța corect ce înseamnă independența, asumarea responsabilității și încrederea;
- este vârsta cea mai provocatoare, așteptați-vă la o medie de 3-4 situații conflictuale pe săptămână în perioada de vârstă 13-16 ani;
- conflictele cu adulții apar și datorită faptului că adesea adolescenții consideră că părinții se leagă de toate amănunțele (curățenia în cameră, îmbrăcămintea, coafura etc);
- oferiți-i căldură, susținere și independență; ignorați aspectele minore deoarece sunt trecătoare (ex. stilul vestimentar excentric, părul prea lung, talia pantalonilor prea joasă etc.) și concentrați-vă asupra a ceea ce este cu adevărat important;
- respectați-i intimitatea;

- este important, pe cât posibil, să evitați discutarea problemelor mai sensibile când tu sau adolescentul sunteți într-o dispoziție proastă; adolescentul va învăța astfel de la părinți să evite să-și rezolve problemele importante când nu se simte prea bine;
- pentru situațiile în care nu sunteți de acord cu comportamentul copiilor, mesajele voastre ca părinți trebuie **să se centreze exclusiv pe comportament și nu pe persoană; orice etichetare** (ex. "ești surd? nu auzi?") atacă persoana copilului și îl rănește;
- maniera în care adultul își exprimă nemulțumirea față de copil va fi preluată de acesta prin imitație și se va manifesta în interacțiunile cu ceilalți copii;
- **pentru a transmite un mesaj corect, respectați următorii pași:**

1. **Mă simt...** (descrieți modul în care vă simțiți);
2. **Atunci când...** (descrieți comportamentul copilului);
3. **Pentru că...** (descrieți modul în care vă afectează comportamentul copilului);
4. **Mi-ar plăcea să...** (oferiți alternative de comportament);
5. **Îți mulțumesc!** Mi-a fost de mare ajutor! (recompensează comportamentul copilului).

Ionuț, mă deranjează faptul că te uiți la televizor atunci când eu vorbesc cu tine. Am impresia că nu mă auzi, am tendința să vorbesc mai tare și mă doare gâtul. Mi-ar plăcea să te uiți la mine câteva minute când îți vorbesc. Îți mulțumesc!

- în cazul conflictelor cu alte persoane, fiți alături de adolescent și încercați să înțelegeți modul în care s-a simțit, a gândit, s-a comportat copilul în acea situație; folosiți întrebări deschise:

Ai putea să-mi spui mai multe despre asta?

- În plus se recomandă evitarea următoarelor situații:
 - » întrebări de tipul: "*ce ai făcut?*";
 - » judecata sau morala: "*nu e bine ce ai făcut?*";
 - » acuzarea: "*așa faci tu de fiecare dată?*";
 - » etichetarea: "*ești nereserios?*";
 - » oferirea de sfaturi dacă nu sunt cerute.
- vedeți împreună greșeala ca pe o oportunitate de învățare și nu ca pe o catastofă;
- negociați regulile; adolescentul este sensibil la orice regulă care i se **impune**;
- învățați-l și încurajați-l să utilizeze "limbajul responsabilității", prin formularea de mesaje la persoana întâi: "*Mă supără când faci acel lucru, când folosești acele cuvinte*" etc.
- folosiți ascultarea reflexivă: "*observ că ești supărat...*"; puneți accent pe ascultarea copilului și nu pe sfaturi, critică sau morală;
- încurajați adolescentul să analizeze cât mai critic comportamentul și să analizeze situația din mai multe perspective;

Cum poți face asta?

- » alegeți o situație cu care s-a confruntat copilul;
- » identificați modul în care s-a comportat copilul;
- » analizați consecințele reacțiilor sau comportamentelor lui;
- » găsiți împreună soluții alternative la reacții sau comportamente neadecvate;
- » împărtășiți copilului amintiri din propria adolescență;

- » comunicați cu adolescentul; fiți deschiși și pregătiți să discutați despre orice subiect care îl interesează; discutați cu ei despre...
 - dragoste;
 - relații;
 - consecințele acțiunilor sale.

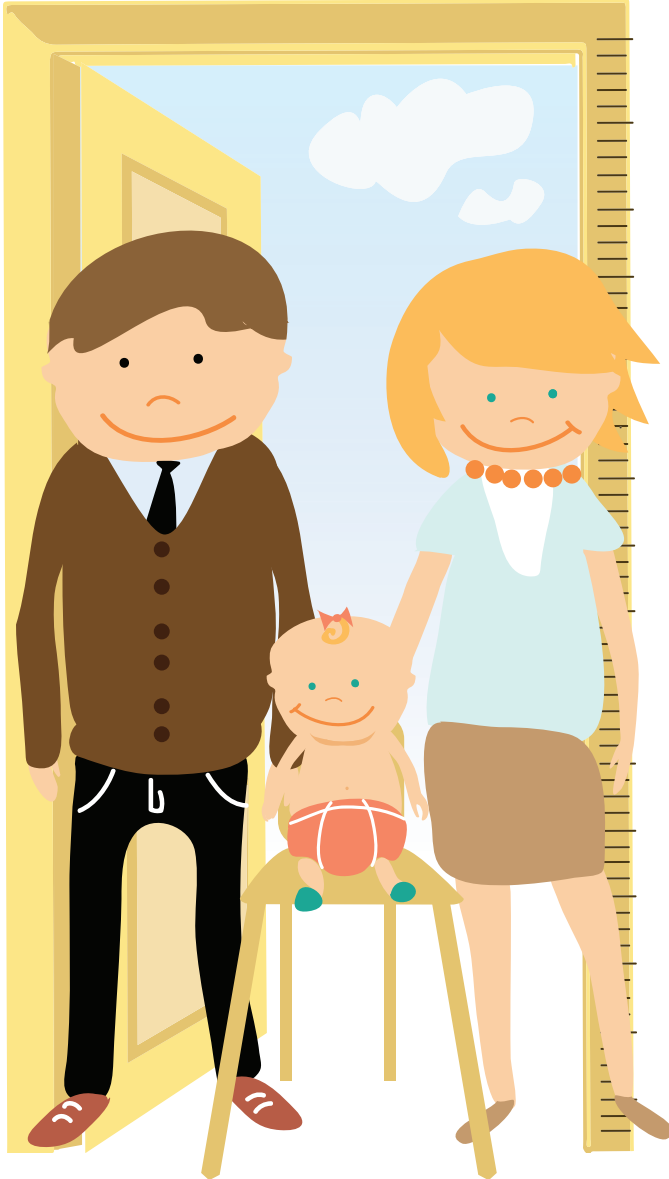
DE EVITAT!

- critica: *"tu ești singurul vinovat, este numai vina ta!"*
- etichetarea: *"ești un nesimțit..."*;

- oferirea de sfaturi: *"dacă aș fi în locul tău aș face asta..."*, *"cred că ar trebui să faci..."*;
- a da ordine: *"fă-ți temele imediat!"*, *"apucă-te de curățenie!"*;
- amenințările: *"dacă nu faci cum spun eu, atunci..."*;
- moralizarea: *"ar trebui să... trebuie să îți ceri scuze"*; *"cum ai putut să faci un asemenea lucru?!"*;
- sarcasmul, ridiculizarea și presiunile – care sunt o formă de nerespectare a drepturilor personale;
- mesajele responsabilității comunicate pe un ton nervos pentru că devin mesaje negative.



Provocările rolului de părinte



Orice familie se confruntă, din când în când, cu situații provocatoare pentru rolul de părinte. Înainte de a pune în aplicare o strategie de disciplinare pozitivă, gândește-te și identifică, mai întâi, care ar putea fi cauzele sau nevoile copilului din spatele comportamentelor nedorite.

De ce se comportă copilul meu așa?

În situații dificile, încearcă să afli cauzele reale care se ascund în spatele comportamentelor nedorite:

- Îi este foame sau e obosit?
- Îi e frică?
- Este bolnav?
- Este suprastimulat (de prea mult zgomot, prea mulți copii în jur, prea multe culori, prea multă lumină) ?
- Este plictisit sau îl strânge ceva?
- Își dă seama că un alt copil este o ființă și nu un obiect?
- Este frustrat pentru că nu poate explora ceva ce-și dorește?
- Este frustrat pentru că a fost întrerupt brusc din ceea ce făcea?
- A preluat tensiunea și stresul adulților din jur?
- Se așteaptă de la el să se comporte ca un copil mare (să aștepte, să împartă cu ceilalți, să stea mult timp liniștit)?

- Au existat pierderi sau schimbări în viața copilului (exemplu: pierderea unui părinte sau mutatul în alt oraș)?
- Este cineva din casă bolnav?

Examinează activitățile de rutină ale copilului...

- **Asigură-te că doarme cât trebuie.**

Dacă e obosit, va fi mult mai neascultător. Dacă plănuiești o ieșire la cumpărături cu copilul, e bine să doarmă puțin înainte.

- **Asigură-te că mănâncă sănătos.**

De multe ori devine agitat dacă îi e foame sau sete. Pentru a evita astfel de situații, poți lua un pachetel și o sticlă cu suc la plimbare.

- **Scoate-l la plimbare.**

Copilul este interesat de multe lucruri. Dacă mergi la cumpărături, ia-l și pe el. Poate să pună pachetele în coș. Vorbește cu el, pune-i întrebări sau dă-i ceva de făcut cât timp te ocupi cu cumpărăturile (ex. să țină lista de cumpărături, să caute cu privirea alimentul sau obiectul numit).

- **Organizează activități pe care le poate realiza de unul singur.**

Găsește activități pe care el le poate face singur fără greutate. Dacă e prea mic ca să-și încheie nasturii, găsește nasturi mari sau ceva care păcăne. Schimbările de ritm ale familiei duc la schimbări ale ritmului copilului, care, de obicei, se manifestă prin comportamente nedorite. Iată câteva motive

care pot duce la astfel de comportamente: mutatul dintr-o casă în alta, pierderea slujbei unuia dintre părinți, copilul bolnav, apariția unui nou membru în familie. Chiar și schimbările mai puțin dramatice, cum ar fi vacanțele, aniversările sau vizitele rudelor pot genera comportamente dificile. Când vine bunica în vizită, toată lumea este ocupată cu curățenia în casă, cu gătitul unor mâncăruri speciale și cu pregătirea unei primiri de pomină. Sunt toate șansele ca toată lumea să-și amintească de acest eveniment, pentru că copilul își va aduna toate forțele și va face multe năzbâtii. De ce? Din cauza micilor schimbări la care a fost supus.

- **Nu fă schimbări bruște, fără să anunți!**

Copiii nu le place să fie întreruși atunci când sunt preocupați de ceva. Părinții pot evita să-i supere, făcând în așa fel încât tranziția să fie lentă. Spune-i copilului ce se va întâmpla.: *"Vom merge la masă în cinci minute". "E timpul să ne pregătim de masă". "Te rog să termini ce făceai și să mergi să te speli pe mâini".*

Gândesc - Simt - Acționez

INTERPRETARE

Uneori, noi adulții, avem tendința să interpretăm comportamentul copilului nostru, prin prisma experienței noastre, a dorințelor, așteptărilor etc. și nu identificăm care este cauza comportamentului.

EMOȚIE

Modul cum interpretăm comportamentul, determină apariția unor emoții.

ACȚIUNE

În funcție de ce emoție ne stârnește acel gând, acționăm

Uneori reacționăm la propria emoție, nu la comportamentul copilului. Comportament înseamnă tot ceea ce observăm, nu ceea ce credem despre ce vedem!

merge, scrie, vorbește= **comportamente**
Merge **arogant**; Vorbește **de parcă eu nu exist...** = **interpretări ale comportamentelor.**

Comportament: Copilul țipă.

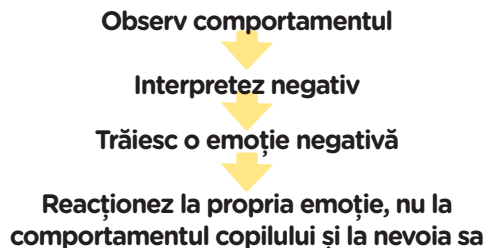
Interpretarea părintelui: Nu știe să își controleze vocea sau are toleranță scăzută la frustrare.

Emoția trăită: Calm și interes.

Reacția părintelui: Îi atrag atenția că vocea este ridicată. Îi arăt cum ar trebui să vorbim. Îmi propun să exersăm pe viitor această abilitate (jocuri, exerciții, exemplificare etc.).

Există două situații:

1



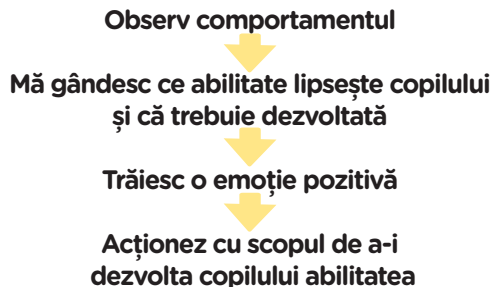
Comportament: Copilul țipă.

Interpretarea părintelui: O face intenționat ca să mă enerveze!

Emoția trăită: Furie.

Reacția părintelui: Țip la el să se liniștească; îl pedepsesc.

2



Haideți să exemplificăm:

Fratele mai mic dărâmă construcția din cuburi a fratelui mai mare.

Gândesc: că este un copil obraznic care nu-i respectă pe cei din jur

Simt: furie

Acționez: îl cert și nu-l mai las să se joace

SAU

Gândesc: nu știe cum să intre și el în jocul fratelui mai mare

Simt: dorința de a-l ajuta

Acționez: exersăm împreună cu el, oferindu-i un model

Copilul nu vine imediat când îl strig la masă.

Gândesc: mă sfidează, nu mă respectă, i-am pregătit masa cât am putut de repede și el...

Simt: furie, frustrare

Acționez: țip la el "nu-ți mai fac mâncare de acum înainte, n-ai decât să mănânci supa rece"

SAU

Gândesc: nu m-a auzit, are ceva de terminat

Simt: îngrijorare, neliniște

Acționez: mă duc să văd ce se întâmplă, eventual îi mai spun o dată față în față

Chiar dacă ești convins că interpretezi corect comportamentul copilului tău, verifică punând întrebări (poate este obosit, îi este foame etc.). Există posibilitatea să cădem în capcana "citirii gândurilor" sau să interpretăm "ca de obicei" un comportament incert.

Comportamentele dificile pot fi adevărate provocări. Uneori, chiar dacă identificăm corect cauza comportamentelor și încercăm să prevenim aceste comportamente, avem nevoie de un plan de **rezervă**.

Ce poți face?

- **Stabilește împreună cu copilul câteva reguli pentru buna funcționare a familiei:**

- » reguli clare, specifice, pozitive (formulate în termeni de comportament- ce să facă?), puține la număr, ușor de pus în practică, realiste, urmate de întreaga familie;
- » afișează regulile;
- » discută care sunt consecințele nerespectării lor, dar și recompensele în cazul urmării regulilor.

- În perioada de acomodare sau învățare a regulilor (primele două săptămâni) discută cu copilul atunci când nu respectă regulile, urmând următorii pași:

- » oprește-l atunci când observi că nu respectă regula;
- » întreabă copilul ce regulă a încălcat; oferă-i timp să își amintească regula - nu uita: este în faza de învățare;
- » discută cu copilul care sunt consecințele nerespectării regulii;
- » roagă-l să repete comportamentul respectând regula;
- » laudă-l dacă pune în aplicare regula.

Copilul aleargă prin casă. Părintele îl oprește și spune:

- Vasile, care este regula noastră atunci când mergem prin casă?

Copilul răspunde: - Regula este să mergem încet.

Părintele: - Ce se poate întâmpla dacă alergi?

Copilul: - Mă pot împiedica și mă pot lovi... sau pot sparge ceva...

Părintele: - Ai dreptate! Acum arată-mi cum mergi încet prin casă.

Copilul merge încet prin casă, respectând regula.

Părintele îl laudă: Bravo, Vasile!

- **Ignoră comportamentele nedorite (care nu pun în pericol copilul sau pe cineva din jur)**

Copiii vor încerca să îți atragă atenția prin comportamente dificile.

Dacă îi ignori, probabil se vor liniști.

Copilul țipă: "Nu, nu vreau să merg acasă".

Părintele nu-l ia în seamă, își pune haina, continuă să vorbească pe un ton calm și, până la urmă, copilul își va lua și el haina și vor pleca împreună.

- **Redirecționează**

Distrage atenția copilului, oferindu-i un alt punct de interes.

Copiii mici nu se concentrează foarte mult asupra unui singur lucru și atenția le poate fi ușor distrasă.

- **Oferă posibilități de alegere**

Copiii vor uneori să decidă singuri. Dându-le posibilitatea de a alege, le stimulezi gândirea.

Alegerea nu trebuie să aibă mai mult de două variante. *"Vrei lapte sau suc de portocale?"* Amândouă posibilitățile trebuie să fie acceptabile pentru părinte.

- **Fii un model de bună purtare**

Felul în care părintele se comportă în cazul unui conflict devine un model pentru copil și va fi folosit de acesta atunci când va avea nevoie.

Părinții trebuie să fie fermi, dar iubitori, apropiați. Dacă doresc ca copilul să spună *"Mulțumesc"* sau *"Te rog"*, trebuie ca ei înșiși să folosească aceste expresii foarte des. Copiii imită comportamentul adulților.

- **Orice comportament are anumite consecințe**

Explică celui mic legătura dintre comportament și consecințele lui. Dacă aruncă jucăriile pe jos, trebuie să ajute apoi la strânsul lor. Dacă necăjește pisica, mama i-o va lua.

Este mult mai puțin eficient să folosești consecințe care nu au legătură cu comportamentul respectiv *"Dacă mai arunci mâncarea pe jos, nu o să te mai las să te uiți la televizor"*.

- **Ce se poate face în cazul acceselor de plâns**

Aceste izbucniri violente sunt foarte supărătoare pentru părinții neexperimentați. Apar de obicei între 18 și 30 de luni. Cel mai eficient mod de relaționare cu acest tip de comportament este să te asiguri că

cel mic nu se poate răni și apoi să ieși din cameră ușor. Dacă acorzi atenție acestor manifestări este ca și cum l-ai lăuda pentru ce a făcut. Cu cât părintele se implică mai mult în comportamentul negativ, cu atât acesta va dura mai mult.

Dacă nu dorești să lași copilul singur, fă câțiva pași înapoi și spune-i calm: *"Nu pot vorbi cu tine dacă plângi și țipi. Când termini, putem să vorbim"*. Când copilul se liniștește, părintele poate să îl ia în brațe, să-l mângâie și să-i explice: *"A fost greu pentru amândoi. O să te învăț un joculeț care o să te ajute când ești furios"*.

- **Un moment de liniște**

Orice "pauză" dă copilului posibilitatea să se liniștească atunci când e nervos. Folosește același loc de fiecare dată: scăările, un scaun din bucătărie sau un colț liniștit în care să stea un minut sau cel mult două. Folosește un ton hotărât, dar nu furios sau punitiv.



Părintele poate sta cu copilul, ținându-l în brațe, sau spunându-i *”Stai aici până te liniștești, apoi te poți duce să te joci cu Irina din nou”*. După ce pauza s-a terminat explică-i copilului de ce a fost nevoie de ea și îmbrățișează-l cu drag.

- **Dă copilului explicații**

După ce ”lecția” de disciplină s-a terminat, explică-i copilului despre ce este vorba.

”Dacă îi bați pe ceilalți copii, o să-i doară și n-o să le placă.”

- **Arată-i copilului că îl iubești chiar dacă nu a avut un comportament dorit și acceptat**

După ce i-ai explicat de ce nu e bine să facă anumite lucruri, ia-l în brațe și arată-i cât de mult îl iubești.

”Te iubesc foarte mult, dar nu pot să te las să te porți așa. În curând o să înveți să te controlezi singur.”

- **Întărește comportamentele pozitive**

Părinții ar trebui să observe comportamentele pozitive ale copiilor și să le comenteze:

”Ai fost foarte drăguț cu Rex. Cățeilor le place să-i mângâi așa, încet.”

- **Cere ajutor**

Rudele și prietenii sunt dornici să ajute părinții cu copiii mici. Cere-le ajutorul la spălat, la curățenie și la cumpărături pentru a te putea concentra asupra

copilului. Părinții pot afla multe lucruri folositoare de la alți părinți, pentru că experimentează cu toții același lucru: creșterea unui copil. Întreabă-i cum se descurcă cu copilul lor, ce folosesc pentru durerile de dinți, cum îi culcă, cum se descurcă cu sfaturile binevoitorilor etc.

- **Încurajează comunicarea în familie**

Provocările care pot apărea în viața familiei pot fi prevenite printr-o comunicare eficientă! O astfel de comunicare presupune:

Asertivitate

- » vorbesc despre mine, spunând cum mă simt, ce îmi doresc, fără să jignesc pe celălalt;
- » reacționez imediat într-o situație, fără să aștept să se acumuleze frustrări;
- » sunt dispus să găsim împreună soluții convenabile pentru toți cei implicați;
- » poți folosi următorul model pentru a te exprima asertiv:

”Mă supără să îmi iei telefonul fără să îmi ceri voie! Înțeleg că vrei să te joci pe telefon, însă prefer să îmi ceri voie înainte și să stabilim împreună perioada când te poți juca cu el. Îți mulțumesc!”

Fii atent la nevoile celui cu care comunică.

Adaptează-ți **stilul de comunicare** în funcție de persoana cu care discuți.

Ascultare activă

Indicații despre ce înseamnă ascultarea activă:

Evită mesaje de învinuire sau de reducere la tăcere. Aceste mesaje rănesc copilul. Îi va veni greu să te asculte dacă sentimentele lui sunt rănite.

Când asculți folosește cuvinte precum: "Aud ceea ce spui...", "Tu pari să te simți...", "Pare ca și cum..."

Copilul tău te va asculta dacă și tu îl asculți. Fă-ți timp pentru a-ți asculta copilul.

Spune lucrurile într-un mod pozitiv. De exemplu: "Îmi place când ajuți adunându-ți jucăriile." "Mulțumesc că ai venit la timp la masă".

Așează-te sau stai în așa fel încât copilul să se poată uita la tine și tu să te poți uita la el.

Când vrei ca copilul tău să continue să vorbească folosește cuvinte precum:

"Înțeleg", "Povestește-mi despre...", "Este interesant...", "Ascult..."

Asumă-ți responsabilitatea pentru propriile sentimente, gânduri și idei. Vezi da un exemplu pentru felul în care copilul tău vorbește cu tine. De exemplu: "Când văd jucării pe toată podeaua, mă simt frustrată!"

Păstrează enunțurile simple. Dacă spui prea mult, copilul tău se va simți confuz. Ar putea să nu înțeleagă ceea ce tu încerci să spui.

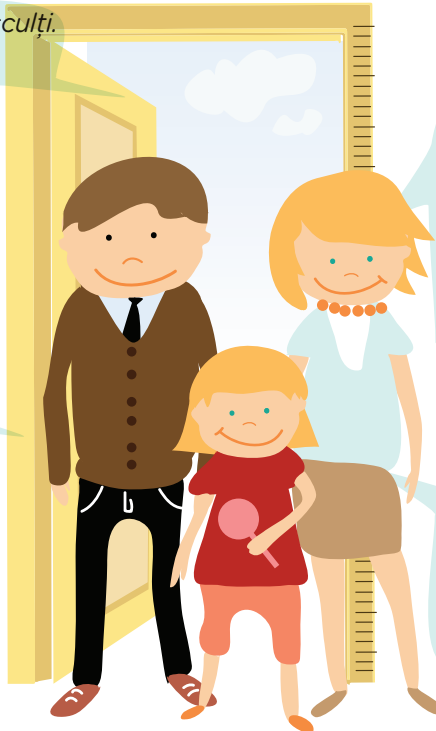
Dacă e posibil, găsește un loc liniștit. Scapă de lucrurile care ar putea să-ți distragă atenția de la ceea ce îți spune copilul tău (cum ar fi TV-ul);

Copilul tău știe că îl asculți atunci când îi răspunzi astfel:

"Din ceea ce am auzit, înțeleg că tu crezi că profesoara tă a fost nedreaptă pentru că ți-a dat prea multe teme";

"Pari mulțumit de faptul că ai luat un 10 la lucrarea ta".

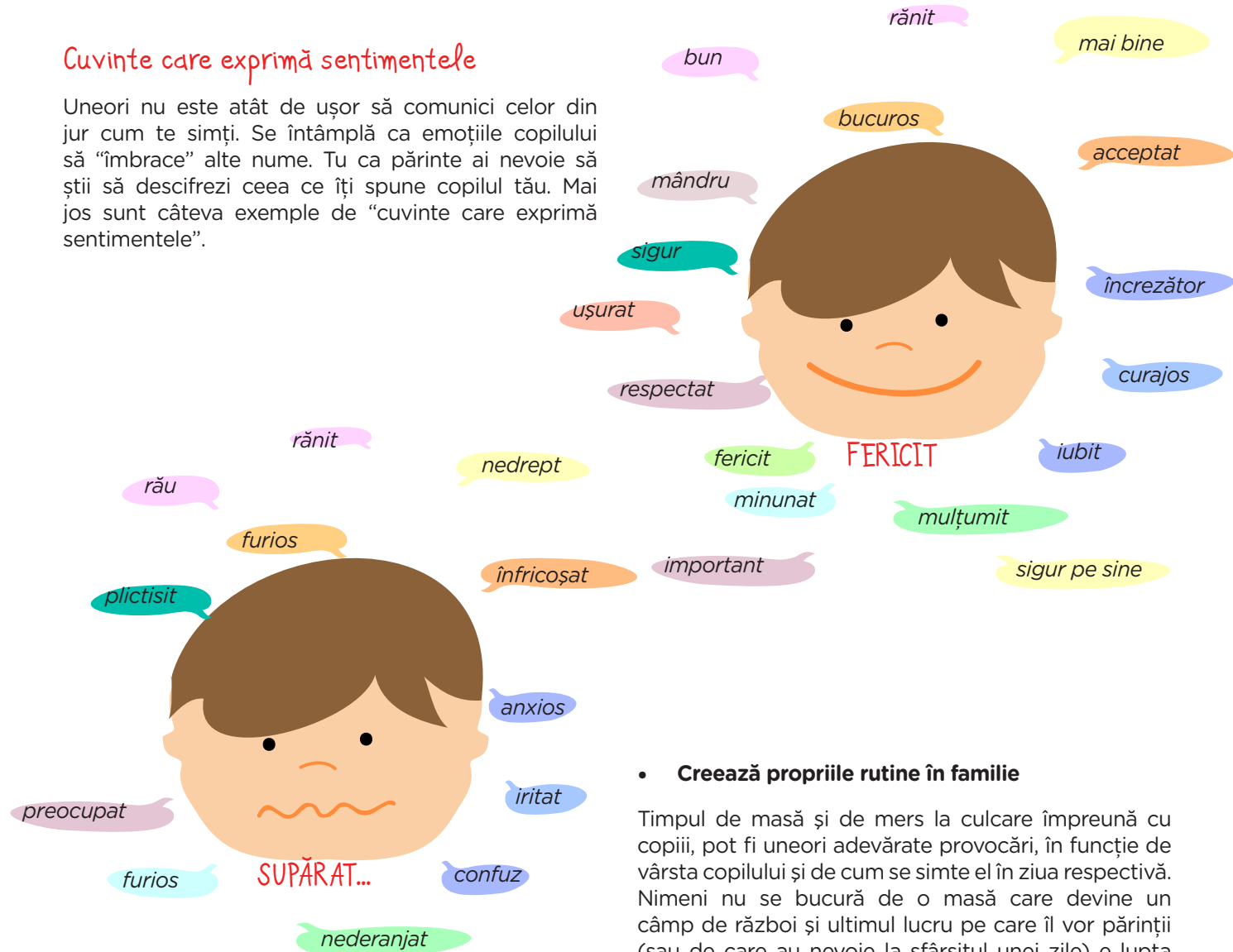
Spune-i copilului tău ce auzi tu că îți spune. E important ca el să știe ceea ce tu ai auzit și înțeles: "Te-ai certat azi cu Miruna. Pari foarte trist din această cauză."



MAMI, TATI, MĂ AUZIȚI??

Cuvinte care exprimă sentimentele

Uneori nu este atât de ușor să comunici celor din jur cum te simți. Se întâmplă ca emoțiile copilului să “îmbrace” alte nume. Tu ca părinte ai nevoie să știi să descifrezi ceea ce îți spune copilul tău. Mai jos sunt câteva exemple de “cuvinte care exprimă sentimentele”.



• Creează propriile rutine în familie

Timpu de masă și de mers la culcare împreună cu copiii, pot fi uneori adevărate provocări, în funcție de vârsta copilului și de cum se simte el în ziua respectivă. Nimeni nu se bucură de o masă care devine un câmp de război și ultimul lucru pe care îl vor părinții (sau de care au nevoie la sfârșitul unei zile) e lupta în momentul când se merge la culcare. Mai jos sunt prezentate câteva sugestii pentru părinții care au de-a face cu ciondăneli în timpul mesei sau la ora de mers la culcare.

În timpul mesei

- Evită cicălelele, amenințările și avertizările copilului tău în timpul mesei. Ora mesei e un moment în care se vorbește despre lucrurile bune care s-au întâmplat în acea zi;
- Multe probleme cu mâncarea apar când părinții sunt preocupați de cât și cum mănâncă un copil;
- Când se poate, lasă-l pe copilul tău să te ajute la prepararea mâncării și la așezatul farfuriilor, paharelor, lingurilor și furculițelor pe masă;
- Spune-i copilului tău când e momentul să vină la masă;
- Oferă sau lasă-l pe copilul tău să ia doar cantitatea de mâncare pe care o poate mânca. Pentru copiii mici, o lingură din fiecare mâncare pentru fiecare an din viață e o cantitate rezonabilă;
- Limitează gustările de dulciuri și de mâncăruri cu multe calorii sau valoare nutritivă mică între mese. Oferă gustări sănătoase precum legume, fructe sau brânză;
- Când copilul tău e obosit, agitat sau bolnav el nu prea ar vrea să mănânce mult;
- Nu-ți forța copilul să mănânce o anumită mâncare. El are lucruri pe care le place și altele care nu-i plac, ca și tine;
- Copiii le place ca mâncarea să fie la temperatura camerei - nu prea fierbinte, nu prea rece.

Timpul de culcare

- Cantitatea de somn de care are nevoie un copil este diferită;

- O rutină privind timpul de somn îl va ajuta pe copilul tău să înțeleagă că e timpul pentru culcare. Aceasta îl face să se simtă în siguranță, deoarece știe ce se va întâmpla în continuare. *"Mai întâi vei face o baie, apoi vom citi o carte, apoi îți voi aduce niște apă..."*
- Evită jocurile active chiar înainte de culcare;
- Fii ferm și iubitor când păstrezi ordinea prestabilită a timpului de culcare;
- După ce ai terminat ordinea prestabilită a timpului de culcare, spune *"Noapte bună"* și nu te mai răzgânde;
- Dacă copilul tău părăsește patul, ia-l calm de mână și bagă-l înapoi în pat.

"Manifestări de temperament" în public

Luarea copiilor la magazine universale și la restaurante poate fi o șansă pentru părinți să-î învețe cum să se comporte în public.

Pentru mulți copii faptul că sunt într-un spațiu public constituie o provocare (mediu nou, încărcat de stimuli, obiecte dorite care nu sunt momentan pe lista de cumpărături) și există mari șanse ca el să se manifeste zgomotos.

Primul gând care vă poate trece prin minte poate fi: *"Vai! Se uită lumea la noi! Ce să fac să tacă?"*. În funcție de reacția părintelui la criza de furie, copilul va mai încerca sau va înceta acest spectacol la ieșirile viitoare.

În cazul în care îți propui **să previi comportamentele nedorite**, pune în aplicare următorii pași:

- Identifică situațiile care pot provoca manifestări comportamentale diferite;
- Vorbește cu copilul tău înainte de a face drumul. Spune-i unde mergi, ce plănuiești să faci și cât de lungă va fi plimbarea;
- Alege momente pentru activitatea propusă care să nu se suprapună rutinelor copiilor sau altor activități plăcute (când copilul trebuie să doarmă, să mănânce etc.);
- Dacă copilul este obosit sau bolnav, nu îl lua cu tine la cumpărături. Dacă este flamând, hrănește-l înainte de a ieși din casă.
- Dezvoltă un *"limbaj al semnelor"* acasă cu copilul - semne care să însemne *"Stop"*, *"Vino aici"*, *"Fii atent"*. Folosește-le în public. Copilului tău îi va plăcea jocul, iar străinii vor fi impresionați;
- Spune-i copilului tău ce dorești ca el să facă cât timp se află în magazin sau în restaurant:

"Mergi lângă mine",

"Ajută-mă să aleg legumele",

"Întreabă înainte să pui mâna pe ceva".

- Gândește-te la activități interesante pe care să le propui copilului pe durata activității:

» dă-i copilului tău o preocupare în timp ce tu faci cumpărături:

"Ajută-mă să găsesc cel mai frumos măr",

"Găsește cele mai ieftine fasole verzi".

- » ia cu tine o gustare, o jucărie sau o carte de povești pentru a-ți păstra copilul ocupat în timpul călătoriei pentru cumpărături;
- » pentru un copil mic, leagă-i o jucărie preferată de mânerul căruțului de cumpărături;
- » cântați încet un cântec împreună cât timp împingeți căruciorul sau inventați un cântecel împreună;
- » roagă-l pe copilul tău să-ți spună numele tuturor lucrurilor din cărucior - toate produsele din carne, legumele, pastele făinoase, fructele și produsele din lapte.

Lăudați, lăudați, lăudați - ori de câte ori copilul vostru face ceva bun!

- Răsplătește comportamentul care-ți place, vorbind cu cel mic sau jucându-te cu el. Lasă-l să te ajute, alegând lucrurile pe care le cumpărați. Încurajează-l să vorbească, să observe, să asculte și să gândească;
- Dă-i de înțeles copilului că este o răsplată specială să reușească să meargă la cumpărături cu tine. Aceasta face ca lucrurile să fie amuzante;
- Ignoră comportamentul de "a se da mare", în afara cazurilor când acesta este periculos, dăunător pentru ceva sau pentru cineva, stânenitor pentru voi sau îi deranjează pe alții.

Dacă se întâmplă ca cel mic să aibă o criză și vrei să îl disciplinezi pozitiv, poți încerca următoarele:

- Oprește-te;
- Ridică-l (sau ia-l de mână);

- Scoate-l afară din magazin sau din restaurant (într-un loc privat);
 - Vorbește cu el încet, ochi în ochi;
 - Spune-i că nu îți place comportamentul lui;
 - Dacă e necesar, pune-l pe locul din spate al mașinii și tu stai pe locul din față sau stai lângă mașină;
 - Nu mai spune nimic altceva;
 - Așteaptă-l să se calmeze – indiferent cât de mult timp durează aceasta;
 - Apoi întreabă-l dacă e gata să încerce din nou;
 - Dacă nu se calmează, ia-l acasă;
 - Dacă se poate, găsește pe cineva să stea cu el cât timp vă faceți cumpărăturile sau le faceți altădată.
- În orice situație în care apare un comportament neadecvat, adultul poate fi atent:
 - » să observe emoția copiilor și să o traducă în cuvinte;
 - » să faciliteze exprimarea emoțională ”ce s-a întâmplat?”;
 - » să facă apel la reguli (regula ghidează comportamentul copilului într-o situație socială).

Modul în care cei din jur reacționează și “presiunea” acestora, atunci când copilul se comportă nedorit, vă poate face să “cedați” în fața acestuia și să nu mai puneți în aplicare pașii de disciplinare pozitivă.

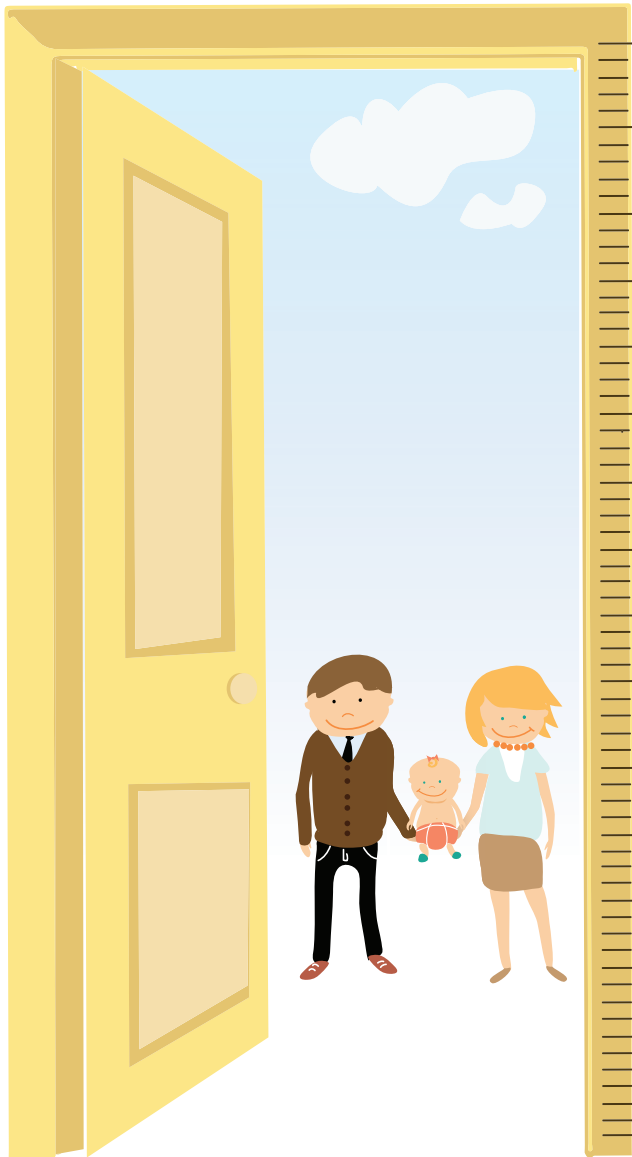
Gândiți-vă în astfel de momente:

”Ce înțelege copilul meu din această situație?”

Există posibilitatea ca el să repete comportamentul nedorit, sau nu? Depinde de modul în care reacționați.



În încheiere despre... disciplinarea copiilor mici



- Acceptați că greșelile fac parte din natura umană și folosiți-le ca pe un instrument pentru a învăța copilul cum să se comporte potrivit;
- Dacă comportamentele nedorite vin din lipsa de încredere în sine a copilului, încurajați-l;
- Dați-i copilului posibilitatea de a experimenta succesul adevărat;
- Când vă exprimați nemulțumirea pentru comportamentul negativ, axați-vă pe actul în sine, și nu pe caracterul copilului. Nu spuneți: *"Dacă te porți așa ești un prost"*, ci *"Nu sunt de acord să lovești alți copii pentru că ești furios"*;
- Folosiți atitudini pozitive și încurajați comportamentele dezirabile *"O să te străduiești să folosești cuvinte politicoase altă dată"*;
- Ajutați-i pe cei mici să-și exprime verbal nemulțumirile;
- Fiți constanți în comportamente; astfel veți oferi copiilor o serie de repere facilitându-le adaptarea.

Rezolvarea situațiilor în care apar comportamente nepotrivite între copii necesită parcurgerea mai multor pași:

- Observarea și traducerea în cuvinte a emoției copilului *"Observ că ești..."*;

- Relaționarea cu contextul "Ce s-a întâmplat?";
- Rezumarea informației primite "Înțeleg că...";
- Exprimarea emoției (copilul îi comunică celui alt cum se simte);
- Raportarea la celălalt copil - sumarizarea "Înțeleg că...";
- Apelul la regulă "Regula este...";
- Aplicarea imediată a consecinței încălcării regulii (se sancționează comportamentul și nu emoția copilului);
- Identificarea soluțiilor de rezolvare a problemelor.
- Nu-i compara cu frații, surorile sau prietenii lor, aceasta le lezează demnitatea;
- Negociază cu el regulile;
- În loc să le spui ceva negativ, găsește ceva pozitiv să spui;
- Găsește o activitate comună care vă place tuturor și faceți-o împreună;
- Oferă alegeri și dă-i copilului putere să aleagă atunci când ia decizii;
- Interesează-te de viața lui la școală;
- Pregătiți și luați masa împreună cu toată familia;
- Învață copilul tău să facă față diferitelor situații care apar;
- Spune-i că te bucuri să fii mama sau tatăl lui;
- Zâmbește când îți vezi copilul.

Metode prin care se poate încuraja participarea copilului la viața familiei

- Ascultă-l cu adevărat;
- Rezervă-ți timp pentru a-l înțelege cu adevărat; Petrece timpul împreună cu el;
- Ascultă-i opinia și ideile lui atunci când faceți ceva pentru toată familia;
- Consultă-l atunci când se ia o decizie care îl privește;
- Implică-ți copilul în repartizarea bugetului familiei;
- Copiii nu sunt perfecți, dar greșelile sunt oportunități de a învăța ceva nou;
- Vorbește cu ei despre problemele pe care le ai, așa încât ei să știe că nu sunt unicii care au necazuri;



Anexa

Jocuri pentru copii cu vârsta cuprinsă între 0 și 3 ani

În perioada de vârstă 0 – 18 luni, copilul este capabil:

Să își controleze mișcările capului când este așezat(ă) pe burtă

Jocuri recomandate...

- Jocuri în cadrul momentelor de tranziție în care copilul este așezat pe burtă și se arată jucării care produc sunete, deplasându-le în câmpul vizual al acestuia cu scopul de a le urmări. Exerciții “Îmi țin capul sus”, “Ridicăm capul”, “Privim în jur”, “Privim luminița mișcătoare” etc.

Să demonstreze control în mișcările mâinilor și picioarelor

Jocuri recomandate...

- Jocuri de prindere a unei jucării;
- Jocuri de mișcare pasivă a picioarelor: “Greierul răsturnat”, “Bicicleta”, “Batem cu picioarele în podea” etc.
- Jocuri funcționale - jocuri de prindere sau atingere a unei jucării: “Ia jucăria”, “Atingem clopoțelul”, “Aruncăm mingea”, “Lovim popicele”, “Împingem jucăriile”, “Tragem jucăriile”.

Să execute rostogoliri de pe spate pe burtă și de pe burtă pe spate

Jocuri recomandate...

- Jocuri de schimbare a poziției corpului prin

rostogoliri de pe spate pe burtă și de pe burtă pe spate (copilul este ajutat să se rostogolească prin mișcarea unui prosop pe care acesta se află poziționat, iar adultul se va adresa copilului cu o voce caldă, afectuoasă): “Ne rostogolim”, “Ne răsucim” etc.

- Exerciții pe muzică: “Ne rostogolim ca mingea – Uraa!”, “Unde e burtica?” etc.

Să stea în picioare, sustinut(ă) sau sprijinit(ă)

Jocuri recomandate...

- Jocuri pe podea sau, inițial, pe masa de înfășat, însoțite de cântece și rime, în care copilul este încurajat și ajutat să stea în picioare: “Sus, sus, pui de urs!”, “Mergem la buni sau la tata sau la masă etc.”, “Hopa –sus!” etc.

Să apuce obiecte și să le manipuleze în scopul explorării sau utilizării lor

Jocuri recomandate...

- Jocuri care solicită mișcarea degetelor: bătut din palme, cântat la pian, imitarea răpăitului de ploaie, prindem fulgul etc.
- Exerciții de manipulare și jocuri în care se așează în jurul copilului jucării, obiecte de diferite forme pe care este încurajat să le apuce și să le manipuleze: “Ne jucăm cu păpușa sau balonul etc.”, “Prinde sau dă-mi cubul sau mingea, ursulețul etc.”, “Unde e...?” etc.

Să golească cutii de conținut și să le reumple

Jocuri recomandate...

- Jocuri de construcție în care copiii sunt încurajați să încarce și să descarce containere.

- Jocuri de mișcare sau mici întreceri în care copiii să exerseze golirea și umplerea unor vase cu apă, nisip, pietricele (asistați și ajutați de un adult): "Punem bila în cutie", "Așezăm cercul pe gâtul lebedei", "Punem sau scoatem jucăriile din gălețușă/coș/cutie" etc.

Să dea paginile unei cărți mari, adesea dând mai multe pagini

Jocuri recomandate...

- Jocuri cu cartea: citire de imagini indicând elementele din imagine, exersarea răsfoirii unei cărți (datul paginii): "Acum citim: unde e pisica/mărul/...?", "Mai departe..." etc.
- Exersări libere favorizate de rutine: "Acum e vremea să ne culcăm sau ne relaxăm, dar mai întâi citim împreună o carte", "Să așteptăm în liniște pe... (răsfoind cărți)" etc.

Să apuce în pensă bidigitală obiecte relativ mici (aprox.2/2 cm)

Jocuri recomandate...

- Exersări libere, sub formă de joc, în timpul unor momente de tranziție: "Apucăm pijamaua de guler și mergem pe vârfuri, încet-încet, la culcare", "Aducem prosopul la...", "Adunăm hârtiuțele de pe covor" etc.
- Jocuri de construcție cu cuburi sau pioane mari de plastic sau mărgelile de hârtie mototolită: "Trenul", "Turnul", "Gardul", "Mărgelile pentru păpușă/mama/bunica" etc.

Să localizeze sursa de zgomot și vocea umană

Jocuri recomandate...

- Jocuri cu jucării care produc zgomote și sunete

(plasate la diferite distanțe de copil) în care adultul le lovește și copilul este antrenat pentru a le localiza sau în care copilul este încurajat să le lovească și împreună cu adultul să le localizeze: "Ghici unde se aude...(rățușca/ciocănelul de plastic/clopoțelul etc.)?", "Cum face...cubul sau rățușca...?"

- Jocuri tip "Cucu-Baul!", utilizate în timpul momentelor de tranziție, pentru localizarea vocii umane sau a unor zgomote sau sunete produse de diferite obiecte sau jucării: "Unde-i mama/tata/rățușca...", "Cine-i acolo?" etc.

Să dovedească abilitate în coordonarea ochi - mână

Jocuri recomandate...

- Jocuri și activități de stimulare și exersare în care copilul este încurajat să încarce cutii sau coșuri cu diferite obiecte (jocuri tip Incastre; jocuri de construcție simple, suprapunerea a 2-3 cuburi, așezarea în linie dreaptă a 2-5 cuburi etc.): "Golim... și umplem...", "Rostogolim mingile", "Turnăm apa/nisipul/mălaiul", "Mișcăm jucăriile cu bețișorul" etc.
- Exersări libere, nedirijate, cu jucării care produc sunete, jucării de tras și împins, jucării cu butoane și manivele atât în timpul jocurilor sau activităților de stimulare și exersare cât și în timpul momentelor de tranziție: "Alegem jucăriile care cântă", "Unde s-a ascuns?", "Plimbă pietricelele în lingură!", "Dă mai departe jucăria!" etc.

Să exploreze activ obiecte și suprafețe de diferite texturi

Jocuri recomandate...

- Jocuri cu obiecte din materiale diferite (lemn, plastic, pânză, carton etc.), în care copilul este încurajat să le pipăie, să le desfacă, să le miroasă etc.

- De asemenea, copilul poate fi încurajat să spună ce simte (cu ajutorul adultului) sau, în cazul în care acestea au fost ascunse privirii lui, ce crede că simte sau a pipăit (o floare care este frumoasă, deci "măi-măi", bluzița de pijama pufoasă și frumos mirositoare, care și ea poate fi "măi-măi", un cub de lemn cu colțuri tari, care ne deranjează, deci este tare și ne înțeapă "Au!"etc.).
- Jocuri cu cărțile - set cu coli din diferite materiale sau din combinații de variante - în culoare, în grosime, în asperitate etc. - ale aceluiași material (carton, hârtie glasată, creponată, foiță transparentă, plastic, material textil de diferite consistențe etc.) - Pipăim și spunem "Măi-măi" (când ne place) sau "Nu măi-măi" (când nu ne place și ne deranjează consistența materialului).
- Exersări libere favorizate de momentele de rutină sau de tranziție în care copilul spune ce a atins, ce a întâlnit în cale și cum este (cu ajutorul adultului).

Să își exprime confortul sau disconfortul propriu în raport cu o situație de igienă corporală specifică vârstei

Jocuri recomandate...

- Activități de rutină (tip schimbarea scutecelor) care sunt însoțite de un dialog cu copilul prin care adultul își manifestă aprecierea, atenția, dragostea etc. față de copil.
- Activități de stimulare a comportamentelor pozitive legate de igiena personală: *comentarii* de tipul "Acum ne schimbăm, pentru că suntem murdari"; "Să spălăm mânuțele înainte de masă, pentru a fi curați"; "Ne-am sculat și acum spălăm ochii" etc.

Să anticipeze, în funcție de context, rutina sau activitatea care urmează (somn, masă, joacă etc.)

Jocuri recomandate...

- Rutine sau activități de stimulare și exersare în care, sub formă de joc, i se atrage atenția copilului asupra acțiunii sau activității pe care o face, corelat cu momentul sau rutina care le precede sau urmează - Ce melodie se aude? Ce urmează/ ce facem acum?
- Stimularea (prin întrebări și încurajări sau atenționări) copilului sau a copiilor în timpul unei activități sau rutine deja familiare ca structură pentru el/ei pentru a reține pașii sau etapele derulate, precum și pentru a anticipa ce urmează până la sfârșit: Ce am făcut acum? Ce urmează să facem? Fii atent, fă și tu ca mine! Acum știi ce trebuie să faci? etc.

În perioada de vârstă 19-36 luni, copilul este capabil:

Să demonstreze control asupra corpului (echilibru și coordonare a mâinilor și a picioarelor) și oculo-motorie

Jocuri recomandate...

- Jocuri cu mingea: exerciții de rostogolire a mingii cu mâna, cu piciorul; aruncarea și prinderea mingii - cu mingi de mărimi diferite. Utilizarea momentelor de tranziție sau a plimbărilor în aer liber pentru exersare: "Rostogolim mingea între noi", "Mergem pe o cărare", "Lovește mingea cu piciorul sau mâna", "Lovim popicele", "Facem baloane de săpun (cu mâinile)", "Mergem pe bănuță" etc.
- Jocuri de popice și de fixare a pieselor tip Lego.
- Jocuri muzicale care antrenează mișcarea mușchilor mari: imitarea unor mișcări ale

diferitelor animale, a unor activități de rutină observate la cei apropiați sau practicate de ei: "Spălăm rufele ca mama", "Mestecăm în mâncare", "Dăm cu măturica, să facem curat", "Punem hăinuțele pe pat ca să ne pregătim de ieșit afară" etc. (pot fi și mișcări pe muzică și rime).

Să dovedească abilitate în a urca singur(ă) scările

Jocuri recomandate...

- Jocuri de mișcare în interior sau în aer liber; exersări libere în timpul momentelor de tranziție și chiar al rutinelor (sosirea și plecarea), în care copiii sunt încurajați să urce trepte sau diferite denivelări ale podelei: "Urcăm... și coborâm", "Sus pe scară!", "Hop în jos pe scări, ca mingea!" etc.

Să execute mersul prin alternarea picioarelor, alergări, sărituri, rostogoliri

Jocuri recomandate...

- Activități și jocuri de mișcare în aer liber în care copiii aleargă, sar, se rostogolesc. Mici trasee în care se pot combina deprinderile respective.
- Jocuri cu text și cânt în care sunt prezente mișcările tip săritură, alergare: "Mergi după mine", "La plimbare prin pădure", "Ocolim obstacolele" etc.
- Jocuri tip: "V-ați ascunselea", "Șoarecele și pisica", "Suntem iepurași", "Suntem păsărele", "Suntem broscuțe" etc.

Să exerseze "scrierea" unor semne mari, cu diferite instrumente de scris și pe diferite suprafețe

Jocuri recomandate...

- Jocuri libere cu coli mari de hârtie și creioane colorate sau negre groase (sau creioane cerate), cu cretă pe asfalt, cu pensula groasă pe hârtie, cu bețisorul pe nisip etc., în care copilul va exersa trasarea de forme sau semne: "Facem căsuța piticilor", "Oușoare", "Drumul", "Decorăm cutii pentru jucării" etc.
- Activități de învățare, din categoria activităților artistico-plastice (desen, pictură), cu temă dată, în funcție de tema săptămânii: "Mingea", "Linii de tren", "Căsuța din povești" etc.
- Exersarea trasării semnelor respective în aer, însoțite de cântecele sau rime, în timpul tranzițiilor (atunci când se poate face legătura cu tema activității care urmează) sau a plimbărilor în aer liber.

Să dea paginile unei cărți mari, deseori una câte una

Jocuri recomandate...

- Activități de stimulare sau exersare a lecturii sau utilizării cărții.
- Jocuri-exercițiu cu cărți din carton: citire de imagini, concomitent cu exersarea răsfoirii cărții (datului paginii una după alta, rând pe rând).
- Jocuri tip: "Caută și răspunde", în care copilul va fi încurajat să caute și să arate unde este un obiect/animal/element cunoscut, care se găsește într-o carte cunoscută deja de el și pusă la dispoziția lui în timpul jocului.
- Exersări libere ale mișcărilor specifice răsfoitului cărții, favorizate de jocul cu cărțicelele, set

cu diferite materiale (carton, poleială, hârtie glasată, creponată, foiță transparentă, plastic, material textil de diferite consistente etc.) sau de jocurile cu jetoane.

Să folosească tacâmuri (îndeosebi lingură/linguriță) în mod corespunzător

Jocuri recomandate...

- Jocuri-mimă sau jocuri simbolice, cu păpuși și tacâmuri de jucărie, în care copilul exersează folosirea corespunzătoare a tacâmurilor: "Cu ce mâncăm asta?", "Hrănește păpușa cu lingura", "Mâncăm singuri" etc.
- Exersări libere favorizate de momentul de rutină - servirea mesei, în care copilul e încurajat și ajutat să folosească tacâmuri (îndeosebi lingura și lingurița și, uneori, chiar furculița de plastic cu dinți mari, rotunjiți) sau jocuri-rimate și jocuri cu text și cânt (creația educatoarei), utilizate în momentele de tranziție ce preced rutina respectivă.

Să își coordoneze corpul și membrele, corelând mișcările cu diferite mesaje senzoriale primite (sunete, lumini, culori, comenzi etc.)

Jocuri recomandate...

- Jocuri și activități de stimulare sau exersare, din categoria activităților euritmice, în care copilul este încurajat să se miște pe muzică (diferite intensități și ritmuri) și să exprime prin mișcare ceea ce i se transmite prin muzică: "Tropăim ca elefanții din Cartea Junglei", "Ne legănăm și ne întindem ca Mowgli", "Mergem tiptil ca pisica" etc.
- Exerciții în care, prin dans, copilul va mișca ritmic diferitele segmente ale corpului nominalizate de educatoare sau părinte: degete, brațe, cap, picioare, în funcție de ce aude și vede: "Picioarul drept în față!", "Măinile sus!", "Suntem acrobații!" etc.

- Exersări libere ale mișcării diferitelor părți ale corpului sau a corpului în ansamblu, în timpul tranzițiilor sau rutinelor, apelând la fragmente muzicale, frământări de limbă, fragmente în versuri, numărători etc. sau chiar la semnale vizuale (culori, lumini) sau sugestii verbale (ne e frig, ne e cald, cad picăturile de ploaie, bate vântul etc.)

Să participe activ la activități de rutină sau tranziții care implică mișcare: aranjarea jucăriilor, a mesei, a hăinuțelor

Jocuri recomandate...

- Jocuri și activități de stimulare, din categoria activităților euritmice, în care copilul este încurajat să se miște (eventual pe muzică) și să exprime o acțiune specifică sau un ansamblu de acțiuni din cadrul unei rutine cunoscute: "Plecăm în parc. Ne încălțăm, punem paltonul și împingem căruciorul singuri până la ușă"; "E dimineață. Ne spălăm, ne îmbrăcăm și plecăm la creșă"; "Ne-am jucat cu jucăriile și acum punem la loc, pe rând: cuburile, păpușile și mașinile" etc.
- Jocuri didactice în care copilul va fi încurajat să mimeze și să numească acțiuni pe care le cunoaște și le-a practicat anterior într-o rutină/tranziție/altă activitate.
- Exersări libere ale mișcării diferitelor părți ale corpului sau a corpului în ansamblu, în timpul tranzițiilor sau rutinelor, apelând la fragmente muzicale, frământări de limbă, fragmente în versuri, numărători adecvate (cu tematică: sănătate, igienă personală, alimentație etc.)

Să dovedească stăpânirea unor deprinderi de igienă corporală adecvate vârstei sau stadiului de dezvoltare (spălat pe mâini, utilizare toaletă, spălat pe dinți)

Jocuri recomandate...

- Jocuri de rol, jocuri cu text și cânt sau jocuri didactice în care copilul va fi încurajat să vorbească despre anumite deprinderi de igienă corporală adecvate vârstei (spălat pe mâini, spălat pe față, spălarea dinților, pieptănatul, folosirea prosopului etc.) sau să imite și să recunoască mișcărilor specifice ale acestora.
- Exersări libere, observate și îndrumate cu atenție de către educatoare sau părinte în timpul rutinelor sau tranzițiilor: "Ne spălăm singuri pe mâini", "Periem dinții ca să crească maril!" etc.

Să aplice reguli de păstrare a sănătății (adecvate nivelului lui de înțelegere), dovedind cunoașterea lor

Jocuri recomandate...

- Jocuri și activități de stimulare tip: jocuri de rol, jocuri didactice, citire de imagini sau lectură după imagini, activități muzicale etc. prin care se urmărește gradul de cunoaștere și modul de aplicare al unor reguli de păstrare a sănătății (ne spălăm pe mâini înainte de masă, spălăm dinții după fiecare masă, mâncăm în liniște și mestecăm bine tot ce avem în gură, nu alergăm cu gura deschisă, nu stăm în clasă cu aceeași încălțăminte cu care ieșim afară etc.)
- Exersări libere, observate și îndrumate cu atenție de către educatoare sau părinte, în timpul rutinelor sau tranzițiilor, prin care se accentuează regula care trebuie respectată și motivația aferentă.

Să recunoască diferite mâncăruri și gustul diferitelor alimente

Jocuri recomandate...

- Jocuri și activități de învățare tip: joc de rol, joc didactic, joc senzorial, citire de imagini prin care copilul este încurajat să guste sau să recunoască diferite alimente sau mâncăruri și să precizeze gustul acestora folosindu-se de diferite simțuri (văz, miros, gust etc.): "Cine știe ce culoare are...?", "Mâncarea mea preferată are gust...", "Simt miros de prăjituri/lapte/pâine..." etc.
- Exersări libere favorizate de momentul de rutină - servirea mesei, în care copilul e încurajat și ajutat să servească diferite alimente sau mâncăruri și să recunoască gustul lor: "Să găsim cea mai gustoasă mâncare sau cea mai parfumată prăjitură.", "Spune ce este?" etc.

Să vorbească despre gustul alimentelor cunoscute și despre caracteristicile nutritive ale acestora

Jocuri recomandate...

- Activități de învățare și jocuri în timpul cărora copilul e stimulat să denumească alimentul, gustul acestuia și calitățile nutritive, după o serie de repetări și exemplificări anterioare oferite de adult (ex.: Carnea de pui este dulce și gustoasă; Merele au un gust dulce, au vitamine și ne ajută să creștem mari; Morcovul are un gust dulce și ne ajută să vedem mai bine; Portocala are un gust acrișor și are vitamina C etc.).

Să evite locurile, obiectele sau situațiile periculoase (aragaz, fier de călcat, prize)

Jocuri recomandate...

- Jocuri și activități de stimulare tip: joc de rol, joc

didactic, imitare etc. în care sunt utilizate obiecte casnice care presupun un risc de accidentare declanșat de o manipulare greșită (ex: aragaz, sobă, fier de călcat, uscător de păr etc.).

- Discuții libere, scurte povestiri, rime prezentate copiilor pentru explicarea consecințelor, atât pentru el cât și pentru ceilalți, a manipulării greșite a unor obiecte casnice sau a necunoașterii și nerespectării unor reguli.

Să recunoască și să vorbească despre reguli (adevrate nivelului lui de înțelegere) care îl feresc de accidente

Jocuri recomandate...

- Jocuri pe teme rutiere cu respectarea regulilor de circulație. Memorare de poezii cu teme privind regulile de protecție și de circulație: "La plimbare", "Traversăm corect", "Unde a greșit copilul?" etc..
- Jocuri didactice.
- Jocuri cu text și cânt.
- Jocuri de rol în care sunt utilizate simboluri care indică pericolul. (www.bebelogic.ro/topic/417-repere-in-dezvoltarea-copilului-de-la-nastere-la-3-ani-si-jocuri-recomandate)

Jocuri pentru copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 6 ani

- **Jocuri de dezvoltare** emoțională pentru copii www.psihologpentrucopii.ro/2011/07/jocuri-de-dezvoltare-emotionala-pentru-copii
- **Jocuri de mișcare** (cu mingea, cu cercul, jocuri cu bile, aruncarea de discuri la țintă, popice etc.). Cu preșcolarul mare se inițiază, în cadrul organizat al

grădiniței, jocuri didactice de mișcare, ce combină muzica cu dansul. Acest gen de activități contribuie la dezvoltarea abilităților motrice, la disciplinarea comportamentului, precum și la creșterea rezistenței copilului.

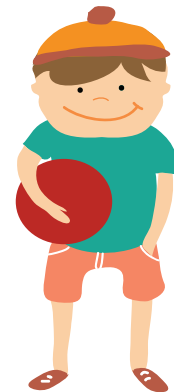
- **Jocuri de asamblare** (puzzle, incastre) și jocul de construcție (cu cuburi, pământ, plastilină, lut, nisip sau alte materiale). Toate aceste jocuri contribuie la dezvoltarea deprinderilor manuale ale copilului.
- **Jocuri cu subiect** (jocurile cu roluri din povești sau din viața reală - joacă ei înșiși sau folosesc păpuși). Din această categorie un loc privilegiat în topul preferințelor îl are jocul "de-a familia". El apare la toate vârstele și îmbracă forme caracteristice mediului de proveniență a copilului. Preșcolarul manifestă atracție și pentru jocul de-a "medicul", "constructorul", "vânătorul" etc. Acest tip de joc este un bun prilej de asimilare a experienței de viață, de imitare a atitudinilor și comportamentelor adulților, de implicare emoțională activă (în joc, copilul exprimă diverse trăiri: bucuria, tristețea, afecțiunea, gelozia, el le înțelege treptat și devine conștient de ele). Jocul cu subiect are și un caracter educativ: imitând și identificându-se cu personajele pozitive din povești, copiii devin sensibili la valori ca: adevăr, bine, frumos, dreptate și la formarea unor trăsături caracteriale: bunătate, răbdare, hărnicie, curaj, perseverență etc. Jocul devine astfel un instrument și un mijloc în dezvoltarea emoțională, cognitivă și socială.
- **Jocuri de creație** - se organizează spontan, după un eveniment marcant și impresionant. Cu cât preșcolarul este mai mare, el devine capabil să redea un fragment de viață mai complex. Apare și jocul dramatic (de-a teatrul de păpuși), în care va întruchipa diverse personaje. Fetițele răscolesc dulapurile pentru a găsi haine potrivite ca să se costumeze sau, mai simplu, confecționează îmbrăcăminte și accesorii pentru păpuși.

- **Jocuri cu reguli** - acest tip de joc este sugestiv ilustrat la preșcolar prin jocul “de-a v-ați ascunselea”. După opinia specialiștilor se poate constata o evoluție în ceea ce privește asimilarea regulilor aferente acestui joc, de la preșcolarul mic la cel mare. Astfel, preșcolarul mic nu este capabil să-și însușească corect regulile jocului și crede că este suficient să-și ascundă capul. De asemenea, el nu are răbdare să rămână în ascunzătoare, iar dacă este chemat nu rezistă tentației și se deconspiră imediat. Preșcolarul mijlociu este capabil să asimileze corect regulile, deci realizează un progres față de etapa anterioară. El însă rămâne deficitar în organizarea tuturor momentelor jocului. Concret, acesta caută mult ascunzătoarea, manifestând preferință pentru locuri cât mai îndepărtate și mai inaccesibile, ca urmare, va ajunge cu greu la punctul de bătaie, ratând finisul. În fine, preșcolarul mare reușește să se integreze perfect la exigențele acestei activități. Dintre jucăriile recomandate la această vârstă amintim: echipamentul de joacă pentru grădiniță, puzzle din 10-20 de piese, Lego, animale de pluș, păpuși și îmbrăcămintă pentru ele, mobilier pentru păpuși, căsuță, mașinuțe cu telecomandă, tricicletă și bicicletă cu cască de protecție, păpuși ce pot fi manipulate cu mâinile și degetele (teatru de păpuși), hăinuțe colorate și accesorii cu care să se poată deghiza, casetofon și casete audio, foarfecă special destinată vârstei, creioane colorate, carioci, lipici (toate non-toxice), jocuri ușoare pe computer, cărți de povești etc.
- Începând cu vârsta de 4 ani, copilul simte nevoia unui partener de joc (de preferință copil), nevoie care se acutizează pe la 5 ani. De regulă, atracția sa este dirijată, fie către un alt copil mai mare ca vârstă, fie către un copil mai mic (caz în care își asumă rolul de coordonator al jocului). Dacă partenerul lipsește, el crează unul imaginar, ceea

ce sugerează apariția “jocului de alternanță”. Către vârsta de 5 ani, conduitele implicate în joc, inclusiv cele verbale sunt tot mai diversificate, numărul jucăriilor utilizate scade, dar cresc substituturile lor imaginare. (Psih. Beatrice Pălici & Psih. Karla Stana, Centrul de Resurse și Asistență Educațională «Speranța» www.copil-speranta.ro)

Site-uri recomandate...

- www.desprecopii.com/info-id-2244-nm-Jocuri-in-interior.htm
- www.scoalaparintilor.ro/dezvoltarea-copilului/copilul-3-6-ani.html
- www.scoalaparintilor.ro/povesti-pentru-copii-de-ascultat-online-6.html
- [proiecte.pmu.ro/c/document_library/\(Ghid de bune practice pentru educatie timpurie- MECT 2008\)](http://proiecte.pmu.ro/c/document_library/(Ghid_de_bune_practice_pentru_educatie_timpurie-MECT_2008))
- www.copilasul.com/about/copilul3-6.php (jocuri pregatitoare pentru citit)
- www.parintibuni.ro
- www.michaelolaf.net/BirthtoThreeDevelopment.html



Bibliografie

- Byron, Tanya (2009), *Educă-ți pozitiv copilul: oferă ce vrei să primești*, Editura Aramis Print, București
- Carol Markie Dadds, Matthew R. Sanders, Karen M. T. Turner, *Every Parent's Self-Help Workbook, Families International Publishing Pty Ltd*, 2001;
- Cucu-Ciuhan, Geanina, (2000), *Psihologia școlarului mic*, Editura Sylir, București.
- Crețu, Tinca, (2009), *Psihologia vîrstelor*, Editura Polirom, Iași.
- Faber, A., Mazlish E., Templeton R. (2013, ediția a IV a), *Comunicarea eficientă cu copiii. Acasă și la școală*, Editura Curtea Veche, București
- Harwood, R. L., Miller, S. Vasta, A. R., (2010), *Psihologia copilului*, Editura Polirom, Iași.
- Organizația "Salvați Copiii" România (2008), *Vârsta preșcolară: ghid pentru părinți*, Editura Speed Promotion, București
- Organizația "Salvați Copiii" România (2008), *Vârsta școlară: ghid pentru părinți*, Editura Speed Promotion, București
- Organizația "Salvați Copiii" România (2008), *Preadolescența și Adolescența: ghid pentru părinți*, Editura Speed Promotion, București
- Pânișoară, Georgeta, (2011), *Psihologia copilului modern*, Editura Polirom, Iași.
- Petrea, Irina (2008), *Și tu poți fi Supernany 1. Cum să-ți crești bine copilul*, Editura Trei, București
- Petrea, Irina (2008), *Și tu poți fi Supernany 2. Cu copilul la școală*, Editura Trei, București
- Rășcanu, Ruxandra, (2000), *Introducere în psihologie aplicată*, Editura Ars Docendi, București.
- Sanchez, Pilar (2009), *Părinți consecvenți, copii fericiți*, Editura Aramis Print, București
- Schaffer, H. Rudolf, (2010), *Introducere în psihologia copilului* Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- Șchiopu, Ursula, (2002), *Introducere în psihodiagnostic*, Editura Fundației „Humanitas”, București.
- Zlate, M. (1999), *Psihologia mecanismelor cognitive*, Editura Polirom, Iași.

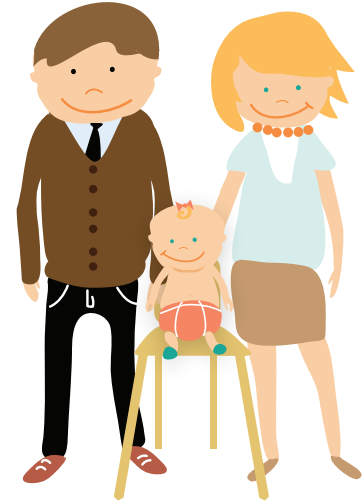




PROGRAMUL DE COOPERARE ELVEȚIANO-ROMÂN
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

Titlul proiectului: Schimbări mici, diferențe MARI!
Partener: Centrul Județean de Resurse
și Asistență Educațională Iași
Editorul materialului: Asociația Salvați Copiii Iași
Data publicării: decembrie 2013

ISBN.....



Publicație co-finanțată de Elveția prin intermediul Programului de Cooperare Elvețiano Român pentru reducerea disparităților economice și sociale în cadrul Uniunii Europene extinse.

Material supus legislației privind dreptul de autor și drepturile conexe - Legea nr 8/1996 . Nici un fragment din această broșură nu poate fi utilizat, copiat sau multiplicat fără acordul scris al Asociației Salvați Copiii Iași.

Centrul de Consiliere pentru Părinți - Salvați Copiii Iași
B-dul Chimiei Nr. 35, Bl. F1-2, Sc. A și B, parter, Iași
T: 0232 211 726,
F: 0232 222 726
ccp.iasi@salvaticopiii.ro

Centrul Județean de Resurse și
Asistență Educațională Iași
Str. Lascăr Catargi nr. 28, Iași
T/F: 0232 267 696
cjraeiasi@yahoo.com

www.oscis.ro