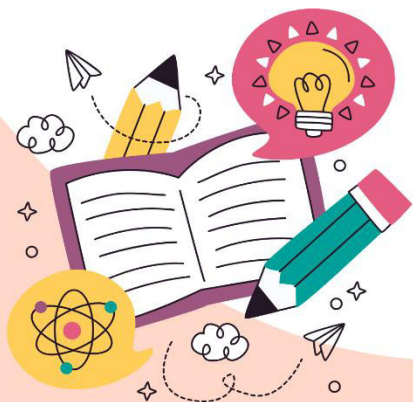


Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Broșură de
informare
pe teme de

EDUCAȚIE PARENTALĂ

www.eeagrants.ro

www.frds.ro

Proiect derulat de:



„Lucrând împreună pentru
o Europă verde,
competitivă și incluzivă”

Cuprins:

Introducere	2
Capitolul I: Inițiere în Educația Parentală	3
1. Relațiile:	3
2. Auto-cunoașterea:	3
Capitolul II: Comunicare și Management Social	4
1. Dezvoltarea unei relații sănătoase	4
2. Sinceritate în Relații	7
3. Abilități de Joc și Socializare	8
Capitolul III - Responsabilități și Luarea Deciziilor	10
1. Responsabilitățile Părinților:	10
2. Ordine și Disciplină:	11
3. Caracteristicile de vârstă ale copilului și disciplinarea	13
4. Particularitățile psihice ale preadolescentului și adolescentului	17
Capitolul IV: Prioritățile Sănătății și Binele Familiei Tale	22
1. Sănătatea mintală	22
2. Sănătatea Reproducerii	23
3. Nutriție	23

Introducere

Această broșură de informare pe teme de educație parentală este realizată în cadrul proiectului „ÎMPREUNĂ – mobilizare locală pentru educație și sănătate în Sătmărel” realizat de Asociația Stea în parteneriat cu Direcția de Asistență Socială Satu Mare.

Proiectul beneficiază de un grant în valoare de 49.792 € oferit de Islanda, Liechtenstein și Norvegia prin Granturile SEE în cadrul Programului Dezvoltare locală administrat de Fondul Român de Dezvoltare Socială (FRDS), în calitate de operator de program.

Obiectivul proiectului este îmbunătățirea condițiilor de educație și sănătate, combaterea oricărei forme de discriminare a persoanelor defavorizate din cartierul urban dezavantajat Sătmărel. Perioada de implementare a proiectului este de 14 luni începând cu 01.11.2022.

Broșura de informare pe teme de educație parentală vine în sprijinul celor 50 de familii din comunitatea vulnerabilă din Sătmărel care în cadrul acestui proiect au beneficiat de activități de educație parentală și de implicare a părinților în parcursul educațional al copiilor.

Ea oferă informații relevante și resurse utile pentru ca părinții să poată continua să abordeze eficient provocările educaționale și de sănătate din cadrul familiilor lor, contribuind astfel la creșterea armonioasă a copiilor și la îmbunătățirea calității vieții în comunitatea locală.

Elementul central este împuternicirea părinților și conștientizarea capacităților lor de a asigura pentru copiii lor educația de care au nevoie în familie pentru a crește și a se dezvolta în mod armonios astfel încât să-și poată atinge maximul de potențial și să devină oameni împliniți, așa cum își doresc.

Educația în familie bazată pe iubire, respect, încredere reciprocă și valorizare, care răspunde nevoilor copiilor, inclusiv în ceea ce privește disciplinarea și stabilirea de limite sănătoase, este cheia pentru a crește viitor adulți cu un parcurs școlar, profesional și social de succes.

Proiect derulat de:



Capitolul I: Inițiere în Educația Parentală

Bun venit în Programul de Educație Parentală dedicat familiilor din Sătmărel. Acest capitol, intitulat "Inițiere în Educația Parentală", vă va ajuta să vă consolidați abilitățile și cunoștințele necesare pentru a fi părinți mai încrezători și mai conectați cu copiii voștri.

Subiecte principale:

1. Relațiile: Unul dintre aspectele cheie ale educației parentale este înțelegerea și dezvoltarea relațiilor în familie, în special a celor dintre ce doi părinți. Relația voastră este un model pentru copiii voștri, și de aceea vom explora modalitățile de construire a relațiilor sănatoase în familie. Această broșură vă oferă sfaturi și abordări pentru a vă ajuta să vă întăriți conexiunea în cadrul familiei voastre.



2. Auto-cunoașterea: Auto-cunoașterea este o componentă esențială a dezvoltării personale și parentale. Vom explora cum puteți înțelege mai bine propriile gânduri, sentimente și reacții, ajutându-vă să deveniți mai conștienți de nevoile voastre și de modul în care acestea pot influența relația cu copiii voștri.

Obiective: Această broșură vă sprijină în următoarele direcții:

- **Să aveți încredere în forțele proprii:** Ne dorim să vă simțiți încrezători în abilitățile voastre de părinți, să credeți cu adevărat că puteți oferi copiilor voștri o educație de calitate.
- **Să vă stabiliți țeluri bine definite:** Vă sprijină să vă setați obiective clare în ceea ce privește creșterea și dezvoltarea copiilor voștri.
- **Să vă descoperiți propriul caracter:** Vă oferă oportunitatea să explorați și să înțelegeți mai bine propriile voastre valori și calități personale, care pot influența modul în care vă implicați în creșterea copiilor.

Proiect derulat de:

- **Să deveniți modele de putere și curaj:** Vă susține să vă dezvoltați ambiția și dorința de a oferi ce este mai bun pentru copiii voștri, să fiți modele inspiraționale pentru ei.

Relațiile sănătoase și dezvoltarea personală sunt esențiale pentru o familie fericită și pentru viitorul copiilor noștri. Vom explora teme sensibile legate de căsnicie și vom oferi suport pentru a vă ajuta să faceți față obstacolelor care pot apărea în calea voastră.

Programul nostru se concentrează pe conștientizarea, dezvoltarea identității și creșterea abilităților dumneavoastră emoționale. Suntem aici pentru a vă sprijini în această călătorie și pentru a vă ajuta să fiți cei mai buni părinți posibili pentru copiii voștri.

Capitolul II: Comunicare și Management Social



În continuarea călătoriei noastre în cadrul Programului de Educație Parentală, acest al doilea capitol este dedicat comunicării eficiente și dezvoltării abilităților de management social. Ne propunem să vă susținem să construiți relații mai puternice în familie și în comunitate, să vă dezvoltați abilități esențiale și să contribuiți la buna dezvoltare a copiilor voștri.

1. Dezvoltarea unei relații sănătoase

Relațiile sănătoase reprezintă un fundament esențial pentru fericirea și bunăstarea în familie. Comunicarea eficientă este coloana vertebrală a oricărei relații sănătoase, deoarece creează conexiuni autentice și o înțelegere profundă între cei implicați. În acest capitol, vom explora în detaliu aspectele esențiale ale comunicării și cum acestea pot contribui la dezvoltarea unei relații sănătoase.

Exprimarea autentică a gândurilor și emoțiilor:

- Comunicarea nu este doar transmiterea de informații, ci și o modalitate de a crea o conexiune autentică cu ceilalți. Plăcerea de a vorbi se referă la exprimarea gândurilor noastre într-un mod prietenos și politicos. Un ton prietenos și politicos poate crea o atmosferă plăcută în orice conversație și poate deschide ușile pentru o comunicare mai deschisă și mai constructivă.
- Privirile agreabile și contactul vizual sunt elemente cheie în comunicare. Atunci când vorbim cu cineva, privirea noastră ar trebui să fie deschisă și prietenoasă. Contactul vizual transmite că suntem prezenți și că acordăm atenție persoanei cu care comunicăm. Acest lucru poate crea o conexiune emoțională mai profundă și poate întări legăturile dintre oameni.



Claritate:

- Comunicarea clară este esențială pentru evitarea neînțelegerilor și a confuziilor. Atunci când ne exprimăm gândurile, este important să o facem într-un mod sistematizat, concis și ușor de înțeles. O comunicare clară presupune să organizăm informația și să o prezentăm într-un mod logic, astfel încât cei cu care comunicăm să poată urmări firul discuției cu ușurință.
- În același timp, e important să acordăm atenție respirației controlate și mișcărilor fluide ale buzelor. Aceste aspecte pot contribui semnificativ la îmbunătățirea calității comunicării noastre. O respirație controlată ne ajută să menținem calmul și să evităm întreruperile nedorite în timpul vorbirii, iar mișcărilor fluide ale buzelor facilitează pronunțarea cuvintelor într-un mod clar și ușor de înțeles.

Corectitudinea:

- Respectarea regulilor gramaticale și logice ale discursului este esențială pentru asigurarea unei comunicări eficiente. Acest aspect se referă la modul în care organizăm și structurăm conținutul discuției noastre. O comunicare corectă implică focalizarea pe aspectele esențiale ale subiectului, evitând să ne pierdem în detalii ne semnificative sau să ne abatem de la subiect.

Precizia:

- Precizia în comunicare înseamnă utilizarea cuvintelor și expresiilor potrivite pentru a facilita înțelegerea și pentru a asigura că mesajul nostru ajunge la cei cu care comunicăm așa cum ne-am propus. Vom învăța să alegem cuvintele potrivite pentru a transmite gândurile noastre într-un mod clar și coerent. Acest lucru poate ajuta la evitarea neînțelegerilor și a ambiguităților.

Armonia:

- Armonia în comunicare se referă la utilizarea cuvintelor și expresiilor care să provoace reacții conforme cu intenția noastră. Atunci când folosim un limbaj care creează o atmosferă plăcută și motivantă în relații, putem îmbunătăți conexiunea cu cei cu care comunicăm. Armonia este importantă în construirea unui mediu în care oamenii se simt confortabili și inspirați să comunice deschis.

Dezvoltarea unei relații sănătoase implică dezvoltarea abilităților de comunicare. Comunicarea eficientă poate ajuta la construirea relațiilor bazate pe înțelegere, respect reciproc și conexiuni autentice. Prin aplicarea acestor principii în viața de familie și în relațiile voastre, veți contribui la dezvoltarea unei atmosfere de armonie și înțelegere în interiorul familiei voastre.

Proiect derulat de:



2. Sinceritate în Relații

În acest al doilea capitol, vom explora cu atenție importanța sincerității în orice tip de relație. Sinceritatea este o valoare de bază care poate crea legături autentice și durabile între oameni. Vom dezvolta trei aspecte-cheie:



Autenticitate: Sinceritatea este calea către autenticitate. Atunci când suntem sinceri, ne exprimăm adevăratele gânduri și sentimente, fără a ascunde sau a distorsiona realitatea. Acest lucru ne ajută să rămânem fideli valorilor și identității noastre, dar și să dezvoltăm relații bazate pe transparență și înțelegere. Prin să fie sinceri cu noi înșine și cu cei din jur, ne aprofundăm conexiunile și ne deschidem posibilitatea de a fi înțeleși cu adevărat.

Încredere: Sinceritatea este un pilon esențial al încrederii reciproce într-o relație. Atunci când suntem sinceri, ceilalți își pot da seama că suntem deschiși și onești. Aceasta creează un mediu de siguranță în care fiecare parte se poate exprima liber, fără frică de judecată sau de consecințe ascunse. Încrederea care se construiește prin sinceritate este adesea temeliea unei relații puternice. O relație bazată pe încredere este mai puțin predispusă la conflicte și este mai capabilă să depășească provocările.

Evitarea Conflictelor Inutile: Sinceritatea ne ajută să evităm conflictele inutile și să rezolvăm problemele într-un mod eficient. Atunci când suntem sinceri cu privire la nevoile noastre, așteptările și sentimentele noastre, deschidem calea pentru o comunicare mai deschisă și mai eficientă. În loc să păstrăm sentimentele negative în interior și să le lăsăm să crească, le exprimăm într-un mod respectuos și non-confruntational. Aceasta permite celorlalți să înțeleagă mai bine punctul nostru de vedere și să contribuie la găsirea soluțiilor. Conflictul poate fi gestionat și rezolvat mai ușor atunci când toate părțile sunt sincere și deschise cu privire la nevoile și așteptările lor.

Sinceritatea este un instrument puternic pentru a construi relații sănătoase, bazate pe încredere și înțelegere reciprocă. Prin să fie sinceri cu noi înșine și cu cei din jur, putem crea legături autentice și

Proiect derulat de:



puternice. Vom explora împreună moduri de a promova sinceritatea în relațiile voastre, cum să exprimați vă gândurile și sentimentele într-un mod respectuos și cum să construiți relații bazate pe încredere și deschidere. Sinceritatea este unul dintre pilonii pe care vă vom ajuta să îi integrați în viața voastră de familie și comunitate.

3. Abilități de Joc și Socializare

În acest aspect crucial al educației parentale, ne vom concentra asupra modului în care părinții pot contribui la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor lor. Jocul și interacțiunea socială sunt elemente esențiale pentru dezvoltarea lor într-un mod sănătos și echilibrat. Iată cum puteți ajuta copiii să-și dezvolte aceste abilități:



- **Importanța Jocului:** Jocul nu este doar o activitate recreativă; este modalitatea naturală prin care copiii învață să socializeze, să colaboreze cu alți copii și să-și dezvolte abilități sociale esențiale. În timpul jocului, copiii învață să comunice, să își exprime gândurile și să își dezvolte imaginația.
- **Jocuri de echipă:** Încurajați copiii să participe la jocuri de echipă, unde învață să lucreze împreună, să împartă și să colaboreze. Aceste experiențe îi ajută să înțeleagă importanța cooperării și relațiilor sănătoase cu ceilalți.
- **Jocuri de rol:** Jocurile de rol sunt excelente pentru dezvoltarea empatiei. Prin aceste jocuri, copiii pot să își pună în locul altora și să înțeleagă diverse perspective. Aceste abilități sunt cruciale pentru dezvoltarea relațiilor sănătoase.
- **Promovarea comunicării:** Încurajați copiii să discute despre experiențele lor în timpul jocului. Acest lucru îi ajută să-și dezvolte abilitățile de comunicare și să împărtășească gândurile și sentimentele cu ceilalți.

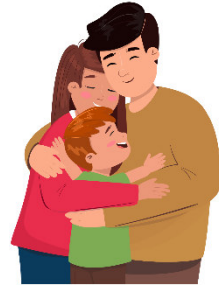
- **Înțelegerea gestionării conflictelor:** În timpul jocului, pot apărea conflicte între copii. Aceste momente oferă oportunitatea de a învăța cum să gestioneze conflictul într-un mod sănătos. Părinții pot să îi învețe pe copii cum să-și exprime nemulțumirile într-un mod calm și constructiv.
- **Socializarea în afara casei:** Încurajați copiii să socializeze în afara casei, cum ar fi în parcuri, la activități extracurriculare sau evenimente comunitare. Interacțiunea cu copiii din afara familiei îi expune la diverse personalități și culturi, dezvoltând astfel abilități sociale mai bogate.
- **Învățarea empatiei și respectului:** Discutați cu copiii despre importanța empatiei, respectului și înțelegerii față de ceilalți. Învățați-i să aprecieze diversitatea și să fie deschiși către prieteni din medii diferite.
- **Folosirea jocurilor educaționale:** Folosiți jocuri educaționale care încurajează dezvoltarea abilităților sociale, cum ar fi jocurile care promovează împărțirea și colaborarea.
- **Implicarea în joc:** Implicați-vă în jocurile copiilor pentru a le arăta că vă interesați de ceea ce fac. Participați la jocuri de rol, citiți povești și fiți acolo pentru a oferi sprijin și îndrumare.

Dezvoltarea abilităților de joc și socializare este vitală pentru copiii voștri, deoarece aceste abilități le vor servi pe tot parcursul vieții lor. Prin promovarea jocului și a interacțiunii sociale sănătoase, vă veți asigura că aceștia învață să comunice, să colaboreze și să dezvolte relații pozitive, elemente esențiale pentru o viață fericită și echilibrată.

Proiect derulat de:



Capitolul III - Responsabilități și Luarea Deciziilor



În acest capitol, ne concentrăm pe importanța responsabilităților și luarea deciziilor în cadrul familiei. Explorăm modul în care părinții pot fi modele de responsabilitate și cum pot educa copiii să devină responsabili și descurcăreți.

1. Responsabilitățile Părinților:

Părinții au un rol vital în viața copiilor lor și în dezvoltarea familiilor lor. În comunitatea noastră, este important să ne concentrăm pe responsabilitățile părinților și pe modul în care acestea contribuie la formarea unui mediu familial sănătos și prosper.

1. **Împărțirea Responsabilităților:** Este esențial ca cei doi părinți să împartă responsabilitățile în mod egal în cadrul familiei. Nu există un model universal de împărțire a responsabilităților ; acest lucru depinde de nevoile și circumstanțele familiei. Prin comunicare deschisă și colaborare, părinții pot stabili un echilibru în care fiecare părinte contribuie la bunăstarea copiilor.
2. **Exemplu Personal:** Una dintre cele mai puternice modalități prin care părinții își pot influența copiii este prin propriul exemplu. Părinții trebuie să fie modele de dragoste, respect, integritate și responsabilitate. Copiii învață multe din observarea comportamentului și a atitudinii părinților lor. Prin demonstrarea unui comportament pozitiv, părinții pot să inspire copiii să adopte aceleași valori și calități.
3. **Înțelegerea Copiilor:** Fiecare copil este unic, cu propriile sale nevoi și personalitate. Părinții trebuie să învețe să înțeleagă și să se conecteze cu fiecare copil în parte. Acest lucru implică

ascultarea atentă, discuții deschise și empatie. Prin construirea unor relații de încredere și comunicare cu copiii, părinții pot să-și ajute să-și exprime gândurile, emoțiile și preocupările.

4. **Continuarea Învățării:** Educația și învățarea continuă sunt esențiale pentru părinți. Înțelegerea dezvoltării copiilor, a nevoilor lor în diferite etape de viață și a tehnicilor de educație este crucială. Părinții pot să participe la seminarii, să citească cărți și să caute resurse pentru a deveni părinți mai buni.
5. **Susținerea Copiilor:** Părinții trebuie să-și susțină copiii în dezvoltarea lor personală și în atingerea obiectivelor. Aceasta implică sprijinirea intereselor și pasiunilor copiilor, încurajarea lor să exploreze și să-și dezvolte talentele și asigurarea că au resursele necesare pentru a reuși în viață.
6. **Dragoste și Răbdare:** La baza tuturor responsabilităților părinților se află dragostea și răbdarea. Dragostea necondiționată oferită de părinți creează un mediu sigur și reconfortant pentru copii. Răbdarea este esențială în fața dificultăților și provocărilor cu care se confruntă copiii.
7. **Învățarea din Erori:** Părinții nu sunt perfecți, și pot să facă greșeli. Este important să învețe din aceste greșeli și să le corecteze. Prin admiterea erorilor și solicitarea scuzei atunci când este cazul, părinții oferă un exemplu puternic despre responsabilitate și creștere personală.

Responsabilitățile părinților sunt fundamentale pentru dezvoltarea copiilor și pentru construirea unei familii fericite. Prin îndeplinirea acestor responsabilități cu dragoste și dedicare, părinții pot să creeze un mediu în care copiii să crească încrezători și capabili să facă față provocărilor vieții.

2. Ordine și Disciplină:

Copiii au nevoie de disciplină pentru a învăța diferența dintre bine și rău, respectul pentru drepturile altora și comportamentele acceptabile. Disciplina nu trebuie confundată cu pedeapsa ; este mai degrabă o

Proiect derulat de:



oportunitate de învățare. Educația privind ordinea și disciplina în creșterea copiilor poate avea un impact profund asupra viitorului acestora. Ordinea și disciplina sunt elemente esențiale în dezvoltarea copiilor, oferindu-le structură și învățându-i responsabilitatea. Iată câteva aspecte cheie legate de acest subiect:

1. **Disciplina vs. Pedeapsa:** Este important să se înțeleagă că disciplina și pedeapsa sunt două concepte diferite. Disciplina are la bază învățarea și dezvoltarea copiilor, în timp ce pedeapsa implică sancțiuni pentru greșeli sau comportament inadecvat. În educația copiilor, accentul ar trebui să fie pus pe disciplină, care se concentrează pe învățarea consecințelor acțiunilor lor și pe îndrumarea lor spre comportamentul adecvat.
2. **Înțelegerea și comunicarea:** În primul rând, părinții trebuie să încerce să înțeleagă de ce copiii lor acționează într-un anumit fel. Comunicarea deschisă și empatică poate ajuta la dezvăluirea motivelor din spatele comportamentului copilului. Aceasta le permite părinților să abordeze cauzele profunde ale problemelor și să le rezolve în mod eficient.
3. **Consecințele logice:** Disciplina poate implica aplicarea consecințelor logice pentru comportamentul nedorit. De exemplu, dacă un copil refuză să-și facă temele, consecința logică poate fi lipsa privilegiilor, cum ar fi timpul de joc sau accesul la televizor. Aceasta îi învață pe copii să asocieze comportamentul lor cu consecințele acestuia.
4. **Metode pozitive de educație:** Este important ca părinții să se axeze pe metode pozitive de educație, care se concentrează pe încurajarea și recunoașterea comportamentului pozitiv. Metodele pozitive de disciplinare pot include recompense pentru eforturile bune și încurajarea abilităților bune.
5. **Echilibru și consistență:** Este crucial să se mențină un echilibru între autoritate și libertate. Părinții ar trebui să stabilească reguli clare și să le aplice în mod consecvent. Copiii au nevoie de structură și de reguli pentru a se simți în siguranță și a înțelege limitele.

Proiect derulat de:

6. **Educația prin exemplu:** Părinții ar trebui să fie modele pentru copiii lor. Prin prezentarea unui comportament disciplinat, respectuos și responsabil, părinții pot influența copiii în mod pozitiv. Copiii învață mult mai mult din ceea ce văd în familie decât din ceea ce li se spune.
7. **Nu recurgeți la violență:** Este esențial să se sublinieze că violența fizică sau verbală nu este o metodă acceptabilă de disciplinare. Recurgerea la violență poate avea efecte traumatizante asupra copiilor și poate crea cicluri de abuz care se perpetuează.

Ordinea și disciplina în educația copiilor sunt aspecte cruciale pentru dezvoltarea lor sănătoasă și pentru pregătirea lor pentru viitor. Prin folosirea metodelor pozitive, prin comunicare deschisă și prin oferirea de exemple pozitive, părinții pot să contribuie la creșterea copiilor responsabili și capabili să facă față provocărilor vieții.

3. Caracteristicile de vârstă ale copilului și disciplinarea

Pentru a găsi modalitățile potrivite de disciplinare, este important să se țină cont de vârsta copilului și de etapa de dezvoltare la care se află. Așteptările dumneavoastră nu trebuie să depășească posibilitățile fizice ale copilului și capacitatea lui de a înțelege unele lucruri.



Copilul de 9-12 luni: – comunică prin plâns nevoile fiziologice și emoționale; este activ și foarte curios, are tendința continuă de explorare, pe alocuri se aventurează în acțiuni inadecvate și periculoase; urmărește posibilă reacție a adultului.

Cel mai bun mod de disciplinare a lor este evitarea tentațiilor. Mediul trebuie să fie sigur: ascundeți (plasați-le acolo unde nu le poate descoperi sau vedea) sau țineți sub cheie bijuteriile, telecomenzile, medicamentele, substanțele toxice etc. Când copilul se întinde sau se

Îndreaptă către un obiect periculos, spuneți calm „nu” și redirecționați-l, dacă e nevoie, chiar prin luarea lui din acel loc sau prin captarea atenției sale cu altă activitate.

Copilul de 1-3 ani: – acționează spontan, necontrolat; nu înțelege, în deplină măsură, diferența dintre bine și rău; apar primele abilități de interacțiune cu semenii; începe să perceapă relația cauză-efect referitor la ceea ce se întâmplă; se enervează foarte ușor atunci când nu obține ceea ce dorește; explorează continuu mediul și solicită adultul să participe la jocurile lui.

Este absolut indispensabilă stabilirea unor limite. Este important să stabiliți un program previzibil și fix. Copilul se simte în siguranță, dacă înțelege că există o rutină zilnică, pe care o poate considera consecventă și constantă. Copilul are nevoie de formulări exacte, de exemplu: spuneți-le ce pot face, dar și ce nu au voie să facă. Dacă vedeți că copilul a aruncat jucăria-camion, spuneți-i că așa nu e bine, și ar putea să se joace cu jucăria respectivă în altă parte.

Copilul de 3-6/7 ani: – este important pentru el să spună „Nu”, care îi dă o senzație de control; are nevoie de ajutor pentru a-și putea controla reacțiile emoționale; începe să învețe ce este potrivit pentru anumite situații sociale; spune „minciuni” despre lucrurile care s-au întâmplat sau ar dori să se întâmple, acestea fiind mai degrabă rodul imaginației decât minciuni autentice; deși știe bine ce poate și ce nu poate să facă, deseori, dorințele sunt prea puternice pentru ca să-și păstreze autocontrolul; are crize de furie, dacă lucrurile nu se întâmplă după placul lui, dar începe să se controleze, dacă i se explică de ce nu poate face; poate să nu înțeleagă pe deplin de ce încalcă regulile, dar este conștient că o face; se apucă de multe activități pe care nu le termină și îi este greu să stea mai mult timp într-un loc.



Este important să nu-i permițeți copilului să preia controlul. Ajuțați-l să-și exprime emoțiile prin cuvinte, nu prin acțiuni violente. Uneori, copilul nu este în stare să-și exprime furia, iar dumneavoastră puteți să-l ajutați în această privință. Când copilul se poartă inadecvat, nu o face intenționat, deși uneori vă pare că anume așa este. El încearcă să învețe ceva nou despre lumea din jur și să înțeleagă în ce mod comportamentul duce la diferite consecințe. Sarcina dumneavoastră este să-l învățați ce comportament este acceptabil și ce comportament nu va fi tolerat. Explicați copilului legătura dintre acțiunile sale și consecințele logice și naturale. Stabiliți limite stricte și reguli clare acum. Ajuțați-l să-și stabilească propriile limite în viitor.

Copilul de 7-10/11ani – la vârsta de 6 ani, începe să înțeleagă regulile, iar la 7 ani – adaugă propriile reguli, schimbă regulile, după bunul plac, și tinde să fie învingător cu orice preț; acceptă cu dificultate criticile și este foarte sensibil, emoțional; ființa sa este centrul propriului univers, are tendința de a se lăuda; este rigid și negativist, se adaptează greu, poate da dovadă de comportament violent și crize de furie.



Aplicați metoda consecințelor logice și naturale. Nu faceți amenințări regretabile la mânie („Închide ușa și n-o să te mai uiți niciodată la TV!”) de vreme ce nu le veți putea îndeplini. Dacă îl amenințați că întoarceți mașina și mergeți acasă, dacă nu încetează bătaia pe bancheta din spate, atunci trebuie să vă țineți de cuvânt. O zi de odihnă pierdută e mai puțin importantă, decât faptul că copilul a crezut în ceea ce spuneți. Continuați să le explicați copiilor de ce este nevoie de reguli în casă. Convocați consiliul de familie pentru a discuta probleme serioase. Ascultați întotdeauna și ce are copilul de spus despre o situație sau alta. Lăsați-l să contribuie la formularea regulilor casei. Alocați copilului treburi casnice pe măsura posibilităților sale. Vorbiți despre cele întâmplate și despre motivele care l-au determinat să procedeze în acest fel. Încercați o abordare mai matură. Copiii de 8-10 ani reacționează foarte bine atunci când li se oferă opțiuni. Atunci când taie din timpul alocat temelor, fiind prea ocupat cu alte activități,

Proiect derulat de:

lăsați-i posibilitatea să aleagă la care din activitățile neșcolare renunță, pentru a nu se mai întâmpla să nu aibă timp de teme. Va învăța că în viață trebuie mereu să aleagă și că privilegiile se câștigă, în urma unui comportament adecvat.

Copilul de 12-14 ani – disciplina e la fel de importantă pentru adolescenți, precum e și pentru copiii mici; încă doresc și au nevoie să li se pună limite care să le ordoneze viața, deși este bine să le oferiți mai multă autonomie și responsabilitate.



Asigurați-vă că stabiliți reguli privind temele, vizitele prietenilor, orele de întoarcere acasă, întâlnirile și discuțiile-le, în prealabil, cu copiii pentru a nu exista neînțelegeri. Deși, adolescenții se vor plânge, din când în când, vor realiza că dumneavoastră dețineți controlul. Când adolescentul încalcă o regulă (de exemplu, când se întoarce mai târziu față de ora stabilită), cel mai bun plan de acțiune pare a fi retragerea privilegiilor. Chiar dacă îi interziceți să iasă un weekend cu prietenii, asigurați-vă că discutați de ce încălcarea termenului limită e un lucru inacceptabil și îngrijorător. E important să oferiți adolescentului un grad de control asupra vieții sale. Aceasta îl va ajuta să respecte deciziile pe care dumneavoastră, ca îngrijitor trebuie să le luați pentru el. Puteți să îi permiteți să facă alegerile proprii privind hainele, coafura, starea camerei sale. Pe măsură ce crește, universul pe care îl poate controla se poate extinde, ocazional, și asupra orei de întoarcere, care poate deveni mai flexibilă. De asemenea, este foarte important să vă concentrați pe consecințe pozitive: ocazional, promiteți-i să-l lăsați afară până mai târziu dacă are un comportament adecvat pentru o perioadă stabilită de comun acord, în loc să-l amenințați cu reducerea orei de intrat în casă ca pedeapsă pentru comportament iresponsabil.

Copilul cu vârste între 10-11/13-14 ani : se află într-o perioadă de tranziție, situată undeva între copilărie și adolescență. Aceasta este o perioadă a transformărilor profunde fizice și fiziologice, a unor conturări

Proiect derulat de:



complicate a intereselor, aptitudinilor și concepției morale a copilului; această perioadă se numește *preadolescența* sau pubertate.

4. Particularitățile psihice ale preadolescentului și adolescentului

La ieșirea din copilărie și începutul adolescenței, ca și în tot decursul acestei perioade, avem în fața noastră dezvoltarea impetuoasă a unei personalități cu trăsături în plină formare.



Adolescența este o perioadă importantă a dezvoltării umane, perioada de numeroase și profunde schimbări biologice, fizice, psihice, morale, etc, perioada dezvoltării, în care dispar trăsăturile copilăriei, cedând locul unor particularități complexe și foarte bogate, unor manifestări psihice individuale specifice.

Adolescența cuprinde două faze :

-una timpurie între 10-11/13-14 ani, perioada a transformărilor profunde fizice și fiziologice, a unor conturări complicate a intereselor, aptitudinilor și concepției morale a copilului; această perioadă se numește *preadolescența* sau pubertate.

-a doua perioadă 13-14/17-18 ani este cea a *adolescenței* propriu-zise ce se caracterizează printr-o echilibrare puternică, intimă a concepției despre lume și viață, prin clarificarea și intensificarea elaborării idealurilor omului, printr-o mare dezvoltare a laturii cognitive, afective și voliționale a personalității.

Preadolescența : caracterizare generală

Se constată schimbări evidente la nivelul vieții psihice a preadolescenților. Actele de autoritate ale părinților sunt cu greu

Proiect derulat de:

suportate, fiind supuse unui acut discernământ critic dacă nu sunt întemeiate și necesare. Se manifestă o schimbare în comportamentul copilului, care ar avea următoarea explicație: până în această perioadă cunoștințele părinților, în majoritatea cazurilor, au fost suficiente pentru lămurirea diferitelor probleme din viața copilului, iar capacitatea intelectuală a acestuia era încă puțin dezvoltată spre a-și da seama de unele insuficiențe ale părinților. Acum însă, venind în contact cu cunoștințe variate și profunde, iar gândirea dezvoltându-se la capacitatea realului, insuficiențele părintești nu mai trec neobservate. La această vârstă se dezvoltă conștiința de sine, preadolescentul fiind animat de dorința de a-și cunoaște propriile sale posibilități, pentru a-și da seama în ce măsură poate fi util celor din jur. Idealul preadolescentului este de a deveni un om util societății, cu o înaltă conștiință a datoriei, în orice domeniu ar activa (științific, literar, artistic, tehnic, etc).

Adolescența : caracterizare generală

Adolescența se anunță a fi o etapă mai calmă, mai liniștită decât perioada anterioară, tânărul adoptând acum o poziție mai conștientă față de mediul social și de problemele complexe ale acestuia. Copilul se orientează mai mult către lumea exterioară, în aspectele ei multiple, dar își îndreaptă atenția și către propria-i viață psihică, în cunoașterea căreia tinde să se adâncească tot mai profund. Caracteristicile cele mai importante ale adolescenței sunt:

- dezvoltarea conștiinței de sine
- afirmarea propriei personalități
- integrarea treptată în valorile vieții

Dezvoltarea conștiinței de sine

Adolescența se manifestă prin autoreflexie, prin conștiința că existența proprie se deosebește substanțial de a celorlalți oameni, reprezentând o valoare care trebuie prețuită și respectată. Conștiința de sine este un proces complex care include, pe de-o parte, raportarea subiectului la sine însuși, la propriile trăiri, iar pe de altă parte, confruntarea acestora, a lor cu lumea în mijlocul căreia trăiește. Cel

Proiect derulat de:



mai înalt nivel al conștiinței de sine este atins de elev atunci când el se poate privi ca subiect al activității sociale, ca membru al colectivului. Conștiința de sine este în primul rând conștiința poziției sociale a omului. Factor de seamă al dezvoltării conștiinței de sine îl constituie activitatea școlară și natura relațiilor cu adulții, aprecierile acestora față de calitățile și munca adolescentului, precum și aprecierea grupului din care face parte. O caracteristică a adolescenței este și proiectarea idealului în viitor; un aspect al acestei preocupări este interesul pentru profesia pe care o va îmbrățișa, determinându-l la reflecție asupra vieții sale interioare; adolescentul se analizează pentru a-și cunoaște calitățile, pentru a se convinge de valoarea lor în raport cu profesia la care se va decide. Capacitatea de a se preocupa de propria persoană, de a medita, și de a-și analiza trăsăturile psihice, nu înseamnă fuga de societate. Caracteristica principală a adolescentului este un puternic impuls către acțiune, dorința de a participa la toate manifestările vieții sociale. Acum dispar dorințele vagi și apar țelurile bine conturate, visarea își ia forme conștiente.

Afirmarea propriei personalități:

Afirmarea propriei personalități reprezintă o caracteristică semnificativă a adolescenței. Pe măsură ce tinerii intră în această perioadă, încep să-și dezvolte o mai mare conștientizare a cine sunt și a ceea ce îi face unici. Ei încep să își formeze propria identitate și să își clarifice valorile, obiectivele și aspirațiile personale.

Această caracteristică este marcată de dorința adolescenților de a-și exprima independența și autonomia față de părinți și autorități. Ei încep să-și definească propriile gusturi, interese și opinii. Totodată, pot dezvolta și unele trăsături distinctive ale personalității lor care îi diferențiază de ceilalți. Este un moment în care adolescenții încep să își asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni și alegeri.

Această etapă poate fi uneori dificilă, deoarece tinerii pot fi tentați să se opună regulilor și valorilor părinților sau ale societății în general. Cu toate acestea, este un pas important în dezvoltarea lor, deoarece le permite să își găsească vocea și să-și înțeleagă mai bine locul în lume.

Proiect derulat de:



Integrarea treptată în valorile vieții:

Pe măsură ce adolescenții cresc și se dezvoltă, ei încep să exploreze și să înțeleagă mai bine valorile care ghidează viața lor și societatea în ansamblu. Această integrare treptată în valorile vieții se referă la procesul prin care tinerii încep să își formeze propriile valori și să le adapteze în funcție de experiențele lor și de conștientizarea lor mai profundă a lumii.

În această perioadă, adolescenții încep să se întrebe despre ce este corect și greșit, ce consideră important în viața lor și care sunt principiile lor ghid. Ei pot fi influențați de valorile părinților, prietenilor, culturii și educației lor. Cu toate acestea, adolescenții încep să dezvolte propria lor perspectivă și să decidă care valori sunt cele mai semnificative pentru ei.

Procesul de integrare a valorilor vieții poate fi uneori tumultuos, deoarece adolescenții pot experimenta conflicte interioare și incertitudini în ceea ce privește aceste aspecte. Cu toate acestea, pe măsură ce trec prin această perioadă de explorare și reflecție, adolescenții ajung să își consolideze valorile și să își asume responsabilitatea pentru ele. Aceasta îi ajută să se orienteze mai clar în lume și să facă alegeri în funcție de ceea ce cred că este corect și important.

Disciplina și menținerea unor limite sunt la fel de importante în această etapă precum au fost în copilărie. Cu toate acestea, abordarea trebuie să țină cont de nevoia lor de autonomie și responsabilitate crescută.

Este vital să stabiliți reguli clare pentru diferite aspecte ale vieții lor, cum ar fi temele, timpul petrecut cu prietenii, orele de întoarcere acasă și alte activități. Cu toate acestea, în adolescență, este esențial să aveți discuții deschise cu ei pentru a le implica în stabilirea regulilor. Această



Proiect derulat de:

abordare îi ajută să înțeleagă și să accepte mai ușor regulile, deoarece simt că au un cuvânt de spus.

În această etapă, adolescenții pot să testeze limitele și să încalce regulile. Atunci când se întâmplă astfel de situații, poate fi util să apelați la măsuri adecvate pentru a-i ajuta să înțeleagă consecințele acțiunilor lor. În loc să recurgeți la pedepse severe, o abordare mai eficientă ar putea fi retragerea unor privilegii temporar sau discuții pentru a înțelege de ce anumite reguli sunt importante.

De asemenea, este important să oferiți adolescenților un grad mai mare de control asupra vieții lor. Puteți permite să-și facă alegeri cu privire la haine, stil personal sau modul în care își organizează spațiul personal. Pe măsură ce cresc, puteți să le oferiți treptat mai multă libertate și flexibilitate, inclusiv în ceea ce privește programul lor și orele de întoarcere acasă.

În relația cu adolescenții, este benefic să vă concentrați pe folosirea consecințelor pozitive. În loc să subliniați imediat consecințele negative, puteți oferi recompense sau beneficii pentru comportamentul adecvat. De exemplu, puteți oferi privilegii suplimentare dacă adolescenții respectă regulile sau se comportă responsabil pentru o perioadă predefinită. Această abordare încurajează comportamentele pozitive și construiește o relație bazată pe încredere și comunicare deschisă cu adolescenții.

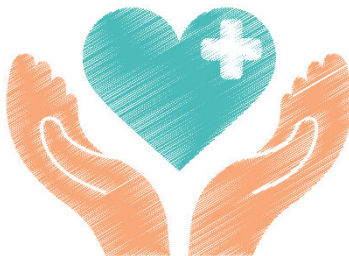
Acest capitol explorează cum părinții pot îndeplini responsabilitățile lor în cadrul familiei și cum pot să-i învețe pe copiii lor să devină responsabili și descurcăreți. Luarea deciziilor corecte în ceea ce privește disciplina și educația copiilor este esențială pentru construirea unui mediu familial sănătos și armonios.

Proiect derulat de:



Capitolul IV: Prioritățile Sănătății și Binele Familiei Tale

În acest capitol al broșurii noastre, ne concentrăm asupra unor subiecte deosebit de importante care privesc sănătatea ta și a copiilor tăi, dar și binele întregii familii. Vom discuta despre sănătatea mintală, igiena personală, sănătatea reproducerii și nutriție.



1. Sănătatea mintală

Sănătatea mintală este la fel de importantă precum cea fizică. Înțelegem că viața poate fi plină de provocări, dar este crucial să ai grijă de buna ta stare mentală și de cea a copiilor tăi. Iată câteva sfaturi pentru a menține sănătatea mintală:

1. **Gestionarea stresului:** Învăță tehnici simple de gestionare a stresului, cum ar fi respirația profundă și relaxarea musculară. Acest lucru te va ajuta să faci față mai bine problemelor cotidiene.
2. **Comunicarea deschisă:** Stabilește o linie deschisă de comunicare cu copiii tăi. Încurajează-i să împărtășească sentimentele și grijele lor cu tine. Fii un ascultător empatic.
3. **Caută ajutor profesional:** Dacă simți că ai nevoie de ajutor, nu ezita să cauți sprijin de la un specialist în sănătatea mintală. E important să recunoaștem că există momente în care avem nevoie de ajutorul unui expert.

2. Sănătatea Reproducerii

Sănătatea reproducerii este un subiect important și delicat, mai ales atunci când vine vorba de copiii tăi. Înțelegerea riscurilor și responsabilităților este esențială. Iată câteva sfaturi:

1. **Prevenirea sarcinilor nedorite:** Vorbește deschis cu copiii tăi de la o vârstă potrivită despre prevenirea sarcinilor nedorite și a bolilor cu transmitere sexuală. Explică-le despre metodele contraceptive și cum pot avea acces la acestea (ex. cabinet planing familial). E important să își asume responsabilitatea pentru deciziile lor în această privință.
2. **Cunoașterea Sănătății Reproducerii:** Ajută-i pe copiii tăi să înțeleagă funcția corpului lor în sănătatea reproducerii. Informațiile corecte pot preveni decizii nedorite.

3. Nutriție

Ce mâncați are un impact semnificativ asupra sănătății voastre. O alimentație sănătoasă vă ajută să fiți energici și să preveniți problemele de sănătate. Iată câteva aspecte de luat în considerare:



1. **Alimente sănătoase:** Învață ce înseamnă alimentația sănătoasă. Include proteine, lactate, legume, fructe și cereale în dieta voastră pentru a menține echilibrul nutritiv.
2. **Diversitatea alimentelor:** Asigură-te că familia voastră consumă o gamă variată de alimente. Diversitatea alimentelor este cheia pentru o stare de sănătate optimă.
3. **Importanța vitaminelor și nutrienților:** Cunoașteți importanța vitaminelor și a nutrienților în menținerea sănătății. Alegeți alimente care să ofere tot ceea ce are nevoie corpul vostru.

Proiect derulat de:

4. **Hidratarea corectă:** Nu uitați să consumați suficientă apă. Hidratarea corectă este crucială pentru buna funcționare a corpului vostru.
5. **Reducerea zahărului și a alimentelor procesate:** Limitați consumul de zahăr, chipsuri și alimente procesate. Acestea pot contribui la creșterea în greutate și pot cauza probleme grave de sănătate pe termen lung.
6. **Educație despre nutriție:** Învățați-vă copiii despre nutriție corectă și beneficiile acestora pentru sănătate. Ajutați-i să înțeleagă de ce este important să mănânce sănătos.
7. **Planificarea meselor:** Planificați mesele ca familie. Implicați copiii în alegerea alimentelor. Acest lucru îi poate ajuta să învețe să aleagă și să aprecieze alimentele sănătoase.
8. **Mese în familie:** Încurajați obiceiul luării meselor în familie. Acest timp petrecut împreună nu numai că oferă nutriție fizică, ci și nutriție emoțională, prin legăturile și conexiunile familiale puternice.
9. **Efectele nocive ale băuturilor Energizante:** Evitați consumul de băuturi energizante, în special pentru copiii voștri. Aceste băuturi pot conține cantități ridicate de cafeină, zahăr și alte substanțe chimice ce poate duce la probleme de sănătate, cum ar fi anxietatea, probleme de somn și fluctuații ale nivelului de energie. Înlocuiți-le cu apă sau sucuri naturale pentru o hidratare și energie mai sănătoase.

Sănătatea mintală, igiena, sănătatea reproducerii și nutriția sunt aspecte esențiale ale vieții voastre și a copiilor voștri. Cu informațiile și sfaturile din acest capitol, puteți face alegeri mai sănătoase și puteți contribui la binele familiei voastre. Vă încurajăm să căutați informații suplimentare și să discutați deschis despre aceste subiecte cu copiii voștri pentru a le oferi cunoștințele de care au nevoie pentru a duce o viață sănătoasă și fericită.

Și nu uitați niciodată : Viitorul copilului dumneavoastră este în mâinile voastre. Fiți părinții care-l educă pentru un viitor de succes !

Proiect derulat de:





PROIECT
ÎMPREUNĂ
MOBILIZARE LOCALĂ PENTRU
EDUCAȚIE ȘI SĂNĂTATE ÎN SĂTMĂREL

Proiectul beneficiază de un grant în valoare de 49.792 € oferit de Islanda, Liechtenstein și Norvegia prin Granturile SEE în cadrul Programului Dezvoltare locală administrat de Fondul Român de Dezvoltare Socială (FRDS), în calitate de operator de program. Obiectivul proiectului este îmbunătățirea condițiilor de educație și sănătate, combaterea oricărei forme de discriminare a persoanelor defavorizate din cartierul urban dezavantajat Sătmărel.

Material realizat cu sprijinul financiar al Granturilor SEE 2014 -2021.

Conținutul acestuia (text, fotografii, desene) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor.

Editori: Asociația Stea și Direcția de Asistență Socială Satu Mare
Data publicării: Decembrie 2023